



# Серебряный колокольчик

МБОУ «Беденьговская ООШ» Тетюшского муниципального района РТ

ВЫПУСК № 4 (12)

## ПРАЗДНИКИ В ЯНВАРЕ

- 1 января 2018 года Всемирный день мира; День былинного богатыря Ильи Муромца;
- 4 января 2018 года 375 лет со дня рождения И. Ньютона, английского математика, физика (1643–1727);
- 7 января Рождество Христово);
- 8 января День детского кино
- 10 января 135 лет со дня рождения А.Н. Толстого, русского писателя (1883–1945);
- 11 января День заповедников и национальных парков.
- 12 января 2018 года День работника прокуратуры.
- 13 января 2018 года День российской печати
- 14 января 2018 года старый Новый Год
- 17 января 2018 года День детских изобретений
- 21 января 2018 года Всемирный день религии, Всемирный день, Всемирный день зимних видов спорта;
- 23 января 2018 года День ручного письма (День почерка
- 24 января 2018 года Международный день эскимо
- 25 января 2018 года Татьянин день - день российского студенчества
- 27 января 2018 года суббота Международный день памяти жертв Холокоста, День воинской славы России: День снятия блокады Ленинграда (1944 г.);
- 28 января 2018 года Всемирный день безработных

## ШКОЛЬНЫЕ ВЕСТИ

Вот и кончились зимние каникулы.... Впереди самая большая четверть, пробные ОГЭ, контрольные работы...

Лыжные прогулки и катание на санках нам помогут выполнить главную нашу задачу – хорошо учиться. Давайте, потуже «затянем ремни»!.

## СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ-

-Памятные даты января стр.1

-Страничка ЗОЖ стр.2

-ОГЭ. Советы психолога стр.3

-Правила поведения на водоемах в зимний период стр.4

# Страничка ЗОЖ

## «Здоровое питание»

К составлению полноценного рациона школьника требуется глубокий подход с учетом специфики детского организма. Освоение школьных программ требует от детей высокой умственной активности. Маленький человек, приобщаясь к знаниям, не только выполняет тяжелый труд, но одновременно и растет, развивается, и для всего этого он должен получать полноценное питание. Напряженная умственная деятельность связана со значительными затратами энергии.

Современный школьник, по мнению диетологов, должен есть не менее четырех раз в день, причем на завтрак, обед и ужин непременно должно быть горячее блюдо. Для растущего организма обязательны молоко, творог, сыр, кисломолочные продукты – источники кальция и белка. Дефицит кальция и фосфора также помогут восполнить рыбные блюда. В качестве гарнира лучше использовать не картошку или макароны, а тушеные или вареные овощи (капусту, свеклу, лук, морковь, бобовые, чеснок и капусту). За день школьники должны выпивать не менее одного-полутора литров фруктовых соков.

## «Страничка юмора»

- Я худею.
- Давно?
- Почти полчаса.
- Заметно уже.
- Правда?
- Ага. Глаза голодные.

## Вредность некоторых продуктов

### Опыт с чипсами

между бумажными салфетками прижимается один картофельный чипс. На салфетке появилось пятно, что свидетельствует о наличии жира в продукте.

При термической обработке жиры превращаются в канцерогены, поражающие печень, нервную систему и почки.

### Опыт с жевательной резинкой

Определим, за какой период произойдет растворение «жвачки» в желудке человека, если ее проглотить.

Для переваривания пищи в желудке любого человека присутствует соляная кислота. Для проведения опыта использовали уксусную кислоту. Налили в емкость разбавленного уксуса, поместили туда пережеванную резинку. Наблюдали за ней на протяжении 3-х дней.

В первый день никаких изменений с жевательной резинкой не произошло.

На второй день «жвачка» стала жесткая, твердая.

На третий день увеличилась в 2 раза, но не растворилась полностью.

Вывод: проглоченная человеком «жвачка» не переваривается и может нанести вред организму.

### Опыт с кока-колой

Взяли 2 ржавых болтика. Один поместили в стакан с водой, другой – с лимонадом. На второй день болтик в воде покрылся еще одним слоем ржавчины, а болтик в «Коле», наоборот, даже очистился от нее.

# ОГЭ. Советы психолога

## Советы родителям

1. Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребёнок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является показателем его возможностей.
2. Не повышайте тревожность ребёнка накануне экзаменов, это отрицательно скажется на результате тестирования.
3. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
4. Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
5. Ознакомьте ребёнка с методикой подготовки к экзаменам. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету и потренируйте ребёнка, ведь тестирование отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.
6. Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Если у ребёнка нет часов, обязательно дайте их ему на экзамен.
7. Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.
8. Контролируйте режим подготовки к экзаменам, не допускайте перегрузок.
9. Обратите внимание на питание ребёнка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д., стимулируют работу головного мозга.
10. Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых, он должен отдохнуть и хорошо выспаться.
11. Не критикуйте ребёнка после экзамена.

## Советы выпускникам

### Подготовка к экзамену

1. Подготовь место для занятий;
2. Введи в интерьер комнаты жёлтый и фиолетовый цвета;
3. Составь план занятий. Для начала определи: кто ты – «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы;
4. Начни с самого трудного раздела, с того материала, который знаешь хуже всего;
5. Чередуй занятия и отдых: 40 минут занятий, затем 10 минут- перерыв;
6. Выполняй как можно больше различных тестов по предмету.
7. Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов;
8. Готовясь к экзаменам, мысленно рисуй себе картину победы, успеха;
9. Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы ещё раз повторить самые трудные вопро-

## Советы школьнику

### Правила поведения на водоемах в зимний период

1. Ни в коем случае нельзя выходить на лед в темное время суток и при плохой видимости (туман, снегопад, дождь).
2. При переходе через реку пользуйтесь ледовыми переправами.
3. Нельзя проверять прочность льда ударом ноги. Если после первого сильного удара поленом или лыжной палкой покажется хоть немного воды, - это

означает, что лед тонкий, по нему ходить нельзя. В этом случае следует немедленно отойти по своему же следу к берегу, скользящими шагами, не отрывая ног ото льда и расставив их на ширину плеч, чтобы нагрузка распределялась на большую площадь. Точно так же поступают при предостерегающем потрескивании льда и образовании в нем трещин.

4. При вынужденном переходе водоема безопаснее

всего придерживаться проторенных троп или идти по уже проложенной лыжне. Но если их нет, надо перед тем, как спуститься на лед, очень внимательно осмотреться и наметить предстоящий маршрут.

5. При переходе водоема группой необходимо соблюдать рас-



### Смешинка

#### Фразы из сочинений

- Девочка молча ела суп не раскрывая рта.
- Гуси готовились к улету.
- На пригорке стояла девушка с головой в белом платочке.
- Были сильные метели так что операция «Снег» началась.
- Нас пригласили помогать ветеринаре.



*Галееву Г.З., Шайдуллову Г.Ш., Шайхиева И.И., Зафарову С.И. и Гаврилина А.*

**Пусть будет в жизни все  
Самое теплое, самое милое, самое доброе, очень красивое,  
Самое верное, самое нужное,  
Трепетно-нежное, самое дружное,  
Только приятное, только хорошее,  
Невероятное, чуть невозможное,  
Просто веселое, просто любимое,  
Но обязательно НЕПОВТОРИМОЕ!**

«Есть терпенье, будет и  
умень».

«Поспешись – людей  
насмешишь».

«Муравей не велик, да горы  
копает»

МБОУ «Беденьговская ООШ»  
с.Татарская Беденьга  
(843)735-05-27

Над выпуском работали:  
Измайлова Регина –гл.редактор  
Учащиеся 9 класса

Руководитель  
Саматова Г.Н.