

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

январь - февраль

2021 год

СТРИЖИ



Школьный
спортивный
журнал



ИНФОРМАЦИЯ О ЖУРНАЛЕ

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

Редакционная коллегия:

Зайцева Алина
Крепашева Алёна
Поляков Иван
Бутнару Дарья
Петров Егор
Сергеева Анастасия
Мурашов Кирилл
Зюрина Дарина
Соловьева Полина

Художник:

Девяткина Екатерина

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

- Районные соревнования по лыжным гонкам и первенство по баскетболу.

+ Спорт в городе

- Первенство Санкт-Петербурга по легкой атлетике. Открытие турнира по хоккею.

+ Здоровым быть - здорово!

- Мероприятие «Богатырские потешки».

+ Важная информация

- Безопасность детей на льду. Советы родителям.

+ Для школьников

- Первенство Бокситогорского района по лыжным гонкам 2020-2021 год.

+ Советы доктора Айболита

- Мобильный телефон и ребёнок (продолжение).

+ Обмен опытом

- Соревнования по лыжным гонкам «Приз зимних каникул».

+ Детская страничка

- Вкусные рецепты к чаю.

+ Фотогалерея

+ Пойте вместе с нами

- Песня «Звездапад».

«Наши достижения»

09 февраля 2021 года прошли районные соревнования по лыжным гонкам среди обучающихся в 6 классов. Дистанция 500 метров.

Наша команда заняла 1 место.

Состав команды:

Метелкин Ярослав

Кашар Илья

Матвеев Сергей

Соловьев Денис

Кузьмин Никита

Вершинина Альбина

Слюняева Варвара

Веселова Карина

Зюрина Дарина

Спасова Алина



Учителя ФК:
Грехов Г. Б., Соловьева Е.В.

18 – 19 февраля 2021 года на базе нашей школы прошли районные соревнования «Первенство по баскетболу» среди обучающихся 8 классов.

Мы заняли 1 место!!! Ура!!!



Учителя ФК:
Грехов Г.Б., Романова И. Л., Соловьева Е.В.

Спорт в городе

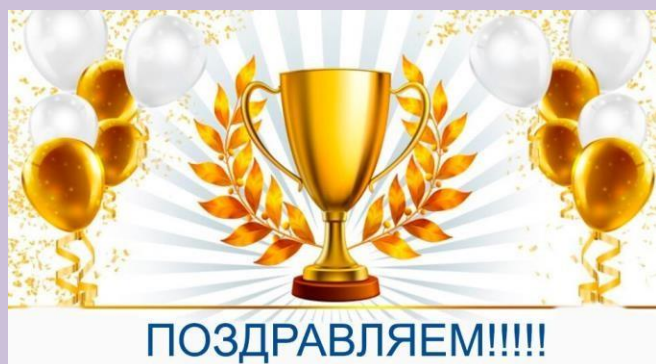


Поздравляем
Столыпина Сергея и
его тренера
Яновскую Татьяну
Викторовну с
бронзовой медалью
на Первенстве

Санкт-Петербурга по лёгкой атлетике среди
учащихся 2006-2007 г.р. на дистанции 1500
метров!



Церемония открытия турнира по хоккею.



Источник информации:
[#Пикалёво](#) [#МоёПикалёво](#)



Источник информации:
[#Пикалево](#) [#спорт](#) [#хоккей](#)

Традиционно, к 23 февраля, в школе проводятся различные поздравительные мероприятия.

«Здоровым быть - здорово!»



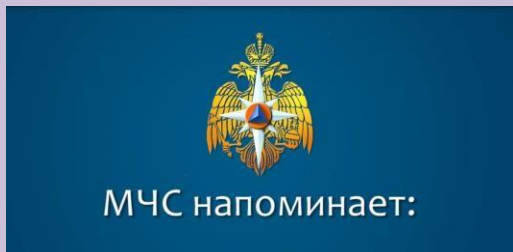
20 февраля 2021 года в школе прошло спортивное мероприятие «Богатырские потешки». В соревновании приняли участие обучающиеся 8, 10, 11 классов. Были

свои победители и побежденные. Все остались, очень довольны. Дети были в восторге.



Учителя ФК:
Грехов Г.Б., Романова И.Л., Соловьева Е.В.

Важная информация



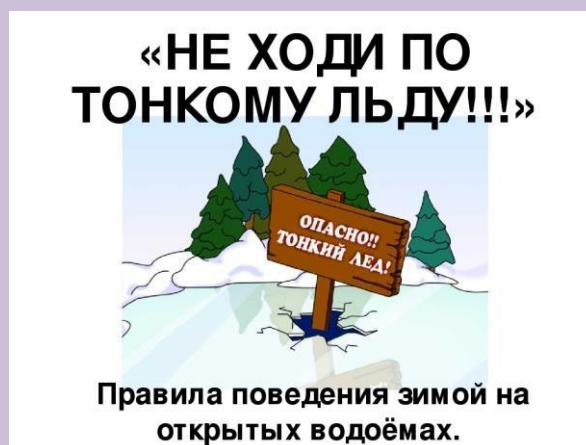
Безопасность детей на льду. Советы родителям.

На календаре плотно закрепилась зимушка – зима. Ребенку так и хочется провести время на льду, особенно там, где реки или озера едва успели замерзнуть. Для детей – ледовое приключение, а для родителей - бесконечное волнение.

Дорогие родители, Главное управление МЧС России по Санкт-Петербургу напоминает, что в ваших силах предостеречь детей от опасностей, связанных с попаданием на лед. Для этого следует знать несколько правил поведения на льду и закрепить их в сознании ребенка. Первое и самое главное правило - не пускайте детей одних на лед! Но в жизни всякое может произойти. Поэтому в целях сохранности вашего чада побеседуйте с ним о правилах поведения на льду.

Как вести себя на льду:

1. Нельзя выходить на лед, когда на улице темно или плохая видимость по причине тумана или снега.
2. Запретите ребенку проверять, насколько прочен лед, ударяя по нему ногами. Лед может оказаться тонким, и ребенок запросто провалится.
3. Расскажите ребенку о том, что особенно опасным является лед, который покрыт толстым слоем снега. В таких местах вода замерзает намного медленнее.
4. Также опасны те места на льду, где видны трещины и лунки. При наступлении на эти места ногой лед может сразу же треснуть.
5. Если по каким-то причинам под ногами затрещал лед, и стала образовываться трещина, ни в коем случае нельзя впадать в панику и бежать сломя голову от опасности. Необходимо лечь на лед и аккуратно перекатиться в безопасное место.
6. Если ребенок все-таки оказался в опасности, и лед под ним треснул, то оповестите его, что нельзя прыгать на отдельно плывущую льдину, так как она может перевернуться и ребенок окажется под водой.

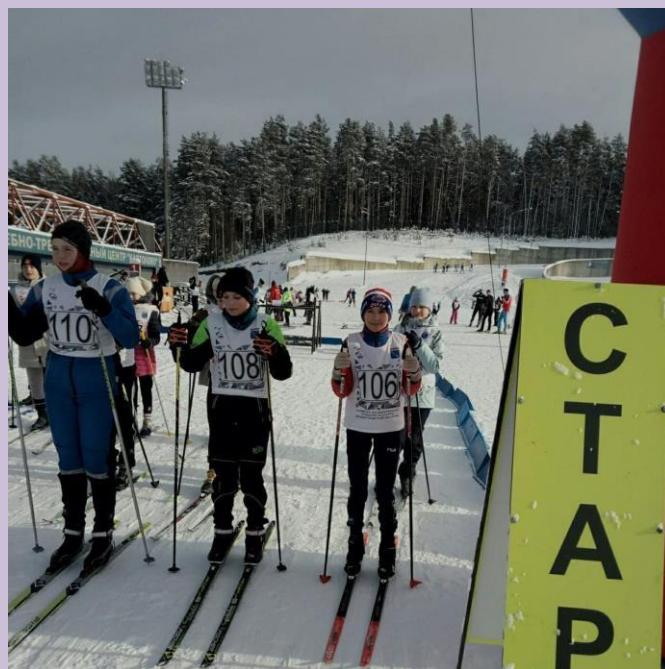


Источник информации:
[#Пикалёво](#) [#МоёПикалёво](#)

06 февраля 2021 года состоялось открытие первенства Бокситогорского района по лыжным гонкам в зимнем сезоне 2020-2021 гг

Для школьников

Сборная команда учащихся Бокситогорского района показала отличные результаты на областном зимнем фестивале «Готов к труду и обороне»! В личном первенстве Максим Артемьев одержал победу в беге на лыжах 3 км. В абсолютном первенстве среди девочек Яна Усанова заняла 2 место, а Иван Шпилька стал бронзовым призёром среди юношей.



Источник информации:
[#Пикалёво](#) [#МоёПикалёво](#)

Советы доктора

Айболита

(продолжение)



4. Учащение детских истерик. Планшет очень быстро превращается в любимую игрушку ребенка, с которой он не желает расставаться.

Когда же вы забираете ее у него, неизбежны взрывы истерики и негодования. Малыш не может смириться с этим, и всячески демонстрирует свою ярость. Доктор Дженни Рэдески подчеркивает, что девайсы – не лучший способ успокоить и отвлечь ребенка, ведь они не предоставляют ему возможности сформировать внутренние механизмы саморегуляции.

5. Ухудшение сна. Игры на планшете и смартфоне перед сном возбуждают нервную систему малыша, приводя к трудностям засыпания, к беспокойному сну ночью. Свет, излучаемый экраном, подавляет выработку гормона мелатонин. Это приводит к смещению циркадных ритмов человека, сбивает цикл сна и бодрствования. Не разрешайте ребенку игры на планшете вечером, и особенно – перед сном. Замените их спокойными совместными играми, чтением книг.

6. Трудности в учебе. Исследования подтверждают, что дети, чрезмерно увлекающиеся девайсами, хуже учатся. У них ухудшается внимание, они не могут сосредоточиться, постоянно отвлекаются. Могут возникать проблемы с памятью, воображением, фантазией. Страдает свободный мыслительный процесс, который подменяется готовыми ответами виртуальной реальности. Ребенок не испытывает необходимости самому осмысливать события реальной жизни. От этого страдает скорость развития сенсомоторных и визуально-двигательных навыков, без которых невозможно обучение. Наконец, просто пропадает желание учиться, самому добывать знания. Снижается мотивация обучения.

7. Это не развивает умение общаться. При активном использовании смартфонов и планшетов живое общение вытесняется виртуальным, особенно среди подростков. При общении он-лайн не видишь лица человека, его мимики, жестов, поз, которые многое способны сказать об эмоциях. Это не дает возможности развивать социальные навыки, необходимые для успешного взаимодействия с людьми. Виртуальное общение лишает ребенка возможности увидеть реакцию другого человека, а значит – не дает возможности задуматься о последствиях своих слов и действий.

8. Это может вызвать психические отклонения. Психологи остерегаются, что большое количество времени, проведенное ребенком у планшета или смартфона, способствует психическим расстройствам. У детей могут возникнуть депрессии, неврозы, повышенная тревожность, отсутствие привязанности к родителям. Легкодоступная информация в Интернете, не соответствующая возрасту ребенка, может привести к психозу, нарушениям в поведении, раннему половому влечению. При общении в социальных сетях есть большая вероятность наткнуться на психически больных людей, педофилов.

9. Увеличивает детскую агрессивность. Современный мир агрессивен и жесток. Дети, которые не ограничены в пользовании гаджетами, становятся еще более агрессивными. Ведь компьютерные герои не чувствуют боли и страданий, им не надо сопереживать и сочувствовать. Огромное количество игр провоцирует детскую жестокость, уменьшают чувствительность к насилию. Когда на экране кровь течет рекой, начинает казаться, что это нормально. Такое отношение многие дети переносят в реальную жизнь. Они начинают издеваться над сверстниками, избивать более слабых. На сегодняшний день есть немало случаев, когда подростки берут в руки оружие и расстреливают людей.

10. Социальная тревожность. Чрезмерное увлечение компьютерными устройствами не дает возможности развивать умение общаться, повышать навыки коммуникации. Это приводит к тому, что дети начинают испытывать тревожность в ситуациях, требующих живого общения. Они не знают, с чего начать разговор, как поддержать беседу, вести себя в обществе других людей.



Часто это вызывает страх, неуверенность в себе, нервозность. Подростки начинают избегать таких ситуаций, еще более погружаясь в виртуальный мир, где не надо общаться с живым

человеком. Получается замкнутый круг. Так стоит ли давать ребенку планшет или смартфон? Решать, конечно же, родителям. Несомненны и плюсы таких устройств. Они могут помогать в обучении, развивать определенные навыки, обогащать знания ребенка. Но взрослым нужно пользоваться такими помощниками очень осторожно. Потому что очень быстро из доброго друга планшет может стать их злейшим врагом.

Источник информации:
rospotrebnadzor.ru

Поздравляем лыжников района с успехами на соревнованиях!

Поздравляем победителя и участников соревнований по лыжным гонкам "Приз зимних каникул", которые прошли 12 января в п. Токсово: Артемьева Максима - 1 место, Каськович Михаила, Морозову Софью, Керпек Алексея, Дунаева Станислава.

Поздравляем также призёра Первенства Санкт-Петербурга по лыжным гонкам Шорохову Юлию - 3 место (10 км свободным ходом).



Обмен опытом

Лыжники Бокситогорского района привезли награды из Лодейного Поля!

Подробнее:

<http://adm.boksitogorsk.ru/about/info/news/17496/>

Источник информации:

[#Пикалёво](#) [#МоёПикалёво](#)

Детская страничка



Торт «Ленивый наполеон».

Готовится всего 20 минут!!! Такая вкуснотища получается, что съедаешь два куска за раз!

ИНГРЕДИЕНТЫ:

800 г слоеного печенья «Ушки»

1 л молока

4 яйца

150 г масла

0,5 ст. сахара

6 ст. л. муки

щепотка ванильного сахара

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1.Соедини яйца, сахар, муку и ванильный сахар.

2.Хорошо размешай массу, влей в нее молоко и помести на огонь.

3.Вари крем, постоянно помешивая, пока он полностью не загустеет. Когда крем немного остынет, добавь сливочное масло, всё размешай.

4.Можно собирать тортик: обмакивай печенье в крем и выкладывай на блюдо. Не жалея этого чудесного крема: чем более щедро ты намажешь печенюшки, тем вкуснее будет.

5.Последний слой печенья смажь оставшимся кремом.

6.Присыпь крем крошкой из печенья! Вот и всё, нежнейший десерт готов.



ЛЕНИВЫЙ НАПОЛЕОН



БЫСТРЫЙ КЕКС НА КЕФИРЕ

Как удачный бисквит!

Мука - 2 стакана
Кефир - 2 стакана
Сахар - 200 гр
Яйцо - 3 штуки
Сл. масло - 100 гр
Разрыхлитель - 14 гр
Ван. сахар - 1 ч. ложка

ОБЪЕДЕНИЕ К ЧАЮ ВСЕГО ЗА 2 МИНУТЫ

- МАРГАРИН - 200Г
- САХАР - 1 СТАКАН
- МУКА - 1 СТАКАН
- ЯЙЦО - 1 ШТ.
- СОДА - П/Ч ЛОЖКИ
- СОЛЬ - ЩЕПОТКА
- ВАРЕНЬЕ

ЯЙЦО ПЕРЕМЕШАТЬ С САХАРОМ. МАРГАРИН РАСТОПИТЬ И ПЕРЕМЕШАТЬ ВМЕСТЕ С САХАРОМ И ЯЙЦОМ. ВЫСЫПАТЬ МУКУ, ДОБАВИТЬ СОДУ И СОЛЬ, ПЕРЕМЕШАТЬ. ТЕСТО ПОЛУЧАЕТСЯ ОЧЕНЬ ЭЛАСТИЧНОЕ. 1/4 ЧАСТЬ ТЕСТА КЛАДЕМ В МОРОЗИЛКУ. ОСТАЛЬНОЕ ТЕСТО ТОНКИМ СЛОЕМ РАВНОМЕРНО РУКАМИ РАСПРЕДЕЛЯЕМ ПО ПРОТИВНЮ. СВЕРХУ МАЖЕМ ВАРЕНЬЕМ. ДОСТАЕМ ТОТ КУСОЧЕК ИЗ МОРОЗИЛКИ И ТРЕМ ЕГО НА КРУПНОЙ ТЕРКЕ СВЕРХУ. ВЫПЕКАТЬ В ДУХОВКЕ ДО РУМЯНОСТИ 15-20 МИН.



Фотогалерея





ЗВЕЗДОПАД

Музыка А.Н. Пахмутовой, Слова Н.Н. Добронравова

С неба лиловые падают звёзды,
Даже желанье придумать не просто:
На небосклоне привычных квартир
Пусть загорится звезда Альтаир.

Припев:

Звездопад, звездопад:
Это к счастью, друзья говорят:
Мы оставим на память в палатках
Эту песню для новых орлят.

Что пожелать вам, мальчишки, девчонки?
Встретиться снова бы в нашем «Орлёнке»!
Будет и солнце, и пенный прибор,
Только не будет смены такой...

Припев.

Пусть перед нами дороги земные,
Слышим мы дальних миров позывные.
Юность и песню, и крылья дала
Тем, кто поверил в созвездье Орла.
Припев.

Как бесконечные звёздные дали,
Мы бы на яркость людей проверяли.
Прав лишь горящий, презревший покой,
К людям летящий яркой звездой...

Припев.

