

# Большая перемена

Учредитель - администрация

ГБОУ СОШ № 1 г. Похвистнево

октябрь 2015 г., № 27

## Анонс номера:

1. День учителя в ДШИ
2. Большой профориентационный день
3. День дублёра в школе
4. Экскурсия в Ростелеком
5. Посещение театра
6. Встреча с Гладышевой Галиной Петровной
7. Экскурсия в музей
8. Рубрика «ЗОЖ»
9. Поздравляем Батищеву Нину Юрьевну!
10. Поздравляем с Днём Рождения!

## ДЕНЬ УЧИТЕЛЯ В ДШИ

В нынешнем учебном году торжественный концерт, посвящённый празднованию Дня Учителя, состоялся в ДШИ. Ответственным организатором этого мероприятия стало наше образовательное учреждение.

Программа праздника была составлена совместными силами классных руководителей, музыкальных работников, завуча по воспитательной части, а также учащихся школы. Ведущие концерта – Соснина О.В., Калинина Д. и Кудряшов Д. справились со своей ролью



## БОЛЬШОЙ ПРОФИОРИЕНТАЦИОННЫЙ ДЕНЬ

2 октября в Губернском колледже состоялся «Большой профориентационный день», в котором принимали участие ребята 9-ых классов. Студенты колледжа рассказали школьникам о рабочих профессиях и истории профессионально – технического образования, продемонстрировали фильм о колледже. Перед девятиклассниками выступили заместитель директора колледжа Михайлов Василий Станиславович и главный специалист Северо-Восточного управления МОиН СО, кандидат исторических наук Петров Олег Викторович; они говорили о роли рабочих профессий, о востребованных профессиях, которые можно получить в колледже.

Из зала школьники в сопровождении студентов разошлись по мастер – классам, организованным мастерами производственного обучения, преподавателями и студентами колледжа. Далее была проведена

«на 5 с плюсом»: красивые и нарядные, они выразительно произносили текст, умело пользовались музыкальной аппаратурой и отлично держались на сцене.

Праздник состоял из двух частей – поздравительной и концертной. Благодарственные письма, грамоты и подарки педагогам вручали представители администрации города и руководитель профсоюзной организации Микушова З.С. Концертные номера включали в себя разные виды творческой деятельности, а именно: танцевальные этюды, песенные композиции, музыкальные номера в исполнении ансамбля скрипачей, аккордеонистов. Учащиеся фортепианного отделения исполняли номера как индивидуально, так и в дуэте с наставниками.

Мероприятие получилось по-настоящему праздничным, ярким, интересным и содержательным!

С Днём Учителя,  
дорогие педагоги!



работа круглого стола, где на вопросы школьников о выборе профессии, потребностей региона в квалифицированных кадрах ответила специалист Центра занятости населения г.о. Похвистнево и Похвистневского района Олеся Александровна Каримова.

Ребята познакомились с профессиями сварщика (электросварочных и газосварочных работ), маляра, штукатура, плотника, столяра, хозяйки усадьбы, машиниста сельского хозяйства, производственного отдела электромонтёра по ремонту и обслуживанию в сельскохозяйственном производстве.



### ДЕНЬ ДУБЛЁРА В ШКОЛЕ

3 октября в нашей школе состоялся день дублёра.

Учителя – одиннадцатиклассники подготовили для педагогов настоящий праздник; в холле первого этажа расстелили красную ковровую дорожку, повесили воздушные шары, подготовили цветы, подарки, поздравления, в учительской организовали чаепитие. К своей миссии ребята подошли очень ответственно – уроки прошли дисциплинированно под чётким руководством администрации и директора – дублёра.

### ЭКСКУРСИЯ В РОСТЕЛЕКОМ

22 октября учащиеся 10 «А» класса посетили Ростелеком в рамках программы по профориентации. Учащимся предоставилась возможность заглянуть в мир ИТ – технологий, увидеть своими глазами всё самое современное оборудование. Директор Ростелекома рассказала ребятам о наиболее перспективных направлениях в данной области, познакомила с системой работы в учреждениях связи. Учащиеся заинтересовались; некоторые даже решили пополнить ряды сотрудников организации, так как на сегодняшний день это очень интересное и перспективное направление.



Уильям Шекспир – английский поэт и драматург, зачастую считается величайшим англоязычным писателем и одним из лучших драма-



тургов мира.

Программа выступления состояла из прочтения сонетов У. Шекспира и исполнением девочек песен Э. Голдинг. Также нашему вниманию были представлены клипы на песни знаменитой певицы. Удивительные эффекты мастерски были оформлены, видео – клипы сделаны аккуратно, красиво и оригинально.

Впечатление от выступления было незабываемым! Огромное спасибо Олегу Лемякину и артистам за замечательное выступление!

Группа уч-ся 9 «А» кл

### ПОСЕЩЕНИЕ ТЕАТРА

22 октября наш класс посетил театр Олега Лемякина. Это выступление было посвящено Э.Голдингу и У.Шекспиру.

Голдинг (Елена Джейн Голдинг) – британская певица и композитор. Приобрела известность после того, как заняла первую строчку в опросе BBS Sound of 2010 и победила в номинации «Выбор критиков» в конкурсе BRIT Awards 2010 года.

## ВСТРЕЧА С ГЛАДЫШЕВОЙ Г.П.

23 октября в 5 «А» классе состоялась встреча учащихся с Почётным жителем Похвистневского района, заслуженным работником культуры России – Гладышевой Галиной Пантелеевной. Она рассказала ученикам о литературно – музыкальном объединении «Родник» управления культуры Администрации муниципального района Похвистневский, о поэтах и прозаиках города Похвистнево и Похвистневского района. Галина Пантелеевна поведала детям о своей непростой и очень интересной жизни. Ученики остались очень довольными.

## ЭКСКУРСИЯ В МУЗЕЙ

23 октября учащиеся 7 «А» класса посетили городской музей. Вниманию ребят была представлена выставка цветов – фиалок. Про эти изумительной красоты цветы есть несколько легенд. Вот одна из них.

Однажды в жаркий день богиня Венера решила искупаться в



самом отдаленном гроте, чтобы никто не смог подсмотреть. Богиня долго и с удовольствием купалась и вдруг услышала шорох. Повернулась и увидела, что несколько смертных смотрят на нее. Разгневалась Венера и решила наказать слишком любопытных. Она обратилась к Зевсу с просьбой наказать виновных. Он, конечно, откликнулся на просьбу прекрасной богини и решил покарать их, но потом смягчился и превратил их в анютины глазки, выражающие любопытство и удивление.

## РУБРИКА «ЗОЖ»

О пользе спортивных занятий, постоянных ежедневных тренировок известно всем и давно. А вот есть ли какая-то польза от обычной зарядки по утрам?

Естественно, есть. Когда человек выполняет по утрам даже небольшую разминку, то его тело быстрее просыпается, а человек сразу становится бодрым и полным сил. Но для того чтобы зарядка приносила лишь пользу, упражнения необходимо выполнять правильно.

В первую очередь цель утренней зарядки улучшить наше кровообращение. Не рекомендуется по утрам заниматься тяжелыми физи-

ческими упражнениями с отягощением. Упражнения лучше выполнять в медленном темпе, так как ваше тело еще не проснулось и ему трудно сразу начать двигаться резко и быстро.

Длительность утренней зарядки, как правило, около 15 -20 минут. Даже этого времени вам должно хватить для того, чтобы ваш организм воспрянул ото сна и подготовился к предстоящему дню. Постарайтесь правильно проработать за эти минуты все группы мышц.

Чтобы сон ушел, кровь стала двигаться быстрее, и вам было легче делать упражнения, рекомендуется перед началом зарядки выпить стакан чистой воды комнатной температуры. Не забывайте про дыхание, оно должно быть глубоким и спокойным.

Ребята, а вы делаете утреннюю зарядку? Вот комплекс упражнений для поддержания собственного здоровья:

1. Занять ИП и принять основную стойку. Поднять руки через стороны вверх и сделать вдох. Опустить руки с полунаклоном вперед и сделать выдох.

2. Ходьба на месте (позже можно добавить движения руками).

3. Ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны головой влево, вправо – на счет 1 - голову наклоняем влево; на счет 2 - возвращаемся в исходное



положение; на счет 3 - наклонили вправо; на счет 4 - вернулись в исходное положение.

4.Ноги на ширине плеч, на счет 1 - левую руку вверх, правую вниз; на счет 2,3 - рывки руками, вдох; на счет 4 - вернуться в исходное положение, выдох.

5.Ноги на ширине плеч, на счет 1 - руки перед собой; на счет 2,3 - рывки руками перед собой, вдох; на счет 4 - вернулись в исходное положение, выдох.

6.Ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны туловища влево и право, на счет 1, 2 - наклон влево; на счет 3,4 - наклон вправо.

7.Ноги на ширине плеч, руками нужно попытаться достать до носков, наклоны туловища вперед назад, на счет 1, 2 - наклон вперед, тянемся руками вниз, выдох; на счет 3,4 - возвращаемся в исходное положение и выполняем наклон назад, вдох.

8.Ноги на ширине плеч, руки перед грудью, пальцы переплетены. На счет 1 - поворот туловища влево, вдох; на счет 2 - исходное положение, выдох; на счет 3 - наклон назад, руки за голову, вдох; на счет 4 - исходное положение, выдох. То же самое вправо.

9.Приседания. Пятки касаются пола, спина прямая.

10.Занять ИП - руки вперед, в стороны. Сделать мах левой ногой к правой руке. Приставить ногу. То же упражнение выполнить другой ногой.

11.Занять ИП - лежа на спине, носки ног положить под опору. Подняться в положение сидя, затем

вернуться в ИП.

12.Занять ИП - упор лежа. Выполнить сгибание и разгибание рук.

13.Прыжки на левой и правой ноге - 3 - 4 раза.

14.Спокойная ходьба на месте.

15.Занять ИП и принять основную стойку. Далее поднять руки через стороны вверх и сделать вдох. Опустить руки с полунаклоном вперед и сделать выдох.

### **ПОЗДРАВЛЯЕМ БАТИЩЕВУ НИНУ**



### **ЮРЬЕВНУ!!!**

28 октября учитель начальных классов Батищева Н.Ю. принимала участие в фестивале методических идей молодых педагогов, который проходил в г. Нефтегорске под девизом «Будущее в наших руках»! Со своей методической идеей «ТРИЗ - технология как средство формирования творческого мышления младших школьников» Нина Юрьевна достойно выступила и стала призёром конкурса.

Коллектив школы поздравляет Вас с успешным выступлением и желает дальнейших творческих побед!



**Поздравляем всех –  
всех, кто родился в  
октябре, а особенно:**

**Семёнову Т.К.,  
Хайруллину А.Г.,  
Алёшину А.В.,  
Ильичеву О.А.,  
Семечеву Н.Ф.!!!**

**Добра, удачи,  
счастья в День  
Рождения!**

**Чтоб не осталось  
времени скучать,  
Случались чтобы  
чаще приключения!  
Всё лучшее спешить  
от жизни брать!**



**Пусть час за часом  
множатся успехи  
И радости в душе не  
гаснет свет,  
А календарь судьбы  
считает вехи  
Блестящих  
достижений и побед!**

Октябрь 2015 г., № 27

Главный редактор:

педагог-психолог

Ильичёва О.А.

В подготовке номера

принимали участие:

заместитель директора по

ВР Саушкина Л.А.

Самарская область,

г. Похвистнево,  
ул. Лермонтова, 18;  
8 (846-56) 25057  
evrika\_sh@samtel.ru  
Тираж 1 экземпляр  
Распространяется  
бесплатно  
Возрастные ограничения 6+