



Школьная газета 16+

МАОУ «СОШ №16»
г. Сыктывкара

От знаний к совершенству личности!

Май колдует. Май играет тёплым солнечным лучом,
В одуванчик превращая или в зайчика ещё.
Вальс на радуге исполнит. Молний блещут спецэффекты.
Барабаны гром напомнит. Ну а дождь аплодисменты.
На концертах многолюдно: чайки, ласточки, грачи.
Разрезвился месяц юный. Так душа его звучит...



Президентские соревнования



Стр. 4

Все на субботник!



Стр. 5

Знай свои права!



Стр. 6

Открытие Года добрых дел



Стр. 6

Мы украсим мир

31 марта 2017 в нашей школе прошло третье занятие в рамках межшкольного проекта «Современный экологический дизайн» по теме: «Эколандшафт. Мы украсим мир». В мероприятии приняли участие обучающиеся СОШ №38, СОШ №4, СОШ №1, СОШ №16. Всего 20 человек.

В теоретической части занятия были раскрыты вопросы создания искусственных ландшафтов: принципы организации садового пространства, формы ландшафтного дизайна: rabatka, рокарий, солитер, аллея, миксбордер и партер.

В ходе практической части занятия учащиеся самостоятельно трудились над созданием макетов искусственного ландшафта вокруг своей школы, используя трафареты ландшафтных групп, объемные макеты, картинки различных цветочно-декоративных растений.

Завершилось занятие виртуальной экскурсией на пришкольный участок школ творческих групп.

Все участники получили на память о занятии информационные буклеты по теме: «Эколандшафт городской среды».



Здоровье на первом месте!

План мероприятий, приуроченных
к Всемирному дню здоровья – 7 апреля

Всемирные и Международные дни в здравоохранении

- 7 апреля – Всемирный день здоровья;
- 31 мая – Всемирный день без табака;
- Третье воскресенье мая – Всемирный день памяти жертв СПИДа;
- 26 июня – Международный день борьбы с наркоманией;
- 26 сентября – День сердца;
- 10 октября – День психического здоровья;
- 29 октября – Всемирный день борьбы с нискутом;
- 16 ноября (третий четверг ноября) – Международный день отказа от курения;
- 1 декабря – Всемирный день борьбы со СПИДом.

№	Мероприятия	Срок исполнения	Классы	Ответственные
1	Тематические уроки	04.04–08.04.2017	6–11	Учителя биологии
2	Тематические классные часы	04.04–08.04.2017	1–11	Классные руководители
3	Эстафета здоровья	04.04–08.04.2017	5–7	Учитель физической культуры
4	День здоровья	08.04.2017	1–11	Классные руководители
5	Массовая зарядка «Зарядка здоровья»	07.04.2017	1–11	Классные руководители, учителя-предметники
6	Игры на свежем воздухе	04.04–08.04.2017	1	Педагоги группы продленного дня
7	Освещение мероприятий на сайте школы	04.04–08.04.2017	-	Крылова Т.А., Шергина С.Б.

ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ «БУДЬ ЗДОРОВ!»

«Депрессия: давай поговорим»

Депрессия – это заболевание, которое характеризуется стойким упадком и потерей интереса к жизни депрессивности, которые обычно приводят к снижению активности, а также неспособностью делать повседневные дела, в течение, по меньшей мере, двух недель.

Факты о депрессии:

- Депрессия распространена во всем мире: по данным, от нее страдает более 300 миллионов человек.
- Женщины в 1,5 раз чаще подвержены депрессии, чем мужчины.
- Люди, страдающие депрессией, имеют повышенный риск самоубийства, имеют высокий риск развития депрессии.
- Установлено, что своевременная профилактика снижает риск формирования депрессивных симптомов.

Специалисты Всемирной организации здравоохранения утверждают, что депрессию можно предотвратить.

Профилактика важна потому, что депрессия может послужить толчком для развития различных заболеваний (от повышенного аппетита, инертности, задержки сна, головной боли и др.).

Что можно сделать каждому, чтобы не допустить развития депрессии?



1 **Соблюдайте режим дня**

Соблюдайте режим сна, питания, физической активности.



2 **Высыпайтесь**

Воспаление на сонном режиме в 18 часов и утром. Дети и подростки 8–10 часов.



3 **Пейте больше воды**

Это важно для здоровья.



4 **Больше двигайтесь**

Регулярно заниматься физическими упражнениями.



5 **Избегайте вредных привычек**

Откажитесь от курения, употребления алкоголя и любых психоактивных веществ (БАД). Принимайте лекарства только по назначению врача.



6 **Проводите больше времени с близкими людьми**

Поддержка близких важна для здоровья.



7 **Не забывайте о хобби**

Найдите интересное хобби и развивайте его, расширяйте круг общения.



8 **Избегайте стрессовых ситуаций**

Учитесь противостоять негативному воздействию стресса, даже если для этого необходимо обратиться за помощью и поддержкой.

ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ ДЕПРЕССИИ:

- постоянное плохое настроение, тревожное состояние;
- безразличие к окружающему миру;
- изменение аппетита и резкое уменьшение/увеличение веса тела;
- снижение работоспособности;
- отсутствие удовольствия от жизни;
- бессонница;
- мысли о нежелании жить и др.



Помните, что депрессия – это болезнь, а не слабость характера.

Обращение за консультацией и психотерапевту или психологу позволит профессионально решить ваши проблемы.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПОМОЩИ ЛЮДЯМ, СТРАДАЮЩИМ ДЕПРЕССИВНЫМ СОСТОЯНИЕМ:

1. Поговорите с человеком о его депрессивном состоянии.
2. Будьте хорошим слушателем, проявляйте сочувствие в разговоре.
3. Не советуйте человеку «просто бороться».
4. Не спорьте с близким человеком по поводу его состояния.
5. Помогите собеседнику посмотреть на вещи с другой стороны. Будьте оптимистичны.
6. Предложите совместный и интересный досуг.



Нужно обратиться за помощью:

По вопросам профилактики депрессии:
в Центр Здоровья Ту «ИРБФ» и «Волонтеры»
г. Сызрань, ул. Художника, д. 88
тел. 8 (8072) 24-27-00

Телефон доверия для получения консультаций, анонимной психологической помощи:
(по стандартному тарифу) **129**

В кризисных психологических ситуациях:
в специализированном центре «Сызрань», ул. Рабочая, д. 97
тел. 8 (8072) 22-43-18

Психологическая помощь по вопросам депрессии:
от психологов центра тел. 8 (800) 300-00-97



Массовая зарядка "Зарядка здоровья" (7.04.2017)



Все в театр!

7 апреля ученики нашей школы побывали в драматическом театре на спектакле «Липериада», который представили студенты ярославского государственного театрального института. Спектакль оказался очень интересным, ярким, красочным и очень озорным. Все в восторге! Молодцы те, кто выступал, и те, кто смотрел. Сплошные овации!



Школьный этап Всероссийских спортивных соревнований школьников "Президентские спортивные игры и состязания"

Основными целями и задачами Президентских спортивных игр являются:

- пропаганда здорового образа жизни, формирование позитивных жизненных установок подрастающего поколения, гражданское и патриотическое воспитание обучающихся;
- развитие соревновательной деятельности учащихся по различным видам спорта;
- выявления лучшей команды-школы для участия в региональном этапе «Президентских спортивных игр».

На базе нашей школы был проведен школьный этап «Президентское многоборье» (тесты):

- бег 1000 м (юноши, девушки);
- бег 60 м (юноши, девушки);
- подтягивание на перекладине (юноши);
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимание) (девушки);
- поднимание туловища из положения «Лёжа на спине» за 30 секунд (юноши, девушки);
- прыжок в длину с места (юноши, девушки);
- наклон вперед из положения «сидя» (юноши, девушки).

Также в школе был проведен этап «Президентские спортивные игры», в которые входили игры: баскетбол, волейбол, настольный теннис, легкая атлетика. Ученики с 5-11 классы участвовали в каждом виде состязаний.

Хорошие результаты в «Президентских спортивных играх» и «Президентских спортивных состязаниях» показали учащиеся 7 "Б" класса.

7 "Б", вперед!

Муниципальный этап Всероссийских соревнований школьников «Президентские состязания»



Космос и мы

12 апреля 2017 года в школе №4 состоялась конференция, посвященная полету человека в космос «Космос и мы», на которой присутствовали учащиеся 10 «А» и 11 «М» классов вместе с учителями физики нашей школы. Выслушали очень интересные сообщения о значении космоса для людей, а также о том, как готовят космонавтов.



Все на субботник!



Открытый урок по правовой грамотности

26 апреля 2017 года учащиеся 8 и 10 классов МАОУ «СОШ № 16» проверили свою правовую грамотность. Мероприятие организовано общественным советом при МВД России при поддержке Московского государственного юридического университета имени О.Е.Кутафина (МГЮА) и Московского финансово-юридического университета (МФЮА). Открытый урок для учащихся провели председатель Общественной палаты Республики Коми Киселева Галина Викторовна и представитель общественного совета при МВД России Холопов Игорь Сергеевич. В ходе мероприятия ребята ответили на вопросы теста, разобрали вопросы, вызвавшие затруднения, получили консультацию специалистов. Мероприятие вызвало интерес учащихся, а гости отметили высокий уровень знаний ребят.



Торжественное открытие Года добрых дел

29 апреля 2017 года на Театральной площади (Театр оперы и балета) состоялось общегородское мероприятие "Торжественное открытие года добрых дел"



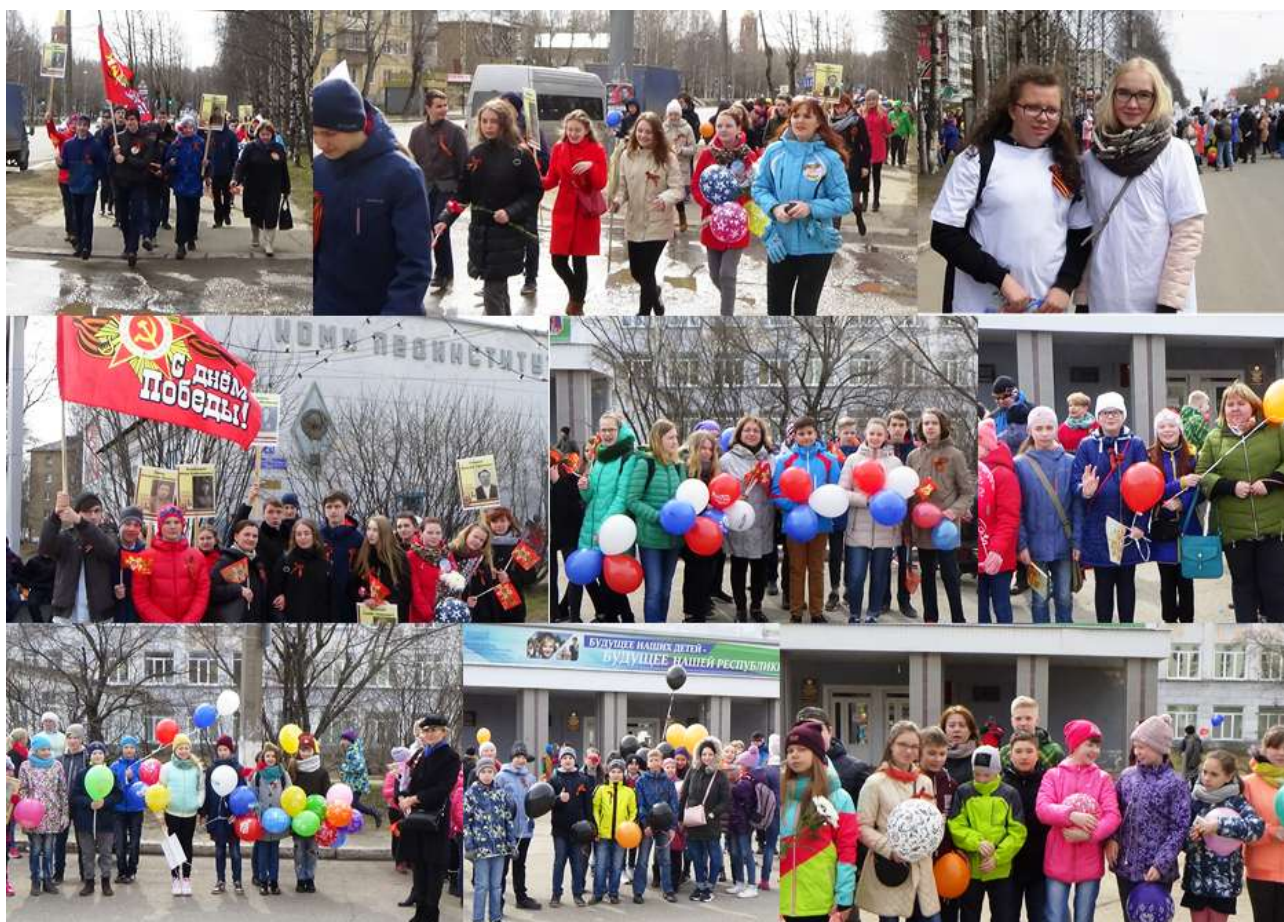
День Победы!

День Победы - святой для всех нас праздник, самый главный в российском календаре. За коротким, но емким словом «Победа» стоит мужество и героизм миллионов советских солдат, напряженный и тяжелый труд в тылу.

Годы уходят, но память о подвиге наших героев не меркнет. Те испытания, которые выпали на их долю, подвластно было вынести только людям смелым и сильным духом, отважным, мужественным, любящим свою Родину и свой народ!

Всем ветеранам, кто сражался на полях сражений, хочется сказать - спасибо за Победу! Всем, кто приближал Победу в тылу, не жалея сил и здоровья - спасибо за героический труд! Всем, кто поднимал страну из руин в послевоенные годы - спасибо за нашу жизнь!

Поздравляем всех с праздником Великой Победы!



Праздник Победы - это праздник весны
День поражения жестокой войны,
День поражения насилия и зла,
День воскрешения любви и добра.

Воспоминаний о тех, кто себе
Целью поставил, чтоб впредь этот день
Символом стал всех стараний людей -
В мире и счастье растить малышей



Последний звонок

Каждый ученик с нетерпением ждёт, когда же прозвенит он, последний школьный звонок, который подведёт черту, поставит точку в многолетнем учебном марафоне со всеми его уроками и переменами, контрольными работами и домашними заданиями.

Уважаемые выпускники!

Вот и подошел тот светлый час, ради которого вы приложили немало усилий и труда. Уверены, вы стремитесь в будущее, в самостоятельную взрослую жизнь, вы стремитесь к переменам, и это нормально, пришла пора. И то, какой будет ваша жизнь, во многом зависит от решений, которые вы примите в самое ближайшее время. Постарайтесь все обдумывать четко и взвешенно, не идите на поводу у чужих желаний и фантазий, верьте в себя и свои цели, главное – их поставить и они обязательно будут достигнуты! Не бойтесь поражений и разочарований. Как говорят мудрые: «Нет поражений - нет побед. Нет скорых поражений - нет скорых побед. Нет больших поражений - нет больших побед».

Ну, а пока желаем вам сдать успешно экзамены и встретиться на торжественном вручении аттестатов.



9-е классы





11-е классы



Скоро наступят летние каникулы. Это время отдыха. Но, чтобы каникулы прошли безопасно, знай и соблюдай важные правила.

*Выпуск школьной газеты №16 (IV четверть 2016-2017 уч. года) подготовили учащиеся МАОУ «СОШ №16» г. Сыктывкара
Руководитель – учитель русского языка и литературы Крылова Т.А. (кабинет №44)
Официальный сайт: http://syk16.ucoz.ru/index/shkolnaja_gazeta_quot_16_quot/0-144
Адрес школы: г. Сыктывкар, ул. Димитрова, 8*