



САВРИКИ

«Пусть каждый зажжёт хотя бы свечку вместо того, чтобы проклинать темноту». (Конфуций, V в. до н.э.).



Итоги окружного этапа Всероссийской олимпиады школьников

С 16 ноября по 14 декабря прошли районный и окружной этапы всероссийской олимпиады школьников. Ученики нашей школы приняли активное участие и заняли призовые места.

Поздравляем всех победителей, призёров и педагогов, подготовивших учащихся!



В ЭТОМ ВЫПУСКЕ:

Итоги окружного этапа Всероссийской олимпиады	1
Как мы провели каникулы!	2
Наши школьные дела!	2
Полезные советы по здоровьесбережению	3
Спортивные новости	4

Предмет	Ф.И. ученика	Класс	Место	Уровень	Ф.И.О. учителя
Литература	Абрамова А.	7	3	округ	Белоскова В.В.
Литература	Васичкина В.	7	3	округ	Белоскова В.В.
Литература	Баландина А.	9	2	округ	Ятманкина М.С.
Литература	Карманова Е.	9	Поощ.	округ	Ятманкина М.С.
Литература	Колесова Н.	10	1	Округ	Белоскова В.В.
Литература	Тюркина Д.	11	3	округ	Савачаева В.П.
Русский язык	Васичкина В.	7	2	округ	Белоскова В.В.
Русский язык	Абрамова А.	7	Поощ.	округ	Белоскова В.В.
Русский язык	Финошина Ю.	7	Поощ.	округ	Ятманкина М.С.
Русский язык	Колесова Н.	10	2	округ	Белоскова В.В.
Биология	Баландина А.	9	Поощ.	округ	Олесова Л.А.
Биология	Тютина В.	9	Поощ.	округ	Олесова Л.А.
ОБЖ	Мишков Д.	11	3	округ	Ендураев В.А.
ОБЖ	Трухов В.	11	Поощ.	округ	Ендураев В.А.
ОБЖ	Гончаренко Д.	11	Поощ.	округ	Ендураев В.А.
Технология	Абрамова А.	7	2	округ	Кастаргина З.Х.
Технология	Романова В.	8	1	округ	Кастаргина З.Х.
Технология	Шамина Е.	9	1	округ	Кастаргина З.Х.
Технология	Прыгунова А.	10	1	округ	Кастаргина З.Х.
Технология	Горбунов К.	7	1	округ	Панафидин Е.Ф.
Технология	Триволенко Б	8	1	округ	Панафидин Е.Ф.
Технология	Кононеров Н.	9	1	округ	Панафидин Е.Ф.
Технология	Горбунов С.	10	1	округ	Панафидин Е.Ф.
Технология	Петрова В.	11	1	округ	Олесова Л.А.

КАК МЫ ПРОВЕЛИ КАНИКУЛЫ!

Вот и закончились такие долгожданные, такие долгие и вместе с тем короткие каникулы. Как они прошли? Что мы приобрели за две недели? Набралась ли сил и позитивного настроения, мчась со снежной горы на санках или еще больше устала, переключая каналы телевизора и сидя за монитором компьютера?

А вот выбор каждый должен был сделать сам! Не позавидуешь мальчишкам и девчонкам, которые в эту сказочную пору лежали дома или того хуже в больнице с высокой температурой и с завистью смотрели в окно на медленно опускающиеся снежинки, на искрящийся серебром снег, на яркое, слепящее глаза солнце.

друзья!



Многие дети уезжали в гости к родственникам. Оставшиеся же мальчишки и девчонки, если не ленились, то тоже неплохо провели зимние каникулы. Некоторые совершили с родителями поездки в кино, посетили Акварпарк, Ледовый дворец, насладились цирковым представлением. Это здорово, замечательно, но вдвое приятнее, когда вместе с родителями рядом и твои друзья!

Ну и наконец, празднование Рождества Христова! Многие учащиеся школы приняли участие в этом светлом, ярком, запоминающемся празднике.

Вот такими были наши зимние каникулы! А тот, кто ленился, пусть теперь завидует! Хотя, до конца зимы еще есть время, не упустите!

НАШИ ШКОЛЬНЫЕ ДЕЛА!

21 января в ДК "Родник" с. Подбельск состоялось праздничное мероприятие, посвященное 20-летию системы дополнительного образования детей Похвистневского района. На торжестве присутствовали высокие гости из г.Самара и муниципального района Похвистневский, ветераны педагогического труда ЦВР «Эврика» и ДЮСШ, социальные партнёры этих организаций, выпускники ЦВР «Эврика» и ДЮСШ, обладатели Премии по поддержке талантливой молодёжи, установленной Указом Президента Российской Федерации и Именной губернаторской премией, Мастера спорта, педагоги дополнительного образования и обучающиеся объединений ЦВР «Эврика», тренеры-преподаватели и обучающиеся секций ДЮСШ и директора школ Похвистневского района. Молодым педагогам вручили золотые ключики «к приобретению педагогического мастерства и тайникам детских душ», а педагогам, проработавшим в ЦВР и ДЮСШ более 15 лет, — памятные медали «За верность учреждению». VIP-гостям и социальным партнёрам дарили статуэтки и кружки с эмблемой праздника. Среди молодых педагогов, были и учителя нашей школы Иванков Евгений Николаевич, Захаров Владимир Иванович.

Закончился праздник фееричным выступлением Акимовой Юлии, под песню которой «Пусть миром правит любовь» все виновники торжества, взявшись за руки, вышли на сцену, а оглушительные звуки фейерверков огласили об окончании юбилейного праздника.

Наши учащиеся приняли активное участие в мероприятии. В награду за участие ребята получили сладкий приз.





ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ Осторожно, морозы! Полезные советы



Обморожения – это повреждение тканей тела от воздействия низкой температуры, проще говоря – холода. Чем больше людей будет знать о первой помощи при обморожениях, тем больше шансов у пострадавших вернуть здоровье или саму жизнь. Ежегодно зимой тысячи людей получают обморожения, которые бывают не только от сильного мороза, они возможны даже при температуре 0, +5 градусов, если сильный ветер, сырая погода, мокрая обувь, если человек долго остается на холоде. Более подвержены обморожениям пальцы рук, ног, уши, нос. У ослабленных людей, с плохим кровообращением и низкой энергетикой обморожения возникают быстрее и чаще.

Что делать при обморожении

Врачи советуют в холода как можно меньше времени находиться на улице

Признаки и симптомы обморожения

(видно только после отогревания, возможно проявление через 6-12 ч)

1. Потеря чувствительности пораженных участков	2. Ощущение покалывания или пощипывания	3. Побеление кожи – 1 степень обморожения	4. Волдыри – 2 степень обморожения	5. Потемнение и отмирание – 3 степень обморожения

Первая помощь при обморожении

Уйти с холода (на морозе растирать и греть пораженные участки тела бесполезно и опасно)	На пораженную поверхность наложить теплоизолирующую повязку, например, такую: слой марли, толстый слой ваты, снова слой марли, а сверху клеенку или прорезиненную ткань, обернуть шерстяной тканью	Обмороженную руку или ногу можно согреть в ванне, постепенно повышая температуру воды с 20 до 40 градусов и в течение 40 минут нежно массируя конечность	Выпить теплый и сладкий чай

Необходимо отслеживать общее состояние и место обморожения в течение суток. Если появились симптомы 2 и 3 степени обморожения, срочно обратитесь к врачу

Что не следует делать при обморожении



Растирать обмороженные участки тела снегом (кровеносные сосуды кистей и стоп очень хрупки и поэтому возможно их повреждение, а возникающие микроссадины на коже способствуют внесению инфекции)



Быстро отогревать обмороженные конечности у костра или горячей воде (это способствует тромбообразованию в сосудах, углубляя процессы разрушения пораженных тканей)



Употреблять алкоголь (он расширяет сосуды и лишь дает ощущение тепла, но не согревает на самом деле)



Что такое грипп?

Грипп – это острое инфекционное заболевание, поражающее дыхательную, нервную, сердечно-сосудистую и другие системы организма. Заболевание гриппом сопровождается высокой смертностью, особенно у маленьких детей и пожилых людей. Эпидемии гриппа случаются каждый год обычно в холодное время года и поражают до 15% населения Земного шара.

Симптомы гриппа:

Для сезонного гриппа характерными симптомами являются: внезапное появление высокой температуры, кашель (обычно сухой), головная боль, мышечная боль и боль в суставах, сильное недомогание (плохое самочувствие), боль в горле и насморк. Но грипп может приводить к развитию тяжелой болезни или смерти у людей из групп повышенного риска. Период между инфицированием и заболеванием, известный как инкубационный период, длится около двух дней.

Осторожно – грипп!

Соблюдайте правила личной гигиены!
Не пренебрегайте правилами личной гигиены! Следите за чистотой одежды и постельного белья. Регулярно убирайте и проветривайте помещения.

Ведите здоровый образ жизни!
Откажитесь от вредных привычек, ведите подвижный образ жизни, придерживайтесь режима правильного питания, рационально планируйте своё время, чередуя работу и отдых.

Укрепляйте иммунитет!
Регулярно занимайтесь спортом, подберите индивидуальную схему закаливания. Следите, чтобы в ваш ежедневный рацион входили продукты, богатые витаминами, минеральными веществами, аминокислотами.

Принимайте меры профилактики!
В случае возникновения угрозы эпидемии пройдите курс профилактики специальными лекарственными средствами или сделайте прививку.

Осторожно – грипп!
В случае недомогания обращайтесь к врачу. Исключите посещение учебного заведения, работы и контакты с другими людьми. Носите маску, если заболели сами или если среди друзей и родственников есть заболевшие гриппом или ОРВИ.

Берегите себя и своих близких!

СПОРТИВНЫЕ НОВОСТИ

Самая главная ценность у каждого человека – это здоровье, поэтому в нашей школе большое внимание уделяется воспитанию здорового гражданина России!

Вырасти здоровым, крепким, сильным помогает спорт. Заниматься физкультурой, полезно, а веселой физкультурой – вдвойне.



В III четверти на уроках физкультуры учащиеся занимаются на улице, с удовольствием катаясь на лыжах и коньках

ТУРНИР ПО ТЕННИСУ

Наша команда в лице Карманова Максима, Рыжовой Кристины, Гончаренко Данила, Кузьмина Дмитрия заняла первое место в турнире по теннису.

Наставник команды, учитель физкультуры Ендурев Валерий Адольфович.



Газета выпускается 1 раз в месяц (с января по декабрь). Тираж 20 экземпляров

Контактная информация: эл. почта: savrucha63@mail.ru ГБОУ СОШ им.Н.Т.Кукушкина с.Савруха

Номер газеты создан учениками 10 класса Руководитель: Садчикова Н.Ф.