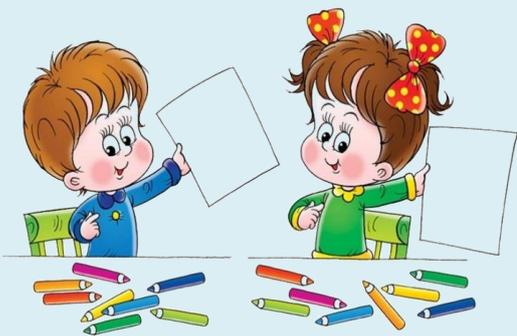


Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №3» города Пикалёво

январь - февраль

2022 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
Коновалова Дарья
Поляков Иван
Бутнару Дарья
Петров Егор
Сергеева Анастасия
Мурашов Кирилл
Зюрина Дарина
Зигинова Виктория

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

- VII зимний фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

+ Спорт и здоровье

- Олимпиада – 2022.

+ Здоровым быть - здорово!

- Школьные соревнования по мини-футболу.

+ Важная информация

- Центр тестирования ГТО.

+ Для школьников

- Лыжня России -2022. Баллы за знак отличия ГТО.

+ Важные советы

- Советы для родителей школьников.

+ Обмен опытом

- Шахматный турнир.

+ Детская страничка

- Вкусные рецепты.

+ Фотогалерея

+ Пойте вместе с нами

- Песня «Звездопад».

«Наши достижения»

Выполни
нормы
ГТО!



25-26 января 2022 года на базе Центра тестирования ГТО прошёл VII зимний фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "ГТО" среди обучающихся образовательных организаций Бокситогорского района.

В программу фестиваля входили следующие испытания: подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон, прыжок в длину с места, поднимание туловища, челночный бег, бег на лыжах.

Школу представляла сборная команда: Лаптева Василиса, Федоровский Дмитрий, Федоров Роман, Веселова Анастасия, Усанова Яна, Антонов Дмитрий, Бутёноква Карина, Малякова Екатерина, Кашар Илья. Наша команда заняла 1 командное место в районе. ПОЗДРАВЛЯЕМ!!! Так держать! В личном первенстве отличились: Веселова Анастасия, Федоров Роман, Усанова Яна, Малякова Екатерина, Кашар Илья.

Молодцы!



Молодцы!
Так держать!!!

Учителя ФК:
Романова И. Л., Соловьёва Е. В.

Олимпиада – 2022

Как же к лицу биатлонисткам ROC Бин Дунь Дунь В этой эстафетной гонке было все — завязка, драматичное развитие событий и счастливый финал. Если пропустили, смотрите видеобзор на

Olympics <https://oly.ch/3LC4Wah>



Урожайный день для команды ROC — серебро в биатлонной эстафете, две бронзы в лыжных командных спринтах и вторая олимпийская бронза в карьере фристайлиста Ильи Бурова Olympics собрал для вас главные моменты двенадцатого дня Олимпиады в итоговом

видеобзоре <https://oly.ch/3GZorG9>



Фристайлист Илья Буров повторяет свое достижение четырехлетней давности и вновь берет бронзу в соревнованиях по акробатике. А в первом финале он вообще набрал самую высокую сумму дня

Смотрите видеобзор соревнований по фристайлу на Olympics. Во-первых, это красиво

<https://oly.ch/3BpQu0i>

Радость биатлонисток ROC после серебра в эстафете!

[#Olympics](#) [#Пекин2022](#)



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

20 января 2022 года прошли школьные соревнования по мини-футболу среди 3 классов (девочки). Итоги игры:

3- Б класс занял почетное 1 место

3- А класс занял 2 место

3- В класс 3 место

Поздравляем!!! Молодцы!!!

Матч сборная команда 3-их классов (девочки)

против сборной команды 4-ых классов:

Победу одержала сборная команда 4- ых классов.

Поздравляем с победой!

Всем спасибо, все молодцы!

«Здоровым быть - здорово!»



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

Важная информация

Внимание! Уважаемые родители и обучающиеся!
 Центр тестирования ГТО приглашает к сдаче

нормативов население района всех ступеней.

При себе школьники должны иметь: документ, удостоверяющий личность, медицинский допуск, ID номер, полученный после регистрации на сайте <https://user.gto.ru>, согласие законного представителя на обработку персональных данных несовершеннолетнего.

Центр тестирования находится в бассейне.
 Телефон для справок 4-56-38.



УТВЕРЖДАЮ
 Директор ЦТ
 Е. А. Дебеляя

График
 приема испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
 Центром тестирования Бокситогорского муниципального района
 с 10 января по 31 мая 2022 года

Дата	Время	Место проведения
Бег на лыжах		
Февраль	12.00-14.00	Лыжная трасса МУ ФОК г.Пикалево
ОФП (подтягивание, сгибание и разгибание рук, наклоны, прыжки в длину с места, поднимание туловища, челночный бег, рыбок гири)		
25 января	15.00-17.00	Плавательный бассейн МБУ «ВСКБР»
27 января	15.00-17.00	Стадион «Металлург» МФСУ «БСК» г. Бокситогорск
Стрельба		
15 февраля	15.00-17.00	МБОУ «СОШ №1» г. Пикалево
17 февраля	15.00-17.00	МБОУ «СОШ №3» г. Пикалево
Бег на лыжах		
Март	12.00-14.00	Лыжная трасса МУ ФОК г.Пикалево
ОФП (подтягивание, сгибание и разгибание рук, наклоны, прыжки в длину с места, поднимание туловища, челночный бег, рыбок гири)		
22 марта	15.00-17.00	Плавательный бассейн МБУ «ВСКБР»
24 марта	15.00-17.00	Стадион «Металлург» МФСУ «БСК» г. Бокситогорск
Плавание		
12, 14 апреля	15.00-17.00	Плавательный бассейн МБУ «ВСКБР»
Стрельба		
19 апреля	15.00-17.00	МБОУ «СОШ №1» г. Пикалево МБОУ «СОШ №3» г. Пикалево
Бег (30м, 60м, 100м, 1км, 1,5км, 2км, 3км), метание снаряда, прыжок в длину с разбега		
12 мая	15.00-17.00	Стадион «Металлург» МУ ФОК г. Пикалево
17 мая	15.00-17.00	Стадион «Металлург» МФСУ «БСК» г. Бокситогорск



Учителя ФК:
 Романова И.Л., Соловьева Е.В.

12 февраля - "Лыжня России"
"Лыжня России" — самое ожидаемое спортивное событие, в котором ежегодно принимает участие более полутора миллионов профессиональных лыжников и любителей. Соревнования по традиции проводятся во вторые выходные февраля ежегодно уже более 35 лет – с 1982 года, и являются большим зимним праздником. Цель данных соревнований – привлечение и взрослых, и молодежи к регулярным занятиям лыжным спортом и дальнейшее развитие и пропаганда физической культуры и спорта среди населения. Как правило, массовый марафон проходит на дистанциях – 5 и 10 километров, хотя в ряде регионов организуются и другие дополнительные дистанции. Принять участие в марафоне может любой желающий, способный стоять на лыжах. Но все участники проходят обязательную комиссию по допуску к старту. Для каждой категории участников подбираются соответствующие дистанции. С каждым годом Лыжня России становится все более значимым событием в спортивной жизни всей страны. Ведь подобного рода мероприятия способствуют повышению у людей интереса к занятиям физкультурой, здоровому и активному образу жизни. В Ленобласти главная гонка региона в этом году пройдет в поселке Орехово на территории СК «Игора Драйв».

Для школьников

Баллы за знак отличия
С этого года будущим студентам планируется начислять дополнительные баллы не только за золотой знак отличия ГТО, но и за «серебро» и «бронзу». Данная инициатива обсуждалась неоднократно, в том числе и 24 марта 2021 года в ходе встречи Министра спорта России Олега Матыцина с руководителями Общероссийских физкультурно-спортивных организаций и федераций по видам спорта – Олег Васильевич поддержал инициативу.

Уважаемые абитуриенты, если вы намерились поступить в ВУЗ уже в 2022, то постарайтесь выполнить все нормативы ГТО в первом квартале текущего года, чтобы при подаче документов знак отличия уже был у вас на руках.

[#гто](#) [#подтяниськдвижению](#) [#СпортНормаЖизни](#)
[#минспортаРФ](#)



Источник информации:
<https://vk.com/club74661207>

Важные советы



Пища для ума

Иод: рыба, морепродукты, морская капуста.
Софоро: яичный желток, говядина, говяжья печень.
Фолиевая кислота: крупы и отруби.
Кислоты омега-3: жирная рыба, льняное масло, эм-жиджид из грецких орехов.
Витамины К: брокколи.

Что полезно школьнику?



Острое зрение

Витамины С: цитрусовые, картофель, ягоды, зелень.
Витамины Е: растительные масла, цельные злаки, соевые бобы.
Витамины А (каротин): сливочное масло, печень, желтые и оранжевые фрукты, овощи и ягоды, рыбий жир.

Витамины А усваивается только в сочетании с жиром и желчеобразованию в организме, не требует специального восполнения.

Укрепляем иммунитет

Витамины С: цитрусовые, картофель, ягоды, зелень.
Ванадий и селен: рыба, грибы, оливковое масло, соя, свекла.

Для крепких костей и зубов

Витамины А (каротин): сливочное масло, печень, желтые и оранжевые фрукты, овощи и ягоды, рыбий жир.
Кальций: молочные продукты, орехи, рыба, зеленые овощи. Стоит отметить, что усваивается он только в сочетании с витамином D, вырабатывающимся под влиянием солнца.

Хорошее настроение

Витамины комплекса В обеспечивают правильное функционирование нервной системы, снимают раздражительность, укрепляют память.

Витамины В1: хлеб из муки грубого помола (хлеб с отрубями), крупы (гречневая, овсяная, пшеничная), горох, фасоль, печень, свинина, телятина.

Витамины В2 и В6: молоко и молочные продукты, мясо, рыба, яйца, гречневая и овсяная крупы, фасоль, свежие овощи.

Кальций: молочные продукты, орехи, рыба, зеленые овощи.

Магний: молочные продукты, рыба, мясо, морепродукты, яблоки, абрикосы, сухофрукты, овощи с зелеными листьями, бананы, грецкие орехи.

Запас витаминов группы В нужно восполнять ежедневно.

По данным сайта www.zdravnet.ru

Важно !!!

- Совет первый:** самое главное, что вы можете подарить своему ребенку, — это ваше внимание.
- Совет второй:** ваше положительное отношение к школе и учителям упростит ребенку период адаптации.
- Совет третий:** ваше спокойное отношение к школьным заботам и школьной жизни очень поможет ребенку.
- Совет четвертый:** помогите ребенку установить отношения со сверстниками и чувствовать себя уверенно.
- Совет пятый:** помогите ребенку привыкнуть к новому режиму жизни.
- Совет шестой:** мудрое отношение родителей к школьным успехам исключит треть возможных неприятностей ребенка.

(обновляется еженедельно)

ПРАВИЛА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ШКОЛЬНИКОВ

ШКОЛА

- Помогите ребёнку с домашним заданием лишь после нескольких его попыток сделать самостоятельно.
- Если учитель сделал замечание, не торопитесь сразу распекачать чадо за проступок. Вы должны быть на стороне ребёнка, даже если он провинился.

РЕЖИМ

- Не усаживайте сразу после школы за уроки. Дайте возможность отдохнуть (хотя бы 2 часа), отвлечись.
- Придерживайтесь режима дня. Детям необходимо 10-11 часов сна.

ОТДЫХ

- Плохое поведение после школы (становится агрессивным, грубым) может говорить о том, что ребёнок не справляется с нервным напряжением. Увеличьте время для отдыха.
- Спланируйте варианты совместных развлечений на выходные - поход в кино, цирк, на аттракционы.

- Не забывайте про физическую активность. Спортивные секции, прогулки помогут активно отдыхать от уроков и выплескивать энергию.

Инфографика Анны ХАРИТОНОВОЙ. Фото Legion-Media

Аргументы и факты AIF.RU

f /aif.ru | aif.ru | /aifonline | /aifru

Режим дня

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.

Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться -
На зарядку становиться!

Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.

У здоровья есть враги,
С ними дружбы не води!
Среди них тихоня лень,
С ней борись ты каждый день.

Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.

Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты -
Вот полезная еда,
Витаминами полна!

На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!

Ну, а если уж случилось:
Разболелся получилось,
Знай, к врачу тебе пора.
Он поможет нам всегда!

Вот вам добрые советы,
В них и спрятаны секреты
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!

Памятка "Садимся за уроки"

Памятка для родителей



«Хотите, чтобы ваш ребенок с удовольствием ходил в школу?»

- Не говорите о школе плохо, не критикуйте учителей в присутствии ребенка.
- В случае конфликтной ситуации в школе постарайтесь устранить ее, не обсуждая подробностей с ребенком.
- Следите, чтобы ваш ребенок вовремя ложился спать.
- Ребенок должен видеть, что вы интересуетесь его заданиями, книгами, которые он приносит из школы.
- Читайте сами, пусть ребенок видит, что свободное время вы проводите за книгами, а не только у телевизора.
- Учите ребенка выражать мысли письменно: обменивайтесь записками, пишите совместные письма.
- Принимайте участие в жизни класса и школы. Ребенку будет приятно, если его школа станет частью вашей жизни.

MyShared

Шахматный турнир

От всей души поздравляем наших ребят,
ПОБЕДИТЕЛЕЙ зонального шахматного турнира:
Воронова Илью, 3 б класс
Садовникова Никиту, 7а класс
Соловьёва Всеволода, 11 класс
Мы Вами гордимся! Лучшие шахматисты города
Пикалёво среди общеобразовательных учреждений
учатся в нашей школе!
Защищать честь города ребятам предстоит 15
декабря 2021 года на районном этапе шахматного
турнира в г. Бокситогорске.
Мы верим в вас и желаем удачи!



Обмен опытом

15 декабря 2021 года в городе Бокситогорске
состоялся районный шахматный турнир. Наши
юные шахматисты отлично сражались:

Соловьёв Всеволод- Победитель
Садовников Никита и Воронов Илья - призёры
турнира.
Молодцы!!! Мы вами гордимся!! Поздравляем!!!



Хрустящие крабовые палочки «Любимцы кока»

Крабовые палочки - 5 шт., яйцо - 1 шт., сухари панировочные - 50 г.

Каждую палочку разрезать вдоль на две части. Яйцо взбить вилкой.

Обжарить палочки в яйце, запанировать в сухарях и обжарить в большом количестве масла (во фритюре). Хрустящие палочки готовы.

Сложить их «колодецем». Подавать со сметаной.



22

Салат с кальмаром «Ромашка»

Кальмар - 1 тушка, кукуруза - 1 ст. ложка, свежий огурец - 20 г, рис вареный - 1 ст. ложка, крабовое мясо - 2 ст. ложки, сметана - 2 ст. ложки, желатин - 1 ч. ложка.

Желатин замочить в холодной воде до набухания. Сметану нагреть и растворить в ней разбухший желатин. Кальмара отварить в подсоленной воде и охладить.

Сделать начинку: смешать кукурузу, рис, мелко нарезанные огурец и крабовое мясо со сметаной. Нафаршировать этой начинкой кальмара и убрать в холодильник до застывания желатина. При подаче нарезать дольками.



13

ПАВЛИН

ТЕБЕ ПОТРЕБУЕТСЯ

- 1 груша
- 1 апельсин
- 1 киви
- 1/2 лимона
- 1/2 банана
- 1 клубника
- 1 фезалис
- 1 изюминка

ОПИСАНИЕ РАБОТЫ






Поставь грушу хвостиком вверх и разрежь выемкой на дольки.

Выложи веером дольки, смажь их кисточкой выжатым соком лимона, чтобы не потемнели.

Сделай на кожуре апельсина на одинаковом расстоянии прорези.

30 Коллекция идей спецвыпуск

Перчик «Язычки»

Сладкий перец - 2 шт., рис вареный - 1 ст. ложка, горошек консервированный - 1 ст. ложка, помидор - 20 г, лук репчатый - 20 г, фарш мясной - 100 г, соль, растительное масло - 30 г.

У перцев вырезать бочок в форме языка. Перцы очистить от семян и отварить в подсоленной воде. Сделать начинку: на масле обжарить фарш, мелко нарезанные лук и помидор, посолить, добавить горошек, перемешать. Готовые перцы начинить фаршем, вставить язычки, сделать носики и глазки.



20

Кролик на полянке

салат



Состав:
(4 порции)

- отварное куриное филе - 200 г
- консервированный горошек - 100 г
- варёные яйца - 4 шт.
- варёный картофель - 2 шт.
- маринованные или свежие огурцы - 2 шт.
- сметана - 4 ст. ложки, петрушка
- стручковая фасоль для украшения
- душистый горошек, соль

Котлеты «Улыбка»

500 г куриного фарша, 2 яйца, 2 ст. ложки сметаны, 2-3 ст. ложки муки, 100 г шпиревого сыра, 1 болгарский перец, 8-7 маслин, зеленая ажу, соль - по вкусу, панировочные сухари.

Куриный фарш соединить с яйцами, мукой и сметаной, посолить по вкусу, тщательно перемешать.

Из фарша сформировать котлеты, обвалять в панировочных сухарях, обжарить на растительном масле до образования румяной корочки.

Выложить котлеты на противень, посыпать тертым сыром и запекать в нагретой до 180°C духовке 3-5 минут.

Из зеленого лука сделать «волосы»: перья лука нашинковать длинной тонкой соломкой, опустить на 2-5 минут в холодную воду. Из зеленого болгарского перца сделать «нос», «рот», «ножки», из кружочков маслин - «глазки».



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 прибой,
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.

