

2020г

МБОУ «Средняя общеобразовательная татарско-русская школа №48
с углубленным изучением отдельных предметов»



№ 11(13)

АКТАЙ

Газета «Школы на улице Белых Коней»

С Днем учителя!



От чистого сердца, учитель родной,
Поздравить хотим вас мы с датой такой.
Ваш праздник как дань доброте и уму,
Ведь учите нас вы не только письму.

Вы в души хотите вложить нам зерно,
Чтоб стать нам людьми помогало оно.
Желаем удачи, желаем тепла,
Пусть жизнь ваша будет, как солнце, светла.

Пусть счастья и благ всех вам будет хватать,
А мы вас готовы вовек уважать.
Когда же закончится наш школьный путь,
Нам знания горы помогут свернуть.

ШКОЛЬНАЯ ЖИЗНЬ

ЗДОРОВЬЕ

Осенний пришкольный
лагерь

Школьная жизнь

Давайте вспомним как прошел наш сентябрь ...



1 сентября школа открыла двери для 672х учеников. В классах прошли праздничные классные часы. В условиях пандемии ребят познакомили с новыми правилами учебного процесса



"Экстремизму - нет!"

4 сентября 2020 года 2 уроком во всех классах прошёл единый урок "День солидарности по борьбе с терроризмом", посвящённый "Дню памяти трагедии в Беслане"



Безопасность детей в школе

7.09.2020 года в школе прошли классные часы на тему "Безопасность детей в общеобразовательных учреждениях г. Казани". Классные руководители рассказали учащимся как действовать в случае чрезвычайного происшествия, ознакомили ребят с планом эвакуации из здания школы.

После классных часов в рамках "Месячника безопасности" в целях повышения безопасности детей, а так же адекватных действий при угрозе и возникновении опасных и чрезвычайных ситуаций, было проведено учебно-тренировочное занятие по эвакуации учащихся и персонала.

"Растем вместе! - Бергә үсәбез!"

В рамках экологического проекта "Растем вместе! - Бергә үсәбез!", приуроченной к Международному дню охраны озонового слоя, в школе провели единый экологический урок с учащимися 2-х классов. Учащиеся на уроке изучили "Дневник юного эколога", а после урока посадили саженцы во дворе школы.

Неделя добра

С 6.09.2020 по 12.09.2020 проводится "Неделя добра", направленная на вовлечение учащихся в различные добрые дела. В школе проведены акции: «Дети- детям», «Открытое сердце», классные часы на тему «Доброта спасет мир», акция «Письмо другу».



Наше здоровье

Осень – время, когда легче всего подхватить вирус. Резкая перемена погоды является сильным стрессом для человека. Стресс, в свою очередь, снижает иммунитет и позволяет вирусам одолеть организм. В холодное время года число случаев ОРВИ резко возрастает. Укрепить организм и подготовить его к зимним холодам поможет профилактика. Врачи советуют начинать профилактику гриппа и простуды уже в сентябре.

Профилактика простуды осенью: основные правила

Поддерживать оптимальный микроклимат в помещении

Уделяйте внимание соблюдению температурного режима и режима проветривания. Воздух в помещении должен быть прохладным и влажным. Рекомендуемая температура воздуха в помещении - не выше 23 градусов, влажность – 40-60. В "теплых" комнатах скапливается в воздухе много вирусов, тогда как в движущемся воздухе концентрация вирусов очень мала.

Соблюдать правила личной гигиены

Неотъемлемая часть профилактики гриппа и простуды - соблюдение личной гигиены. Рекомендуется постоянно мыть руки с мылом. Борьба с вирусами также помогает ежедневное промывание слизистой носа солевыми растворами. Такие растворы способствуют удалению слизи, снижают выделения, проходимость носовых ходов восстанавливается. Улучшается носовое дыхание, смываются вирусы и бактерии, поселившиеся в носу. Солевые растворы также уменьшают концентрацию аллергенов, находящихся на слизистой дыхательных путей.

Гулять на свежем воздухе

Гуляйте как можно чаще. Положительный эффект окажут даже короткие 30-40 минутные прогулки. Ученые доказали, что люди, часто гуляющие на улице, реже болеют. Высокое содержание кислорода помогает организму расслабляться и восстанавливаться, поэтому специалисты советуют не засиживаться дома и при каждой возможности выходить на улицу.

Полноценно отдыхать

Повысить иммунитет поможет полноценный сон. Ложитесь спать пораньше и не используйте перед сном гаджеты, поскольку это может помешать хорошим сновидениям. Шансы очутиться в постели с температурой у невыспавшегося человека, гораздо выше, чем у других. Спите достаточно, но не больше 8 часов в сутки. Выспаться "впрок" нельзя, а избыток сна, согласно исследованиям, напротив, укорачивает жизнь.

Одеваться по погоде

Желая продлить лето, многие продолжают ходить в легкой летней одежде. Зачастую именно такое поведение как раз и становится причиной простуд осенью. Чтобы обезопасить свой организм от вирусов, следует избегать переохлаждения и одевать те вещи, которые помогут сохранить тепло тела в зависимости от показаний градусника за окном. Сохранить тепло и сделать ваш ежедневный наряд многофункциональным поможет многослойность. Одевайтесь по принципу капусты, не забывая про свои слабые места. Если станет жарко - верхний слой можно будет легко снять, если холодно - надеть. Выходя из дома, не забудьте про шарф. На шею расположено много рецепторов, чувствительных к холоду. Поэтому, если шея в тепле - тепло всему организму. И наоборот. Что касается обуви, то для переменной осенней погоды лучше всего подойдут непромокаемые туфли на толстой подошве.

Придерживаться витаминизированного питания

Противостоять гриппу и простуде помогает витамин С. Для профилактики простуды рекомендуется принимать его по 1 грамму дважды в день. С наступлением осени, как никогда, надо следовать принципам здорового питания. Усилить свой рацион можно цитрусовыми, киви, салатами из болгарского перца и квашеной капусты. В этот период необходимо употреблять не менее 5 порций фруктов в день. Основной осенней приправой лучше выбрать чеснок. Это пряное растение обладает высокими антибактериальными, противовирусными и противогрибковыми свойствами. Рекомендуется съедать по 2-3 зубчика чеснока или небольшую луковицу ежедневно.

Как показывают многочисленные исследования, самые лучшие способы укрепления иммунитета – это естественные способы. Например, было обнаружено, что улучшить свое самочувствие и укрепить иммунитет можно просто придерживаясь определенных правил питания и режима дня. Профилактика позволяет избежать заражения и вероятных осложнений при болезни. Главное – она должна быть регулярной, а не просто разовой акцией.

Осень! Каникулы! Лагерь!

В дни осенних каникул
со **2 по 7 ноября**
свои двери откроет пришкольный лагерь
«Салават Купере – Радуга».

Ребят ждет насыщенная и увлекательная
смена с посещением театров и
кинотеатров города, интересными
квестами, мастер-классами,
конкурсами, дискотеками и конечно же
ПРИЗАМИ!!!

Спешите! Количество мест ограничено!
Подробности у классных руководителей



- Газета «Актai» является печатным органом Средней общеобразовательной татарско-русской школы № 48 с углубленным изучением отдельных предметов Приволжского района г. Казани.
- Выпускается с февраля 2016 года.
- Мнение авторов статей могут не совпадать с точкой зрения редакции газеты.
- Тираж - 50 экземпляров.

Главные редактора газеты– Мельникова Ксения, Салахова Камилла

Директор школы №48 г. Казани – Аринина Татьяна Юрьевна

Адрес редакции: г. Казань, ул. Актaiская, 5

Школьная группа в соц. сети Вконтакте:

<https://vk.com/school48kazan>

©Редакция газеты «Актai»,2020

