

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №3» города Пикалёво

март – апрель - май

2018 год

# СТРИЖИ



Приложение к школьному журналу

«Мой мир»

# ИНФОРМАЦИЯ О ЖУРНАЛЕ

**Идейный руководитель и главный редактор:**  
Соловьева Елена Владимировна, учитель физической культуры высшей квалификационной категории

**Редакционная коллегия:**

Зайцева Алина  
Крепашева Алёна  
Савченко Софья  
Катков Павел  
Степанова Светлана  
Филиппова Валерия  
Шибина Виктория  
Софьина Екатерина  
Носова Анастасия  
Соловьева Полина

**Художник:**

Никитин Владислав

**Адрес редакции:**

187602, Россия, Ленинградская область,  
Бокситогорский район, город Пикалёво,  
5 микрорайон, дом 5, МБОУ «СОШ № 3».

Электронная версия приложения на сайте:

<http://pikalsosh3.narod.ru>

**Материалы, опубликованные в журнале, предоставлены учителями и учащимися нашего школьного государства «Счастливое время»**



Благодарим администрацию МБОУ «СОШ №3» в лице Гришкиной Л.И. за помощь в создании журнала.



## СОДЕРЖАНИЕ

### Наши достижения

- Итоги районной спартакиады «Старты надежд» 2017-2018 года.

### Спорт и туризм

- Как вязать туристические веревочные узлы (продолжение).

### Здоровым быть - здорово!

- Памятка «Осторожно змеи, клещи!»

### Интересные факты

- Большой теннис для детей.

### Для школьников

- Правила этикета для школьников (продолжение).

### В мире спорта

- XXIII зимние Олимпийские игры. (Продолжение).

### Обмен опытом

- Первенство по синхронному плаванию. Спортивно-семейный праздник в городе.

### Детская страничка

- Поделки своими руками. (Вязание прихватки крючком).

### Фотогалерея

### Пойте вместе с нами

- ГИМН школы.

## «Наши достижения»

Подведем итоги 6 районной спартакиады школьников «Старты надежд» 2017-2018 года.

В программу соревнований входили 5 видов:

1. Легкоатлетическое многоборье (метание, бег 30 метров, 500 метров).
2. Первенство по пионерболу.
3. Лыжные гонки.
4. Плавание.
5. Легкоатлетический кросс, посвященный Дню победы.

В соревнованиях по всем видам принимали участие учащиеся 3-4 классов.

По итогам всех видов команда нашей школы в районной спартакиаде «Старты надежд» заняла 2 место среди всех школ города и района. Поздравляем участников соревнований!



**Молодцы!**

**Так держать!!!**

Учитель физической культуры:  
Соловьева Е.В.

## Награды за вклад в развитие физической культуры и спорта



04 апреля в г. Санкт-Петербург состоялось расширенное заседание коллегии Комитета по физической

культуре и спорту Ленинградской области. По итогам смотра-конкурса на лучшую организацию физкультурно-спортивной работы в муниципальных районах и городском округе Ленинградской области Бокситогорский район отмечен грамотой комитета и Кубком. За значительный вклад в развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации награждены Благодарностью Министра спорта Российской Федерации:

- Горбачева Елена Анатольевна, ведущий специалист отдела по социальной политике администрации Бокситогорского муниципального района;
- Соловьева Елена Владимировна, учитель физической культуры муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения "Средняя общеобразовательная школа № 3" города Пикалёво.



Информация:  
Администрация  
Бокситогорского района

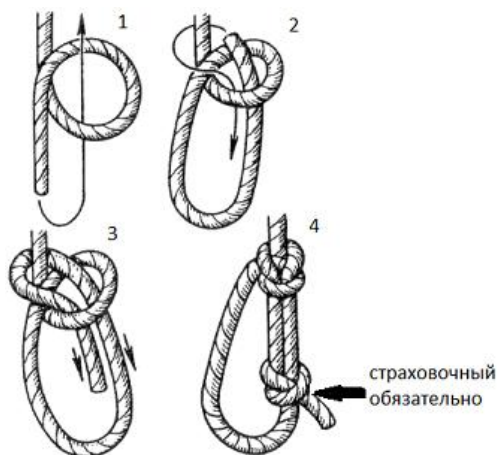
# «Спорт и туризм»



## Как вязать туристические веревочные узлы (Продолжение)

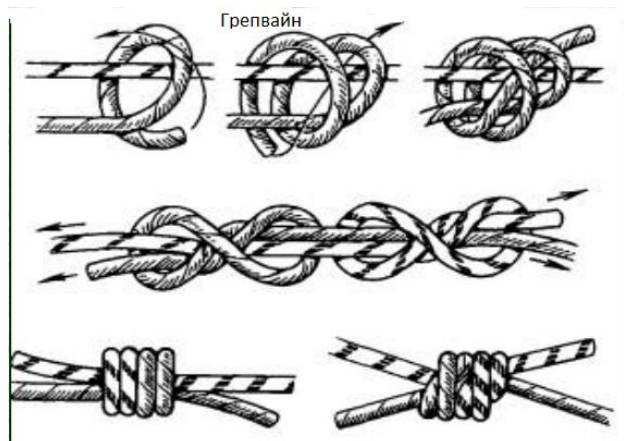
### Как вязать узел булинь?

Узел булинь является не менее популярным в туризме, чем проводник. Связано это с тем, что он многофункционален и надежен. Однако для серьезных случаев с повышенной нагрузкой требуется контрольный узел. Используется булинь при необходимости обвязать веревку вокруг опоры, для связывания двух веревок, для создания незатягивающейся петли



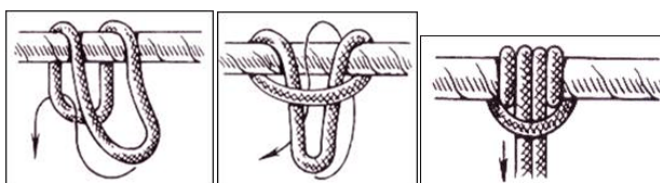
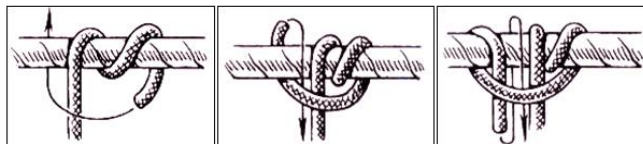
### Узел грейпван

Грейпван – более сложный узел, чем приведенные ранее. Это надежный узел, предназначенный для связывания двух веревок, лент и проч. Он не требует страховочных узлов, однако сильно затягивается при повышенной нагрузке.



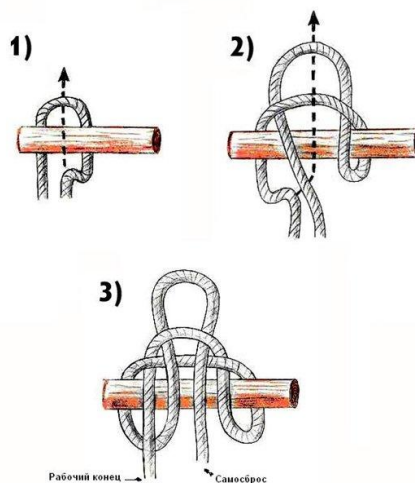
### Схватывающие туристические узлы: узел Пруссика

Схватывающие узлы используются для организации переправ, для страховки при подъеме или спуске по наклонной поверхности. Этот узел легко перемещается, при нагрузке затягивается. Он незаменим для туристов и альпинистов. Однако перед тем как завязать узел Пруссика убедитесь, что все его составные части расправлены, иначе он может скользить по веревке.



### Пиратский узел: быстроразвязывающийся

Используется для временного крепления, либо для тех случаев, когда после спуска нужно вернуть веревку. Один конец веревки при завязывании данного узла служит для удержания веса, другой – для развязывания узла.



Продолжение в следующем номере журнала

Источник информации: turclub-pik.ru

**СТОРОЖНО**



## Памятка

### Как уберечься от возможного укуса клеща?

Укус иксодового клеща может привести к заражению клещевым энцефалитом – болезни, поражающей нервную систему или клещевому боррелизму, болезни поражающей мышечные ткани. Наиболее любимые места обитания клещей – места, где много листовых насаждений. Самыми опасными месяцами являются апрель – июнь, когда активизируются голодные после зимней спячки клещи.

Без необходимости не посещайте леса в апреле-июне.

При нахождении в лесу нужно носить закрытую одежду, плотно прилегающую к телу и хорошо заправленную.

Опрыскивать одежду и открытые части тела веществами, отпугивающими клещей.

Периодически, каждые 10-15 минут, следует проводить само-и взаимно-осмотры для обнаружения прицепившихся клещей (они присасываются не сразу).

Если же клещ присосался, следует покрыть его каким-нибудь жиром – вазелином, маслом (дыхательные пути клеща забьются и он минут через 40 сам отпадет).

Снятых с одежды и тела клещей надо сжигать.

При укусе клеща надо немедленно обратиться к врачу для проведения профилактических мероприятий.

Помните!

Если клещ присосался, его нельзя вытаскивать из кожи, так как тело его может разорваться и голова останется в ранке.

Нельзя давить клещей рукой и ногой, так как вирус зараженного клеща разбрызгивается и может попасть в организм человека через кожу, слизистые оболочки глаз, носа, рта.

**Защита от лесного клеща**  
В мировой фауне насчитывается более 40 000 видов клещей

**Способы защиты**

1. **Обязательно надевать головной убор**
2. **Ноги должны быть полностью прикрыты**
3. **Спортивные штаны, брюки заправлены в сапоги/ботинки**
4. **Не срывать ветки**
5. **Не рекомендуется сидеть на траве**

**Заболевания, которыми можно заразиться от укуса клеща**

**Энцефалит** – воспалительное заболевание головного мозга

**Симптомы:** головная боль, повышение температуры, тошнота, слабость, боль в области глаз и лба, светобоязнь, мышечные боли, парезы, нарушения сознания, кома

**Важнейшая профилактическая мера:** вакцинация

**Симптомы:** лихорадка, мышечная боль, боль в суставах, сыпь

**Симптомы:** лихорадка, мышечная боль, боль в суставах, сыпь

**Если вас укусила клещ, обратитесь за помощью к врачу**

РИАНОВОСТИ © 2011 www.rian.ru

**«Здоровым быть - здорово!»**



### Как уберечься от возможного укуса змеи

Встречи человека и змеи происходят, как правило, случайно. Змеи очень осторожные и при малейшей опасности стараются спрятаться, но защищаясь могут укусить любого врага. Змеи, в основном, обитают в заболоченных местах, около зарослей озер и прудов, днем они прячутся в старых пнях, копнах сена, соломы, под камнями, стволами деревьев, в заброшенных карьерах, в развалинах, любят греться на тропинках, больших камнях, пнях.

Поэтому отправляясь в лес, надевайте длинные плотные брюки и высокую обувь.

Наиболее вероятна встреча со змеей в утренние и вечерние часы.

Главное правило при встрече со змеей – не пытаться ее поймать, криком змею не напугать, так как она не слышит, бить палкой ее не стоит – лучше всего убраться с этого места.

Если же вы обидели змею, вас спасет только правильно подобранная одежда – змея кусает за 0.02 секунды.

В случае укуса змеи действовать надо быстро, нужно сдавить место укуса и выдавить яд, затем промыть ранку любой жидкостью – водой, спиртом, одеколоном.

При подозрении, что укус пришелся в вену или артерию – наложить тугую повязку выше ранки, и самое главное, быстро обратиться к врачу.

Не надо думать, что укус змеи приведет к смерти, но приятного в этом мало, поэтому нужно соблюдать все меры безопасности.

### ОСТОРОЖНО – ЗМЕИ!



Степная гадюка

- Не пытайтесь ловить змею.
- Ничего не бросай в змею.
- Постарайся быстро и тихо уйти.
- Обязательно предупреди спутников об опасности.
- Не бери змею в руки, даже если она кажется мертвой.

### ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ УКУСЕ ЗМЕИ

1. Нельзя прижигать место укуса, перетягивать конечность жгутом, давать алкоголь.
2. При укусе в руку быстро снять кольца, перстни, браслеты, часы и т.п.
3. На укушенную конечность наложить шину или фиксирующую повязку
4. Пострадавшему обеспечить покой, обильное питье
5. При болях и отеке можно приложить холод.



Гадюка Нильского

**ПОСЛЕ ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ, ПОСТРАДАВШЕГО НЕОБХОДИМО ОБЯЗАТЕЛЬНО ТРАНСПОРТИРОВАТЬ В ЛЕЧЕБНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ!**

Медицинская сестра:  
Мурадова Е.М.

## Интересные факты

**Большой теннис** - любимый многими вид спорта, имеющий уже более чем вековую историю. За это время из игры аристократов он превратился во вполне демократический вид спорта, чрезвычайно популярный во всем мире.

Теннис помогает поддерживать отличную физическую форму, повышает тонус организма.



Занятия этим теннисом укрепляют мускулатуру, развивают мышечную ткань, повышают выносливость и даже повышают интеллектуальные способности. Поэтому многие родители записывают своих детей в спортивные секции тенниса, водят на тренировки. Некоторые мечтают видеть ребенка большим спортсменом, а другие просто заботятся о его здоровье и развитии. Но что действительно дает этот вид спорта для ребенка? Нужен ли большой теннис для детей, польза и вред от занятий, какие? Поговорим об этом сегодня:

### **Польза большого тенниса для детей**

Для детского здоровья этот вид спорта очень полезен. В частности, теннис нужен для детей с не очень хорошим зрением. Во время тренировки, ребенку приходится сосредотачивать зрение на мяче. Это тренирует мышцы глаз. Игра полезна очень активным, любознательным детям. Во время тренировки, наконец-то, находится выход для бурной, кипящей энергии вашего чада. При этом заметьте, она направляется в правильное, созидательное русло. Нужно отметить, что большой теннис все же индивидуальный вид спорта. Что требует от игрока самостоятельности, принятия быстрых решений, умения контролировать процесс игры, быстро и точно реагировать на стремительные изменения игровой ситуации. Большой теннис для детей - очень полезный вид спорта. Уже после месяца активных тренировок заметно улучшается самочувствие и общее состояние здоровья. Повышается гибкость, активизируется кровообращение, развивается скорость реакции. В процессе тренировок мышцам приходится активно работать. Заняты практически все их группы мышц: ноги, руки, спина, шея, тренируется пресс. В результате увеличивается мышечная масса.

Опять же, в процессе занятий усиленно работает система дыхания, тренируется сердечно-сосудистая система. Нельзя не отметить положительное влияние тенниса на эмоциональную сферу. Ведь теннис - один из самых увлекательных видов спорта. Он обладает множеством элементов различных спортивных состязаний. Там имеется элемент игры, есть элементы силовых и аэробных тренировок. Он заставляет человека думать и принимать решения.

### **В каком возрасте начинать тренировки?**

Как говорят специалисты, начинать занятия большим теннисом можно уже с четырех-пяти лет. В этом возрасте у детей еще недостаточно развита координация движений и нужно как можно больше заниматься физическими упражнениями, развивать ловкость, внимательность.



При этом тренеры рекомендуют не ограничиваться тренировками на корте. Дома, на улице можно выполнять нужные тренировочные

упражнения. Ребенок их может делать сам или в паре с партнером (что еще лучше). Например, во дворе можно выполнять очень нужное и полезное упражнение - дриблинг теннисного мяча ногами.

### **Медицинские противопоказания**

Нужно понимать, что не всем можно заниматься данным видом спорта. В частности, противопоказаны тренировки людям с большим позвоночником, суставами, а также при наличии грыжи, при воспалениях сухожилий. Нельзя тренироваться людям с большим сердцем. Существуют и другие ограничения. Поэтому, прежде чем отвести ребенка в спортивную секцию, покажите его врачу, пройдите полное медицинское обследование. Если противопоказаний нет, а есть желание тренироваться, заниматься большим теннисом и сила воли, начинайте тренировки. В награду ребенок обретет ценнейшие навыки и умения, которые помогут ему не только в спорте, но в любой жизненной ситуации.

Источник информации:  
rasteniya-lecarstvennie.ru



### Как вести себя в столовой?



В столовой обычно скапливается много народу. Перемена всего 15 минут, и за это время

необходимо успеть поест. Важно соблюдать правила этикета для школьников за столом:

- Не стоит стремиться попасть сюда первым. Необходимо приходиться вместе с классом. Не нужно торопиться усеваться за стол первым даже в том случае, если очень хочется есть.
- Стоит соблюдать очередь.
- Идти по столовой нужно аккуратно. При этом следует обязательно смотреть под ноги. Если же в руках у вас тарелка, нужно быть вдвойне внимательным.
- Перед едой обязательно моют руки.
- Необходимо очень осторожно пользоваться вилок и ни в коем случае не размахивать ею.
- Есть суп и чай следует аккуратно, не проливая его на себя или на соседей.
- Сидеть за столом нужно прямо, не толкая



при этом сидящих рядом. Локти на стол не ставят.

- Каждый после еды обязательно убирает за собой посуду.

## Для школьников



### ЗАПРЕЩАЕТСЯ

В столовой запрещается:

- бегать, прыгать, толкаться;
- кидать предметы, продукты, столовые приборы;
- нарушать очередь;
- есть стоя и выносить пищу из столовой;
- ставить и класть на поверхность столов учебные сумки, учебники, тетради и прочие школьные принадлежности;
- посещение столовой в верхней одежде и головных уборах;
- занимать столы для сотрудников школы.

### Правила этикета для младших школьников

Особое внимание стоит уделить правильному поведению в начальной школе. Именно в этом возрасте закладываются все нормы. Если учащиеся не будут научены тому, как вести себя в определенных местах, то сделать это в более старшем возрасте будет намного сложнее.

#### Общественный транспорт

- Входят в любой транспорт аккуратно, никого при этом не толкая.
- Стоит уступать место пожилым людям и беременным женщинам.
- Можно почитать в поездке интересную книгу.
- Нельзя громко разговаривать, так как это мешает другим.
- Не стоит пытаться разговаривать с незнакомыми людьми.

#### Кинотеатр

- Нельзя сорить.
- Запрещено шуметь.
- Не стоит вызываясь себя вести.
- Не следует громко комментировать фильм.
- Нельзя разговаривать во время сеанса по телефону.

Существуют определенные нормы поведения и в других общественных местах. Правила этикета для школьников 4 класса крайне важны, так как дети становятся старше и переходят в среднюю школу. К этому времени они должны быть уже воспитанными.



Источник: <http://fb.ru>

## В мире спорта



На фото: первый медалист Пхенчхана 2018 среди россиян, Семён Елистратов



На фото: сборная ОАР по фигурному катанию — серебряные призёры командного первенства.



На фото: Александр Большунов — бронзовый призёр в лыжном спринте.



На фото: Юлия Белорукова — бронзовая медалистка в лыжном спринте



На фото: Наталья Непряева, Юлия Белорукова, Анастасия Седова и Анна Нечаевская — бронзовые медалистки лыжной эстафеты.



На фото: Андрей Ларьков, Александр Большунов, Алексей Червоткин и Денис Спицов — серебряные медалисты лыжной эстафеты.



На фото: Евгения Медведева — серебряная медалистка по фигурному катанию.



Продолжение в следующем номере журнала.

Источник информации: <http://vdoh.ru>



С 3 по 8 апреля 2018 г. в г. Пикалево Ленинградской области прошло Первенство Северо-Западного Федерального округа России по синхронному плаванию среди девочек 13 -15 лет и 15 -18 лет. Было очень зрелищно!!!



Источник информации: <http://sinhronka.ru>

## Обмен опытом

30 мая 2018 года в городе Пикалево прошёл семейно-спортивный праздник организованный фк «Легион 47», при поддержке фабрики здорового сна «Ascona» и магазина одежды и обуви «Тимур». Семьи и команды состязались в различных конкурсах и эстафетах. Множество сил было потрачено для победы, но взамен участники получили массу положительных эмоций. Приятно смотреть, как родители вместе со своими детьми движутся к заветной цели. По итогам конкурсов и эстафет 1 место заняла семья Светловых, второе - семья Горячевых, а бронза досталась команде Корнышевых! Поздравляем!!!



Источник информации:  
<https://vk.com/fclegion47>

## Детская страничка

Если вы умеете вязать крючком, создавать милые и оригинальные вещи для дома – не проблема. Прихватки, связанные своими руками, добавляют цветового разнообразия в вашу кухню и смогут стать отличным подарком по любому поводу.

А, учитывая, что большинство из них вяжутся очень просто – вы получите удовольствие от процесса рукоделия и сделаете самостоятельно оригинальный подарок маме или бабушке к 8 марта с любым сюжетом (фрукты, животные, простые геометрические формы).

### Квадратные вязаные прихватки

Очень быстро и просто получаются квадратные прихватки крючком для кухни своими руками. Они создаются по принципу вязки столбиками без накида от угла.

Как связать пошагово для начинающих прихватку крючком квадратной формы:

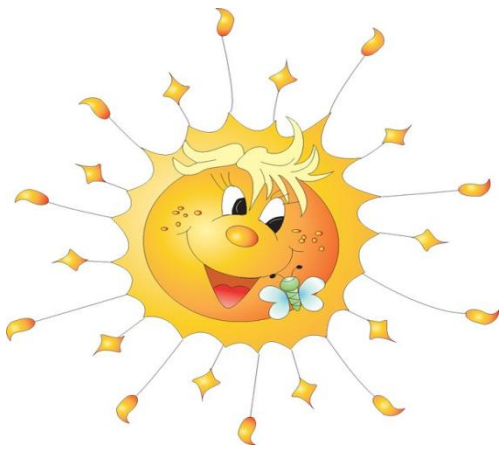
- наберите три воздушных петли, замкните их в кольцо;
- провяжите столбик в первую петлю, три столбика – во вторую и один – в третью;
- для формирования уголка в каждом ряду из среднего столбца вяжите три дополнительных;
- далее вяжется резинка, ее рельефы иногда обвязывают яркими тамбурными петлями;
- края изделия обвяжите ракушкой;
- не забудьте выполнить вязаную петельку для закрепления прихватки на крючке.



Источник: интернет:  
<http://creahands.ru/vyazanyie-kryuchkom>

# Фотогалерея





### **ГИМН ШКОЛЫ**

**Есть среди множества школ на планете**

**Школа, где радость ее – это дети,**

**Где много открытий, задумок, идей**

**И школа радушно встречает детей!**

**Припев:**

**Школа, родная, под номером третьим,**

**Мы любим тебя и гордимся мы этим**

**И мы замираем, слышав звонок,**

**Путевкою в жизнь нам здесь каждый урок!**

**Ребятам открыты любые дороги.**

**С душою работают здесь педагоги.**

**И школа гордится сегодня по праву**

**Сплоченным и мудрым своим педсоставом.**

**Припев**

**В школьной семье нет дождливой погоды**

**Здесь пролетают чудесные годы**

**И память в сердцах будет свято хранить**

**То, как учились мы крепко дружить.**

**Припев.**

