

Без якшырак булдырабыз!

Р. Хабиров

ВЕСТИ
В КАЖДЫЙ ДОМ



Новости

Мелеузовского района

Гимназия №3

АЛФА, БАШКИРИЯ!



ВЕСТИ В КАЖДЫЙ ДОМ



Шагманова Амина, ученица 9а класса, призер заключительного этапа Всероссийской олимпиады школьников по экологии

В этом году заключительный этап Всероссийской олимпиады школьников по экологии проводился в Ставрополе. И, конечно, нам как экологам очень приятно, что мы оказались тут, потому что вопросами экологизации здесь занимаются плотно: очень много парков, скверов, по чистым незапылённым улицам разлит чудесный запах хвои и самшита. Студены СКФУ старались сделать эти дни насыщенными, отвлекали от олимпиады, проводили экскурсии, за что я им премного благодарна.

Всё было в новинку. Одновременно и страшно, и интересно, все вокруг кажутся такими умными, что ты не понимаешь, как ты тут оказался. Несмотря на то, что олимпиада - это соревнование, в котором все хотят победить, тут нет духа соперничества, наоборот,

все мы единомышленники и боремся за одно дело. Олимпиада проходила в два тура. На одном из них было необходимо ответить на вопросы по устойчивому развитию, «зелёной» экономике, ноосфере. Они были не очень сложными, трудным оказалось попасть в критерии жюри. Второй тур ставил перед нами задачу гармонизации отношений человека и природы. Мы придумывали новые оригинальные проекты, для всех это задание оказалось сюрпризом и всем понравилось. Самый трудный этап - показ работ и апелляция. Приходит осознание того, что уже ничего не изменить. Мог написать лучше, но не написал. Принять решение, подавать на пересмотр свою работу было для меня сложным, тем более на это давалось 15 минут. Хорошо, что я не стала этого делать: участники сидели в очереди 5 часов, но безуспешно. Олимпиада стала для меня не только возможностью проявить свои знания и решить нестандартные задачи, но и познакомиться, поделиться опытом с самыми крутыми ребятами со всей страны.

Экология не школьный предмет или просто наука, а какой-то универсальный и необычный способ смотреть на мир. И понимаешь, что олимпиады - круто, что олимпиады - мем, и хочется работать, хочется толстовку и билет на самолёт.

Небольшой совет тем, кто заинтересован в олимпиадном движении. Дерзайте, учитесь, ведь даже самостоятельно можно достичь больших успехов, никогда не опускайте руки.

Вижу цель - не вижу препятствий!



16 апреля - День национального костюма народов Республики Башкортостан

16 апреля учащиеся МОБУ Гимназия №3 приняли активное участие в мероприятиях, посвященных Дню национального костюма народов Республики Башкортостан. Учителя башкирского языка провели познавательные тематические уроки. Для третьеклассников был предложен видеоролик «Национальная одежда», также увлекательным был урок раскраски национального костюма для вторых классов (учитель Шамсутдинова Э. Р.). Старшеклассники приняли активное участие в беседе «Орнамент в национальной одежде», узнали много интересных фактов, историю того или иного орнамента. Проверили свои знания в викторине «Башкирский национальный костюм» (учитель Хусаинова Г.В.). Занимательным был урок в 3а классе - урок составления кроссвордов «Все про национальный костюм». Актуальные и захватывающие моменты ожидали

учащихся 6а класса в интегрированном мастер-классе уроков технологии и родного языка «Башкирское украшение – нагрудник». Гимназисты на этом занятии своими руками изготовили женское украшение – нагрудник (учителя Вахитова А. В., Морозова Ф. К.). Мероприятия дали возможность прикоснуться к истокам своего народа, почувствовать себя частью национальной культуры.

Морозова Фаягуль Кафиловна

Экологический субботник

Субботник – это прекрасный способ проявить наше желание жить в красивом мире, всем вместе пообщаться в неофициальной обстановке на открытом воздухе, ведь порядок должен быть как в человеке, так и вокруг него, поэтому субботники так необходимы. И так приятно, проведя уборку, смотреть на мир, который стал еще красивее благодаря нашим стараниям.



16 апреля субботник прошёл на территории МОБУ Гимназия №3, в котором приняла участие вся школа. Для проведения субботника территорию двора школы разделили на участки. Денек выдался ясным, солнечным, что способствовало отличному настроению. Вооружившись необходимым инвентарем, ребята и учителя с удовольствием приводили в порядок территорию. Все трудились с большим душевным подъемом. Кто-то подметал листву, кто-то ее сгребал в кучки, собирал в мешки и относил её к мусорке.

Субботник прошел очень воодушевленно и активно, все были полны энергии и желания сделать этот мир чище, ведь природа, окружающая нас, – это наш дом. И мы должны ухаживать и поддерживать чистоту в нем. Все были довольны собой и работой, которую сделали. Все потрудились на славу! Молодцы!!!

Ибрагимов Ильназ, Булгакова Эльнара, Клочкова Ольга, Кайдалова Карина, Мурзабаева Юля

ТРИ ГЛАВНЫХ ПРИНЦИПА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ:

ГЕНЕТИКА, МЕДИЦИНА, ЭКОЛОГИЯ... ОБРАЗ ЖИЗНИ!

Как вы думаете: что играет самую важную роль в состоянии нашего здоровья? В 1994 году межведомственная комиссия Совета безопасности России по охране здоровья населения, основываясь на международных научно-медицинских данных, составила рейтинг факторов, от которых зависит самочувствие, заболеваемость, либо устойчивость к болезням, а в конечном счете – продолжительность жизни человека. Основной вклад вносят:

- генетические факторы – 15 – 20%;
- состояние окружающей среды – 20 – 25%;
- медицинское обеспечение – 10 – 15%;
- условия и образ жизни людей – 50 – 55%.

Словом, врачи, ученые и аналитики подтвердили: в первую очередь наше здоровье – в наших собственных руках и больше чем наполовину зависит от того, насколько сознательно и ответственно мы ведем себя в повседневной жизни.



ПРИНЦИП № 1: ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

1. Питайтесь каждый день вместе с одноклассниками в школьной столовой. Помните, что ежедневное здоровое горячее питание, организованное в школе, способствует хорошему настроению, высокой умственной работоспособности, получению новых знаний, успешности, успеваемости, достижению новых свершений в физической культуре и спорте, защите организма от возбудителей инфекционных заболеваний, формированию привычки правильно питаться и здоровых пищевых предпочтений.

2. Соблюдайте правильный режим питания

- Время приема пищи должно быть каждый день одинаковое, это имеет большое значение и способствует заблаговременной подготовке организма к приему пищи.
- Принимайте пищу сидя за столом, не спеша, все тщательно пережевывайте, не спешите - продолжительность перемены для приема пищи достаточная (не менее 20 минут).

3. Не пропускайте приемы пищи. Для правильного развития организма человека важен каждый прием пищи, который имеет свое значение и свой состав. Получайте в школе горячий завтрак и(или) обед.

Меню завтраков в обязательном порядке включает горячее блюдо (каша, запеканка, творожные или яичные блюда) и горячий напиток (чай, какао, кофейный напиток). Дополнительно могут быть добавлены продукты - источники витаминов, микроэлементов и клетчатки (овощи, фрукты, ягоды, орехи, йогурты).

Меню обедов включает овощной салат (овощи в нарезке), первое блюдо, второе основное блюдо: рубленое или цельнокусковое (из мяса или рыбы), гарнир (овощной или крупяной), напиток (компот, кисель).

4. Следуйте принципам здорового питания и воспитывайте правильные пищевые привычки

- Соблюдайте режим питания – не реже 5 раз в день (основные приемы пищи – завтрак, обед и ужин; дополнительные приемы пищи – второй завтрак, полдник и второй ужин).
 - Не передайте на ночь – калорийность ужина не должна превышать 25 % от суточной калорийности.
-

-
- Обогащайте привычную структуру питания блюдами и продуктами с повышенным содержанием витаминов и микроэлементов (блюда с добавлением микрозелени, ягод, меда, обогащенный витаминами и микроэлементами хлеб, кисломолочная продукция).
 - Отдавайте предпочтение блюдам тушеным, отварным, приготовленным на пару, запеченным, пассированным и припущенным блюдам.
 - Сократите количество сахара до двух столовых ложек в день, соли - до 1 чайной ложки в день. Не досаливайте блюда, уберите солонку со стола.
 - Исключите из рациона питания продукты с усилителями вкуса и красителями, продукты-источники большого количества соли (колбасные изделия и консервы).
 - Сократите до минимума потребление продуктов-источников сахара (конфеты, шоколад, вафли, печенье, коржики, булочки, кексы). Замените их на фрукты и орехи.

5. Мойте руки. Мойте руки перед каждым приемом пищи. Мойте руки правильно. Тщательно не менее 30 секунд натирайте ладони, пальцы, межпальцевые промежутки, тыльные поверхности кистей, мойте с теплой проточной водой, затем ополосните руки еще раз и вытрите насухо.

ПРИНЦИП №2: ФИЗКУЛЬТУРА

Ни для кого не секрет, что физическая активность полезна для организма человека в любом возрасте. Однако физические упражнения просто необходимы для детского подрастающего организма, так как при выполнении многих упражнений улучшается координация движений, увеличивается выносливость, оптимизируется работа нервной и сердечно-сосудистой системы.

Оздоровительный эффект от систематических занятий физическими упражнениями заключается в следующем:

- Физическая активность предупреждает возникновение многих болезней сердца.
- Увеличивается жизненная емкость легких, повышается подвижность диафрагмы, развивается дыхательная мускулатура, т.е. улучшается процесс газообмена в легких.
- Под влиянием тренировок улучшается функция поджелудочной железы, вырабатывающей инсулин, благодаря чему улучшаются условия накопления и расходования энергии организма.
- Улучшается работа печени, ускоряется очистка организма от шлаков, образующихся в процессе жизнедеятельности организма.
- Под влиянием тренировок жиры не откладываются в сосудах мертвым грузом, а расходуются.

Систематические занятия физическими упражнениями способны исправить многие физические дефекты организма ребенка как врожденные, так и приобретенные.

ПРИНЦИП № 3: ПОЗИТИВНЫЙ НАСТРОЙ

Да-да, хорошее настроение очень важно для здоровья, это не миф и не преувеличение. Позитивный настрой может через ряд определенных биохимических реакций инициировать выработку агентов иммунитета, говорят врачи. Каждое утро, просыпаясь, радуйтесь новому дню. И неважно, какой он будет, солнечный, дождливый, снежный, – это еще один день Вашей жизни. Помните, мысли материальны, и очень важно буквально заставлять себя быть позитивным и энергичным.