



Көмеш кыңгырау

МБОУ «Беденьговская ООШ» Тетюшского муниципального района РТ

Стр. 1

ПРАЗДНИКИ В ОКТЯБРЕ

1 октября — Международный день Пожилых людей,

День Сухопутных войск Российской Федерации,

Международный день музыки

2 октября — Международный день социального педагога.

3 октября — Всемирный день архитектуры

4 октября — Всемирный день животных

5 октября — День учителя

7 октября — Всемирный день улыбки

9 октября — День работников сельского хозяйства и перерабатывающей промышленности,

Всемирный день почты

11 октября — Международный день девочек

13 октября — Всемирный день зрения

20 октября — Международный день повара

23 октября — День работников рекламы

29 октября — Всероссийский день гимнастики

ШКОЛЬНЫЕ ВЕСТИ

Учащиеся школы поздравили учителей-ветеранов с праздником, а тимуровцы школы посетили бабушек и дедушек и оказали им посильную помощь.

5 октября — День учителя. По традиции этот день будет посвящен учителям. Пройдет день самоуправления, а после уроков состоится праздничный концерт.

Продолжаются школьные этапы олимпиад.

Не за горами каникулы...

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ

- 5 шагов против гриппа — стр.2

- Пословицы и поговорки про спорт и здоровый образ жизни — стр. 2

- Как определить размер обуви? - стр.3

- Правила обращения с памятью — стр. 4

Страничка ЗОЖ

"5 шагов против гриппа"

Шаг первый.

Соблюдайте правила гигиены!

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

Шаг второй.

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

Шаг третий.

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

Шаг четвертый.

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

Шаг пятый.

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



Пословицы и поговорки про спорт и здоровый образ жизни

- Закаляй свое тело с пользой для дела.
- Холода не бойся, сам по пояс мойся.
- Кто спортом занимается, тот силы набирается.
- Солнце, воздух и вода помогают нам всегда.
- Кто любит спорт, тот здоров и бодр.
- И смекалка нужна, и закалка важна.
- В здоровом теле здоровый дух.
- Паруса да снасти у спортсмена во власти.
- Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.
- Солнце, воздух и вода - наши верные друзья.
- Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки.
- Крепок телом - богат и делом.
- Со спортом не дружишь - не раз о том потужишь.
- Пешком ходить — долго жить.
-

Это интересно

Как определить размер обуви?

Первая обувь появилась очень-очень давно. Еще первобытные люди защищали ступни ног от холода зимою и жара летом, обматывая их полосками кожи. Самая древняя обувь, дошедшая до нас, - это обувь, найденная на раскопках в Армении. Там в пещере Арени в сентябре 2008 года была найдена пара мягких туфель с заостренными концами, возраст которой более 5500 лет! Исторически сложилось, что первая обувь возникла в странах с жарким климатом. В 16-17 веке носили обувь на высокой подошве. Почти ходули. Назывались такие туфли чопинес. А вот каблуки в привычном нам виде появились в Европе только к 17 веку. А в конце 18 века, в 1792 году, обувщиком Джеймсом Смитом были придуманы размеры обуви. В их распространении большую роль сыграл переход обувного дела к промышленным масштабам. Ведь до этого обувь выкраивали индивидуально по ноге заказчика. С появлением же обувных фабрик и магазинов, размеры обуви были унифицированы.

А так как унификация в разных странах пошла по разному, мы до сих пор имеем несколько традиций измерения обуви. Самые распространенные из них:

Метрическая. В ней за основу берется реальный размер стопы в сантиметрах. Такая система распространена в России и странах СНГ. Интервал между смежными размерами равен 0,5 см.

Mondopoint. Совпадает с метрической. Введен с 1991 года как международный стандарт. Размеры пишутся в мм., интервал между размерами 5 мм. Бывает, через дробь указывается еще и полнота стопы в процентах от дины стопы. Например, 250/95 (250 мм длина стопы, наполнение $250 \times 95\% = 237,5$ мм).

Европейская или штрихмассовая. За основу взята французская система. В ней измеряется длина стельки обуви в т.н. "штрихах" (или "paris point") (1 штрих=2/3 см). Кроме того, стелька считается вместе с декоративным припуском.

Английская. За основу взято "ячменное зерно", величина равная 1/3 дюйма (8.5мм). Длину измеряют по стельке. Нулевым размером считают средний размер ножки новорожденного ребенка 4 дюйма (12 "ячменных зернышек"). Дальше нумерация идет через 1/3 дюйма. Для взрослых наименьший размер 25 "зернышек".

Американская. Измеряется длина стельки. Разница между размерами 1/3 дюйма. Но для детей, женщин и мужчин введена отдельная нумерация размеров. За нулевой для детей берется 11.67, для мужчин - 24, для женщин - 22.5.

А чтобы узнать свой размер обуви, надо просто ногу померить линейкой и результат ввести в калькулятор.

Меряют размер стопы так: ногу надо обязательно поставить на лист бумаги (чтобы она полностью опиралась на землю, а не держать на весу). И обвести ее.

Советы школьнику

Правила обращения с памятью.

1. Любую информацию заучивай с желанием знать и помнить.
2. Внимательно слушай учителя на уроке, при подготовке уроков, эта информация тебе обязательно пригодится.
3. Ставь перед собой цель запомнить надолго.

4. Не пытайся выучить всё сразу, делай короткие паузы, чтобы отдохнуть.

При сильном утомлении мозг работает хуже.

5. Заучивай и повторяй небольшими частями.

Короткие стихи заучивай целиком,
длинные – разбивай на части.

6. Если получил задание во вторник, а отвечать нужно в пятницу, не жди четверга, учи постепенно.

7. Твоя память любит разнообразие, чередуй выполняемые задания (математику с литературой, русский язык с природоведением)

Помни, лучше учить по одному часу семь дней, чем семь часов подряд за один день.

Смешинка

- Око за око, зуб за зуб! – сказал Вовочка и наставил Марье Ивановне двоек за фотографии на «Одноклассниках».
- Учитель: Итак, мы решили задачу и выяснили, что икс равен нулю.

Ученик:

Это ж надо! Столько мучились – и все зря!



Сайфутдинов Р.Р.

Абдуллина Д.И.

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!

- Приятны завершённые труды.

Гомер, древнегреческий поэт

- Истинное сокровище для людей – умение трудиться.

Эзоп, древнегреческий баснописец

- Учение в молодости – резьба по камню, в старости – черчение на песке.

Аристотель, древнегреческий философ

МБОУ «Беденьговская ООШ»
с.Татарская Беденьга
(8430735-05-27)

Над выпуском работали:
Измайлова Регина – гл.редактор
8 класс

Руководитель:
Саматова Гузель Назиловна