

**С** **В** **О** **Б** **Ъ** **К** **Т** **И** **В** **Н** **А** **Я**  
**О** **Б** **Ъ** **К** **Т** **И** **В** **Н** **А** **Я**  
**В** **А** **Ж** **Н** **Е** **Й** **Щ** **А** **Я**  
**А** **К** **Т** **У** **А** **Л** **Ь** **Н** **А** **Я**



*№2(5) декабрь, 2018*



*Читайте в номере:*

*Калейдоскоп школьных событий - читайте на стр.2-4*

*«100 вопросов взрослому» - читайте на стр.5*

*Правила здорового питания - стр. 6*

*Интеллектуальная зарядка - стр. 7*

*Афиша мероприятий - стр. 8*

**55**

## Школьный конкурс «Алло! Мы ищем таланты!»

С 18 по 20 декабря в школе состоялся традиционный шоу-конкурс «Алло! Мы ищем таланты!».

В конкурсе приняли участие более 100 обучающихся, продемонстрировав свои безграничные таланты в различных номинациях: вокал, инструментальное исполнение, танцы, гимнастика и единоборства, изобразительное искусство, актерское мастерство и декоративно-прикладное творчество. Жюри необходимо было выбрать лучших из лучших.

Все награды нашли своих героев на итоговой линейке, посвященной окончанию 2 четверти.



## Всероссийская акция «Мамино сердце»

25 ноября ученики МАОУ «СОШ №55» г. Перми приняли участие в ежегодной всероссийской акции «Мамино сердце». Поддержку оказали практически все классы школы, вышли на улицы своего района с сердечками в руках более 500 учеников. На протяжении двух часов мамы нашего района улыбались и принимали поздравления.



## «Сохраним леса Прикамья»

В ноябре наша школа приняла участие в краевом экологическом конкурсе по организации раздельного сбора отходов «Сохраним леса Прикамья».

12 декабря в Парке имени Горького состоялась церемония награждения победителей и призеров конкурса.

Мы заняли 1 место в номинации «Лучшее учреждение»! Поздравляем всех, это наша общая победа: родителей, учеников и педагогов!

Отдельное спасибо 1Г классу и классному руководителю Зомаревой Надежде Григорьевне - 1 место по школе, 10В классу и классному руководителю Исмагиловой Марине Николаевне - 2 место по школе, 1Д и 8Б классам и классным руководителям Отиновой Любовь Михайловне и Никитиной Анне Владиславовне - 3 место по школе.



## «Школьные голоса-2018. МУЛЬТ.РУ»

24 ноября 2018 года в МАОУ «СОШ №55» г.Перми под эгидой Ассоциации общественно-активных школ г. Перми прошел VI краевой фестиваль вокального искусства «Школьные голоса. МУЛЬТ.RU». Участникам фестиваля стали учащиеся школ города Перми и Пермского края. Традиционно фестиваль прошел как большой праздник для детей и взрослых.

### В состав жюри в этом году вошли:

Президент Ассоциации общественно—активных школ города Перми, директор школы 55 Кычева Елена Юрьевна;

Уполномоченный по правам ребенка в Пермском крае Денисова Светлана Анатольевна;

педагог хорового пения школы искусств №15 г. Перми Калимуллина Клара Миргазиямовна;

вокалистка-солистка пермской краевой филармонии Марина Робертовна Гец;

заслуженный учитель Российской Федерации, артистка Пермского театра оперы и балета, руководитель городского методического объединения учителей музыки Романова Валентина Александровна;

певец, композитор, преподаватель Пермской хоровой капеллы мальчиков и юношей Собынин Юрий Александрович.

Все участники фестиваля получили сладкие призы. Дипломанты фестиваля получили дополнительные призы: сертификат на экскурсии в законодательное собрание и к Уполномоченному по правам ребенка в Пермском крае, сертификат на запись в аудиостудии, билеты в Пермскую краевую филармонию на концерт органной музыки, билеты на спектакль пермского театра оперы и балета, приз «Общественное призвание» от Ассоциации общественно-активных школ г. Перми.



## Мир глазами студентов

12.12.2018 г. в Пермском строительном колледже состоялся XIII международный социальный проект «Мир глазами студентов». В проекте приняли участие 45 образовательных учреждений ближнего зарубежья и Российской Федерации. Наша школа стала активным участником проекта, вот каких результатов мы добились:

1 место в научно-практической конференции «Экология и здоровый образ жизни» - ученик 6В класса Мотуз Савелий.

Победа в номинации «Самая интересная эмблема газеты» - редакционная команда газеты «СОВА» (Мотуз Савелий, Матвеева Ксения - 6В, Киев Кирилл - 8Б, Федорова Дарья - 9Г).

2 место в фотоконкурсе, номинация «Шаг в будущее» - ученик 6В класса Мотуз Савелий.

2 место в фотоконкурсе, номинация «Здоровый образ жизни» - ученица 6В класса Матвеева Ксения.



2 место в фотоконкурсе, номинация «Экология» - ученик 6В класса Мотуз Савелий.

2 место в фотоконкурсе, номинация «Экология» - ученица 4Б класса Матвеева Анастасия.

Самым ожидаемым и волнительным было подведение итогов в конкурсе видеороликов.

От нашей школы на суд жюри было представлено два видеоролика «Территория добра» - работа Волонтерского отряда 55 (руководитель Никитина Анна Владиславовна) и «На чьей стороне ты?» - работа 6В класса (руководитель Мотуз Ирина Валентиновна). Решением жюри видеоролик «На чьей стороне ты?» занял 3 место в номинации «Экология»!

От всей души поздравляем всех участников этого грандиозного праздника! Так держать!

*«100 вопросов взрослому»*

13 декабря состоялось очередное мероприятие «100 вопросов взрослому». Приглашённым гостем был Егор Демидов - организатор волонтеров Перми. Самые интересные вопросы о волонтерстве, жизни и страхах Егора Демидова читайте в нашей газете.

**- Как вам пришла идея создать волонтерскую организацию?**

- Сначала я сам был волонтером, участвовал в двух направлениях: событийное и социальное волонтерство. После участия волонтером в параде Победы вдохновился, увидел в глазах других волонтеров энергию, желание помогать, участвовать в других мероприятиях, и я подумал, почему бы не заняться поиском мероприятий, чтобы устроить этих ребят.

**- Есть ли у вас страхи?**

- Небольшая боязнь тесноты, клаустрофобия. Темноты, пауков я не боюсь.

**- Как вы относитесь к компьютерным играм?**

- Я сам не геймер, но иногда играю в игры. Считаю, что если вам это интересно, вы много времени этому уделяете, то ничего плохого в этом нет, это не значит, что вы оторваны от общества. Могу это подтвердить на примере знакомых волонтеров, они прекрасно совмещают добровольчество и компьютерные игры. Тем более кибер-спорт сейчас одно из популярных и развивающихся направлений.

**- Какой у вас любимый предмет?**

- Геометрия. Помню, на выпускном меня даже наградили, как лучшего знатока геометрии.

**- В чем вы видите проблемы добровольчества?**

- Самая главная проблема – это непонимание обществом сути добровольчества. Я много могу говорить о проблемах, но эта, пожалуй, одна из самых главных.

**- До сколько лет вы планируете быть в волонтерском сообществе?**

- Я стараюсь ничего не планировать, на самом деле думал, может передать кому-то управление и заняться чем-то другим, но на сегодняшний день я не вижу такого человека, которому это было бы также интересно.

**- У вас были такие моменты, когда что-то пошло не так, не по плану?**

- На каждом мероприятии бывают такие моменты. Но самым тяжелым для меня стал инцидент в этом году на «Крыльях Пармы», я работал там уже 4 год, впервые столкнулся с применением физической силы. Один из участников фестиваля был очень агрессивно настроен, был возмущен организацией транспорта, и я оказался первым, кто ему попался, он толкнул меня так, что еще минут 20 пришлось приходить в себя. К такому я точно не был готов.

**- Кто для вас пример?**

- Анна Фадеева – занимается волонтерством, у нее много проектов, сейчас она работает над очень важным проектом для Перми «Территория передышки». Проект призван помочь людям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации или на улице, они могут прийти и привести себя в порядок — бесплатно принять душ и постирать вещи, получить горячее питание и одежду, а заодно оценить свои силы и поработать со специалистами, которые могут подсказать ему, как выкарабкаться: социальными работниками, юристом, психологом.



## Правила здорового питания

«Ты есть то, что ты ешь» — о смысле этой крылатой фразы Гиппократ, как и о прямом влиянии качества питания на здоровье не задумывался разве что совсем равнодушный к своему образу жизни человек.



Школьник должен есть не менее четырех раз в день. Для растущего организма обязательны молоко, творог, сыр, кисломолочные источники кальция и белка. Дефицит кальция и фосфора также помогут восполнить рыбные блюда. В качестве гарнира лучше использовать не картофель или макароны, а тушеные или вареные овощи (капусту, свеклу, лук, морковь, бобовые, чеснок). За день школьники должны выпивать не менее 1-1,5 литра воды.

### Что приготовить в школу?

Если нет возможности питаться в столовой, то неплохим вариантом для приема пищи считается правильный бутерброд. Сделать его можно из цельнозернового хлеба, зелени и сыра. Еще можно добавить небольшой кусочек вареного мяса. Фрукты, орехи, домашнее печенье и натуральные соки также подходят для перекуса.

### Правила здорового питания:

1. Школьник должен есть разнообразные пищевые продукты.

2. Каждый день в рационе питания ребенка должны присутствовать следующие продукты: мясо, сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты. Ряд продуктов: рыба, яйца, сметана, творог и другие кисломолочные продукты, сыр.

3. В межсезонье (осень — зима, зима — весна) ребенок должен получать витаминно-минеральные комплексы, рекомендованные для детей соответствующего возраста.

4. Прием пищи должен проходить в спокойной обстановке, без телефона, телевизора и других посторонних предметов.

*Всемирная организация здравоохранения рекомендует:*

- Зелёный цвет — еда без ограничений — это хлеб грубого помола, цельные крупы и не менее 400 г в сутки овощей и фруктов.

- Желтый цвет — мясо, рыба, молочные продукты — только обезжиренные и в меньшем количестве, чем «зеленые» продукты.

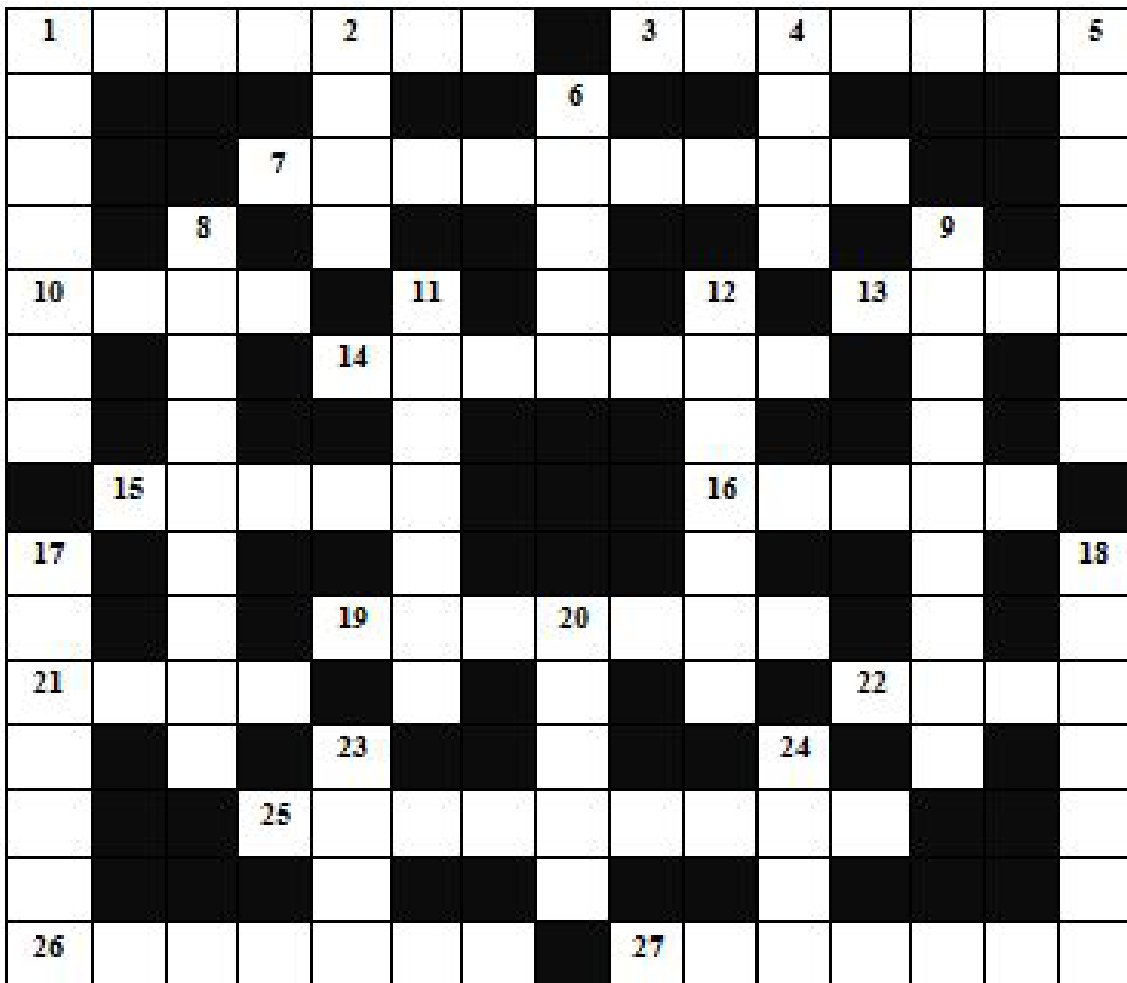
- Красный цвет — это продукты, которых нужно остерегаться: сахар, масло, кондитерские изделия. Чем реже вы употребляете такие продукты, тем лучше.

После школы, перед тем как приступить к выполнению домашнего задания, школьник должен хоть чуть-чуть отвлечься, погулять, позаниматься спортом на свежем воздухе. Гуляйте, если даже на улице дождь — это закаляет, только одевайтесь по сезону. Не устраивайте «учебный марафон» — это только утомит, но никак не приведет к повышению успеваемости. Обязательно делайте перерывы в занятиях. Если в школе уроки длятся по 40-45 минут, то дома надо устраивать отдых через каждые 20 минут. Так будет достигнут хороший эффект в усвоении материала. Не надо перемежать уроки перекусами и чаепитиями, если ребенок не испытывает действительного голода или не пришло время полдника или ужина.

Правильное питание школьника обеспечит его организм необходимой энергией. Это даст возможность организму поддерживать нормальную температуру тела и держать иммунную систему в тонусе, что поможет избежать простудных заболеваний. А еще у ребенка будет энергия для того, чтобы продуктивно усваивать знания, полученные в школе.

Будьте здоровы!

юнкор Фёдорова Дарья

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:**

1. Атака пиратов. 3. Тот же переходник. 7. Система из звёзд и звёздных скоплений.  
 10. Четвёртая планета Солнечной системы. 13. Основной компонент земной атмосферы.  
 14. Он бывает орфографическим и толковым. 15. Философия морали и нравственности.  
 16. Частонесамоходное речное судно для перевозки грузов. 19. Популярный греческий танец.  
 21. Недостоверная информация в СМИ. 22. Боксёрская площадка.  
 25. Тот же термометр.  
 26. Имущество для получения прибыли. 27. Гидротехническое сооружение для подъёма уровня воды.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:**

1. Древнегреческий математик из Сиракуз. 2. Музыкальное искусство из США.  
 4. Триумфальная ...  
 5. Устройство для осуществления какой-либо управляемой реакции.  
 6. Совокупность имущества, принадлежащего предприятию.  
 8. Тонку ... сломил, стрелкой лёгкой заострил (Пушкин).  
 9. Краткий письменный пересказ прослушанного текста. 11. Форма письменности, основанная на стандартном наборе знаков. 12. Сорт кофе. 17. Портативный персональный компьютер.  
 18. Раздел математики. 20. То же, что и стадо.  
 23. Каждый из сыновей по отношению друг к другу.  
 24. Из всех видов искусств для нас является ... (Ленин)

*Январь*

**Выставка иллюстраций, посвященная  
140-летию со Дня рождения П.П. Бажова**

**Выставка рисунков «Времена года. Зима»**

*Февраль*

**День открытых дверей**

**Конкурс «Мисс и мистер»**

**Конкурс чтецов, посвященный Дню защитника  
Отечества**

**Фестиваль инсценировок басен И.А. Крылова,  
посвященный 250-летию со дня рождения  
писателя**

**Выставка рисунков «Защитники Отечества»**

**Главный редактор:** Ирина Мотуз.

**Над выпуском работали:** Ирина Мотуз, Федорова Дарья, Матвеева Ксения, Мотуз Савелий.

Газета «СОВА». Тираж: 100 экз. Учредитель и издатель МАОУ «СОШ №55» г. Перми.

Адрес редакции: г. Пермь, ул. Вагонная, 22. Тел. +7 (342) 213-09-03

Газета выходит в печать с 2017 года.