



ШКОЛЬНАЯ ГАЗЕТА

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

Ноябрь 2024 г. Выпуск 56

НЕДАВНИЕ СОБЫТИЯ

26 октября - Поездка в Москву

4 ноября - День народного единства

С 18 по 22 ноября - Неделя математики

24 ноября - День матери



В ЭТОМ ВЫПУСКЕ

Знаете ли Вы, что?	2
Наши выпускники	3
Неделя математики	5
В учительской	7
День народного единства	10
Гость номера	11
Путешествие в Москву	12
Наше здоровье	16
Наше творчество	18
Дни рождения	20





ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО?..

Все мы по-разному относимся к зиме, но даже не задумываемся, насколько это любопытное время года. Есть несколько фактов, которые могут удивить даже любителей снега и мороза.

❄️ Знаете ли вы, когда и где на Земле было холоднее всего? Рекорд был зафиксирован в Антарктиде исследовательской станцией «Купол Фудзи». Там было -91,2 градуса Цельсия.

❄️ Жуткая стужа опустилась на нашу страну в 1940 году. Накануне праздника Крещения была зафиксирована температура -42,2 градуса Цельсия в Москве. Ситуацию усугубляли ветры и снегопады. В тот год сильный урон был нанесен по урожаю, в том числе морозостойким сортам.

❄️ Сколько жидкости содержит в себе снег? Этот показатель может сильно колебаться, значение имеет то, как именно снег формировался. В среднем из каждых 1–1,5 сантиметров снега можно получить 1 миллиметр воды.

❄️ Само слово «зима» имеет индоевропейские корни, как и греческое слово *cheima* — «зима, буря». У него есть родственное слово *cheo*, но его можно перевести как «лью», и оно относится скорее к дождю, чем к снегопаду. К значению «снег» греческое слово *chion* пришло гораздо позже. Похожая ситуация и со словом *winter* — оно, как и немецкое *winter* происходит от корня *wed*. Он означает «воду» или в целом «влажность».

❄️ Северное полушарие ближе всего к солнцу именно зимой, а конкретнее — 5 января. Планета в это время достигает перигелия, а противовес афелия (5 июля). Разница в расстоянии до Солнца между этими периодами

составляет почти 5 млн км.

❄️ Вы когда-нибудь задумывались, почему иногда снег слипается, а иногда он рыхлый и рассыпчатый? Причина этого кроется в путешествии снежинки через атмосферу. Снежинки, которые проходят через сухую и холодную атмосферу, будут маленькими и рассыпчатыми и не будут слипаться. Мы называем их сухой снег. Такой снег идеально подходит для катания на лыжах, но не для лепки снеговика. Снежинки, которые образуют мокрый снег, летят при температуре чуть выше нуля. Когда они падают, то слегка тают по краям и склеиваются, образуя большие, тяжелые хлопья. Из них можно запросто слепить снеговика.

❄️ Некоторые северные олени, живущие за Полярным кругом, несколько недель в году проводят в полной темноте. Чтобы приспособиться к этому, небольшая область ткани за сетчаткой в их глазах, названная *tapetum lucidum*, меняет цвет: летом она золотистая, а зимой голубая. Это позволяет оленям различать ультрафиолетовый свет и видеть в темноте.

❄️ Снеговиков в древние времена лепили не для забавы, а чтобы уберечь свой народ от влияния злых сил.

❄️ Снежинки очень легкие, ведь 95% их состава – воздух! Поэтому они так красиво и медленно парят.





НАШИ ВЫПУСКНИКИ

Сегодня у нас в гостях Курятников Руслан, выпускник 2017/2018 учебного года. Давайте узнаем, что изменилось в его жизни после окончания школы и университета.



— Расскажи о себе, чем ты сейчас занимаешься?

— Я работаю инвестиционным аналитиком в подразделении по слияниям и поглощениям крупнейшего российского банка.

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

— Учеба в бакалавриате проходила в стенах Южного федерального университета в Ростове-на-Дону, а магистратура в Высшей школе экономики после переезда в Москву. Я ориентировался на рейтинги и отзывы выпускников, стремился обучаться в лучшем месте.

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

— Учебная реальность совпала с ожиданиями как по интенсивной нагрузке, так и по интересующей предметной области. Самыми интересными моментами, наверное, были участие в кейс-чемпионатах, а также знакомства и времяпровождение с новыми ребятами.

— Расскажи, какие ощущения ты испытывал, когда пришел впервые на лекции в университет?

— Наверное, с одной стороны, что учеба продолжается, но с другой, что она будет узкоспециализированной, новое ощущение фокусирования на выбранном направлении.

— Каким ты представляешь своё будущее?

— Я планирую планомерно развиваться в профессиональной деятельности.

— Чем учёба в университете отличается от учёбы в школе?

— Мне кажется, что больше самостоятельности, так как группы значительно больше и поток студентов на преподавателя значительно больше. В



какой-то мере возрастает ответственность.

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

— Наверное, я бы не стал ничего менять.

— Скучаешь ли ты по школе?

— Конечно, скучаю, как и многие, по этому беззаботному от взрослых задач времени, когда в стенах школы ощущаешь себя как дома.

— Поддерживаешь ли ты отношения со своими одноклассниками?

— После учебы в школе многие покинули родные края, что усложняет задачу коммуникации, однако, по возможности, стараемся находить время на встречи.

— Что из школьной жизни запомнилось больше всего?

— Наверное, то время, когда в перерывах или после учебы в классах была комфортная атмосфера общения с одноклассниками и учителями.

— Что в школьной жизни давалось тебе с большим трудом?

— Сложно такое вспомнить.

— Чему тебя научила школа?

— Дала все необходимые инструменты для того, чтобы я мог развиваться и после нее.

— Какая самая мудрая мысль, которая посетила тебя в школьные годы?

— Что нужно уделять внимание всем предметам, так как они все важны и являются базой для кругозора.

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

— Меня вдохновляли знаменитые личности, преуспевшие в своем занятии. Я тоже хотел высоко развить свои навыки.

— Какие мечты детства ты воплотил в жизнь?

— Я в процессе их воплощения.

— Как ты думаешь, надо ли учить иностранные языки? И имеет ли сейчас иностранный язык какое-то место в твоей жизни?

— Я думаю, что знание иностранных языков продолжает оставаться важным навыком, так как позволяет продолжить учебу в международной сфере и даже минимально пользоваться быстрым поиском по интернет-



ресурсам на других языках, не полагаясь на автоматический перевод.

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

— Поддержка близких.

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

— Может звучать банально, но «терпение и труд все перетрут».

— Если бы твоя жизнь была кинофильмом, то какое название фильму ты бы дал?

— «Per aspera ad astra».

— Если бы ты мог вернуться в свое прошлое на 5 минут, то какой бы совет ты бы себе дал?

— Продолжай в том же направлении, стремись.

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

— Слушаться родителей, учителей, прилежно учиться.



НЕДЕЛЯ МАТЕМАТИКИ



Выдающийся французский ученый XVII века Блез Паскаль писал: «Предмет математики столь серьёзен, что не следует упускать ни одной возможности сделать его более занимательным».

Учиться должно быть всегда интересно. Только тогда учение может быть успешным. Увеличение предметной нагрузки на уроках заставляет задуматься над тем, как поддержать интерес школьников к учению. Одним из наиболее действенных способов формирования нового отношения к познанию является проведение предметных недель. Для

повышения интереса к школьным предметам и мотивации учащихся к изучению научных дисциплин в нашей школе ежегодно проводятся предметные недели. Проведение предметных недель стало традицией.

В этом году неделя математики в школе проходила с 18 по 22 ноября. В предметной неделе приняли участие учащиеся 5 – 11 классов.

Предметная неделя прошла по заранее подготовленному плану. Мероприятия, развивающие логичность, рациональность мышления и смекалку, позволили учащимся расширить знания по предметам, содействовали воспитанию товарищества, чувства ответственности.

В проведении недели были задействованы учителя математики Олифирова Н.Н. и Сасина Е.Г. В течение недели математики, на всех уроках и мероприятиях с 5 по 11 класс применялись игровые технологии и занимательные элементы, формирующие познавательный интерес учащихся к предмету «математика».

Цель всех уроков была одна – развитие интереса к указанному предмету.

Все мероприятия сопровождались презентациями и видеороликами.

Мероприятия были хорошо спланированы и организованы. Более эмоционально прошли мероприятия в 5-7 классах. Ребята этого возраста с удовольствием принимают участие в игре, не боясь оказаться в роли «проигравшего». Очень эмоционально воспринимают новую информацию, задают сопутствующие вопросы, что вызывает интерес к игре не только у участников, но и у самих организаторов.

В понедельник дети познакомились с планом проведения недели и учащиеся 8 класса провели устный журнал «Математика и жизнь», где учащимся рассказали о важности науки



математики, о её связи с другими науками. День «математического творчества», так назывался первый день недели математики. В конкурсе приняли участие 5-6 классы. Дети постарались ярко и красочно оформить свои кроссворды, ребусы, головоломки. Ну а затем настали дни математических состязаний. Учащиеся Даденко Дима и Молчанов Гриша провели урок – игру «Занимательная математика» в 5 классе.

Во вторник в 10-11 классах прошел урок «Вездесущая математика».

В среду в 6 классе прошел познавательный урок «Интересное о математике», а в четверг в 8 классе - «Математика повсюду». Ребята показали развитие познавательных

преодолевали полосу препятствий, отправлялись в виртуальное путешествие по разным странам.

В пятницу в 10 классе состоялся занимательный урок «Математическое ассорти». Ребята рассказали, как решаются уравнения с параметрами и о нестандартных способах решения квадратных уравнений. В 9 классе ребята прошлись по «страницам ОГЭ». Цели и задачи урока: показать ценность математических знаний в профессиональной деятельности; воспитание самостоятельности мышления, воли, упорства в достижении цели, чувства ответственности. Урок прошел очень увлекательно и живо. Учащиеся проявили высокую активность.

Хоть в школе и небольшое количество обучающихся, ребята проявили живой интерес к области математики. Им была свойственна природная наблюдательность, изобретательность и творческая активность. Кроме всего прочего – это еще была и возможность проявить себя для каждого, пусть даже неважно успевающего ученика. Математику не зря называют «царицей наук», ей больше, чем какой-либо другой науке свойственны красота, гармония, изящество и точность.

Анализируя, следует отметить, что проведение предметной недели способствует не только углубленному изучению математики в пределах школьного курса, но и развитию личностных качеств обучающихся, активизирует их мыслительную деятельность, способствует появлению у учащихся внутренних мотивов к обучению, к дальнейшему самообразованию, саморазвитию, самосовершенствованию.



способностей во всех областях. Увлечшись, дети не замечали, что они учатся, познают, запоминают новое, ориентируются в необычных условиях, пополняют словарный запас, развивают фантазию.

В 7 классе прошел урок «Занимательная геометрия». Урок был проведен в нетрадиционной форме. Дети в поисках отгадок к задачам проходили через различные станции,





В УЧИТЕЛЬСКОЙ



— Здравствуйте, хотелось бы начать с такого вопроса: почему Вы выбрали путь учителя? Профессия эта нелегкая. Немало смелости нужно, для того чтобы решиться стать педагогом. Может, кто-то повлиял на Ваш выбор?

— Здравствуйте! Я определилась с выбором профессии ещё в начальной школе: мне всегда нравилось объяснять одноклассникам и друзьям темы, которые они не понимали. К тому же, на протяжении жизни меня всегда окружали хорошие учителя, которые заражали своей любовью к предмету, процессу обучения. В школе это была учительница английского языка – она была не только очень умной женщиной, но и

хорошим человеком. В университете у нас была замечательная преподавательница, благодаря которой я влюбилась в литературу заново. Я не знаю людей, которые горят своим делом так же сильно, как она. И, думаю, именно на неё я стараюсь ориентироваться сейчас.

— А почему именно учитель русского языка? Почему, например, не химии или, скажем, истории?

— Русский язык я любила всегда. Это один из немногих школьных предметов, которые я понимала на интуитивном уровне. Мне было интересно самой заметить закономерность написания, к примеру, окончаний глаголов, и лишь после этого я обращалась к правилу. Это, кстати, очень помогает мне сейчас, поскольку объяснять сложные темы намного проще «изнутри», заранее понимая, какие ошибки может допустить ученик.

— А кто или что вдохновляет Вас на урок?

— Горящие глаза школьников. Сейчас, в эпоху клипового мышления и быстрого дофамина, сложно увлечь ученика чем-то, что требует умственной работы. Но, к счастью, есть и те, кому действительно интересен русский язык.

— Вы много путешествуете? Помогает ли это Вам при работе с учениками?

— Да, я очень люблю путешествовать. Напрямую на мою работу это, думаю, не влияет, однако смена обстановки действует как зарядка социальной батареи, поэтому в какой-то степени да, помогает.

— Что является самым сложным в Вашей работе?

— Самое сложное в работе учителя сейчас – привлечь внимание ребёнка. Как я уже сказала, в эпоху развития технологий есть вещи более интересные, чем четырёхтомник Льва Толстого.

— Кем мечтали стать в детстве? Если мечта не сбылась, жалеете ли об этом?

— С раннего детства я хотела преподавать,





работать с детьми. Соответственно, мечта сбылась.

— **Довольны ли Вы, что выбрали когда-то эту профессию?**

— Скорее да, чем нет. Мне нравится обучать, хотя и есть определённые трудности и ограничения, связанные с моей профессией.

— **С какими трудностями сталкиваетесь в работе?**

— Самое трудное – найти подход к детям. Я не сторонник инклюзивного образования, поэтому долгое время занималась исключительно репетиторством. Индивидуальные уроки, я считаю, более удобны и продуктивны. В школе дети разные, поэтому всегда кому-то будет слишком скучно проходить сорок минут одну тему, а кому-то, напротив, этих сорока минут не хватит.

— **Нужны ли какие-то особые качества человеку, который решил стать специалистом в этой области?**

— Безусловно, самое важное качество для учителя – терпение.

— **Есть ли в вашей работе место творчеству? Когда и как можно проявить творческие способности?**

— Конечно, есть. Творческие задания ученики всегда принимают с большим энтузиазмом. Особенно это касается литературы. Многих

учеников можно привлечь к чтению нудного произведения интересной темой для сочинения или творческим заданием.

— **Самое яркое воспоминание, связанное с работой в школе.**

— Надеюсь, все самые яркие воспоминания у меня ещё впереди.

— **Каким, по-вашему, должен быть идеальный ученик? И встречался ли он в Вашей практике?**

— Идеальный ученик умеет и желает слушать тебя, выполняет все задания, не отвлекается... На самом деле, это скорее утопия. Дети всегда неидеальны, и это нормально. В этом смысле мы с вами существуем в романтизме: идеальный ученик – тот, кого обучает кто-то другой.

— **Чем Вы любите заниматься в свободное от работы время?**

— Хотелось бы ответить, что я люблю читать, но на самом деле свободного времени сейчас настолько мало, что я провожу его очень непродуктивно – сплю.

— **Ваша любимая книга?**

— Сложно выбрать что-то одно. «Воскресенье» Льва Толстого произвело на меня впечатление в своё время. Однако если бы у меня была возможность оставить только одну книгу, а остальные сжечь, то я, пожалуй, оставила бы что-нибудь из эссе Бродского.

— **Ваше отношение к спорту?**

— Я много раз пыталась заставить себя заняться спортом, но моё нежелание сильнее осознания пользы упражнений для здоровья.

— **А вот если бы у Вас была машина времени, и Вы могли бы переместиться в любую эпоху и в любую страну, то какое время Вы бы выбрали?**

— Вопрос философский. Наверное, античность.

— **Хотелось ли когда-нибудь бросить всё и проявить себя в совершенно другой сфере деятельности?**

— Бывают моменты, когда я задумываюсь о том, что, возможно, чувствовала бы себя более органично в какой-нибудь творческой профессии. Мне всегда нравилась музыка, думаю, я бы могла связать свою жизнь с ней.

— **Есть ли у Вас любимые ученики?**

— Наверное, нет. Каждого ученика я по-своему люблю.

— **Как вы думаете, будут ли специалисты вашей профессии востребованы в будущем?**

— Конечно. Я не думаю, что искусственный интеллект способен заменить учителя.

— **С какой бы просьбой при возможности Вы**



обратились к президенту страны?

— Никогда не думала об этом.

— Если бы Вам была предоставлена возможность сыграть любую роль в кино, какую бы вы выбрали?

— Я бы сыграла Эмму Бовари в экранизации «Госпожи Бовари» Флобера.

— Если бы у вас было три месяца свободного времени и никаких финансовых ограничений, чем бы вы занялись?

— Я бы с радостью провела три месяца в деревянном домике где-нибудь в горах.

— Сейчас Вам будет предложено на выбор два понятия. Ваша задача выбрать одно из них, то, которое ближе.

— Чай или кофе?

— Кофе

— Россия или заграница?

— Россия

— Река или океан?

— Океан

— Луна или Солнце?

— Луна

— Полезное или вкусное?

— Вкусное

— Поэзия или проза?

— Поэзия

— Классика или современность?

— Классика

— Юность или зрелость?

— Юность

— Синица в руке или журавль в небе?

— Синица в руке

— Учить или учиться?

— Учить

— Планирование или интуиция?

— Интуиция

— Создавать или критиковать?

— Создавать

— Разум или чувства?

— Чувства

— Ведущий или ведомый?

— Ведущий

— Яркость или скромность?

— Яркость

— Напоследок Ваши пожелания или слова благодарности коллегам и ученикам.

— Желаю всем своим ученикам полюбить литературу, научиться анализировать произведения и понять, что этот навык им пригодится не только в школе. Ну а коллегам – любить своё дело.





ДЕНЬ НАРОДНОГО ЕДИНСТВА

4 ноября в России отмечается День народного единства. Он был учрежден в 2004 году и впервые отмечался в 2005-м. С того момента день является выходным.

Что произошло в этот день

День народного единства учрежден в память о событиях 1612 года, когда народное ополчение под предводительством земского старосты Кузьмы Минина и князя Дмитрия Пожарского освободило Москву от польских интервентов. Считается, что именно они смогли объединить и сплотить население, чтобы освободить Россию от вторгшихся поляков.

Исторически праздник связан с окончанием Смутного времени в России в XVII веке. Смутное время — период со смерти в 1584 году царя Ивана Грозного и до 1613 года, когда на русском престоле воцарился первый из династии Романовых, — было эпохой глубокого кризиса Московского государства, вызванного пресечением царской династии Рюриковичей.

Как появился праздник

В 1613 году в память об освобождении Москвы от поляков царь Михаил Федорович установил 22 октября (по старому стилю) церковно-государственный праздник в честь Казанской иконы Божией Матери. Именно с этим образом ополчение сражалось под стенами Новодевичьего монастыря, а затем освобождало Кремль. В 1649 году царь Алексей Михайлович постановил «праздновать Пречистой Богородице, явлению чудотворных иконы Казанския, во всех городех, по вся годы». В 1818-м по указу императора

Александра I на Красной площади был установлен памятник «Гражданину Минину и князю Пожарскому» работы скульптора Ивана Мартоса.

В России дату освобождения Москвы от интервентов официально отмечали до прихода к власти большевиков в 1917 году. Позднее, вплоть до 2005 года, день Казанской иконы Божией Матери был исключительно православным церковным праздником.

Как 4 ноября стало выходным днем

В новейшей истории России День народного единства был учрежден как альтернатива Дню примирения и согласия 7 ноября, который до 1996 года отмечался как День Великой Октябрьской социалистической революции.

В сентябре 2004 года Межрелигиозный совет России предложил сделать 4 ноября праздничным выходным днем и отмечать его как День народного единства. Эта инициатива была поддержана думским комитетом по труду и социальной политике. 23 ноября того

же года в Госдуму был внесен законопроект о поправках к Трудовому кодексу РФ. Документ предусматривал отмену праздника 7 ноября и установление новой даты — 4 ноября.

Закон был принят и 29 декабря 2004 года подписан президентом Владимиром Путиным. 4 ноября стал Днем народного единства, 7 ноября получил статус памятной даты — День Октябрьской революции 1917 года.





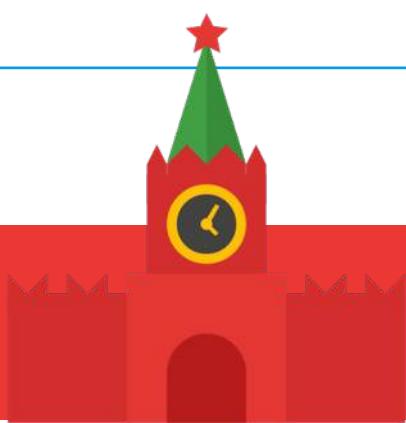
ГОСТЬ НОМЕРА



- Расскажи немного о себе и о своей семье.
- Меня зовут Крат Артур, я учусь в 6 классе. У меня нет братьев или сестер. Моя семья состоит из 3 человек.
- «Школьные годы чудесны?»
- Безусловно.
- Какие три слова характеризуют тебя максимально точно?
- Умный, добрый, понимающий.
- Тебе нравится ходить в школу и почему?
- Да, на переменах бывает весело и обучение очень приятное.
- У тебя есть любимые предметы?
- Английский язык.
- Ты уже определился, кем хочешь стать? И согласны ли с твоим выбором родители?
- Да, я хочу стать адвокатом, и родители меня поддерживают.
- Как ты воспринимаешь критику в свой адрес?
- Объективную критику - хорошо.
- Что ты думаешь о своих недостатках и что необходимо развивать?

- Терпимость.
- Какое у тебя жизненное кредо? Миссия?
- Лучше горькая правда, чем сладкая ложь.
- Твои родители, безусловно, гордятся тобой. А ты испытываешь подобное чувство по отношению к самому себе?
- Не всегда.
- Что для тебя является самым сложным в обучении?
- Домашнее задание.
- Помимо учёбы, чем ты серьёзно увлекаешься?
- Компьютерными играми.
- Как ты проводишь свободное время?
- Сплю.
- Книга, фильм, песня с которыми должен быть знаком каждый?
- Все книги по-своему хороши, не выделю.
- Какие исторические личности наиболее интересны тебе и почему?
- Пётр 1.
- Каким ты представляешь своё будущее через 10 лет?
- Буду развиваться в качестве адвоката.
- Если бы ты мог приобрести способность супергероя, что бы выбрал и как использовал бы?
- Остановку времени.
- Если бы у тебя была волшебная палочка, какие бы ты загадал 3 желания?
- Чтобы я никогда не болел и близкие тоже, а также иметь истинное счастье и деньги.
- Какие три вещи ты бы взял с собой на необитаемый остров?
- Нож, большое количество воды и зажигалку.
- Какими качествами, ты считаешь, должен обладать каждый Человек с большой буквы?
- Пониманием окружающих.
- Легко ли ты увлекаешься новым делом?
- Нет.
- Если бы ты был учителем, то учителем какого бы предмета ты стал и почему?
- Учителем истории, это интересный предмет.
- И напоследок, твое пожелание тем, кто только начинает обучение в школе.
- Удачи и терпения.





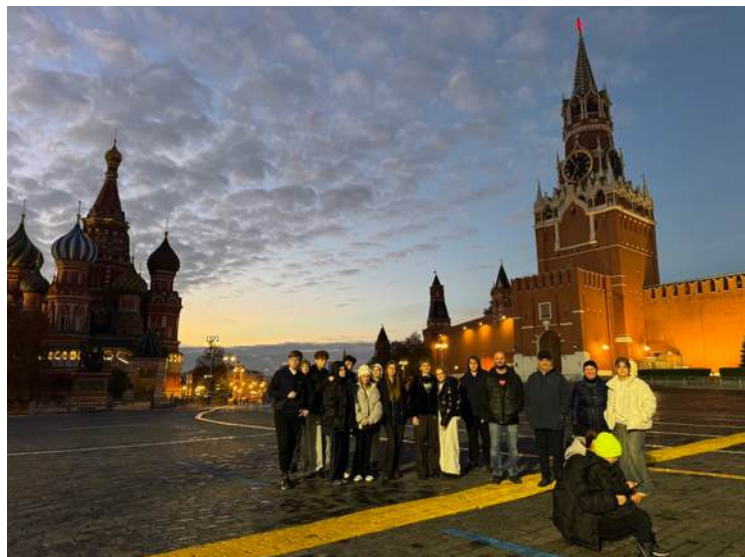
Путешествие в МОСКВУ

Чем заняться на каникулах? Конечно же отправиться путешествовать! Это замечательный способ с пользой провести время. Помимо того, что во время поездки ребята узнали много нового, они также оставили в памяти яркие впечатления и эмоции надолго.

С 26 октября по 3 ноября 2024 года учащиеся нашей школы совершили незабываемое путешествие в **Москву**.

В первый день после прибытия, ребят ожидала автобусная обзорная экскурсия «**Москва златоглавая**» с прогулкой по Красной площади.

На следующий день состоялась пешеходная экскурсия в **Московский Кремль** с посещением одного из Соборов. После окончания экскурсии было свободное время для посещения всех Соборов Кремля (Успенский, Архангельский и Благовещенский).



Также группа посетила **Патриарший Дворец**, **церковь Ризоположения** и **Оружейную Палату**. Оружейная палата (московский музей-сокровищница) названа по государственному казначейству, в состав которого в 1720 году вошли кремлёвские мастерские. С 1806 года сокровищница функционирует как музей, открытый сначала для дворянства, а с 1918 года — для всех.



29 октября ребята совершили прогулку по парку Зарядье и Парящему мосту.

Парящий мост считается одним из самых необычных памятников столицы, а также главным символом этого места. Сегодня он стал популярным туристическим аттракционом и одним из лучших мест для панорамных снимков в Москве.

Ранее на месте стеклянного моста и парка «Зарядье» располагалась гостиница «Россия». Сегодня увидеть это здание, выполненное в

лучших советских архитектурных традициях, можно в фильме «Мимино». Также известно, что до середины 20 века здесь был старинный столичный район, давший название парковому комплексу.

Мост был открыт относительно недавно, в сентябре 2017 года. Но за это время он уже крепко поселился в сердцах туристов и гостей Москвы. Даже в будние дни здесь можно с трудом обнаружить свободное место на смотровой площадке. А очереди, чтобы посмотреть живописные виды и сфотографироваться, кажется, нескончаемы.



Также ребята посетили виртуальный аттракцион «Полет над Москвой» или «Полет над Россией». Красивейшие места России в Динамическом летающем театре – именно так называется медиакомплекс «Полет», состоящий из 13-метрового полусферического экрана и подвижной платформы, поднимающейся на высоту от 4 до 8 метров, оснащенный спецэффектами: генераторами запахов, ветра и водяных брызг.

Ребята пролетели над каменными столбами выветривания Мань-Пупу-Нер в республике

Коми, ландшафтным комплексом Ленские столбы в Якутии, совершили прыжок с плотины Саяно-Шушенской ГЭС, крупнейшей по мощности электростанции России; увидели долину гейзеров на Камчатке и не только: впереди Сочи, Волгоград и многое другое!

31 октября наша группа отправилась в парк Патриот. Там состоялась экскурсия по интерактивной музейной экспозиции «Дорога Памяти. 1418 шагов к Победе» и экскурсия в Собор во имя Воскресения Христова (Главный Храм Вооруженных сил России).

Музейный комплекс «Дорога памяти» находится в составе Военно-патриотического парка культуры и отдыха Вооружённых Сил Российской Федерации «Патриот».

Музей под открытым небом «Поле победы» является собирательным образом сражения под Москвой в 1941 году и вошёл в комплекс Главного храма Вооружённых сил. Его место расположения — район, где немцы предприняли последнюю попытку прорваться к столице. Территория музея разделена на несколько тематических зон, в каждой из которых использованы вооружения и боевая техника времён Великой Отечественной войны. Реконструкция местности создавалась по архивным документам и снимкам фронтовой поры.



Всего в музее 34 зала, из них 27 залов с иммерсивным эффектом полной (частичной) погруженности в интерактивную реальность. В экспозиции представлено более четырёх тысяч военных тематических экспонатов 1941–1945 годов, 100 единиц оружия и 323 знамени. В

мемориальных галереях проекта 1418 шагов к Победе размещены гильзы от снарядов с землей с братских могил (захоронений) советских солдат, привезенной из 40 государств. В Галерее памяти музея содержится информация о более чем 33 000 000 героев в виде фотографий и краткой информации об их боевом пути.

1 ноября ребята отправились на экскурсию во Дворец царя Алексея Михайловича в Коломенском с элементами интерактива.

Дворец царя Алексея Михайловича — это современная реконструкция выдающегося памятника русской деревянной архитектуры XVII века. Единственное в Москве место, позволяющее представить повседневную жизнь царского двора в загородной летней резиденции.

А затем совершили экскурсию



«Москвоведение» на смотровой площадке «Панорама 360» в Деловом центре Москва-Сити. После экскурсии наши туристы остались на



площадке какое-то время, дегустировали мороженое и шоколад без ограничений и посетили развлекательную комнату Лего с масштабными сооружениями из любимого конструктора.

2 ноября наши путешественники отправились на экскурсию в Планетарий, затем на экскурсию в интерактивный Музей Лунариум,



посетили программу в Большом Звездном Зале. Это путешествие оставило неизгладимый след в памяти ребят. Москва поразила своей древней историей, величием и современным обликом.



Грустные, немного уставшие от активных, красочных столичных дней, но с огромным количеством ярких впечатлений, эмоций и моментов, ребята уехали домой. До новых встреч!



НАШЕ ЗДОРОВЬЕ



Как укрепить здоровье ребенка в зимний период? Что, кроме лекарств, поможет повысить иммунитет? Принесет ли ребенку пользу вегетарианство? А что делать при стрессе?

Как повысить иммунитет?



Есть три способа укрепить иммунитет без лекарств. Первый – это правильный режим дня и здоровый сон. Если говорить о питании, то еда, во-первых, должна быть сбалансированной, богатой белками, жирами и углеводами, а во-вторых, содержать много витамина D.

Главное условие – достаточное количество витамина D в пище. Именно он помогает нашим иммунным клеткам бороться с инфекцией. Чтобы обеспечить ими организм, необходимо включать в меню рыбу северных морей и печень трески, так как это самый богатый витамином D продукт.

Что съесть, чтобы не заболеть?

В первую очередь, нужно вакцинировать ребенка от гриппа. Следующее, что нужно сделать – наладить режим дня и ночи. Если ребенок ложится спать позже 11 вечера, его иммунная система не восстанавливается к утру и на следующий день становится более уязвимой для вирусов и бактерий. В зимний период детям особенно важно получать продукты питания, богатые витамином D и железом. Эти два компонента необходимы для того, чтобы бороться с возбудителями инфекций.

Необходимо ли мясо?

Врачи не очень поддерживают вегетарианство и тем более веганство для детей. Ведь они делают это неосознанно, просто следуя примеру родителей или опекунов. Я считаю, что есть или не есть мясо – личный выбор каждого, но он должен быть осознанным.

Мясо и мясные продукты – это источник белка. Да, мы можем получить его и из растительных

продуктов, но есть часть специфических микроэлементов и аминокислот, которые из растительного источника получить сложно. Например, гемовое железо всасывается и усваивается человеком в несколько раз лучше, чем негемовое, которое мы можем получить из растений или овощей.

Так что человеку, отказавшемуся от мяса, нужно хорошо понимать, чего он себя лишает, и продумать, каким образом обеспечить себе сбалансированный рацион.

Какие продукты следует добавить в меню школьника, чтобы они помогли противостоять стрессу?

Для борьбы со стрессом важны не конкретные продукты, а скорее качественное и сбалансированное питание. Оптимальная обеспеченность организма пищевыми веществами повышает устойчивость к стрессу. Среди этих пищевых веществ – ПНЖК (омега-3, 6, 9), ряд витаминов и микроэлементов (витамин С, В6, фолиевая кислота, цинк, магний), аминокислоты (триптофан, лизин, таурин), мелатонин, пищевые волокна, пробиотики. Исходя из этого и строится диета школьника, в том числе та, которая помогает справиться со стрессом.

Результаты исследований показывают, что высокое потребление фруктов, овощей, рыбы и цельнозерновых продуктов может быть связано со снижением риска развития депрессии. Существуют продукты, содержащие биологически активные вещества и обладающие антистрессорным действием. Так, бананы содержат серотонин, который улучшает настроение, оказывает расслабляющее действие. Шоколад способен поднять настроение, действуя как антидепрессант за счет содержания в нем

фенилэтиламина, а также стимуляторов теобромина и кофеина, которые придают бодрость. При этом надо помнить о высоком содержании сахара, отдавать предпочтение темному шоколаду и не злоупотреблять им.

При стрессе важно учитывать индивидуальные особенности ребенка и сохранять его пищевые предпочтения. Иногда достаточно предложить ему тот продукт, который ребенок любит, и этого будет достаточно. Существует группа продуктов, напротив, вызывающих гиперактивность, возбуждение и снижающих стрессоустойчивость, – это кофеин, искусственные красители, подсластители и консерванты.

Часто в период стресса, например во время экзаменов, ребенок пытается «заесть» стресс. В этом случае можно увеличить количество перекусов, но организовать их на основе полезных и некалорийных продуктов.

Продукты, которые помогают улучшить концентрацию на занятиях и повысить успеваемость ребенка.

Среди продуктов, которые оказывают влияние на успеваемость, выделяют рыбу за счет высокого содержания йода, фтора. В жире рыб содержатся особо ценные длинноцепочечные полиненасыщенные жирные кислоты омега-3 – докозагексаеновая и эйкозапентаеновая. Они играют важную роль в формировании структур головного мозга, работы органа зрения и иммунной системы. Полезны и морепродукты, которые содержат полноценный белок, полиненасыщенные жирные кислоты, а также йод, магний, кальций и фосфор.

В рационе школьника должно быть достаточное количество овощей, фруктов, молочных продуктов, особенно кисломолочных. Это отличные источники белка, способные оказывать положительное влияние на состояние кишечной микробиоты.

Полезно сочетать в рационе овощи и фрукты разных цветов. Они оказывают положительный эффект за счет высокого содержания так называемых фитоэлементов, обладающих антиоксидантными свойствами (ликопин в помидорах; антоцианы в винограде, клюкве, голубике, чернике; каротиноиды – в моркови, абрикосах, тыкве; лютеин и зеаксантин – в шпинате,



авокадо, дыне; сульфорофан – в различных видах капусты; флавоноиды – в луке, чесноке, сельдерее и др.). Каждый день необходимо включать в рацион продукты из всех цветовых групп.

Полезны в этот период и орехи, которые содержат растительный белок, полиненасыщенные жирные кислоты, а также богаты магнием, железом, цинком. В качестве перекуса можно использовать сухофрукты – они содержат полезные для работы мозга микроэлементы и сложные углеводы, обеспечивающие ребенка энергией.

Кондитерские изделия, содержащие простые углеводы (конфеты, печенье, пирожные и др.), напротив, следует ограничить. Выбирая ребенку сладость, надо отдавать предпочтение кондитерским изделиям на основе фруктов без добавленного сахара.

Различные исследования показывают, что частое употребление фруктов и овощей, редкое употребление сладостей и сладких напитков, привычка завтракать утром, а вечером собираться на семейный ужин связаны с высокой успеваемостью в школе среди подростков.

Стоит ли давать ребенку рыбий жир? Кому он противопоказан?

Рыбий жир получают из тканей и печени рыб. Это источник особо ценных длинноцепочечных полиненасыщенных жирных кислот – в основном класса омега-3 (эйкозапентаеновой и докозапентаеновой), а также жирорастворимых витаминов А и Д. Из натуральных продуктов пищевые вещества усваиваются лучше всего. Однако при недостаточном потреблении рыбы в рацион ребенка могут быть включены пищевые добавки на основе очищенного рыбьего жира и обогащенные специализированные продукты. Противопоказанием для использования рыбьего жира может быть наличие пищевой аллергии на его компоненты у ребенка.





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



Коротких Нелли. 4 класс.



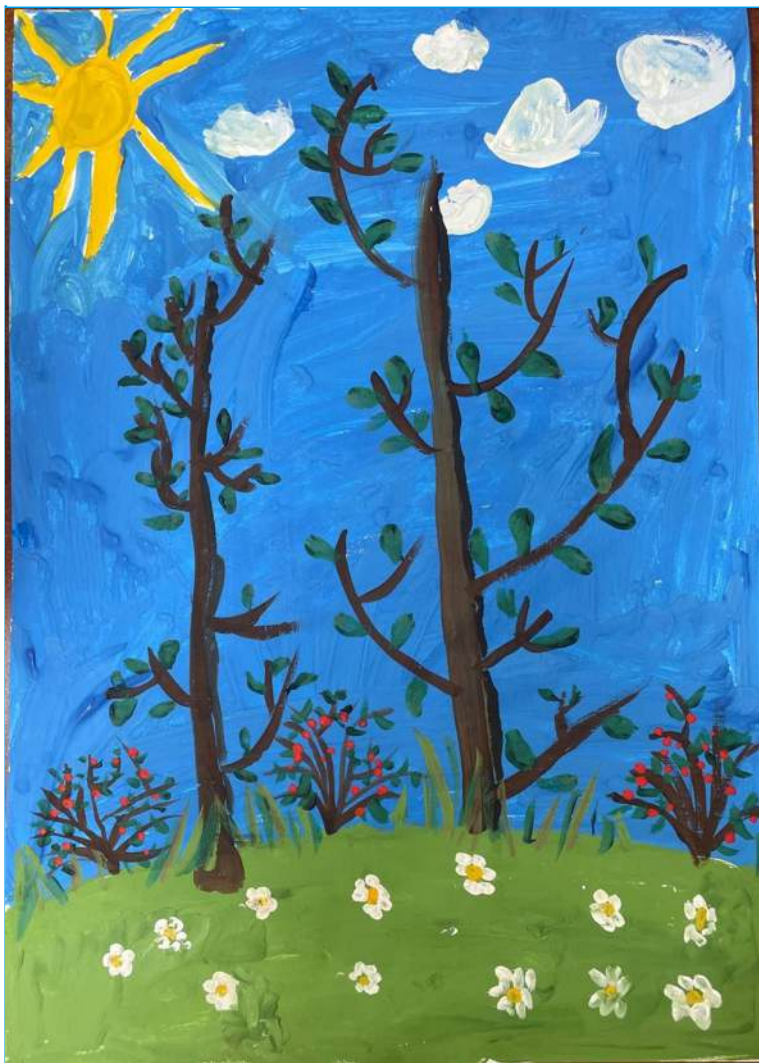
Березовская Дарья. 4 класс



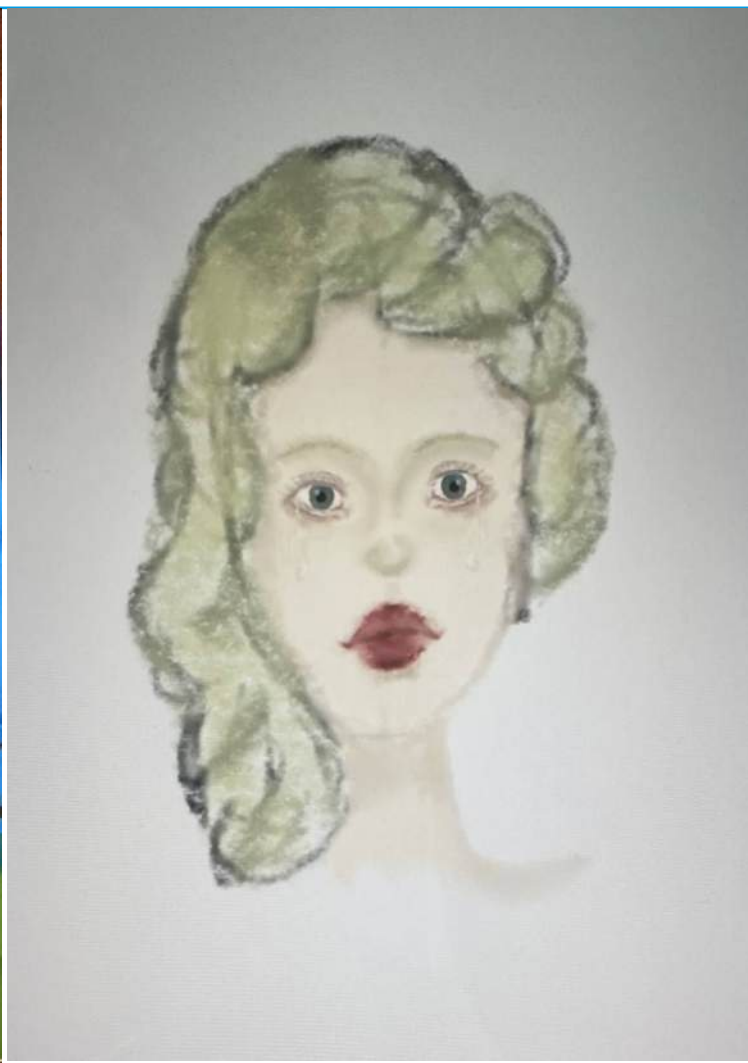
Бугир Дарья. 1 класс



Шевцова Диана. 2 класс



Бугир Дарья. 1 класс



Рыжкова Мария. 6 класс



Покотилова Николь. 2 класс



Хорощенко Григорий. 2 класс





ПОЗДРАВЛЯЕМ УЧЕНИКОВ

Кулиш Леонид	01 декабря
Колтун Полина	09 декабря
Твердохов Назар	09 декабря
Седых Иван	11 декабря
Говорков Ярослав	21 декабря
Рыбасова Полина	23 декабря
Беловодченко Варвара	23 декабря
Матюшина Елизавета	24 декабря
Хардикова Анастасия	26 декабря
Искаков Игорь	26 декабря
Крат Артур	28 декабря



ПОЗДРАВЛЯЕМ УЧИТЕЛЕЙ

Шаталин Игорь Дмитриевич	12 декабря
Кузурман Ольга Олеговна	21 декабря

