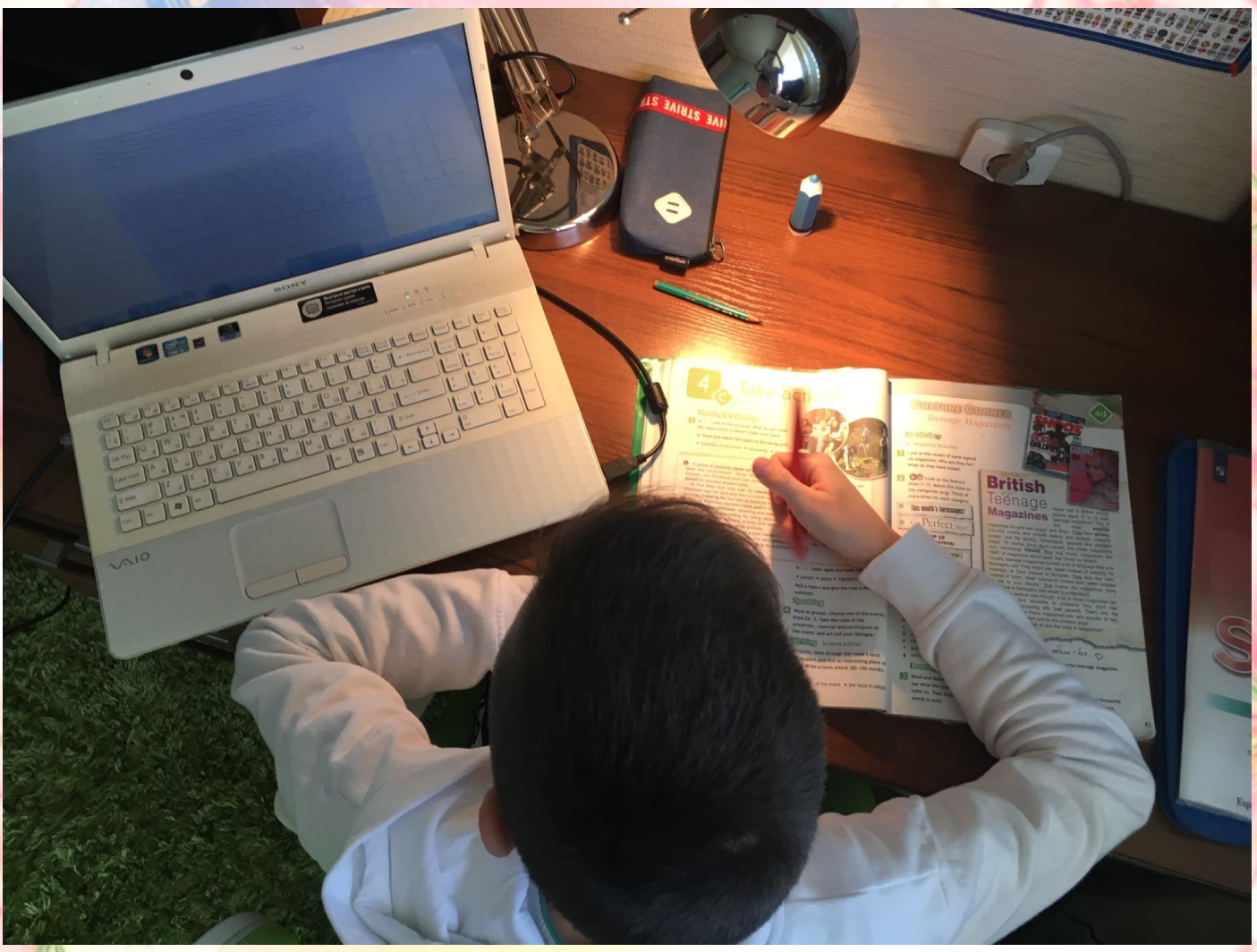
Мы=XXI ВЕК



Уважаем традиции - стремимся в будущее

От редакции

В связи с эпидемиологической обстановкой в стране, пандемией, связанной с новым вирусом атипичной пневмонии COVID-19 наша школа переходит на дистанционное обучение. Но это не помешает нам делиться с вами полезной информацией и новостями из школьной жизни.

Будьте здоровы и соблюдайте режим самоизоляции!

Редакция журнала:
Главный редактор: Косьянчук Юлия Витальевна
Корреспонденты:
Крижановская Дарья (11Б)
Рыжакова Полина (6В)
Худякова Анастасия (6В)
Лях Ирина (6В)
Тимощук Александра (6В)
Ронов Константин (6В)
Бобровник Елизавета (7В)
Ганская Анастасия(8А)
Бахарева Екатерина (8Б)
Ильина Эльвира (8Б)

СОВЕТЫ СТАРШЕКЛАССНИКОВ

Как организовать своё учебное время дома?

В это непростое время, когда мы сидим дома и учимся дистанционно, как никогда важно правильно организовать свое учебное время, чтобы не уставать и успевать делать многое.

В такое непростое время, когда мы вынуждены соблюдать режим самоизоляции, когда нельзя выйти на улицу, погулять с друзьями, когда даже в магазин отправляют нечасто, просто необходимо научиться правильно организовать свое время.

После каникул у нас началось дистанционное обучение. Не все оказались готовы к возникнувшим проблемам, но стоит набраться терпения и научиться правильно и грамотно организовывать свое время учёбы, и вы убедитесь, что дистанционное обучение не так ужасно, как о нём говорят.

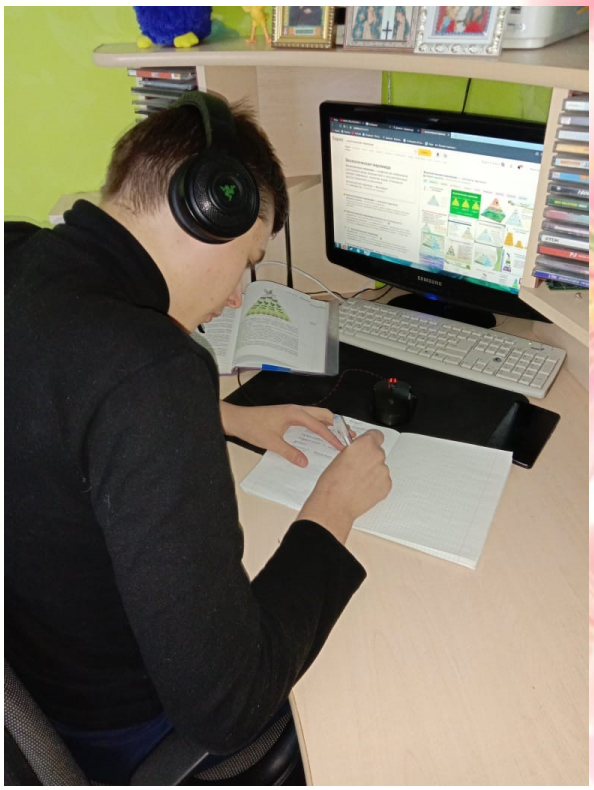
Хочется поделиться с вами советами из личного опыта, которые, надеюсь помогут вам легче перенести трудности дистанционного обучения. Во-первых,

организуйте рабочее место. Уберите все лишнее. Минимализм – ваш друг. Избавьтесь от всех раздражающих факторов: телевизора, громкой музыки, уведомлений на телефоне, закройте все ненужные вкладки в браузере.

При необходимости наденьте наушники для шумоизоляции. Не должно быть ничего, что способно вас отвлечь! Никаких домашних питомцев! Никаких открытых игр, соц.сетей. Это поможет лучше сосредоточиться на работе.

Сохраняйте спокойствие при столкновении с трудностями: нестабильное интернет-соединение, зависание видео в режиме видеоконференций, отсутствие звука. Эти трудности не зависят от вас. Поэтому не стоит переживать, а стоит запастись терпением. Не проявляйте агрессию, недовольство, не выплескивайте гнев на учителей, одноклассников и домочадцев.

После того как вам удастся организовать пространство, следует обратить внимание на время. И Вот тут самое важное: придерживайтесь того распорядка, по которому вы привыкли работать! Если вы учитесь в первую смену, вставайте в семь часов, завтракайте, приготовьтесь к началу уроков и садитесь за работу. Не сидите за экраном ноутбука или компьютера долго! Делайте перерывы. Они необходимы.



Чтобы не уставать быстро, нужно менять вид деятельности. Написали конспект? Теперь почитайте параграф. Уже прочитали? Посмотрите видео-урок. Устали глаза? Сделайте гимнастику для глаз. Встаньте с кресла и походите по дому. Налейте себе чай. Если вам сложно вернуться к работе, попробуйте разбивать большие задания на части. Но не сидите долго за компьютером!

Попробуйте также планировать и писать задачи в порядке важности и срочности их выполнения. Продумывайте заранее. Если вовремя выполнять поставленные задачи, присылать файлы и получать обратную связь от учителей, то дистанционное обучение пройдет для вас с минимальными трудностями.

Будьте здоровы и соблюдайте режим самоизоляции!

Крижановская Дарья 11Б

ДОСУГ

Сидеть весь день дома и все время учиться очень скучно. Есть ведь выходные, и чем же заняться активным ребятам во время самоизоляции?

Самоизоляция, дистанционное обучение, коронавирус, пандемия – все эти слова не добавляют оптимизма в серые будни школьников. На самом деле сидеть все время за компьютером скучно. Телефон тоже быстро надоедает. Чем же себя занять в этот период?

Итак, если вы любите читать, то чтение книг поможет вам расслабиться и отвлечься от рутинных домашних дел, от большого объема школьных заданий. Если не знаете, что почитать, обратитесь к родителям или к учителю литературы. Мы уверенны, что подобная просьба не сможет оставить вашего учителя равнодушным!

Но если читать вы не любите, то разгадывание кроссворда, тоже неплохой способ отвлечься. Можно разгадывать ребусы, решать судоку (японский кроссворд), поиграть в «филворды». Так вы и внимание свое переключите, и повысите свой общекультурный уровень, узнавая что-то новое в процессе.

Если уж совсем хотите разгрузить свой уставший и напряженный мозг, то займитесь творчеством. Можно вышивать, вязать, рисовать. Есть даже картины по номерам. Отлично помогает расслабиться и сменить деятельность.

Если вы не творческий человек и вам чуждо что-либо делать своими руками, займитесь спортом. Выполните комплекс упражнений. Это поможет оставаться в тонусе, в условиях ограниченного передвижения. И глаза уставать не будут от компьютера.

А еще можно помочь маме по хозяйству! Кто-то может удивиться, но поверьте, нашим мамам очень нужна наша помощь в ведении домашнего хозяйства. Мамы будут счастливы и благодарны вам, если поможете им, помыв посуду или убравшись у себя в комнате. И это тоже смена деятельности и организация досуга, плюс проведете с мамой больше времени!

Итак, мы поделились с вами несколькими способами организации досуга в условиях самоизоляции. Отдых – также важен, как и напряженная умственная работа, поэтому мы надеемся, что вы правильно сможете организовать свой досуг.

Здоровья и творческих успехов!
Оставайтесь дома и не нарушайте режим самоизоляции!

Худякова Анастасия 6В

Логвинова Мария 6В

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

ЗОЖ и хорошие привычки. Карантин продолжается и самое главное в это время сохранять спокойствие и следить за своим здоровьем. Наш корреспондент поделится с вами своими секретами ЗОЖ.

Дистанционное обучение продолжается. Чтобы не подвергаться риску заболеть коронавирусом, нужно прежде всего соблюдать режим самоизоляции. Но и хорошие привычки и здоровый образ жизни также могут в этом помочь.

Ребята, не нарушайте режим сна! Спать нужно ночью и обязательно не менее 8 часов. Не ложитесь за полночь. Позднее пробуждение негативно скажется на вашем самочувствии и день будет вялым.

Всегда мойте руки! Это очень полезная привычка. Обязательно с мылом и обязательно не менее тридцати секунд. Чем тщательнее и чаще вы совершаете данную процедуру, тем ниже риск заболеть или подхватить инфекцию.

Соблюдайте правильный режим питания и не объедайтесь. Добавьте в ваш рацион больше овощей и фруктов. Исключите сладости и мучное и ваше самочувствие улучшится.

Во время обучения обязательно делайте паузы между уроками и выполняйте гимнастику для глаз.

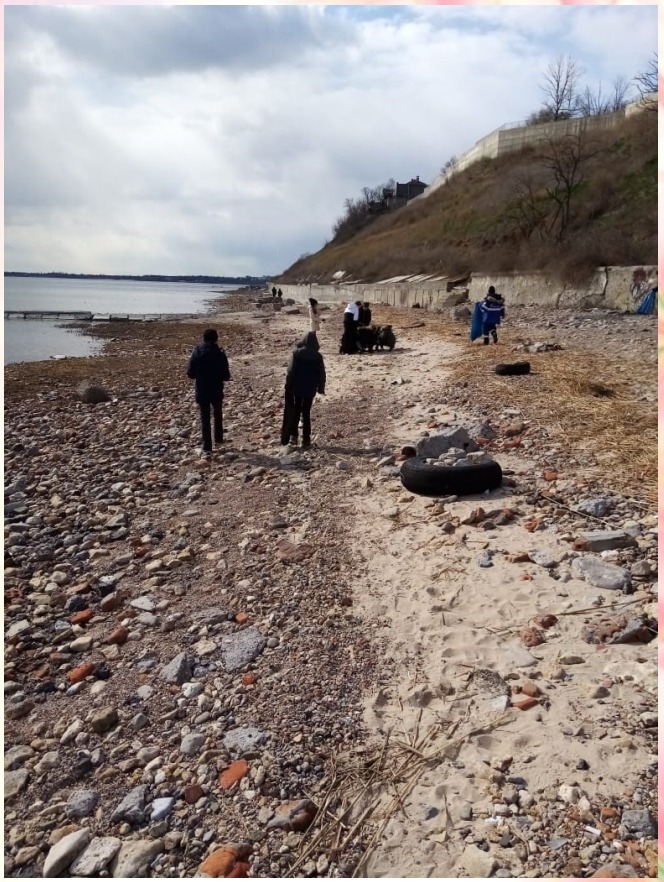
Регулярные физические нагрузки будут также полезны. Небольшая уборка в доме тоже подойдет. И принесет ощутимо больше пользы.

Если выходите на улицу (чего мы не рекомендуем делать) обязательно надевайте маску. Это повысит ваши шансы не подвергнуться атаке вируса.

Если следовать этим простым правилам, вы сможете не только сохранить свое здоровье, но и повысите иммунитет и сформируете у себя отличные полезные привычки человека, ведущего здоровый образ жизни.

Ганская Анастасия 8А

ПОГОВОРИМ ОБ ЭКОЛОГИИ



Ребята нашей школы не остаются равнодушным к проблемам экологии.

Под руководством Глазковой Натальи Ивановны ученики МАОУ СОШ № 10 приняли участие в экологическом проекте «Вода России». В рамках данной акции ребята очистили берег Таганрогского залива от мусора.

Данная волонтерская инициатива позволяет осознать насколько важно — и для страны, и для всей планеты — беречь водные ресурсы.

И мы гордимся тем, что ученики нашей школы принимают активное участие в общем деле экономии воды и сохранения экологии любимого края.

«Мы убеждены, что каждый человек в состоянии внести свой вклад в сохранение чистоты водоёмов и пресной воды.»

СПОРТ КАК ОБРАЗ ЖИЗНИ

Как не дать себе зачахнуть дома при самоизоляции? Как сохранить здоровье? Конечно же с помощью спорта!

Во время самоизоляции очень сложно не поддаваться соблазнам и вести здоровый образ жизни. Но именно здоровье это самый ценный ресурс человека. К сожалению, он исчерпаем. Однако его можно поддерживать и сохранять! И самое забавное, что никаких секретов нет, все, что необходимо делать, это: правильно питаться и выполнять регулярную физическую нагрузку.

И пока закрыты спортзалы и в город выходить нельзя, чтобы не подвергаться риску заражения вирусом, есть альтернативные варианты!

Например, вы можете подобрать в интернете оптимальный для себя комплекс упражнений и выполнять их каждый день, чтобы держать в тонусе свои мышцы и опорно-двигательный аппарат.

А еще вы можете выйти за город к морю и заняться йогой. Простая медитация также поможет вам расслабиться и снять стресс. А если к вам еще присоединяться ваши родители, будет просто замечательно! Согласитесь, что делать что-то вместе с семьей легче и веселее.

Каждый из вас сам может выбрать что будет по душе. Но спорт это не просто средство поддержания здоровья. Спорт – это образ жизни, который сохраняет ваш самый главный ресурс – здоровье. Будьте здоровы!

Рыжакова Полина 6В

КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ ПРИ ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ

НЕСКОЛЬКО ПРОСТЫХ СОВЕТОВ

1. **Организуйте себе рабочее место. Подробнее об этом читайте в первой статье журнала.**
2. **Составьте план учёбы. Уделяйте занятиям не более 30 минут.**
3. **Делайте паузы между занятиями. Сделайте гимнастику для глаз. Подвигайтесь.**
4. **Обязательный прием пищи по расписанию. Не переедайте и не ешьте «на ходу».**
5. **Не расстраивайтесь. Если что-то не получается с первого раза – это нормально. Не весь изучаемый материал может быть вам понятен. Не бойтесь обращаться за помощью к родителям или за разъяснением к учителям.**
6. **Высыпайтесь. Очень важно вовремя ложиться и вставать. Не нарушайте режим дня.**
7. **Будьте внимательны и аккуратны. Вовремя отправляйте задания на проверку учителю.**

Ребята, помните! Какие бы трудности не встречались на вашем жизненном пути, оставайтесь спокойны, собраны и следуйте рекомендациям медиков. Не подвергайте риску себя и своих близких. Здоровье– самый ценный ресурс человеческого организма.

Будьте здоровы!

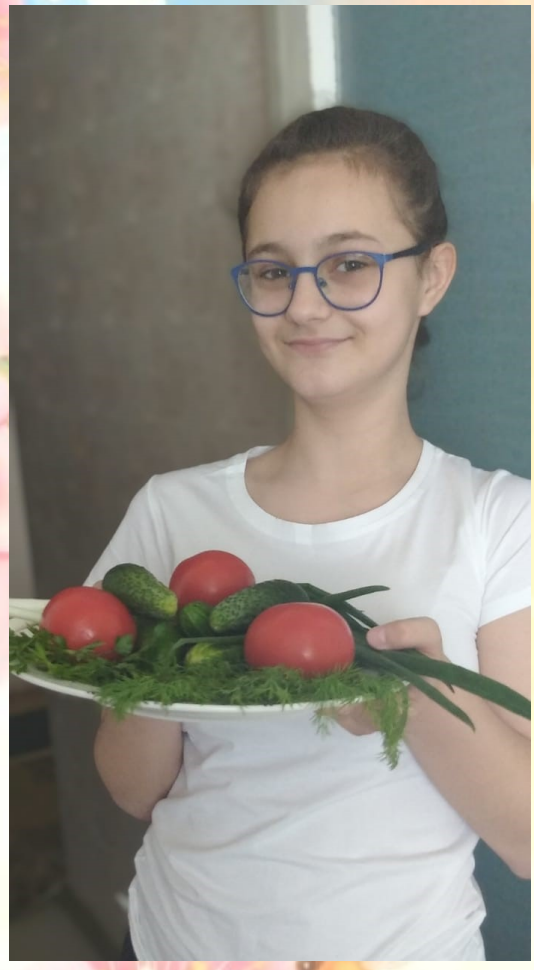
ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Как не есть все подряд во время карантина? К сожалению, именно карантинные меры заставляют нас расслабляться и поддаваться соблазнам. И что же делать в этой ситуации?

Оставаясь дома, соответственно, уровень нашей физической нагрузки уменьшается, что приводит к тому, что энергия не расходуется в полезном направлении. Также появляется соблазн что-нибудь перекусить, особенно за просмотром очередного фильма или сериала.

Так, перед нами встает остро проблема питания: Как? Что? Сколько необходимо есть, чтобы не набрать лишний вес и не навредить своему организму?

Для начала, необходимо составить себе гармоничный и правильный рацион питания (готовые уже можно найти в интернете, если вы сами не умеете их составлять). Также, необходимо употреблять в пищу овощи и фрукты, которые полны витаминов и минералов. Они богаты кальцием, магнием, железом, цинком и витаминами А, С, Е и К. А как мы все знаем, витамины участвуют во многих процессах, протекающих в нашем организме, и способствуют улучшению зрения, иммунитета (что очень важно в такой период, как коронавирус), состояния кожи и т.д.



Также обязательно в период самоизоляции необходимо потреблять в пищу различные крупы и каши: гречку, рис, овсянку и т.д. для того, чтобы потреблять много клетчатки, которая повышает иммунитет и положительно влияет на кровеносную, нервную и другие важные системы человека.

Поэтому важно, в такой сложный период, обязательно сохранять гармонию в питании, которая поможет организму справится со всеми недугами!

Лях Ирина 6В

СТРАНИЧКА БЕЗОПАСНОСТИ

Мы помним о безопасности во время карантина!

Несколько простых правил, которые НЕОБХОДИМО соблюдать во время режима самоизоляции!

1. **Мойте руки! Часто и с мылом! Не менее 30 секунд. Пользуйтесь антисептиком.**
2. **Носите медицинские маски на улице. Соблюдайте дистанцию по отношению к другим людям. Не менее 1,5 метра.**
3. **Если вы выходите на улицу, соблюдайте правила дорожного движения. Но старайтесь ограничить своё передвижение по улице.**
4. **Не посещайте массовые мероприятия и избегайте большого скопления людей.**
5. **Оставаясь дома соблюдайте правила пожарной безопасности. Аккуратно обращайтесь с газовыми и электробытовыми приборами.**
6. **Придерживайтесь здорового питания и употребляйте витамины.**
7. **Соблюдайте режим дня! Здоровый сон – лучший помощник.**

ПРОЕКТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Завершился отборочный этап конкурса школьных проектов «ProNTI» в рамках программы «Организация и сопровождение проектной деятельности школьников Пульс 4.0».

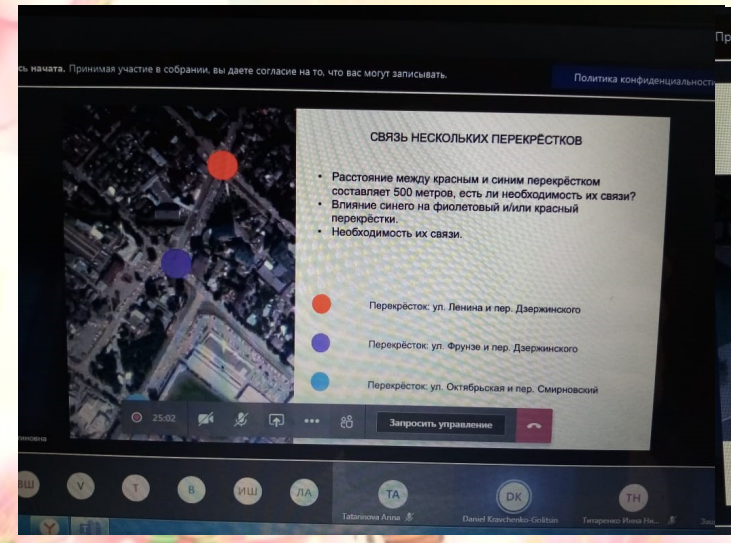
Программа реализуется Институтом управления в экономических, экологических и социальных системах ЮФУ совместно с МАУ ДО «Дворец детского творчества» в течение 4 лет. Основной целью программы является развитие и реализация творческого потенциала подростков и молодежи, а также создание среды междисциплинарной поддержки талантливых обучающихся посредством их вовлечения в проектную деятельность.

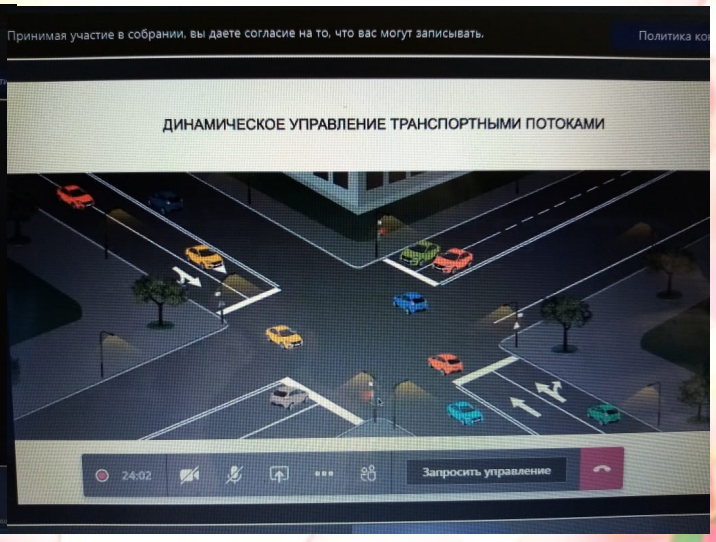
В отборочном этапе приняли участие 14 команд муниципальных общеобразовательных организаций. Презентация проектов проходила дистанционно на платформе «MS TEAMS». Представленные ребятами проекты направлены на решение экологических проблем и научно-технических вопросов. МАОУ СОШ №10 представила 3 проекта:

«Организация водных ресурсов Таганрогского залива», «Лазерное футбольное поле», «Разработка современной системы регулирования дорожного потока в современном городе».

Руководитель проектов — Глазкова Н.И.

По итогам конкурса проект учащихся Татариновой Арины(10Б) и Кравченко-Голицына Даниила занял 1 место! Поздравляем ребят и желаем дальнейших творческих побед!



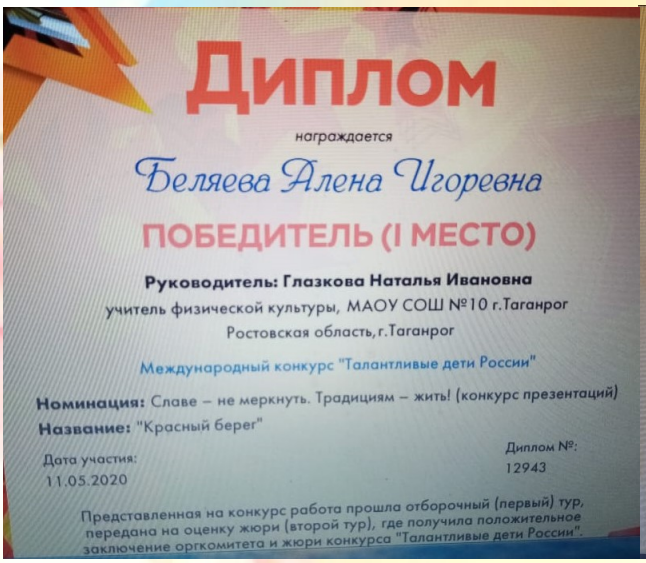


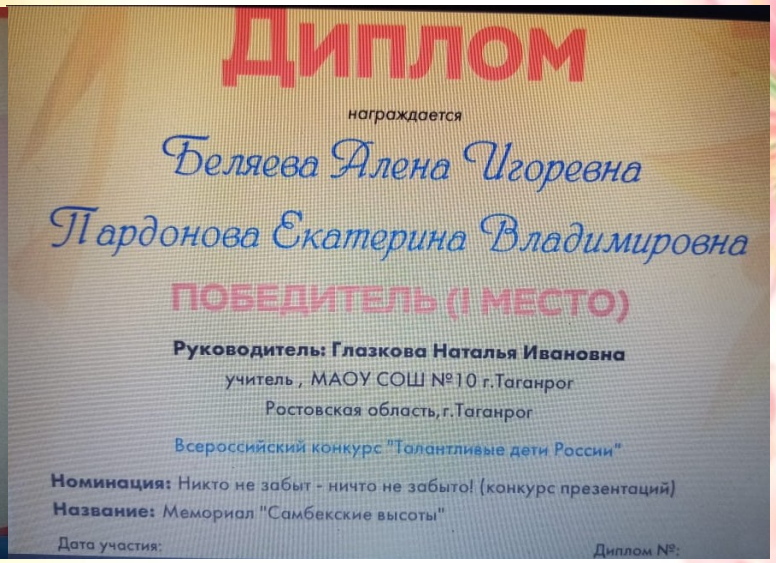
Поздравляем учениц 10Б класса с победой во Всероссийском и международном конкурсах «Талантливые дети России».

Под руководством Глазковой Н.И., ученицы представили на конкурс работы, посвященные 75-летию победы в Великой Отечественной войне.

Беляева Алена и Пардонова Екатерина заняли 1 место в номинации «Никто не забыт—ничто не забыто!» с презентацией: мемориал «Самбекские высоты».

Беляева Алёна также заняла 1 место в номинации «Славе—не меркнуть. Традициям—жить!» с презентацией: «Красный берег».





СОДЕРЖАНИЕ

СПИСОК ТЕМ В НОМЕРЕ 4

1. **Вступительное слово редактора. 2**
2. **Рубрика «Советы старшеклассников». Как организовать свое учебное время дома. 3**
3. **Как организовать досуг дома? 5**
4. **Здоровый образ жизни и хорошие привычки. 7**
5. **Поговорим об экологии. 8**
6. **Спорт как образ жизни. 9**
7. **Как помочь себе при дистанционном обучении. 10**
8. **Рубрика «Правильное питание». Здоровое питание или как не есть все подряд. 11**
9. **Страничка безопасности. Помним о безопасности во время карантина! 12**
10. **Проектная деятельность. 13**
11. **Поздравляем... 14**