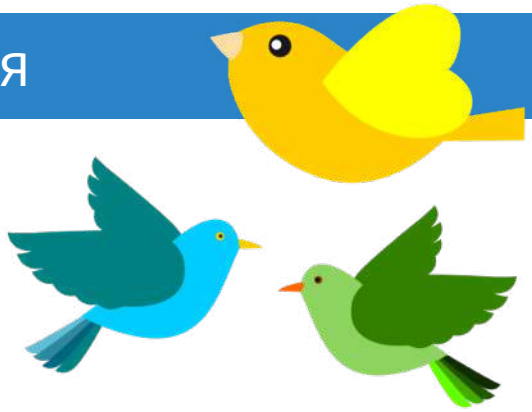
allaprima.ru/news/

Школьная Газета

ЧОУ «Международная школа АЛЛА ПРИМА» г.Ростов-на-Дону

Апрель 2023 г. Выпуск 43

НЕДАВНИЕ СОБЫТИЯ



16 апреля — **Пасха**

17 и 19 апреля — **Защита индивидуальных проектов.**

С 24 по 28 апреля — **Неделя естественных наук.**

Дарья Багян, ученица 5 класса, стала лауреатом 1 степени за номер «Лезгинка» и лауреатом 2 степени за номер «Медуза» на Международном фестивале-конкурсе хореографического искусства «Frandetti».

Дарья Багян, ученица 5 класса, снялась в сериале «По законам военного времени».

В ЭТОМ ВЫПУСКЕ

Знаете ли Вы, что?	2
Гость номера	4
Индивидуальный проект	3
Гость номера	4
Наши выпускники	6
Неделя естественных наук	8
Защита проектов	10
Практика в школе	11
Наше здоровье	12
Наше творчество	14
Дни рождения	16

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО?..

🔆Слышали такое выражение: «Это и ежу понятно»? Эту фразу придумали советские дети. Когда в школах было много детей, то формировались классы с буквами А, Б, В, Г и Д. Однако для отстающих детей со слабой успеваемостью были дополнительные классы: Е, Ж, И. Так и получилось, что ЕЖИ – это двоечники, а выражение «ежу понятно» использовали для объяснения самых элементарных вещей, которые понятны даже последним двоечникам.

🔆Самая короткая война в истории человечества длилась 38 минут. Это произошло в 1896 году. Когда Англия атаковала Занзибар, султан сдался ровно через 38 минут, потеряв около 570 человек. Со стороны Англии был ранен только один солдат.

🔆Может вы знаете, кто изобрел обыкновенные ножницы? Или вы думаете, что они существовали всегда? Так вот ножницы изобрел один из величайших ученых всех времен – Леонардо да Винчи.

🔆Самый молодой Папа Римский взошел на престол в возрасте 11 лет. Так что для достижения великих целей необязательно быть взрослым.

🔆Белые медведи – это одни из самых опасных и сильных хищников на земле. Однако они и одни из самых красивых животных! Так вот кожа у белых медведей черная. А мех не белый, а прозрачный.

🔆Наверняка вы знаете, что все животные условно делятся на два типа: домашние и дикие. Так вот за последние 4 тысячи лет ни одно животное не стало домашним. Коты, собаки, лошади и многие другие, известные нам животные, были приручены больше 4 тыс. лет назад.

🔆А известно ли вам, что все дети рождаются без коленных чашечек? Они появляются только после двух лет.

🔆Белые медведи, о которых мы уже писали выше, практически все левши.

🔆У тигров полосатая кожа, а не только мех. Так что если мы их побреем налысо, они все равно останутся полосатыми.

🔆Если вы читали «Приключения Тома Сойера», тогда вам следует знать, что это первый в мире роман, написанный на печатной машинке. До этого времени все книги писались пером и чернилами, а потом уже печаталась в специальных типографиях.

🔆У морской звезды вообще нет мозга.

🔆Кукла Барби, если бы она была обыкновенного человеческого роста, имела бы шею в два раза длиннее стандартной.

🔆Бабочки определяют вкус еды своими маленькими лапками.

🔆Свиньи не могут посмотреть на небо.

🔆Следы человека на Луне никогда не исчезнут, потому что там нет ветра, чтобы их сдуть.

🔆Ягода клубники на самом деле — утолщённая часть стебля. В биологии она называется «ложной ягодой». Мелкие семена на её поверхности на самом деле — не семена, а орешки, внутри которых есть свои семена.

🔆На Юпитере идут дожди из алмазов.

🔆Самая большая снежинка, о которой когда-либо сообщалось, имела диаметр 38 см и толщину 20 см.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

17 и 19 апреля в нашей школе состоялась защита индивидуальных проектов обучающихся 10 и 11 классов.

Индивидуальный проект (индивидуальная проектная работа) – это особая форма организации учебной деятельности. Выполняется обучающимися самостоятельно под руководством учителя. Выполнение индивидуального итогового проекта обязательно для каждого обучающегося, осваивающего основную образовательную программу среднего общего образования 10-11 класса. Темы проектов могут предлагаться как педагогами, так и учениками. Проект может носить предметную, метапредметную, межпредметную направленность.

Для защиты проектов ребята вместе со своими педагогами - наставниками подготовили презентации и представили практические результаты своих исследований. Работы были разные по содержанию, но все очень интересные.

Темы проектов были выбраны с учетом интересов и способностей учащихся. В рамках защиты были представлены проекты, охватывающие самые разные сферы человеческой деятельности: компьютерные технологии, литература, география, иностранные языки и др. Все учащиеся очень ответственно подошли к изучаемым проблемам, к решению поставленных целей и задач.

Комиссия отметила высокий уровень подготовки к защите, разнообразие тематики, глубину исследования некоторых работ, творческий подход к воплощению своей идеи.

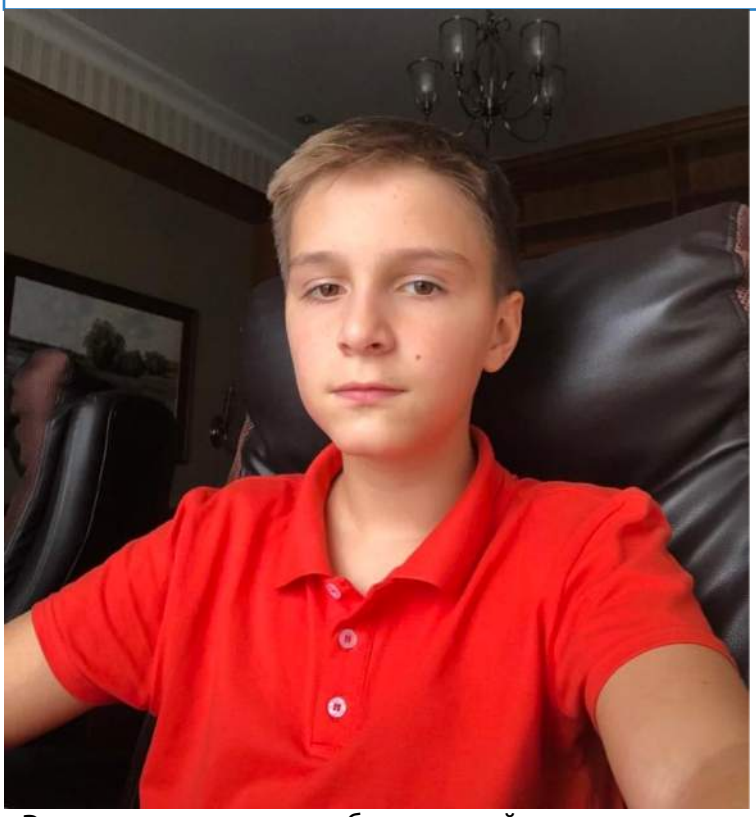
По итогам защиты была проведена конструктивная рефлексия, где авторы работ дали советы десятиклассникам для реализации в будущем году их проектной деятельности. Ребята отметили, что в работе над проектом научились многому: пониманию и применению знаний, умений и навыков, приобретенных при изучении различных предметов, оформлению проектной работы, а также как интереснее подать материал для той или иной целевой аудитории.

Всех учащихся и их наставников поздравляем с успешной защитой индивидуальных проектов.

ГОСТЬ

НОМЕРА

Сегодня у нас в гостях Твердоухов Назар, ученик 6 класса. Познакомимся с ним поближе и узнаем о его интересах.



— Расскажи немного о себе и о своей семье.

— Меня зовут Назар мне 12, есть старший брат зовут Кирилл, ему 26. Я родился в обеспеченной семье, и отношения с родителями у меня, слава Богу, хорошие. Разногласия бывают редко, я люблю их, они любят меня.

— «Школьные годы чудесны?»

— Школьные годы замечательны, я до сих пор благодарен родителям, что отдали они меня в хорошую частную школу. Одноклассники все дружелюбные, учителя не строгие.

— Какие три слова характеризуют тебя максимально точно?

— (Я не просил себя описать кого-то, хочу попробовать сам) - юмор, общительность, решительность

— Тебе нравится ходить в школу и почему?

— Я думаю, что многие ответят на этот вопрос так же, но, в любом случае, прежде всего из-за друзей. Школа-самое первое место, где мы учимся социализироваться, и благо, как раз в нашей школе, в которой учатся хорошие люди из хороших семей, легко познакомиться и сдружиться

— У тебя есть любимые предметы?

— Языки: испанский и английский. Всегда любил выговаривать иностранные слова, представляя, что я носитель этого языка, вот не знаю почему, но тянуло конкретно на языки.

— Ты уже определился, кем хочешь стать? И согласны ли с твоим выбором родители?

— К сожалению, нет. Сначала хотел стать программистом, но потом, поняв, что это сложно, решил, что не мое. У меня была еще очень куча вариантов, и я понял, что я очень быстро меняю мнение. Ну если говорить про сейчас, то хочу стать актером дубляжа (родителям еще не говорил про свой выбор).

— Можешь ли ты рассказать о главных своих победах?

— Каких-то масштабных побед у меня не было, но зато были некоторые героические поступки, к примеру, я достал ценой царапин телефон бабульки.

— Как ты воспринимаешь критику в свой адрес?

— Если аргументированно, то ничего против не имею, это мнение других и у каждого есть на это право.

— Что ты думаешь о своих недостатках и что необходимо развивать?

— Я достаточно стеснителен, и в последнее время заметил, что у меня возник страх сцены. Когда я рассказывал на конкурсе чтецов стих, который я выучил в идеале, получилось только с третьего раза. Я бы не сказал, что эти две мои черты какие-то критичные, но в будущем будут с этим возникать некие проблемки. Всегда завидовал своему брату, так как у него просто

отсутствовала эта черта.

— Какой был самый лучший, самый значимый подарок в твоей жизни?

— На десятилетие (2 года назад) мне подарили двух щенят (шатцев). Тогда я очень любил эту породу и был очень счастлив.

— Какое у тебя жизненное кредо? Миссия?

— Завести хорошую семью, открыть бизнес и самое главное, помогать в будущем материально родителям.

— Твои родители, безусловно, гордятся тобой. А ты испытываешь подобное чувство по отношению к самому себе?

— Скорее да. Конечно, я далеко не идеальный сын:) но все-таки у меня складывается такое впечатление, что я делаю все правильно.

— Что для тебя является самым сложным в обучении?

— Математика. Как вспоминаю это слово, мурашки по коже бегут. Но надеюсь, что в скором времени мое положение в этом предмете улучшится.

— Помимо учёбы, чем ты серьёзно увлекаешься?

— В последнее время завел хобби, которым активно занимаюсь. Это настольная игра, в которой нужно закатывать шарики при помощи кия (специальной длинной палки). Думаю, многие эту игру знают, и называется она «бильярд».

— Как ты проводишь свободное время?

— Опять-таки, в последнее время, как я сказал ранее, начал заниматься бильярдом, я сейчас провожу много времени в бильярдном клубе.

— Книга, фильм, песня с которыми должен быть знаком каждый?

— Не могу точно сказать, так как тут все зависит от вкуса человека.

— Какие исторические личности наиболее интересны тебе и почему?

— Владимир Жириновский и его мировоззрение и философия. И я не говорю только про политику, меня всегда удивляло, что он говорит все, что думает. Ощущение, что у него отсутствует страх и ложь.

— Каким ты представляешь своё будущее через 10 лет?

— Никто не даст точного ответа на этот вопрос. Мы все представляем прекрасную семейную жизнь со своим бизнесом, но иногда не все так сладко, как мы этого хотим. А там уже, как будет.

— Если бы ты мог приобрести способность супергероя, что бы выбрал и как использовал бы?

— Хотел бы уметь путешествовать во времени, чтобы исправить ошибки прошлого.

— Если бы у тебя была волшебная палочка, какие бы ты загадал 3 желания?

— 1-крепкого здоровья мне и моих близким, 2-мирное небо, 3-хорошее будущее для меня.

— Какие три вещи ты бы взял с собой на необитаемый остров?

— Даже если я там окажусь (чего очень даже не хочется), то, конечно же, побольше еды и воды, а третьего мне ничего и не надо.

— Какими качествами, ты считаешь, должен обладать каждый Человек с большой буквы?

— Самое главное - разумом и инстинктом самосохранения, чтобы спастись в крайне опасной ситуации. Для меня не важно, какой характер у человека, главное, как он себя позиционирует в обществе и как он себя ведет.

— Легко ли ты увлекаешься новым делом?

— Легко. Если говорить про бильярд, то мне очень нравится и в ближайшее время завязывать с этим не буду.

— Если бы ты был учителем, то учителем какого бы предмета ты стал и почему?

— Стал бы учителем английского и испанского, чтобы знакомить учеников с другими языками, и еще советовал бы детям побольше путешествовать, открывая для себя что-то интересное и новое. А испанский и английский - самые популярные языки, которые, как раз, и придется использовать в большинстве случаев за границей.

— И напоследок, твое пожелание тем, кто только начинает обучение в школе.

— Самое главное, что я хочу вам посоветовать, это слушать родителей. Вам будет казаться, что они в чем-то неправы, что они вас не любят, но на самом деле они хотят сделать вам только лучше и помочь в обучении. Я желаю всем первоклассникам удачи. Анализируйте, учите, и познавайте.

НАШИ ВЫПУСКНИКИ

У нас в гостях выпускница 2021-2022 учебного года Нархова Стефания. Стеша закончила школу на «отлично», теперь давайте узнаем, как складывается ее дальнейшая жизнь в университете.

— Расскажи о себе, чем ты сейчас занимаешься?

— На данный момент, я учусь в Первом Московском государственном медицинском университете имени И.М. Сеченова, направление: биоинженерия и биоинформатика.

— Что повлияло на выбор университета? По каким критериям ты его выбирала?

— С 7 класса я хотела связать свою жизнь с биологией, и уже с того момента начала подыскивать подходящий ВУЗ. К сожалению, мое направление не особо развито в России, поэтому единственным подходящим вариантом оказался Сеченовский университет.

— Оправдались ли ожидания от учёбы в университете? Какие самые интересные моменты были во время учёбы?

— На самом деле, не до конца оправданы ожидания, но я полагаюсь на то, что это всего лишь первый год, и дальше будет только лучше. Мне нравятся лабораторные и практические задания, которые проходят тут. Я, конечно, рассчитывала на большие лекционные залы, как в фильмах, но таких пар у нас немного. Большую часть времени проводим в обычных «школьных» кабинетах.

— Чем учёба в университете отличается от учёбы в школе?

— Это кардинально разные сферы. Везде есть плюсы и минусы. Во-первых, в университете ты становишься самостоятельным и свои вопросы по поводу долгов и оценок решаешь сам. Во-вторых, огромный плюс, что можно не ходить на пары, главное, чтобы все контрольные и цт (что-то типа теста в конце семестра) были решены. В-третьих, в школе (в одном месте) ты находишься примерно до обеда, когда в университете пары начинаются в 8 и заканчиваются в 19:00, и все корпусы разбросаны по разным частям Москвы.

— Если бы тебя вернули снова в первый класс, что бы ты изменила в жизни?

— Ничего. Я благодарна за все, что прожила и за опыт, что получила.

— Каким ты представляешь своё будущее?

— Никогда не загадываю на далекое будущее, но однозначно - стать успешной в науке.

— Во что ты верила в детстве? Не в плане супергероев и деда Мороза,а что тебе давало силы и вдохновляло?

—Что однажды я создам нечто удивительное,

на что многие не решались.

— Какие мечты детства ты воплотила в жизнь?

— Мои мечты всегда были глобальными и пока что рано говорить об их реализации. Но мелкие моменты, по типу переезда в другой город и самостоятельной жизни, уже исполнились.

— Кем ты хочешь стать ?

— Я та, кем являюсь. Пожалуй, этого пока для меня достаточно.

— Расскажи, какие ощущения ты испытывала, когда пришла впервые на лекции в университет?

— Я не волновалась от слова совсем, мне, наоборот, было интересно какого это- учиться в институте. С одногруппниками мы познакомились заранее на посвяте (как первое сентября в школе), поэтому вместе зашли в аудиторию и впали в ступор от разочарования и непонимания в целом. Это была пара по высшей математике, и у нас в голове не укладывалось, как в современном (снаружи) здании, могут быть такие старые аудитории без ремонта. Благо, через пару месяцев нас перевели на другой этаж, куда уже есть мотивация приходить.

— Что бы ты пожелала детям, которые только начинают учебу в школе?

— Если вам на первый взгляд кажется, что многие предметы не понадобятся в институте или же планируете все учить по факту- то это самая большая ошибка. У меня первый год идет химия и ФИЗИКА, которой я не уделяла должного внимания. Сейчас очень трудно совмещать все предметы, потому что времени почти не остается, и теперь задания от Дениса Валерьевича кажутся детским садом, по сравнению с тем, что нам задают здесь.

— Скучаешь ли ты по школе?

— Пересматривая, фотографии и видео с одноклассниками, бывает грустно, что уже не испытаешь тех эмоций с этими же людьми. Хоть и были разногласия- позитивных моментов больше и я благодарна моим ребятам за все годы, проведенные вместе. Благо, разговоры в чатах не заканчиваются и я дальше могу «наблюдать» за их жизнью.

—Что из школьной жизни запомнилось больше всего?

— Об этом можно говорить часами. Школьные поездки, мероприятия, уроки, разговоры с учителями, выпускной, конечно же.

— Имеет ли сейчас иностранный язык какое-то место в твоей жизни?

— Он всегда имел и будет иметь место. Везде. Хоть в вузе английский преподается на уровне А2, я продолжаю сама учить его, чтобы не терять навык. И всегда приятно, когда из 40 человек, преподаватель знает в лицо и именно тебя называет по имени:)

— Какой фактор внес основной вклад в твои успехи к настоящему моменту?

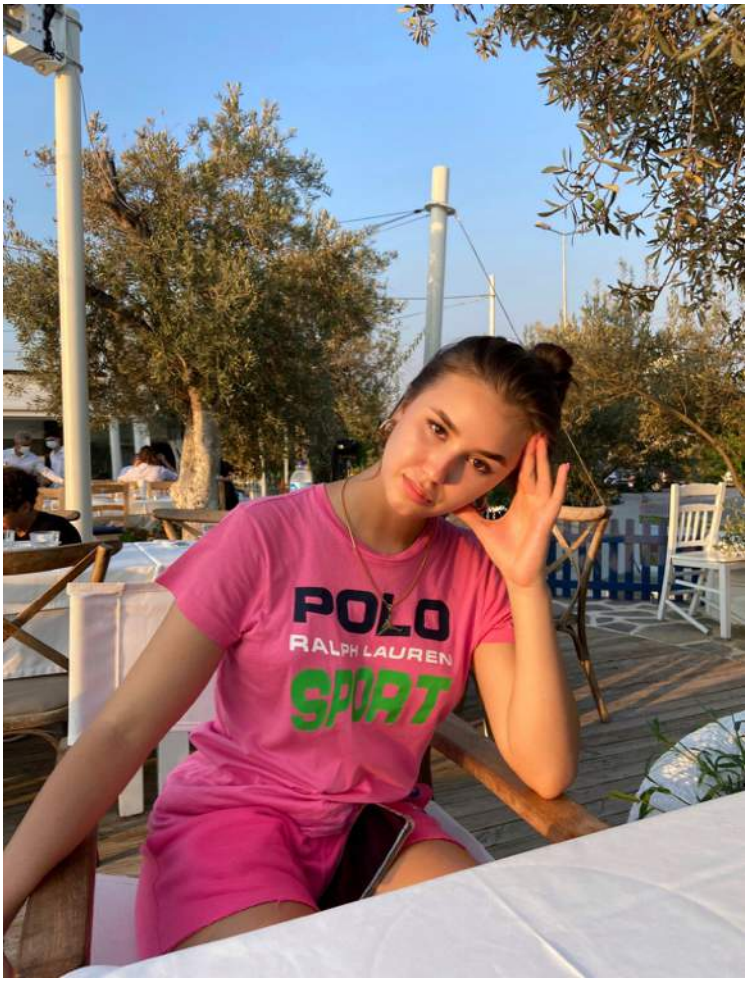
— Если брать лично мой характер, то упорство. Для меня, с одной стороны, это и хорошее и противное качество. Порой сложно бывает выполнить условие, которое ты установил в голове. Какой-то внутренний посыл говорит «идти до конца». ЕГЭ прошло, можно и отдохнуть. Сейчас я начала снижать обороты и жить больше для своих желаний, а не установок.

— Твой девиз, внутренний гимн. Есть ли он у тебя?

— Есть много гениальных фраз, которые помогают идти вперёд и не сдаваться. Лично у меня нет фаворита.

— Чему тебя научила школа?

— Основной фундамент характера заложился в школе. Я не буду перечислять сейчас все качества, лишь скажу, что школа очень важный этап взросления.



НЕДЕЛЯ ЕСТЕСТВЕННЫХ НАУК

Неделя физики и астрономии

В рамках Недели естественных наук прошла Неделя физики и астрономии, которая состоялась с 24 по 26 апреля 2023 г. и прошла достаточно плодотворно. Учащиеся 7 - 10 классов обсудили интересующие их вопросы. В седьмом классе были рассмотрены простые механизмы. А. Руденко рассказал об изобретениях Леонардо да Винчи. Д. Дудченко обсудил вопросы ядерного оружия и ракетных систем. Тыханская С. изучила работу ядерного реактора. А. Абдулкафаров рассказал о различных типах планет, а В. Гонтарева и Д. Джукич изучили типы Галактик и провели викторину по этому поводу. Г. Зенков рассказал о новом направлении в искусстве – Оп - Арт, что сопровождалось замечательными иллюстрациями.

Яркое выступление, посвященное магнитному полю Земли и его влиянию на климат Земли, сделала В. Щербакова. М. Кравцов изучил влияние электромагнитных полей на человека и его здоровье. А. Турлай изучала проблемы ядерной энергетики, А. Ким- открытия М. Фарадея. С. Яновский рассказал о работах немецких физиков- ядерщиков в 30-40 -е годы 20 века. Интересная презентация А. Сидоровой была посвящена Величайшим открытиям физики.

Значительная часть выступлений была посвящена вопросам Астрономии. Это и космогонические мифы (Забашта Е.), и Диффузные и планетарные туманности (Руденко А), История знаков Зодиака (Рябко Д.), и возможность телепортации (Хабнер Т., Яшлян М.). Обсуждались особенности планет (Гонтарева К), достижения С.П. Королева (Хомяков В.), кротовые норы (Цыганкова Д), галактики (Гонтарева В., Джукич Д.), наука астрономия (Жменя М., Карпова М.), Млечный путь (Рудницкий А.), Суперсатурн (Лесовая А.), странные звуки Сатурна (Смехунова А.).

В целом Неделя физики и астрономии прошла содержательно, результативно, позволила учащимся проявить свои возможности и пробудила интерес к отдельным вопросам науки.

Неделя географии, химии и биологии

С 24 по 28 апреля прошла Неделя географии, химии и биологии. Ученица 8 класса Гонтарева Вероника и Жменя Маша рассказали ученикам младших классов почему нужно беречь природу.

Ребята узнали много полезной информации. Также, вместе с Джукич Даниелой, девочки провели урок географии в 7 классе, где рассказали об Индии и Китае. Ученики узнали много нового. Например, что в Индии насчитывается 21 официальный язык. Это самая многонациональная страна. В ней проживает

более 400 этнических групп. В Индии насчитывается более 300 000 действующих мечетей. Китай граничит с 15 странами. Он является самой большой страной по численности населения. Здесь проживает 1,37 млрд человек. Река Янцзы одна из самых больших рек в мире. Ее длина 6300 км.

В четверг, 27 апреля во 2-а и 2-б классах прошёл урок - игра "Наша Удивительная планета".

Ученицы 8 класса Карпова Маша Жменя Маша познакомили второклассников с природой и достопримечательностями всех материков Земли.

25 апреля в 9 классе урок «В мире органических веществ» провел ученик 11- го класса Малышев Иван. Эта тема не изучается в курсе химии 9 - го класса по базовой программе, но некоторые вопросы в КИМах ОГЭ затрагивают ее . Эта тема очень обширная и трудна для понимания. Но Иван смог так её рассказать, что ребята почти сразу запомнили основные правила названия и классификации органических веществ и их свойства. Особенной сообразительностью отличились Смехунова Аня и Плешанова Валя. Они без труда отвечали на сложные вопросы «учителя».

В среду 26 апреля Ваня Малышев продолжил свою педагогическую практику и провел урок химии в 10 - ом классе по способам решения задач на нахождение молекулярной формулы. В этом же классе прошёл занимательные урок - практикум «Что мы едим» в рамках темы «Углеводы. Белки Аминокислоты». Ребята с помощью качественных реакций на уроке убедились, что

кроме вредных углеводов в мучных изделиях, содержатся полезные белки. А вот в «белке» яйца белков вовсе и нет. Там вода и минеральные соли. Исследовав на содержание белков некоторые марки кефиров, убедились, что высокая цена не всегда гарантия высокого качества и вполне себе питательным и полезным может быть совсем не дорогой кисломолочный продукт.

На опытах с углеводами ребята в прямом смысле слова «пускали слюнки» прямо на крахмальную марлю и доказали, что углеводы начинают перевариваться уже прямо в ротовой полости под действием ферментов слюны. За интересный и весёлый урок ребята вручили Учителю химии красивый весенний букет!

В четверг 27 апреля в 8 - ом классе на уроке биологии проходил лекторий о млекопитающих. Из сообщений одноклассников ребята узнали много интересных фактов о необычных животных. Кравцов Максим рассказал, что представляет собой животное со смешным названием Мара.

Из презентации Зенкова Глеба ребята узнали, что утконос совсем не птица и не совсем зверь.

Гонтарева Вероника познакомила восьмиклассников с настоящим, но совсем не страшным, а даже очень милым Тасманийским дьяволом. И много интересных животных милых и не очень стали предметом изучения на этом занимательно уроке. Ребята с большой любовью и ответственностью подготовили презентации и даже видеоролики для рассказа об интересных обитателях животного мира.

ЗАЩИТА ПРОЕКТОВ

Недавно в нашей школе прошла защита индивидуального проекта. Я, ученица 10 класса Руденко Анна, участвовала в этом.

Защита индивидуального проекта была одной из главных задач, стоявших перед десятиклассниками, так как в этом году у нас нет острой потребности в подготовке к экзаменам, хотя это, безусловно, важно. Мы готовились к защите в течение учебного года.

Последняя неделя перед сдачей была самая напряженная: нужно было внести последние корректировки, подготовить речь, создать презентацию и пройти предзащиту. И даже когда все было готово, и я была уверена в своих силах, все же я немного волновалась.

Ожидание всегда более мучительно, чем событие и в этот раз было также. Практически весь день перед защитой большинство класса провело со своими научными руководителями, уточняя последние детали и устраняя недочеты. Я ощущала лишь приятное волнение, так как знала, что у меня все полностью готово и нет нужды что-либо исправлять. Я старалась не зацикливаться на мыслях о защите, чтобы не переступить грань и не начать нервничать. Огромное спасибо надо сказать Эльмире Салеймановне, научному руководителю моего проекта, за то, что она была полностью уверена во мне и своим спокойствием придавала мне сил.

В 14.30 настал момент Х, как говорится. Вступительное слово сказала Ольга Олеговна, наша преподаватель по индивидуальному проекту. Поначалу я волновалась, боясь не уложиться во время или запутаться при рассказе, но после того, как я послушала защиту проекта от моей подруги и одноклассницы Юлии Лонской, мое волнение стало утихать. К тому моменту, как вызвали меня – оно и вовсе пропало. Я хорошо знала материал и была уверена в себе. Моя защита прошла гладко: у меня получилось раскрыть тему, заинтересовать комиссию и ответить на их вопросы. После окончания своего выступления мне оставалось лишь дождаться конца мероприятия и услышать свою оценку.

Я с интересом стала слушать проекты моих одноклассников. Могу сказать, что многие справились с поставленной задачей на «отлично»: рассказы были интересные и информативные. Но длилось все это очень долго. К самому концу все уже были очень уставшие и, я думаю, это одна из причин, почему не у всех получилось сдать с первого раза.

Момент объявления оценок был уже не таким волнительным, как сама защита, потому что все уже примерно оценили свое выступление. Когда называли оценку, члены комиссии поясняли, чем она обоснована, и, возможно, это поможет в будущем при защите практики индивидуального проекта. Не все остались довольны своими результатами, но большинство все же осталось удовлетворено.

В заключение могу сказать, что для меня это был увлекательный и уникальный опыт. Думаю, в будущем он поможет мне при написании курсовых или дипломных работ в институте.

Руденко Анна, 10 класс

ПРАКТИКА В ШКОЛЕ

大家好！ Меня зовут Анна, я студентка ЮФУ, учусь на направлении «зарубежная филология». Изначально собиралась выбрать английский в качестве первого иностранного, но в день распределения решение в итоге было принято в пользу кафедры китайского благодаря представлявшему её преподавателю – Болотовой Алине Юрьевне, являющейся сейчас куратором нашей группы.

Провести краткий экскурс в школе по теме языка и культуры Китая мне захотелось ещё в начале этого семестра, но из-за многообразия интересной информации я никак не могла определиться с концепцией. Однако в начале апреля мне предложили попытаться написать научную статью "Особенности формирования стереотипных представлений о современном китайском быте носителями русской лингвокультуры". Это и помогло определить рамки уроков.

Занятия проводились в формате лекций, привлекших искреннее внимание учащихся. Исходя из их слов, им действительно интересно узнавать о специфике столь аутентичной страны. Доведя последний – третий урок, я поняла, что на это ушло больше сил, чем я ожидала. Сложность преподавания, на мой взгляд, заключается в умении понять особенность каждого класса и поймать общую волну для продуктивной работы. Не менее важен и тот факт, что, если не выложиться на 100%, то аудитория не станет слушать и – важнее всего – осмыслять тему.

Так же хочу отметить, что я сама была рада делиться знаниями. Из-за не лучшей осведомлённости многих жителей нашей страны о Китае появилось и продолжает появляться большое количество стереотипов, и если некоторые из них довольно безобидные и даже забавные, то другие являются неуважением к настоящей культуре. К тому же Китай невероятно интересен, ведь его традиции и устои складывались даже не веками – тысячелетиями.

Выражаю благодарность руководству школы и учителям за предоставленную возможность научить смотреть за пределы различных клише и, надеюсь, вызвать интерес к китайской культуре.

Резник Анна, выпускница школы

НАШЕ ЗДОРОВЬЕ

Азбука здорового питания

Русский врач и ученый А.П. Зеленков писал в 1913 году: «Самозащита организма развивает свою силу только при условии чистоты крови и нормального состава тканей. Этот состав находится в прямой зависимости от материала, из которого кровь и ткани образуются и обновляются, т.е. от нашей пищи».

Современная наука о питании сформулировала три основных принципа рационального питания: умеренность, разнообразие, режим.

Умеренность в еде - одна из главных составляющих здорового образа жизни, «мать всех добродетелей» - так утверждали наши предки. Наивысшего расцвета народы разных стран, их культура и искусство достигали в те периоды человечества, когда культивировались здоровый образ жизни и умеренность в еде.

Сбалансированное питание – это оптимальное соотношение всех необходимых компонентов пищи, которое обеспечивает нормальную жизнедеятельность организма человека. Дневная потребность человека включает 1750-2200 г воды, 80-100 г белков,400-500 г углеводов,80-100 г жиров, а также минеральные вещества и витамины.

Рациональное (или разумное) питание – это полноценное питание людей с учетом их пола, возраста, характера труда и других факторов. Оно способствует нормальному развитию организма, сохранению здоровья, высокой умственной и физической работоспособности, сопротивляемости вредным факторам среды и активному долголетию. Основа разумного питания – пищевой рацион, режим и условия приема пищи.

Пищевой рацион – это оптимальное количество сбалансированных между собой питательных веществ, которое восполняет энергетические затраты организма. Пища должна иметь приятные вкус и запах, а также оптимальную температуру. Она должна быть разнообразной. И все пищевые вещества должны быть безвредными.

Понятие **«режим питания»** означает количество и время приема пищи, распределение суточного рациона в течение дня, интервалы между едой и время, которое на нее затрачивается.

Для здорового человека оптимально есть 4 раза в сутки с интервалом 4-5 часов днем и с 10-11-часовым ночным интервалом. Все вышесказанное – азбука здорового питания.

Примерный список «проблемной» пищи – той пищи, которая вредна для здоровья: сливочное масло или другие животные жиры, маргарин, мясо почти каждый день, сыр несколько раз в неделю, чипсы, консервированные супы, бульонные кубики, консервированные овощи и соления, мясные консервы, белый хлеб, сардельки, сосиски, колбаса, кондитерские изделия, сливочное мороженое, сметана, молоко высокой жирности, много соли и сахара.

Наши привычки питания складываются в течение всей жизни и изменить их трудно. Но примерно за один год с этим можно справиться. За это время можно не только улучшить самочувствие, не только оградить свою семью от болезней, но и сэкономить.

🔆Употребляйте мясо не более 2-3 раз в неделю. Покупайте мясо без жировых прослоек. Не употребляйте большие порции мяса. Вполне достаточно порции в 85 г. Самый постный и ценный продукт – мясо индейки.

🔆Рыба полезнее мяса. Готовить рыбу лучше в запеченном виде или на открытом огне.

🔆Очень ценный продукт яйцо, но один

яичный желток содержит суточную дозу холестерина. Частое употребление яиц вызывает нежелательные изменения химического состава крови. Яичный белок – прекрасная пища. Рекомендуется съедать в неделю не больше 3 яиц.

Старайтесь употреблять молоко, кефир, сметану пониженной жирности.

Старайтесь не употреблять сыров высокой жирности или употребляйте их немного.

Соли достаточно одной четверти чайной ложки в день.

Сахар – фактор риска ожирения. А избыточный вес – фактор риска болезней сердца и сосудов, сахарного диабета. Лучше употреблять фрукты или мед. Много сахара содержит кетчуп, кока-кола, шоколад, мороженое.

Очень полезны хлеб, рис, картофель, кукуруза, овощи. Эта пища – богатый источник витаминов, минеральных веществ и клетчатки. Кроме того она вызывает быстрое чувство насыщения, при этом человек получает меньше калорий.

Очень полезна для правильной работы кишечника растительная пища. Старайтесь, чтобы в вашем меню были разнообразные овощи. Употреблять их следует, по возможности, в сыром виде. Овощи лучше не варить, а готовить на пару или поджаривать в небольшом количестве масла, постоянно помешивая.

Что поможет укрепить иммунитет?

У большинства школьников весной наблюдается нехватка трех и более витаминов. Дефицит витаминов группы В наблюдается у половины детей, аскорбиновой кислоты - у каждого третьего ребенка, D - у каждого пятого. Только 5% родителей регулярно дают детям витаминные препараты. Однако ученикам старших и младших классов нужны разные витамины.

С помощью иммунной системы наш организм борется с вирусами и микробами. Важно сохранить свои защитные силы в полной боевой готовности! Большую роль в укреплении организма играют занятия спортом, закаливание, и правильное питание!!!

СВЕЖИЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ

Они богаты витаминами А, С и Е. Витамина С, защищающего нас от вирусов и инфекций, много в цитрусовых, ягодах и фруктах, овощах и зелени. Витамином А богаты сладкий перец, морковь, помидоры, ягоды шиповника. Витамин Е следует искать в орехах и семечках, свекле, шпинате и листьях салата. Очень полезен репчатый лук (содержит кверцетин), помидоры (содержат ликопен), грецкие орехи (содержат эллаговую кислоту)

МЯСО

Дефицит белковой пищи вредно отражается на состоянии иммунитета, поэтому в сезон простуд неразумно полностью отказываться от мяса. Но мясо должно быть постным, с минимальным содержанием жира. Именно в таких сортах содержится много цинка, который защищает человека от различных инфекций, вырабатывая в организме белые кровяные клетки, борющиеся с вредными микробами и вирусами. Цинк с пищей можно получить также из морепродуктов, тыквенных семян и грибов.

МОЛОЧНЫЕ И КИСЛО-МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ,

обогащенные живыми лакто- и бифидобактериями. Их еще называют пробиотиками. Помимо кефира и йогуртов к числу пробиотиков можно отнести такие природные антисептики, как лук, чеснок, артишоки и бананы.

РАСТИТЕЛЬНЫЕ МАСЛА, РЫБА ЖИРНЫХ СОРТОВ

В этих продуктах содержатся уникальные омега-3 жирные кислоты, защищающие от множества заболеваний.

ЧАЙ

Одна чашка черного или зеленого чая в день - отличная профилактика простуд. В чае антиоксидантов даже больше, чем в овощах и фруктах.

ХОЛОДЕЦ, БУЛЬОН, ЖЕЛЕ И ВСЕ ЖЕЛЕОБРАЗУЮЩИЕ ПРОДУКТЫ, А ТАКЖЕ МОРЕПРОДУКТЫ.

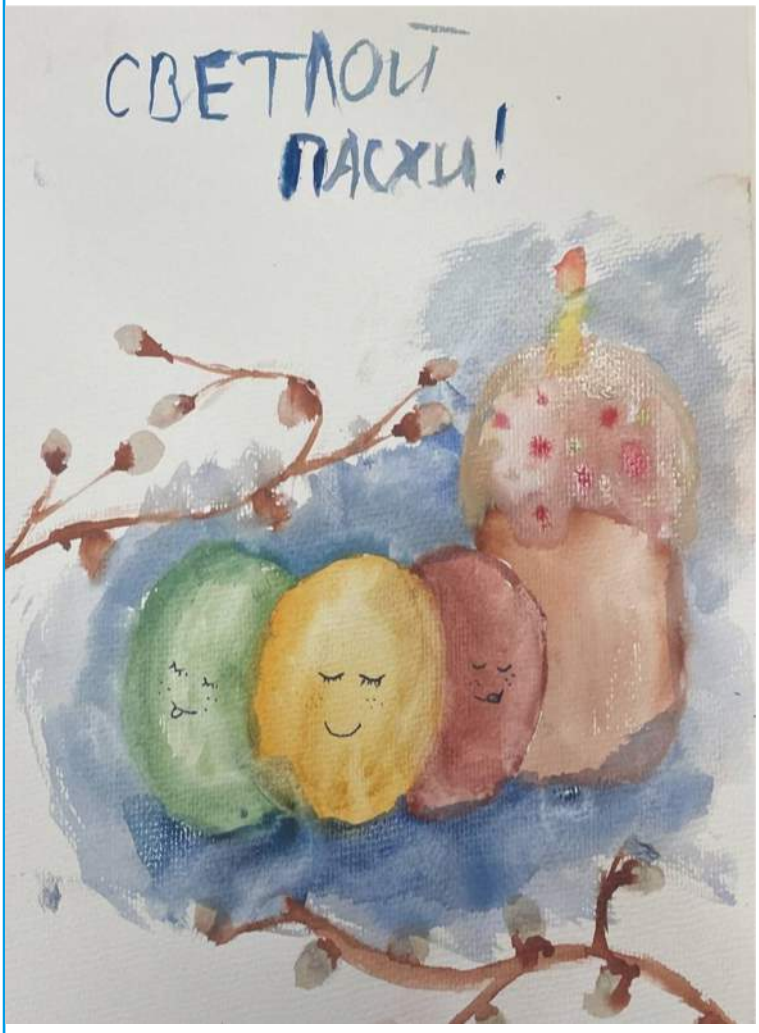
Все они содержат мукополисахариды – вещества, которые входят в состав межклеточного вещества. Они очень важны для укрепления суставов, костей, сердечно-сосудистой системы, а также для нормального функционирования иммунной системы.

НАШЕ ТВОРЧЕСТВО

Все наши ученики, без исключения, очень талантливы. И, к большому сожалению, у нас нет возможности публиковать в газете все их работы. Поэтому подписывайтесь на наш Telegram - канал и наслаждайтесь творчеством ваших детей.

t.me/schoolallaprima

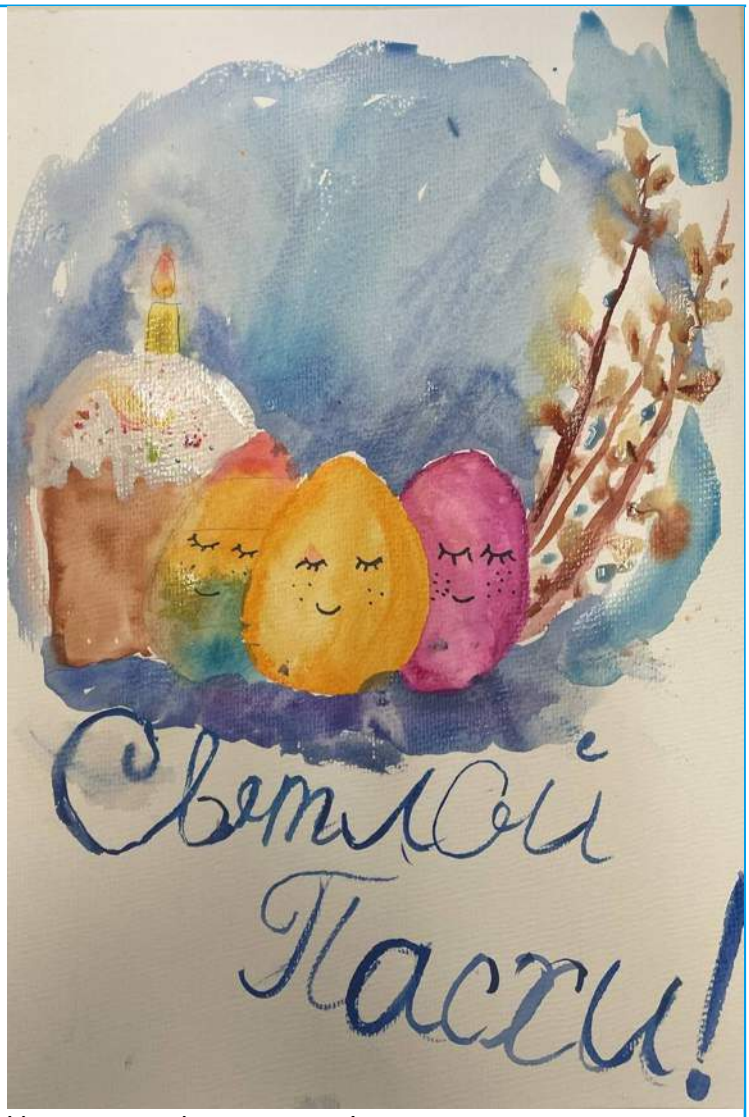
Шевцова Софья. 6 класс



Березовская Елизавета. 4 класс

Пеньковская София. 5 класс

Голдовская Алина. 4 класс



Хардикова Анастасия. 4 класс

Самойленко Диора. 1 класс

Крыжановская Анна. 3 класс

ПОЗДРАВЛЯЕМ УЧЕНИКОВ

Шукленков Николай	04 мая
Коротких Нелли	07 мая
Мигунов Владимир	08 мая
Эрдогду Сибэль	11 мая
Ковальчук Елизавета	13 мая
Быховцов Николай	22 мая
Сотников Илья	23 мая
Яшлян Манук	26 мая
Димитров Артем	28 мая

ПОЗДРАВЛЯЕМ УЧИТЕЛЕЙ

Зверева Виктория Викторовна — учитель испанского языка 05 мая