



Школьная газета 16+

МАОУ «СОШ №16»
г. Сыктывкара

От знаний к совершенству личности!

На листе календаря 23 Февраля,
А значит много есть причин
Поздравить дорогих мужчин.
Они сильны, они храбры,
Они — защитники страны!
Мы им желаем силы духа,
В работе — ни пера ни пуха.
По жизни только позитива,
А главное — добра и мира!



Школьная жизнь



Стр. 2-7



8 Марта — вечный праздник.
Он женский, светлый, он весенний.
Пусть же будет он прекрасным,
Пройдет с хорошим настроением.
Пусть мир цветет весны цветами,
Пусть солнце светит очень ярко,
Раскрасив жизнь цветными снами.
И от любви пусть будет жарко!

Новости спорта



Стр. 8-11



Новости ГТО



Стр. 12-15

Внимание! Каникулы!



Стр. 16

Мега мозг! Что это? Мега мозг! Что это?

16 января состоялась первая муниципальная интеллектуально-развлекательная лингвострановедческая игра "Мега мозг! Что это?"

Это игра на логику, сообразительность и кругозор для хорошей компании друзей и знакомых!

Мероприятие организовано методическим объединением учителей иностранных языков МАОУ "Средняя общеобразовательная школа №21 с углубленным изучением немецкого языка" г.Сыктывкар.

В игре принимало участие 26 команд из числа учащихся 9-11 классов общеобразовательных школ г. Сыктывкара.

Наша школа была представлена командой "6 чудес света", в состав которой вошли учащиеся 10 "М" и 11 "А" классов: Алекберова Саида, Вильбергер Даниэла, Минина Анастасия, Братчикова Мария, Максимова Алена и Виноградов Семен. Наставником команды стала Коданева Карина Араратовна, учитель английского языка.

Ребята достойно представили школу, отвечали на каверзные, но очень интересные вопросы! Игра прошла на одном дыхании, все участники остались очень довольны!



День Защитника Отечества День Защитника Отечества

В преддверии праздника 23 февраля в нашей школе прошли мероприятия для мальчиков.

Спортивные соревнования «Богатырские забавы» для учащихся 2 классов

Мальчишки сражались со Змеем Горынычем, проходили топкие болота, через тоннель пробирались к своим девочкам... Было очень весело. Все ребята ушли с мероприятий довольные, грамотами и сладкими призами.

№23 Март 2019

Игра «Зарница» для учащихся 3-4 классов

Мальчишки и девчонки проходили военизированную эстафету, которую для них подготовили учащиеся 10 «А» класс.

Игра-квест «Вперед, мальчишки» для учащихся 6-7 классов

Во время игры ребята сдали нормы ГТО, участвовали в интерактивной игре, в шуточном конкурсе «Тревога!».



Мероприятия в рамках Всероссийских открытых уроков Мероприятия в рамках Всероссийских открытых уроков «Основы безопасности жизнедеятельности» «Основы безопасности жизнедеятельности»

1 марта 2019 года в нашей школе проведены мероприятия в рамках Всероссийских открытых уроков «Основы безопасности жизнедеятельности».

Для учащихся 5-х класса сотрудник ГосПожНадзора города Сыктывкара Морохин Д.В. провел открытый урок, в ходе которого рассказал об истории возникновения Гражданской Обороны, правилах пожарной безопасности. Были рассмотрены вопросы: как выбраться из задымленного помещения, неосторожное обращение с огнем и последствия, детская шалость с пожароопасными предметами, правила обращения с огнем в весенне-летний пожароопасный период на природе и на дачных участках.

Для учащихся 7-х классов государственным инспектором по маломерным судам Сыктывкарского отделения ФКУ «Центр ГИМС» МЧС РФ по РК Поздеевым В.А. проведены беседы о безопасном поведении на водных объектах в зимний и летний периоды. В ходе урока ребята не только участвовали в беседе, но и получили практические навыки.

И в завершение Дня Всероссийского открытого урока «Основы безопасности жизнедеятельности» проведена практическая тренировка по защите детей и персонала школы от чрезвычайных ситуаций.



Искусственный интеллект и машинное обучение

С 25 февраля по 07 марта 2019 года для обучающихся МАОУ «СОШ №16» состоялся урок «Искусственный интеллект и машинное обучение».

Мероприятие представляет собой цикл необычных уроков информатики с практической тренировкой навыков программирования. Каждый урок был посвящен определенной теме и направлен на развитие цифровых знаний и навыков по направлению «Кадры и образование» в рамках национальной программы «Цифровая экономика Российской Федерации».

Уроки проводились с использованием ресурсов сайта <http://урокцифры.рф>. Всего приняли участие в мероприятии «Искусственный интеллект и машинное обучение» 358 обучающихся 7-11 классов. Ребята с интересом участвовали в уроке, задавали вопросы, выполняли задания.



Час безопасности

6 марта 2019 года проведено профилактическое мероприятие по правилам дорожного движения для детей и их родителей в детской поликлинике №2 с участием инспектора по пропаганде БДД и юных инспекторов движения МАОУ «СОШ № 16».

Мероприятие проводилось в форме активных игр, экспериментов, в рамках которых дети и их родители выполняли задания. Юные инспектора движения помогали инспектору по БДД проводить эксперименты со световозвращающими элементами, игры «Светофор», «Дорожный знак», «Глазомер», «Туннельное зрение», мастер-классы по изготовлению световозвращающих элементов и раскрашиванию дорожных знаков и ситуаций, проводили тестирование родителей по правилам безопасного поведения на дороге, раздавали памятки родителям.



XVI муниципальный конкурс творческих работ учащихся "Молодое поколение выбирает – 2019"

В период с 21 января по 14 марта 2019 года Управлением образования администрации МО ГО «Сыктывкар» и МУ ДО «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» был организован и проведен XVI муниципальный конкурс творческих работ учащихся муниципальных образовательных организаций «Молодое поколение выбирает – 2019». Конкурс организован в рамках реализации муниципальной программы МО ГО «Сыктывкар» «Развитие образования», подпрограммы «Дети и молодежь города Сыктывкара», в рамках 180-летия со дня рождения И.А. Куратова, Всемирного Дня здоровья (7 апреля 2019г.), Международного Дня памяти жертв СПИДа (19 мая 2019г.), в целях пропаганды ценности здоровья, содействия формированию устойчивой мотивации к здоровому безопасному образу жизни, содействия развитию гражданственности и позитивно-ориентированного самоопределения учащихся.

На конкурс «Молодое поколение выбирает – 2019» всего было представлено 80 творческих работ, из них 11 от учащихся нашей школы:

- плакат «Пусть добро прибавится на свете» - Орлова М. (3 «Б»), учитель Серебренникова Л.В.;

- плакат «Здоровым быть – залог успеха!» - Попова Кира (3 «Б»), учитель Серебренникова Л.В.;

- плакат «Здоровое питание – залог долголетия» - Рылова Анастасия (3 «Б»), учитель Серебренникова Л.В.;

- сочинение «Мои увлечения» - Куклина Полина (5 «Б»), учитель Крылова Т.А.;

- рассказ «Добрый мир» - Фаракшина Алиса (5 «Г»), учитель Свистак Н.П.;

- рассказ «Богатства человеческого сердца» - Расторгуева Александра (6 «А»), учитель Антонова И.В.;

- очерк «Добрый мир» - Киселева Ольга (6 «Б»), учитель Кадильников Т.В.;

- сочинение «Жить здорово здорово» - Байбородина Ульяна (7 «А»), учитель Крылова Т.А.;

- сочинение «Самая нужная профессия» - Касаткина Виктория (7 «А»), учитель Крылова Т.А.;

- сочинение «Сумей сказать НЕТ!» - Куликова Арина (7 «А»), учитель Крылова Т.А.;

- сочинение «Профессии будущего» - Тихонов Артур (7 «А»), учитель Крылова Т.А.

В номинациях «Литературное творчество» среди 7-8 классов и «Плакаты» среди 3-4 классов работы наших учеников были отмечены жюри, и каждая из них заняла II место. Поздравляем Касаткину Викторину и Татьяну Андреевну, Рылову Анастасию и Лидию Валерьевну с высокими результатами в конкурсе муниципального уровня. Желаем продолжать творчески развиваться и не останавливаться на достигнутом, всегда двигаться вперед, покорять любые вершины. Пусть на пути к успеху всегда светит счастливая звезда! Победа учеников – это огромный труд учителя! Спасибо за плодотворную работу!



Международный женский день

7 марта в школе прошел праздник для наших дорогих женщин и девочек.

С самого утра учителей ждал сюрприз: старшеклассники встречали их в фойе школы и дарили цветы и комплименты.

В течение дня мальчики 1-11 классов тепло поздравляли своих учителей и одноклассниц с праздником.

После уроков в актовом зале школы состоялся праздничный концерт, посвященный Международному женскому дню. В программе праздничного концерта звучали поздравления от директора школы Поповцевой Татьяны Михайловны, учащихся, учителей. Концертные номера, подготовленные ребятами разных классов, были веселыми, музыкальными, праздничными, творческими и дружными. Успех праздника заключался в огромном желании порадовать милых школьных женщин. По добрым улыбкам учителей было понятно, что все у ребят получилось!

Милые женщины! Поздравляем вас с 8 Марта! Этот красивый праздник в начале весны приходит к нам, когда все оживает, расцветает и распускается. Пусть в вашей жизни будет вечная весна, пусть ярко светит солнце, пусть поют птицы, пусть дни будут светлыми и безоблачными. Улыбок, хорошего настроения, радости, счастья!



А ну-ка, девочки!

Восьмого марта отмечает наша планета женский день. Мы привыкли к нему как к доброму и веселому празднику. И кто сказал, что этот день девчонки должны провести в концертном зале или на балу?

Педагоги и мальчишки седьмых классов организовали и провели мероприятие "А ну-ка, девочки!", посвященное Международному женскому дню 8 марта, в спортивном зале.

Цель мероприятия: формирование правильных соревновательных навыков, развитие умения достойно самовыражаться.

№23 Март 2019

Задачи: пропагандировать здоровый образ жизни посредством вовлечения в активную деятельность; развивать творческие и познавательные способности; воспитывать эстетический вкус, уважительное отношение к прекрасной половине человечества.

В конкурсе приняли участие девочки 7-ых классов (более 30 чел.). Участницам необходимо было преодолеть полосу препятствий, которая включала в себя спортивные элементы и упражнения, задания на знание этикета, творческие и интеллектуальные задания. Каждой участнице давалась одна попытка на прохождения полосы препятствий, по итоговому времени определился победитель и призы конкурса "А ну-ка, девочки!"

I место – Байбородина Ульяна, 7А класс (результат 1 мин. 24 сек.);

II место – Касаткина Виктория, 7А класс (результат 1 мин. 27 сек.);

III место – Алещенкова Дана, 7Б класс (результат 1 мин. 29 сек.).

В праздничном мероприятии было все: конкурсы, подарки, поздравления, комплименты, сюрпризы, цветы в целом праздник удался на славу. Наши прелестные девчонки расцвели, как весенние цветы, каждая была неповторима, восхитительна, красива. И в этот весенний светлый праздник, мальчишки, поздравляя наших дам, сказали: "Ведь с вами жизнь, куда прекрасней! Счастья вам с теплом весны!"



По страницам Великой Отечественной войны

20 марта 2019 года учащиеся 9-10 классов нашей школы приняли участие в командной интеллектуальной игре "По страницам Великой Отечественной войны" в рамках тематических встреч "Поколение патриотов".

Игра проходила на базе ГБУ РК "Юношеская библиотека Республики Коми". Мероприятие организовано совместно с Центром военно-патриотического воспитания.

В составе команды были представители школьного юнармейского отряда. Ребята показали свои знания истории Великой Отечественной войны в вопросах четырех разделов: «Военная техника и оружие», «Награды и знаки отличия», «Военные операции, битвы» и «Республика Коми в период с 1941 по 1945».

По итогам интеллектуальной игры команда школы № 16 заняла четвертое место. Учащимся вручили благодарность за участие и сладкие призы.



Лыжня России - 2019

16 февраля в столице Коми на лыжной базе «Спортивная» состоялся основной старт одного из главных российских праздников спорта «Лыжня России — 2019». Акция проводилась с целью привлечения населения к занятиям лыжным спортом и пропаганды здорового образа жизни. На открытии соревнований зампредправления Коми Наталья Михальченкова поздравила всех с праздником спорта. К поздравлениям присоединились также мэр Сыктывкара Валерий Козлов и заместитель министра спорта Максим Мартышин.

Открыл соревнования спортивный забег, в котором участвовали взрослые спортсмены и воспитанники ДЮСШ. В спортивном забеге мужчины и женщины преодолели по 10 километров, юноши и девушки – по пять. От нашей школы в спортивном забеге приняли участие: Кичигина Мария (6 «Б»), Хитрина Наталья (6 «В»), Базулина Софья (7 «А»), Бочковская Дарья (8 «А»), Осокина Александра (8 «А»), Потапов Артем (8 «Б»), Потапов Лев (8 «Б»).

После спортивного забега был дан старт для любителей лыжного спорта. На старт вышли педагоги нашей школы и учащиеся 5-8 классов. Благодарим за участие в массовом забеге Куклину Полину, Нестерова Леонида – 5 «Б» класс; Кочанову Софью – 6 «Б» класс; Зуева Владислава, Селявка Андрея, Потолицына Артема – 7 «А» класс; Ковалева Максима – 7 «Г» класс; Тулько Ирину – 8 «А» класс. Всего в «Лыжне России – 2019» приняло участие 15 учащихся и 5 педагогов.

По ходу мероприятия мы успели не только проехать любимые дистанции на лыжах, но и побеседовали с главным тренером сборной Коми по лыжным гонкам Андреем Владимировичем Нутрихиным, российским лыжником, призёром этапа Кубка мира, участником Олимпийских игр в Нагано. Андрей Владимирович отметил, что сегодня спортсменам очень повезло с погодой, лыжи катят великолепно, и у участников не должно было возникнуть проблем при прохождении трассы.

Занятие лыжным спортом – одно из самых гармоничных и эффективных средств развития организма человека. Спортсмены, занимающиеся лыжным спортом, показывают наибольшие показатели производительности сердечно-сосудистой системы и системы дыхания. «Лыжи – вот моя поликлиника, сосны – вот мои доктора», – так сказал П.Ф. Лесгафт – основоположник научной системы физического воспитания в России.

Сегодня мы с ребятами постарались провести время с пользой для здоровья. Здоровый образ жизни еще никогда не вредил человеку, а свежий воздух особенно. На финише всех гостей праздника ждали горячий чай, полевая кухня и памятные магниты. Спасибо всем участникам! Молодцы!



Открытый Кубок г.Сыктывкара среди школ по стрельбе из пневматической винтовки



С 20 по 22 февраля 2019 года состоялся Открытый Кубок г. Сыктывкара среди школ по стрельбе из пневматической винтовки. Соревнования посвящены Дню Защитника Отечества. Честь нашей школы защищали девчонки 8 «Б» класса

– Грачковская Олеся и Панюкова Ирина.

Олеся и Ирина понимают, что военная служба – дело серьезное и ответственное. Много знаний и умений нужно приобрести, чтобы служить достойно Родине. Девочки, не теряют времени, хорошо учатся и занимаются спортом, возможно, они свяжут свою дальнейшую жизнь с военной службой. А на этих соревнованиях они проявили смелость, ловкость, сноровку, отвагу и показали отличный результат по стрельбе из пневматической винтовки в упражнении ВП-2:

I место – Грачковская Олеся;

II место – Панюкова Ирина.

Поздравляем наших девчонок с достойным выступлением на соревнованиях! Сегодня мы убедились, что у нас подрастает достойное поколение защитников Отечества. А это значит, что у нас будет кому защищать Родину. Мы поздравляем ещё раз наших девчонок с победой, желаем им здоровья и счастья. И пусть небо над Россией и всем миром всегда будет голубым!

Всероссийские соревнования по чир-спорту

С 21 по 24 февраля 2019 года в Москве проходил чемпионат и первенство России по чир-спорту. Республику Коми на соревнованиях представляли спортсмены из Сыктывкара и Ухты. Среди участников столь престижных соревнований стали и учащиеся нашей школы: Казиминова София (4 класс, коллектив «Регион 11 кидс»); Байбородина Ульяна (7 «А» класс, коллектив «Region 11») и Гиматдинова Виктория, Обрезкова Кристина (7 «А» класс), Тихонина Александра (7 «Б» класс), Пипунырова Евгения (7 «Г» класс). Девочки занимаются в региональной спортивной школе «Юность».

Чир – вид спорта, которому присущи сильно выраженные элементы гимнастики и акробатики, а упор делается в первую очередь на хореографию. Черлидинг, в свою очередь, это больше шоу. Чир-спорт – это самостоятельный танцевальный вид спорта, включающий хореографические и акробатические элементы. В чир-спорте существуют два основных направления:

- Танцевальное – сочетает различные направления современной хореографии – хип-хоп, стрит, поп, джаз и другие.

- Акробатическое – фокусируется на элементах акробатики, пирамидах, прыжках, подержках. Соревнования проводятся в следующих дисциплинах: - Чир стрит/хип-хоп – соревнования по уличным танцам; оцениваются техника, музыкальное сопровождение, согласованность движений участников команды, акробатические элементы.

Наши девчонки из команд «Регион 11 кидс» и «Region 11» заняли на Всероссийских соревнованиях почетное – II место. Это достойный результат! Поздравляем наших спортсменов и тренеров с серебряной наградой и желаем вам успехов и новых наград.



Лед надежды нашей

24 февраля в Сыктывкаре стартовали всероссийские массовые соревнования по конькобежному спорту «Лед надежды нашей». Соревнования проходили на центральном стадионе, участникам необходимо было пробежать стометровку. На лед республиканской «Спортивной школы олимпийского резерва №1» вышли около 500 юных спортсменов из 18 образовательных организаций города. Честь нашей школы защищали 35 любителей конькобежного спорта, это учащиеся с 3 по 10 класс.

Перед началом забегов конькобежцев напутствовал министр физической культуры и спорта региона Николай Бережной. Он пожелал участникам отличных результатов, подчеркнул, что занятия на свежем воздухе очень полезны для детей и пригласил всех желающих ребят в конькобежную спортивную школу на занятия.

«Лед надежды нашей» – это массовые детско-юношеские конькобежные соревнования с многолетней славной историей, которая началась еще в советские времена. Многие звезды конькобежного спорта начинали свою карьеру с выступления в подобных турнирах и часто именно на них получали путевку в большой спорт. По сей день одной из основных задач соревнований является поиск юных талантов. Следует отметить, что самыми активными участниками данного мероприятия стали учащиеся 4 «С» класса (классный руководитель Марина Владимировна Валеева). 14 человек вышли на старт и пробежали свою стометровку. На втором месте по количеству участников (5 человек) стали учащиеся 7 «А» класса (классный руководитель Татьяна Игоревна Чукичева). И почетное третье место по количеству участников у 5 «Б» класса (классный руководитель Анна Владимировна Вишневецкая) – 4 человека.

Результаты соревнований пойдут в зачет Спартакиады общеобразовательных учреждений. Итоги будут подведены через несколько дней. Будем ждать, может чьи-нибудь коньки будут золотыми. Спасибо всем участникам, родителям и педагогам, принявшим участие в соревнованиях «Лед надежды нашей».



Муниципальные соревнования по волейболу

В период с 25 февраля по 2 марта 2019 года состоялись соревнования по волейболу среди команд муниципальных общеобразовательных организаций г. Сыктывкара. В соревнованиях принимали участие учащиеся 2004-2005 гг. рождения. Данные соревнования входят в зачет городской Спартакиады школьников 2018-2019 учебного года. В состав сборной нашей школы вошли юноши 7-8 классов:

Лапшин Федор, 8 «А»

Митюнин Александр, 8 «Б»

Касумов Рустам, 8 «Б»

№23 Март 2019

Коклев Степан, 8 «Б»

Княжев Иван, 8 «В»

Попов Владислав, 8 «В»

Огородников Юрий, 7 «А»

Соревнования по волейболу проходили на базе МАОУ «СОШ № 24», участники были распределены на две группы, каждая команда боролась за выход в полуфинал, после чего были проведены финальные игры, которые и определили победителя и призеров соревнований по волейболу.

Наша команда заняла почетное III место. МОЛОДЦЫ!

Следует отметить, что уровень спортивной борьбы в ходе соревнований Спартакиады отличался высочайшим напряжением, физических и психических сил, проявлением морально-волевых качеств. И наши юноши достойно справились со всеми трудностями. Выражаем сборной команде юношей искреннюю благодарность и желаем нашим юным спортсменам дальнейших успехов в спорте. Благодарим болельщиков, которые пришли поддержать нашу команду. Вы оказывали команде огромную помощь. Мы гордимся своими болельщиками! Мы — одна команда!



Муниципальные соревнования по баскетболу

В период с 11 по 20 марта 2019 года на базе МАОУ «СОШ № 25» состоялись соревнования по баскетболу среди команд муниципальных общеобразовательных организаций г. Сыктывкара. В соревнованиях принимали участие учащиеся 2005 - 2006 гг. рождения. Данные соревнования входят в зачет городской Спартакиады школьников 2018-2019 учебного года. Нашу школу на данных соревнованиях представляли девочки 5 – 8 классов: Андриенко Алина (7 «Б»), Баурова Карина (7 «Б»), Возиян Александра (7 «А»), Коковкина София (7 «А»), Куликова Арина (7 «А»), Стрекалова Анна (7 «А»), Стрелкова Арина (8 «А»), Камбалова Иванна (5 «Г»), Косолапова София (5 «Г»).

Наши девчонки проявили себя, как настоящие борцы и заняли почетное III место. Благодарим наших юных баскетболисток за красивый баскетбол и желаем продолжать оттачивать свое мастерство. Следует отметить, что в соревнованиях приняло участие 8 команд. Молодцы наши красавицы, ваша интеллигентная игра понравилась судьям и зрителям.



Муниципальный этап Зимнего фестиваля ВФСК ГТО

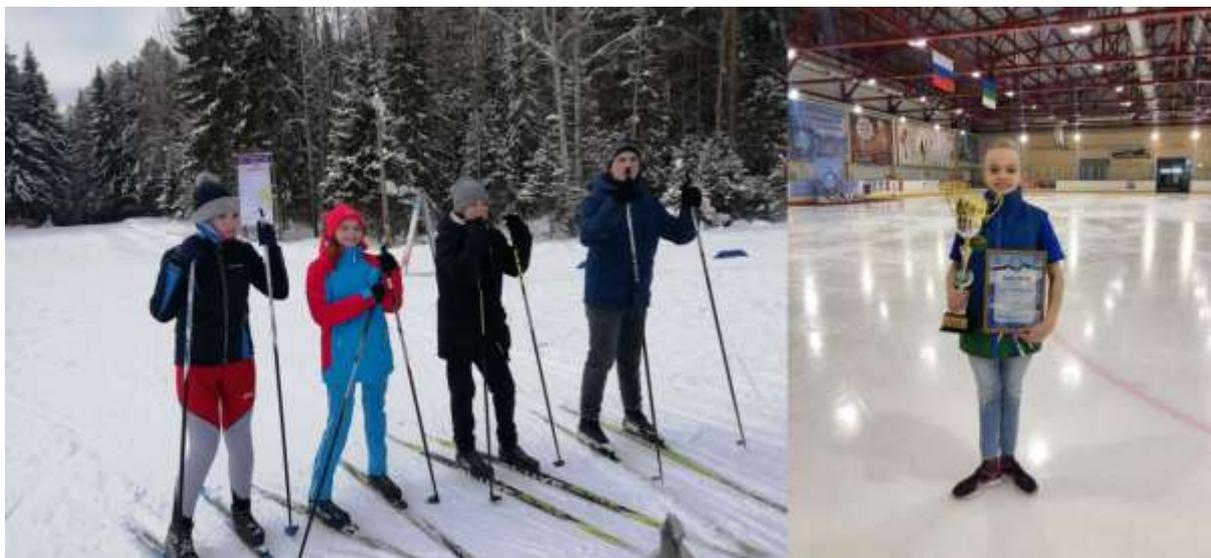
С 26 февраля и 1 марта в Сыктывкаре состоялся муниципальный этап Зимнего фестиваля ВФСК ГТО. В мероприятии приняли участие учащиеся 25 муниципальных образовательных организаций. По итогам жюри победителями и призёрами командного первенства Зимнего фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» стали:

I место - МАОУ «СОШ №9»

II место - МАОУ «СОШ № 30»

III место - МАОУ «СОШ № 24»

Наша школа заняла 5 место в командном зачете. В личном зачете ученица 6 «Б» класса Кочанова Софья заняла III место. Поздравляем Софью с высоким результатом и желаем получить свой золотой знак ГТО как можно быстрее. Знак отличия ГТО — это показатель активной жизненной позиции гражданина Российской Федерации, его стремления к здоровому образу жизни и физическому совершенствованию. Именно такие здоровые и активные россияне формируют главную ценность нашей страны – качественный человеческий ресурс, команду России, и мы призываем всех стать частью этой команды!



Отцовский патруль. Мы ГОТОВЫ!

1 марта 2019 года на базе МАОУ «СОШ № 16» состоялась встреча школьников со знаменитым спортсменом - Киракосян Владимиром Арменовичем, мастером спорта России по самбо, кандидатом в мастера спорта по дзюдо, профессиональным бойцом с рекордом 4-0 (без поражений, 4 победы), призером России по боевому самбо, многократным чемпионом Северо-западного округа по самбо и дзюдо, многократным чемпионом Республики Коми по самбо и дзюдо, победителем различных мастерских и международных турниров, призером России по спортивному самбо. Встреча прошла в рамках Всероссийской акции «Отцовский патруль. Мы ГОТОВЫ!».

Владимир Арменович показал ребятам презентацию о своем любимом виде спорта – самбо. Рассказал, каким образом, он достиг множества побед, подчеркнул, что спортсмен, каждый день, совершенствующий себя, рожден быть чемпионом! Он предан работе, спорту и очень амбициозен. Это не хвастовство и не самоуверенность – это вера, вера в себя, в свои силы, вера в правильность поставленной цели.

Ребята активно задавали вопросы гостю. Особенно Владимиру Арменовичу понравился вопрос от пятиклашек: как случилось так, что они с братом Геворгом пришли в этот вид единоборства и по сегодняшний день вместе тренируются, участвуют в соревнованиях и тренируют юных самбистов. Гость поведал ребятам историю двух братьев, которые мечтали стать сильными, уверенными в себе, умеющими постоять за себя и своих близких.

Владимир Арменович рассказал ребятам, какие достижения имеют его ученики, пригласил наших ребят на пробные тренировки в ДЮСШ 2 (ул.Савина 81). Назвал семь причин, почему ребятам необходимо посещать тренировки по самбо:

- Здоровье. Регулярные физические упражнения нормализуют кровяное давление, ускоряют метаболизм, улучшают мозговую деятельность.

- Отличное настроение. Прилив сил – то, что последует за приятной усталостью после тренировки. Энергичность влечёт за собой приподнятость духа и стабилизацию психоэмоционального состояния. Активизация жизненного тонуса предупредит депрессию и позволит проще смотреть на мир.

- Вера в себя. Спортивные занятия повышают самооценку, человек становится сильнее как личность. Почему так происходит? Зачастую, чтобы записаться в спортклуб, приходится преодолевать собственные страхи и слабости, а также пересматривать ценности. Повышение выносливости организма закаляет характер и открывает новые возможности.

- Кислородное обогащение. Во время занятий спортом оптимизируется работа дыхательной системы. Результат – поступление большого количества кислорода в каждую клетку организма. После такого обогащения улучшается кровообращение и рефлекс, а вместе с ними и работа мышц.

- Нормализация режима отдыха. От бессонницы не останется и следа после занятий спортом. Здоровый сон освободит от переживаний и повысит стрессоустойчивость.

- Стабилизация веса. Спортивные упражнения влекут за собой уменьшение массы тела. Во время физической активности повышается уровень эндорфинов, которые блокируют чувство голода. Какой напрашивается вывод? Еда перестаёт быть культом, а служит источником энергии.

- Блокировка хронической усталости. Апатия, возникающая вследствие пассивности и лени, вводит организм в спящий режим. Спорт, в свою очередь, повышает работоспособность и вызывает желание достигать высот в той или иной сфере.

Пообщавшись с известным спортсменом, ребята пришли к выводу, что занятия самбо – это не просто хорошее здоровье, сильные мышцы и знание специальной техники и приемов, самбо – это еще и благородство, толерантность, помощь друг другу. Самбо – больше чем борьба!



Закрытие лыжного сезона в рамках празднования Дня рождения ГТО

В МАОУ «СОШ № 16» с 11 по 18 марта 2019 года в рамках реализации акции «С днем рождения, ГТО!» прошло первенство школы по лыжным гонкам «Закрытие лыжного сезона – 2019» для обучающихся 5-6 классов и 7 классов. Мероприятие прошло под девизом: «Дружно мы на лыжи встали – ГТО успешно сдали!»

В мероприятии приняло участие более 80 человек. Участникам необходимо было пробежать на лыжах дистанцию 2 километра. Все ребята успешно справились с поставленной задачей, каждый узнал свой личный результат, и смог по таблице определить какому же знаку ГТО соответствует этот результат.

В ходе первенства были определены победители в личном зачете среди мальчиков и девочек.

Среди обучающихся 5-6-ых классов:

I место – Перминов Владимир, 5 «В» класс; Панюкова Ксения, 5 «В»;

II место – Кузнецов Георгий, 5 «А» класс; Куклина Полина, 5 «Б»;

III место – Нестеров Леонид, 5 «Б» класс; Попова Ксения, 5 «В».

Среди обучающихся 7-ых классов:

I место – Перваков Денис, 7 «А» класс; Нефёдова Анна, 7 «Г»;

II место – Борисок Вадим, 7 «Г» класс, Игнатова Милана, 7 «В»;

III место – Учанов Данил, 7 «Г» класс; Тимина Екатерина, 7 «Г».

Поздравляем победителей и призеров. Благодарим всех участников первенства по лыжным гонкам «Закрытие лыжного сезона – 2019» и хотим пожелать успехов, и пусть победы в спорте станут началом главных побед в жизни. ГТО – путь к успеху и здоровью!



Сила страны начинается с моего знака ГТО

В Сыктывкаре 19 марта 2019 года на базе МАОУ «СОШ № 25» в рамках реализации акции «С днем рождения, ГТО!» состоялся конкурс для обучающихся муниципальных образовательных организаций - членов военно-патриотического общественного движения «Юнармия» «Сила страны начинается с моего знака ГТО».

В акции приняли участие юнармейские отряды из 7 муниципальных общеобразовательных организаций. На открытии мероприятия участников конкурса приветствовала директор МУ ДПО ЦРО Гузь Ирина Николаевна и творческие коллективы МАОУ «СОШ № 25».

Участникам необходимо было выполнить зальные виды: подтягивание, отжимание от пола, прыжки в длину, на гибкость, подтягивание, сгибание-разгибание рук в упоре лёжа. Вторая часть мероприятия состоится 30 марта на республиканском манеже, где участникам предстоит выполнить беговые виды.

Нашу школу на конкурсе «Сила страны начинается с моего знака ГТО» представляли учащиеся 5-9 классов: Залитко Илья (5 «А»), Стрельников Михаил (5 «А»), Кызьюров Роман (6 «Б»), Тулько Ирина (8 «А»), Огородников Юрий (7 «А»), Пудов Даниил (9 «А»).

Желаем нашим членам военно-патриотического общественного движения «Юнармия» успешно выполнить беговые тестовые задания и получить свой знак ГТО. Мы уверены, что и наши юнармейцы внесут достойный вклад в развитие комплекса ГТО. Хотим пожелать им успехов, и пусть победы в спорте станут началом главных побед в жизни.

Семейный праздник ГТО

23 марта 2019 года на базе МАОУ «СОШ № 35» прошёл спортивный праздник Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди семейных команд муниципальных образовательных организаций города Сыктывкара.

Спортивный праздник семейных команд проведен в рамках акции «Отцовский патруль. Мы ГОТОВЫ!» и приурочен к 5-летию юбилею Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Стоит напомнить, что День рождения ВФСК ГТО – 24 марта. Нашу школу на спортивном празднике семейных команд представляла семья Поповых: мама – Татьяна Валерьевна и две дочки Ксения и Кира. Ксения является учащейся 5 «В» класса (III ступень ГТО), а Кира учащаяся 3 «В» класса (II ступень ГТО). Всего в мероприятии приняло участие более 30 спортивных команд из 15 муниципальных организаций г. Сыктывкара.

Со словами приветствия к участникам спортивного праздника обратился муниципальный посол ГТО Юркин Андрей Вячеславович. От лица управления образования администрации МО ГО "Сыктывкар" напутствовала детей и родителей директор муниципального учреждения дополнительного профессионального образования «Центр развития образования» Гузь Ирина Николаевна. Главный судья соревнований, методист городского методического объединения учителей физической культуры Ивченко Игорь Владимирович дал рекомендации по выполнению тестовых заданий и пожелал всем удачи, положительных эмоций и отличного настроения.

Первая часть праздника предполагала выполнение зальных видов ВФСК ГТО: подтягивание, прыжок, отжимание, наклон, поднимание туловища за 1 минуту. Вторая часть праздника проходила на Республиканском центральном стадионе, в легкоатлетическом манеже, где семьи приняли участие в беговых видах. Дети бегали на короткую дистанцию (30 м. и 60 м.) и длинную дистанцию (1000 м. и 1500 м.), родителям необходимо было выполнить только бег на длинную дистанцию в соответствии с возрастом. Наша семья успешно выполнила нормы ГТО, зарядилась энергией на все выходные и не собирается останавливаться на достигнутом. Благодарим семью Поповых за участие в спортивном празднике семейных команд и желаем оставаться такими же активными и спортивными. Молодцы!

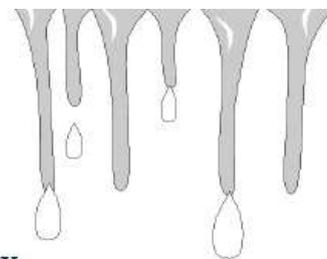
Выполнение норм физкультурно-спортивного комплекса ГТО должна стать делом каждой семьи и нормой жизни для всех граждан Республики.



Внимание! Каникулы!

Памятка – обращение к детям

Весной



Ребята! Наступила весна. Весеннее солнышко всех манит на воздух, но, к сожалению, не все дети хорошо ведут себя на улице. Они играют на проезжей части, перебегают улицу в запрещённых местах. А это кончается иногда печально. Нельзя забывать, что в весенние дни на улицу выезжают и те водители транспорта, которые зимой обычно не ездят. Это владельцы индивидуальных машин, мотоциклов, мотороллеров, мопедов. На улицах движение становится всё более оживлённым. И если у вас есть велосипед, то катайтесь на нём только во дворах и на специальных площадках.



Запомните, что от несчастного случая вы уберёжете себя только безукоризненным соблюдением правил уличного движения.



Выпуск школьной газеты №23 (III четверть 2018-2019 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