



МБОУ «Прииртышская СОШ»

**О Б Ъ Е К Т И В Н О**

**В Е С Т И Ш К О Л Ь Н Ы Е**  
**интересные и прикольные**

**Выпуск №2**  
**Сентябрь**



**В этом выпуске:**

**Форум «СИБУР и ТМТ - территория новых возможностей»** Стр.1

**«Будьте здоровы!», или советы учителя физкультуры** Стр. 2

**«Президентские спортивные игры-2015»** Стр. 2

**Флэшмоб «Я выбираю трезвость!»** Стр. 3

**Флэшмоб по соблюдению правил дорожного движения** Стр.3

**«Как мы в роще отдыхали и здоровье укрепляли...»** Стр.3

**Высказывания, мудрые мысли великих и известных людей** Стр.4

## **Молодёжный форум СИБУР и ТМТ**



«СИБУР Холдинг» является газоперерабатывающей и нефтехимической компанией с уникальной бизнес-моделью, ориентированной на интегрированную работу двух основных сегментов — топливно-сырьевого и нефтехимического.

**4 сентября** в ДК «Синтез» состоялся форум «СИБУР и ТМТ - территория новых возможностей», который дал старт новому грандиозному проекту по молодежной политике «Сибур - новое время, новые возможности!». В нём приняли участие более 370 энергичных, задорных ребят в возрасте от 11 до 17 лет. Всех участников форума встречали тьютеры - преподаватели и сотрудники Тобольского многопрофильного техникума. Торжественная линейка, квест-игра, чайная пауза, концертный зал «Синтеза», праздничные композиции из разноцветных шаров, баннеры - всё для ребят! Но, пожалуй, самым интересным моментом было представление команд. Каждая школа подготовила домашнее задание - визитку "Мы - сибурята!". Зрители не жалели ладошек. Со сцены звучали рэп и поп-музыка, всё это смешалось с русскими народными костюмами, современными танцами, патриотическими стихами. Все ребята получили сувенирную продукцию с логотипом СИБУРа, а самое главное - отличное настроение, массу впечатлений, уверенность в своём будущем. (По материалам «Типичный Тобольск»)



Команда нашей школы «Сибирик» из семиклассников и десятиклассников под руководством Константиновой Л.В., Голубевой О.А. тоже приняла участие в молодёжном форуме и окунулась в атмосферу праздника.



По итогам квест-игры были награждены лучшие команды. Ребята нашей школы отмечены грамотами победителей в номинации «Алхимики», (10 класс), «Домашние мастера» (7 класс).



**«Будьте здоровы!», или советы учителя физкультуры**

Начался учебный год и это не только время нагрузок на организм, но ещё и осенне-зимнее время.

Нам, школьникам, важно хорошее внимание, память, желание учиться, готовность организма к нагрузкам, хорошая работа иммунной, пищеварительной системы и т.д., поэтому наш организм нуждается в поддержке.

Как его поддержать? За ответом на этот вопрос мы обратились к учителю физкультуры Поповой Е.В.

- Каждый день должен начинаться с утренней гимнастики, которая недаром называ-

Постоянно следите за тем, как сидите, стоите. Встаньте к стене, прикоснитесь к ней пятками, икрами, лопатками и головой. Позвоночник выпрямлен, плечи развернуты, лопатки сближены, живот втянут. Вот она – правильная поза! Тело должно её запомнить. А дальше держаться ровно войдет у вас в привычку.

Работать над осанкой никогда не поздно. Даже в 15–16 лет ещё можно исправить спину. Но зачем ждать, когда

Успех в жизни каждого напрямую зависит от состояния здоровья.

ется зарядкой, так как прогоняет остатки сонливости и даёт заряд бодрости на весь предстоящий день.

Гимнастические упражнения следует проводить в хорошо проветренной комнате или на свежем воздухе. Они усиливают работу сердца и лёгких, улучшают обмен веществ, благотворно действуют на нервную систему.



спина станет кривой, не лучше ли начать заботиться о ней прямо сейчас?

Спать ложитесь в такое время, чтобы утром просыпаться отдохнувшим, выспавшимся.

Почаще давайте глазам отдых по 10–15 минут: бегайте, прыгайте, смотрите в окно, делайте гимнастику для глаз.

За компьютером проводите не более 15–20 минут в день. Если работу за это время не выполнить, её надо разбить на части и через каждые 15 минут делать перерыв для глаз.

Закаляйтесь, чтобы как можно меньше болеть. занимайтесь спортом – бегайте, играйте в теннис, футбол, хоккей,...

Ешьте полезные продукты. Творог, кефир, отварную рыбу, морковь и капусту, чернику, бруснику, клюкву. И обязательно зелень – петрушку, укроп...

Все занятия и подготовку к урокам заканчивайте за два с половиной часа до сна. Оставшееся время перед сном проводите в спокойных играх (но не на компьютере!) – в чтении книг или гуляя.

Эффект от прогулки перед сном равен эффекту от приёма двух таблеток, улучшающих обмен веществ в головном мозге. Здоровья вам!

**Советы учителя физкультуры записала Мадьярова И.Г.**

**«Президентские спортивные игры»**

По Указу президента Российской Федерации Д. Медведева в целях создания новой национальной системы физкультурно-спортивного воспитания подрастающего поколения, направленной на совершенствование физической подготовки школьников, их массовое привлечение к занятиям физической культурой и спортом, а также формирования у детей здорового образа жизни с 2010 года проводятся «Президентские состязания» и

«Президентские спортивные игры».



**10-12 сентября** на базе спортивно-оздоровительного комплекса «Сибиряк», **17-19 сентября** в МБОУ «Прииртышская СОШ» проведены «Президентские спортивные игры.-2015» В них, как всегда, приняли участие наши ребята. И сегодня на страницах газеты мы называем имена тех, кто показал достойные результаты в соревновательной борьбе: Тренин С., Кириш И., Ниязов М., Рузобаева Н., Баранов К., Саморокова М.



## «Я выбираю трезвость!»

**11 сентября стартовал флэшмоб** «Я выбираю трезвость!». В акции приняли участие ученики 7-11 классов, которую посвятили Всемирному Дню трезвости.

Идея акции — невероятно простая и в то же время удивительно наглядная. Ребята вышли на улицы с плакатами, транспарантами, показали прохожим, жителям посёлка, что они выступают за здоровый образ жизни, за трезвость, а не только против алкоголизма.

Флэшмоб прошёл в весёлой, непринуждённой, очень дружелюбной обстановке, с приятными встречами и улыбками, обменом новостями и планами.

День трезвости был насыщен культурными мероприятиями, направленными на борьбу с "зелёным змием".

Если кому-то кажется, что агитировать за выбор полностью трезвого образа жизни могут только старики и зануды, то он ошибается. Молодые, здоровые, активные люди, искренне улыбаясь, говорили, что их

выбор осознанный и разумный. Ведь именно за ними и теми, кто последует их примеру, будущее России. Только трезвая Россия станет великой!



## Флэшмоб по соблюдению правил дорожного движения



Участникам дорожного движения школьники напомнили правила безопасного поведения на дорогах, раздали памятки. **17 сентября** они провели акцию с целью привлечения внимания к проблеме дорожного травматизма, закрепления и проверки навыков безопасного поведения детей на улицах.

Хотелось, чтобы после этого мероприятия снизилось количество ДТП, уровень детского травматизма на проезжей части, чтобы и взрослые, и дети соблюдали культуру поведения на дорогах, думали о собственной безопасности.



## «Как мы в роще отдыхали и здоровье укрепляли...»

Сложилась хорошая добрая традиция проводить Дни здоровья в школе. Отличным вариантом стал поход. Среди родителей всегда находятся желающие помочь классным руководителям в организации отдыха детей на природе с проведением подвижных игр, спортивных конкурсов, пением песен, разведением костра и приготовлением обеда. В этом году самыми активными были родители - Тануляк Т.В., Кабурова А.Б., Никитина Н.В., Куимова Т.Р., Куимов С.В., Голова Т.А., Казакова И.В., Бекташева М.Р., Апсарова Л.М., Сейлбах О.С. и другие.

День здоровья в школе — это весёлый праздник, праздник хорошего настроения, спорта и здоровья. Школьники



очень ждут этот день, чтобы поучаствовать в спортивных состязаниях, порезвиться, подышать свежим воздухом.

В условиях сегодняшней жизни, День здоровья в школе — это невероятно нужное мероприятие. Наша экология, мода на вредные привычки не способствуют поддержанию хорошего самочувствия. Здоровье — это единственное, что нельзя купить и продать. Его нужно беречь, тогда оно будет передаваться по наследству. Важно понять, что здоровье — это «наше сокровище»!

Мы призываем всех быть внимательными к своему здоровью, сильными и жизнерадостными!



МБОУ «Прииртышская СОШ»



Тюменская область  
Тобольский район  
п.Прииртышский

Телефон-факс:  
8(3456)338029

Эл. почта:  
priirtyushskiiisosh1@rambler.ru

### Девиз организации

«От компетентного  
учителя —  
к компетентному  
ученику»

**18 сентября** первоклассники посетили представление цирка Шапито, увидели экзотических животных, получили массу хороших впечатлений и положительных эмоций.



Вахрушев А., Федосеева Е. (9 кл.) Быкова А. (11 кл.), Тренин С. (10 кл.) приняли участие в историко-краеведческой экспедиции «Родные просторы-2015», получили сертификаты.

\*\*\*

Команды школы едут на слёт лесничеств (руководитель Жарникова А.В.) и ЮИД (руководитель Константинова А.В.)

**Желаем ребятам и педагогам победы в конкурсах!**



## Высказывания, мудрые мысли великих и известных людей

**Б**ережёт себя тот, кто не хочет новых проблем.

**Б**лаженство тела состоит в здоровье, а блаженство ума — в знании.

**Б**огатство к нам извне приходит, здоровье крепнет изнутри.

**В**аше здоровье — есть результат любви к самому себе.

**В**ысшее благо достигается на основе полного физического и умственного здоровья.

**В**се усилия благоразумного человека должны направляться не к тому, чтобы чинить и конопатить свой организм, как утлую и дырявую ладью, а к тому, чтобы устроить себе такой образ жизни, при котором организм как можно меньше приходил бы в расстроенное положение, а следовательно, как можно реже нуждался в починке.

**В**сего полезнее было бы для здоровья человека, если бы физический и умственный труд соединялись



лись в его деятельности.

**В** молодости так укрепи здоровье, чтобы бросок в старость оказался дальним.

**В** холодной воде - исцеление, предупреждение заболеваний, она укрепляет тело и сохраняет бодрость духа.

**Г**лавное для нашего здоровья — это то, чтобы в числе его врагов не оказались мы сами.

**Е**сли хочешь похудеть, ешь всё, но ничего не глотай.

