

# СТОПЯТКА

№8 Апрель 2021 года

*Мы за добрый юмор и позитивное отношение к миру*

*Печатное издание ДОО «Орион» МБОУ «Школа №105»*



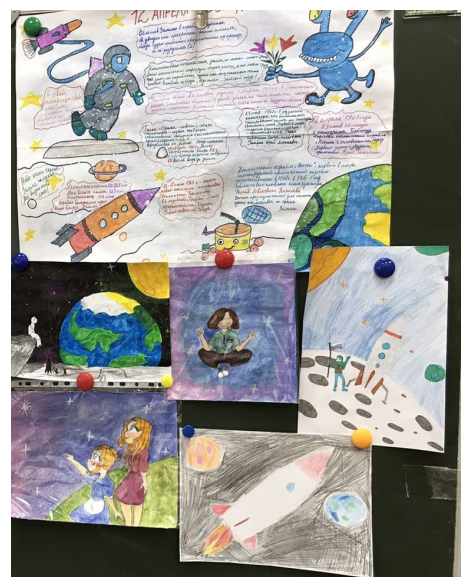
**Сегодня в номере:**

**Международный  
день полета че-  
ловека в космос  
Стр. 2-3**

**Конкурс талантов  
Всемирный день  
здоровья  
Стр. 4-7**

**Бережем природу  
Новости 105  
Фото-коллаж  
Стр. 8-10**

## День космонавтики



12 апреля 2021 года исполняется 60 лет легендарному полету Юрия Алексеевича Гагарина в космос .

Корабль "Восток" с Юрием Гагариным на борту провел в околоземном космическом пространстве 108 минут, выполнив за это время один оборот вокруг планеты. Затем спускаемый аппарат корабля совершил посадку на территории СССР. На высоте нескольких километров от поверхности Земли космонавт катапультировался и приземлился на парашюте на пашню у берега Волги вблизи деревни Смеловка Терновского района Саратовской области.

Это историческое событие

открыло путь для исследования космического пространства. За короткий срок с первого полета в космос человек посетил Луну, автоматические аппараты побывали на многих планетах Солнечной системы.

В Российской Федерации День космонавтики отмечается в качестве памятной даты согласно Федеральному закону от 13 марта 1995 года "О днях воинской славы и памятных датах России".

Празднование Дня Космонавтики напоминает об общности человечества и о необходимости работать сообща для успешного решения общих проблем.



## Космический квиз



Активисты школьного отряда "Волонтеры Победы" Казакова Полина, Южанина Алена, Полякова Екатерина и Голубева Наташа подготовили и провели 12 апреля Космический квиз для команд 5-6 классов. Командам было предложено пройти 7 интересных, но не простых испытаний: визитка, мозговой штурм, конструкторы, шифровка, жизнь в космосе, загадки с подсказками, черный ящик. Ребятам были показаны видеоролики о жизни в космосе. Мероприятие прошло в интересной и дружеской обстановке, участники квиза были очень довольны необычным мероприятием. В итоге квиза 1 место заняли команды 5Б и 6В, 2 место - 5В и 6А, 3 место - 5А и 6Б. Всем командам были вручены грамоты и сувениры.



## Таланты в нашей школе

Наша школа богата на таланты. У нас учатся самые спортивные, креативные, творческие ученики. Специально для ребят, которые хотят показать свои таланты на публику, был организован конкурс талантов. Неделями ребята тренировали свое мастерство и вот 16 апреля состоялся первый отборочный день. Танцы, эстрадные, спортивные и акробатические номера, сольный вокал, дуэты, трио, квартеты, игра на гитаре и фортепиано, чтение стихов, показательное выступление по карате - это далеко не все творческие возможности наших ребят. Ученики проявили фантазию в попытках удивить жюри. Поддержать школьников пришли и их классные руководители. Лучшие номера были отобраны на гала-концерт, который состоится в конце апреля. Ну а пока наслаждаемся фотоотчетом с этого замечательного мероприятия.



## Всемирный день здоровья

7 АПРЕЛЯ | Всемирный день здоровья!

### ПРАВИЛА ЗДОРОВЬЯ

- СОБЛЮДАЙ РЕЖИМ ДНЯ
- ПРАВИЛЬНО ПИТАЙСЯ
- РЕГУЛЯРНО ЗАНИМАЙСЯ СПОРТОМ
- ЧАЩЕ ГУЛЯЙ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ
- ОТКАЖИСЬ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК
- ПРЕБЫВАЙ В ХОРОШЕМ НАСТРОЕНИИ

ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ В ТВОИХ РУКАХ!



[WWW.BUOZDOROVPERM.RU](http://WWW.BUOZDOROVPERM.RU)

Центр  
Общественного  
Здоровья  
и Национальный координационный  
центр

Здоровье — это самое важное, что есть в жизни, главный подарок, который дарит природа человеку при рождении. Однако мы редко задумываемся об этой безусловной ценности, пока самочувствие не начнет подводить. Зачастую люди бездумно растрачивают бесценный дар, сознательно нанося себе вред неправильным питанием, стрессами, малоподвижным образом жизни и вредными привычками.

Всемирный день здоровья отмечается 7 апреля в ознаменование годовщины основания Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) в 1948 году.

С 1950 года Всемирный день здоровья проводится

ежегодно с целью привлечения внимания людей во всем мире к основным проблемам общественного здравоохранения, стоящим перед международным сообществом. В этот день начинается осуществление долгосрочных программ санитарного просвещения, которые продолжаются в течение длительного времени после 7 апреля.

Каждый год выбирается какая-либо тема Всемирного дня здравоохранения, которая освещает одну из приоритетных областей деятельности ВОЗ. В 2021 году Всемирный день здоровья пройдет под девизом "Построим более справедливый, более здоровый мир".

Всемирный день здоровья

является важным праздником, созданным для того, чтобы привлечь внимание к таким необходимым вопросам, как:

- пропаганда здорового образа жизни;
- решение проблем здравоохранения в отдаленных уголках планеты;
- предупреждение распространения опасных заболеваний;

привлечение внимания к актуальным проблемам и поиск путей их решения.

В обязательную программу праздника традиционно входят: конференции, лекции и семинары, посвященные ЗОЖ и вопросам лечения и профилактики различных заболеваний; бесплатная диагностика состояния организма в различных медицинских центрах; соревнования, квесты, марафоны, велоаезды и прочие спортивные мероприятия; благотворительные акции; стафеты и конкурсы в образовательных учреждениях.

## Урок окружающего мира

Урок окружающего мира прошел сегодня в 1Б, 3Б и 3В классах в необычном формате. Представитель НИИ гигиены и питания провел с ребятами обучающую лекцию по гигиене зубов и полости рта. Ребятам было рассказано и показано как правильно чистить зубы, как ухаживать за деснами. Обучающий мультфильм, муляж челюсти, интересные плакаты вызвали интерес ребят. В конце занятия ребятам раздали календари, зубные щетки и пасты.

Индивидуальная гигиена полости рта – это тщательное и регулярное удаление остатков пищи и зубного налета с поверхности зубов, дёсен и языка с помощью различных средств и приспособлений. В последнее время ассортимент предметов по уходу за полостью рта стал особенно разнообразен: зубные щетки различной жесткости, зубные пасты с различными вкусами и составами, ополаскиватели для полости рта, зубные нити, щетки для снятия налета с языка и многое другое.

Качественная гигиена ротовой полости отвечает и за ряд других функций:

- сохраняет здоровый цвет эмали;
- освежает дыхание;
- предупреждает воспаление десен и пародонта;
- является профилактикой стоматита (воспаления слизистой).

Не забывайте о личной гигиене полости рта!



## Здоровый образ жизни

Проведённые исследования свидетельствуют о неуклонном ухудшении состояния здоровья детей и молодёжи России. Одной из основных причин такого положения является то, что у подрастающего поколения не сформирована устойчивая мотивация на здоровый образ жизни и нет ясного понимания, как следует заботиться о своём здоровье. Развитие информационных технологий, ускорение темпов жизни также повышают требования к физической и психической выносливости детей, их адаптационным способностям. Важными факторами поддержания здоровья являются качество жизни и ЗОЖ человека, рациональное питание, соблюдение режима труда и отдыха, личная гигиена, психическая и эмоциональная устойчивость, отказ от вредных привычек, безопасность труда и поведения, позволяющая избежать травм и других повреждений. Вот некоторые правила, которые помогут сохранить и укрепить ваше здоровье.

**ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**  
для тех, кто хочет быть всегда в хорошей форме

Занимайся спортом минимум 30 минут в день. Если такой возможности нет, просто гуляй на свежем воздухе



материал подготовили: ВУ "Республиканский центр медицинской профилактики, ЛФК и СП" Минздрава Чувашии

**ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**  
для тех, кто хочет быть всегда в хорошей форме

Принимай контрастный душ. Он поможет тебе проснуться, а также положительно повлияет на твой организм


Не забывай соблюдать правила личной гигиены



материал подготовили: ВУ "Республиканский центр медицинской профилактики, ЛФК и СП" Минздрава Чувашии

**ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**  
для тех, кто хочет быть всегда в хорошей форме


Помните, что ЗДОРОВЬЕ – это волшебный дар, которым наградила нас природа. В наших силах сохранять и беречь его. Поэтому так важно ответственно подойти к соблюдению правил здорового образа жизни. Тем более, что это совсем не сложно. А когда это войдет в привычку, вы поймете, что, придерживаясь, правильного образа жизни, мы становимся более ЭНЕРГИЧНЫМИ, ПОДВИЖНЫМИ И ЖИЗНЕРАДОСТНЫМИ!



материал подготовили: ВУ "Республиканский центр медицинской профилактики, ЛФК и СП" Минздрава Чувашии

**ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**  
для тех, кто хочет быть всегда в хорошей форме


Ешь спокойно за столом, не надо торопиться. Пей достаточное количество жидкости. Лучше избегай газированных напитков, заменяя их чистой водой и соком.



материал подготовили: ВУ "Республиканский центр медицинской профилактики, ЛФК и СП" Минздрава Чувашии

**ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**  
для тех, кто хочет быть всегда в хорошей форме


Неряшливость не только некрасива, но и опасна. Чистота - залог здоровья - это знают все прекрасно!



материал подготовили: ВУ "Республиканский центр медицинской профилактики, ЛФК и СП" Минздрава Чувашии

**ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**  
для тех, кто хочет быть всегда в хорошей форме

Режим дня. Старайся его соблюдать, тогда твое самочувствие значительно улучшится. У меня все получится! Повторяй это каждый день, ведь слова обладают большой силой.



материал подготовили: ВУ "Республиканский центр медицинской профилактики, ЛФК и СП" Минздрава Чувашии

## Акция «Мы - сами!»

«Мы – сами!»: благотворительная акция по сбору макулатуры среди учащихся школ района. Наша школа собрала в рамках акции 685 кг макулатуры. Все вырученные средства будут направлены на публикацию лучших творческих работ в формате печатного издания - выпуска тематического журнала «Район, в котором я живу».

Большое спасибо классным руководителям за организацию, родителям и детям за участие, Тюкиной Даше, Бохинову Нуриддину, Ульянову Андрею за прием и взвешивание макулатуры, ребятам 7В класса за помощь в погрузке.

Макулатура составляет небольшую долю отходов на свалках, которые стали настоящей бедой человечества. Вырубка лесов стоит за каждым:

- листом бумаги,
- газетой,
- картонной коробкой.

Именно поэтому так остро стоит проблема переработки макулатурного сырья, ведь

Каждая сотня килограммов



поможет спасти одно дерево.

Без бумажной продукции нашу жизнь представить сложно. Каждый день мы покупаем сок и молоко в картонных упаковках и яйца в картонных лотках. Мы пользуемся салфетками, бумажными пакетами, пьем кофе и чай из бумажных стаканчиков. Покупая телевизор, планшет, мультиварку и многую другую мебель – мы непременно получаем наш товар в картонной таре.

Выбрасывая бумажные отходы на свалку, мы поддерживаем вырубку лесов и продолжаем загрязнять экологию.

Бумага, выброшенная на свалку, становится непригодной для дальнейшей переработки. Сбирать ее и сдавать в пункты приема запрещено из санитарно-гигиенических соображений. Поэтому важно, чтобы максимальное число макулатуры, минуя свалки, шло на заводы по переработке.

Сокращение вырубки лесов, уменьшение объема свалок, экономия ресурсов - все это является весомыми аргументами необходимости сдачи макулатуры, а не выброса ее на свалки. Давай позаботимся об нашей планете. Начни с малого!



## Новости 105



6А класс поучаствовали в экскурсионном маршруте "Московский вокзал - Стригино - Мыза" на электричке с аудиогидом. В вагоне звучали песни военных лет и рассказы о ВОВ.



27 апреля в школе прошла акция по сбору макулатуры.



Мазуренко Анастасия, 7а, и Сечкина Ксения, 6б, заняли 2 место в конкурсе видеороликов «В объективе права»



23 апреля состоялся школьный турнир среди 5-х классов по настольному теннису



Команда нашей школы под руководством Попандупулоса Л.П. приняла участие в турнире по диск гольфу 24 апреля



Активисты школьного отряда «Волонтеры Победы» 17 апреля приняли участие в Международном субботнике (в Парке Победы)



Игра КВН в группе продленного дня



Специалист по связям с общественностью Сухарева Т.В. рассказала ребятам школы о Всероссийской акции "Спорт - альтернатива пагубным привычкам"



7 А класс с учителем истории Удаловым А.В. принял участие в областном уроке мужества «Живи как Невский»

## Фото-коллаж «Всероссийский субботник»

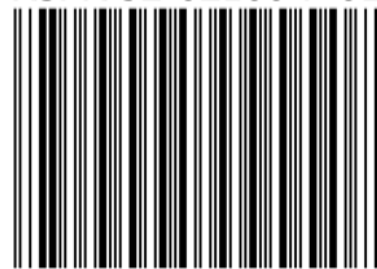


### Над выпуском работали:



**Редакция «Стопятки»:**  
Кожомкулова Карина, Садекова Динара, , Мохова Валерия, Шишулина Алена, Опанасова Екатерина, Горнеева Вероника, Кожин Даниил, Казакова Полина, Жаркова Дарья

RSPR 52-02166-Г-01



Зарегистрировано в Реестре школьной прессы России. Portal.lgo.ru