



# БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА

ШКОЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИОННО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА

## 2024 г.- ГОД СЕМЬИ

### В НОМЕРЕ:

2024г.- ГОД СЕМЬИ.....	1
НАШ НОВОГОДНИЙ КАРНАВАЛ.....	2
НАШИ СОБЫТИЯ.....	3
НАШИ ЗНАТОКИ.....	4
НАШИ УЧИТЕЛЯ.....	5
НАШИ ТРАДИЦИИ.....	6
НАШЕ ЗДОРОВЬЕ.....	7-8
НАШИ ВОЛОНТЁРЫ.....	9
НАША ЧИТАЛОЧКА.....	10
НАША БЕЗОПАСНОСТЬ.....	11
НАША РЕДАКЦИЯ.....	12

Президент России Владимир Путин объявил 2024 год в стране Годом семьи в целях популяризации государственной политики в сфере защиты семьи, сохранения традиционных семейных ценностей. Для России семья – это фундамент государства. И Год семьи сможет его укрепить. «Семья – это основа основ. Именно дома в семейной обстановке во многом формируется личность и мировоззрение человека, его духовно-нравственные политические идеалы и ценности», – подчеркнул глава государства.

Год семьи – это знаковое и вдохновляющее событие, которое приносит реальную помощь многим семьям и детям. Он способствует развитию семейной инфраструктуры, продвижению традиционных семейных ценностей и улучшению благополучия семей. Государство активно поддерживает эту инициативу, расширяя возможности использования материнского капитала и предоставляя поддержку различным категориям семей. Особое внимание уделяется семьям участников Совета военных отцов, которых считают настоящими героями.

Год семьи - это время, когда появляются новые формы поддержки семей и продолжается улучшение мер поддержки для семей, воспитывающих детей с особенностями развития.





# НАШ НОВОГОДНИЙ КАРНАВАЛ

В преддверии нового года в нашей школе прошли яркие и запоминающиеся новогодние празднования. Для учеников 1-4 классов была организована настоящая дискотека с Дедом Морозом и его друзьями. Ребята весело танцевали под новогодние хиты и получали подарки от любимого Деда Мороза.

25 декабря для учеников 5-6 классов была проведена концертная программа с участием Деда Мороза. Ученики этого возраста уже более серьезно относятся к празднику и готовили свои собственные номера для выступления. Концерт проходил в актовом зале, где была создана атмосфера настоящего новогоднего чуда.

Для старшеклассников – учеников 7-11 классов – была организована концертная программа под названием «Голубой огонек». Все участники были настроены на праздник и с большим энтузиазмом готовились к выступлению.

После концерта была организована дискотека. Ученики танцевали под популярную музыку и получали удовольствие от общения со своими одноклассниками и друзьями.

Все мероприятия прошли на высоком уровне и оставили самые приятные впечатления у всех участников. Новогодние дискотеки стали настоящим праздником для всех учеников и позволили им весело и радостно провести время в преддверии нового года.





## НАШИ СОБЫТИЯ

### Муниципальный конкурс, посвященный Дню Конституции РФ между кадетскими классами школ города Ангарска

12 декабря Россия отметила один из самых значимых государственных праздников - День Конституции РФ.

В преддверии праздника, 8 декабря 2023 года на базе МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №11» прошел муниципальный конкурс между учащимися кадетских (юнармейских) классов образовательных учреждений Ангарского городского округа.

Команды выступали в двух дивизионах: старшие и младшие. Командам необходимо было пройти этапы: «Опросник» - на знание Конституции Российской Федерации; исполнение Гимна Российской Федерации; Государственная символика Российской Федерации - описание Герба и Флага; неполная сборка и разборка автомата Калашникова; снаряжение магазина на время.

В работе организационной комиссии по подведению итогов Конкурса приняли участие эксперты: специалист отдела по молодежной политике Управления по культуре и молодежной политике администрации АГО Лукьянова Ю.Н., специалист Управления образования администрации АГО Машкова Ю.Н., председатель Общественной организации Ангарского городского округа Всероссийской общественной организации ветеранов (пенсионеров) войны, труда, Вооруженных Сил и правоохранительных органов – Бондарчук А.Н., педагоги МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №11», сотрудники в/ч 25512, сотрудники МБУДО «Музей Победы».

#### Призовые места распределились следующим образом:

Старший дивизион:

- 1 место – МБОУ «СОШ 11»
- 2 место – МБОУ «СОШ 14»
- 3 место – МБОУ «СОШ 31»

Младший дивизион:

- 1 место – МБОУ «СОШ 11»
- 2 место – МБОУ «СОШ 31»
- 3 место – МБОУ «СОШ 7»

Победители конкурса награждены дипломами и ценными призами от партнеров Конкурса: «Сеть ресторанов быстрого обслуживания «МакФудс», ДК «Лесник». Остальные участники Конкурса за участие получили грамоты и сертификаты участников.

Анна Михайловна Сергеева, заместитель директора МБОУ «СОШ 11»





## НАШИ ЗНАТОКИ

### Региональный краеведческий конкурс «Знатоки Байкала»

20 декабря состоялся конкурс "Знатоки Байкала" для 2-3 классов. Великолепный региональный конкурс "Знатоки Байкала" в нашей школе был незабываемым событием, объединяющим 32 команды из Ангарска. Участники проявили свою сообразительность и умение работать в команде, решая разнообразные задания, связанные с уникальным природным явлением – озером Байкал. Ребусы и филворды, представлявшие собой интересные загадки, способствовали развитию логического мышления у детей.

Не менее важной частью мероприятия стали просмотры сказок, представленных на бурятском языке, что помогло участникам погрузиться в атмосферу культуры этноса, населяющего Прибайкалье. Кроме того, каждая команда защищала экологические газеты, в которых высказывали свои идеи по сохранению чистоты и красоты Байкала.

Участникам конкурса удалось не только продемонстрировать свои знания, но и обогатить их, познакомившись ближе с удивительным миром Байкала. Все участники и зрители остались в восторге от проведенного мероприятия, и надеются на его продолжение в будущем.

Перед началом очной игры «Знатоки Байкала» традиционно проводится заочная викторина «Хубунок» для 1-4 классов. В ней принимают участие школьники из разных уголков Иркутской области. Интерес школьников к игре огромен: более 1000 учеников проявили активность, отвечая на вопросы викторины.

В этом году впервые в рамках конкурса «Знатоки Байкала» проводился литературно-художественный конкурс «Байкальские страницы». В конкурсе приняли участие около 900 юных художников, более 200 ребят прислали на суд жюри, состоящее из поэтов города Ангарска, свои литературные произведения!





## НАШИ УЧИТЕЛЯ

### «Классный руководитель - воспитательная работа без границ»

13 декабря на базе МБОУ «СОШ № 11» в рамках реализации региональной инновационной площадки «Классный руководитель - воспитательная работа без границ» состоялась очная защита методических разработок педагогов, осуществляющих классное руководство и воспитательную компоненту через урочную и внеурочную деятельность.

Активное участие в конкурсе «Лучшая методическая разработка» приняли классные руководители школ 10, 11, 21, 22, 24, 29, 31, О(С)ОШ, Лицей №1, ВПШ «Мужество» им. Ю.А.Болдырева.

На экспертизу были представлены материалы внеурочных курсов, классных часов, интеллектуальных игр, внеклассных интегрированных мероприятий различных воспитательных направлений (экологическое, гражданско-патриотическое, духовно- нравственное, приобщение к культурному наследию и др.).

Спасибо педагогам, принявшим участие в конкурсе.

Заместитель директора по УВР Сергеева А.М.  
МБОУ «СОШ № 11»





## НАШИ ТРАДИЦИИ

### Муниципальный познавательный марафон для детей с ОВЗ «Я все смогу!»

19 декабря 2023 года стал днем, который запомнился всем участникам муниципального познавательного марафона для детей с ОВЗ «Я все смогу!». Этот марафон был разработан семь лет назад на базе МБОУ «СОШ №11» в рамках муниципальной открытой площадки по обучению и воспитанию детей с ОВЗ. За эти годы участники марафона стали настоящей семьей, объединенной дружбой, взаимопониманием и поддержкой.

В этом году в марафоне приняли участие обучающиеся с ОВЗ из разных образовательных учреждений АГО: МБОУ «СОШ №11», МБОУ «СОШ №4», МБОУ «СОШ №6», МБОУ «СОШ №25», МБОУ «СОШ №37», имени им. Королькова А.М., Героя РФ, МБОУ «СОШ №39», им. Героя РФ генерала армии Зиничева Е.Н.. Всего было 30 участников.

Марафон проходил в теплой, доброжелательной обстановке. Ребята с удовольствием выполняли задания на разных станциях. На станции «Речевая» дети отгадывали зимние ребусы и выполняли увлекательные упражнения со звуками, буквами, слогами и словами, что способствовало развитию фонематического слуха и навыков звуко-слового анализа и синтеза слов. На станции «Развивай-ка» ребятам предстояло стать участниками интерактивной игры «Умники и Умницы» по основным школьным предметам: русский язык и литературное чтение, математика, окружающий мир. На станции «Кинезиология» дети создавали милых снеговиков из соленого теста и ваты, а затем ребята смогли попробовать себя в роли археологов и поискать ракушки в кинетическом песке. На станции «Спортивная» дети играли в настольный хоккей, забрасывали мяч в кольцо, тренируя меткость, а в конце им предстояло сыграть в игру «Дартс», которая требует сосредоточенности и координации движений. Каждый участник ушел с подарками- символом года- драконом и снеговиком, которые ребята сделали сами на станции «Творческая».

Муниципальный познавательный марафон для детей с ОВЗ «Я все смогу!» стал не только замечательным способом провести время, но и возможностью для участников проявить свои способности и таланты. Важно, что такие мероприятия помогают детям с ОВЗ чувствовать себя полноценными участниками общества и развивать свои навыки и умения. Мы надеемся, что марафон «Я все смогу!» будет проводиться еще много лет и будет радовать своих участников новыми интересными заданиями и приключениями.





## НАШЕ ЗДОРОВЬЕ

### Неделя здорового питания

В школе №11 с 18 по 22 декабря 2023 года прошла неделя здорового питания. Эта неделя была посвящена важности правильного питания для здоровья школьников и направлена на повышение осведомленности об этом вопросе. В рамках недели здорового питания было проведено несколько мероприятий, которые помогли ученикам понять, как важно следить за своим питанием и как это может повлиять на их здоровье.

Один из главных элементов недели здорового питания был стенд в столовой. На этом стенде была представлена информация о том, какие продукты являются полезными для организма, а какие, наоборот, могут нанести вред здоровью.

Также в рамках недели здорового питания была продемонстрирована презентация на телепанелях в коридорах школы. В этой презентации были представлены основные принципы здорового питания, а также были даны советы по тому, как правильно составлять рацион питания.

Одним из самых важных мероприятий недели здорового питания было контроль питания в школьной столовой. Представители родительских комитетов были приглашены на завтрак со своими детьми, чтобы проверить, какие продукты предлагаются в школьной столовой и как они готовятся. Это помогло родителям убедиться в том, что их дети получают полноценное и здоровое питание в течение дня.

Здоровое питание очень важно для здоровья школьников. Оно способствует правильному развитию организма, улучшает работу мозга, повышает иммунитет и уменьшает риск развития различных заболеваний. Кроме того, правильное питание помогает улучшить настроение и повысить работоспособность.

В целом, неделя здорового питания в школе №11 была очень полезной и информативной. Она помогла ученикам осознать важность правильного питания и дала им много полезных советов по этому вопросу. Мы надеемся, что ученики будут продолжать следить за своим питанием и будут здоровыми и счастливыми!





# НАШЕ ЗДОРОВЬЕ

## Неделя здорового питания



### ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

#### ЗДОРОВЫЙ РАЦИОН

**ЕШЬТЕ 4-5 РАЗ В ДЕНЬ С ПРОМЕЖУТКАМИ 3-4 ЧАСА МЕЖДУ ПРИЕМАМИ ПИЩИ**

**ПЕЙТЕ 1,5-2 Л ЖИДКОСТИ В ДЕНЬ**

#### ОПТИМАЛЬНЫЙ БАЛАНС

- один жирок
- один белок
- четыре углевода



**ОТДАВАЙТЕ ПРЕДПОЧТЕНИЕ МЕДЛЕННЫМ УГЛЕВОДАМ: КРУПЫ, ОВОЩИ, ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ ХЛЕБ, НЕКОТОРЫЕ ФРУКТЫ**

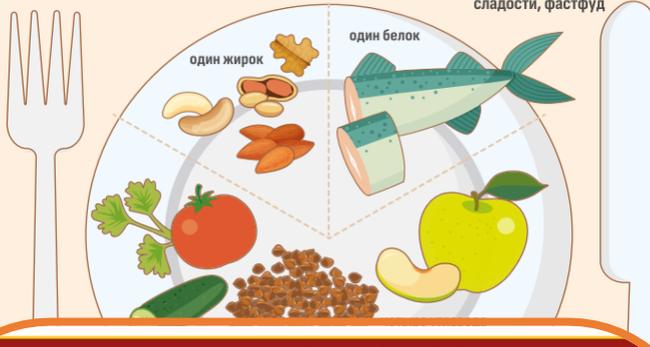
#### ПРАВИЛЬНО РАСПРЕДЕЛЯЙТЕ КАЛОРИИ

- завтрак 25-30%
- обед 30-35%
- ужин 20-25%

**НЕ МЕНЕЕ 400 Г ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ В ДЕНЬ (ИЛИ ПЯТЬ ПОРЦИЙ РАЗМЕРОМ С ЛАДОНЫ). ОНИ СНИЖАЮТ РИСК ВОЗНИКНОВЕНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И АВИТАМИНОЗА**

#### ОГРАНИЧЬТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ

- сахара до 25 г (5 чайных ложек)
- соли до 5 г (1 чайная ложка)
- быстрых углеводов: белый хлеб и выпечка, промышленные сладости, фастфуд



### 5 ПРИВЫЧЕК ДЛЯ ДОЛГОЙ И ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ



#### ✓ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

- **Употребление продуктов, положительно влияющих на здоровье** (овощи, фрукты, орехи, цельное зерно, полезные жиры и жирные кислоты омега-3)
- **Снижение употребления продуктов с потенциально негативным влиянием на организм** (красное и обработанное мясо, подслащенные сахаром напитки, трансжиры и соль)



#### ✓ ЗДОРОВАЯ МАССА ТЕЛА

Индекс массы тела (ИМТ) в интервале от 18,5 до 24,9  
**ИМТ = ВЕС / РОСТ<sup>2</sup>**



#### ✓ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Наличие как минимум 30 минут физической активности в день



#### ✓ КУРЕНИЕ

**ОТ ВРЕДНОЙ ПРИВЫЧКИ СТОИТ ОТКАЗАТЬСЯ.**

«Здорового» курения или безопасного для здоровья числа выкуриваемых сигарет не существует



#### ✓ АЛКОГОЛЬ

**ОТ ВРЕДНОЙ ПРИВЫЧКИ СТОИТ ОТКАЗАТЬСЯ.**

Ни один уровень потребления алкоголя не улучшает здоровье. Употребление даже малых доз алкоголя негативно влияет на здоровье

### ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

**ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ РАЦИОНА ПИТАНИЯ = ЭНЕРГОЗАТРАТАМ ОРГАНИЗМА**

**СБАЛАНСИРОВАННЫЙ РАЦИОН: СООТНОШЕНИЕ БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ В ДЕНЬ 1:1:4**

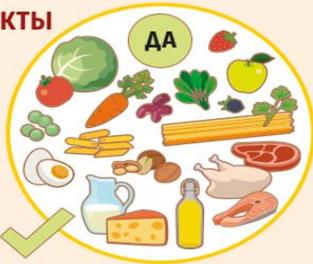
**ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ. В ДЕНЬ НУЖНО ВЫПИВАТЬ 1,5-2 Л ЧИСТОЙ ВОДЫ**

**РАЗНООБРАЗНОЕ ПИТАНИЕ, ЧТОБЫ ОРГАНИЗМ ПОЛУЧАЛ ВСЕ НЕОБХОДИМЫЕ ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ**

**РЕЖИМ ПИТАНИЯ: ЕСТЬ В ОДНО И ТО ЖЕ ВРЕМЯ. ТРИ ПОЛНОЦЕННЫХ ПРИЕМА ПИЩИ (ЗАВТРАК, ОБЕД, УЖИН) И ДВА ПЕРЕКУСА**



- фастфуд  
чипсы  
сладкие газированные напитки  
пакетированные соки  
полуфабрикаты  
торты, пирожные  
алкоголь  
колбасно-сосисочные изделия  
майонез, кетчуп  
и другие магазинные соусы



- фрукты, овощи, зелень  
цельнозерновые продукты  
мясо  
рыба и морепродукты  
яйца  
молоко и молочные продукты  
растительные масла  
орехи, семена, бобовые

**Ваш Роспотребнадзор**

### ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКА

#### СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

ПРИЕМ ПИЩИ <b>3-4 РАЗА В СУТКИ</b>	КАЛОРИЙНОСТЬ ЗАВТРАКА <b>20-25% ОТ ДНЕВНОГО РАЦИОНА</b>	НА ЗАВТРАК ОБЯЗАТЕЛЬНО <b>ГОРЯЧЕЕ БЛЮДО И НАПИТОК КАША, ОМЛЕТ</b>	КАЛОРИЙНОСТЬ ОБЕДА <b>≥ 30% ОТ ДНЕВНОГО РАЦИОНА</b>
ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРИСУТСТВОВАТЬ В РАЦИОНЕ <b>МЯСО, МАСЛО, МОЛОКО, ХЛЕБ, КРУПЫ, ФРУКТЫ И ОВОЩИ</b>	СООТНОШЕНИЕ <b>МЕЖДУ БЕЛКАМИ, ЖИРАМИ И УГЛЕВОДАМИ 1:1:4</b>	ПОТРЕБЛЯТЬ В СУТКИ <b>НЕ БОЛЬШЕ 5 г соли 20 г САХАРА</b>	НУЖНО ИСКЛЮЧИТЬ ИЗ РАЦИОНА <b>ПРОДУКТЫ С УСИЛИТЕЛЯМИ ВКУСА И КРАСИТЕЛЯМИ</b>



**Ваш Роспотребнадзор**



## НАШИ ВОЛОНТЕРЫ против наркомании и алкоголизма

В муниципальной администрации 15 декабря состоялось торжественное мероприятие, посвященное выдающимся результатам волонтеров, работающих в профилактике алкоголизма и наркомании среди молодежи. Награждение стало признанием их ценного вклада в поддержку сверстников и яркого примера здорового образа жизни.

Среди награждённых - наши ребята!!! Волонтеры из школы № 11 под руководством Ирины Геннадьевны Главалы активно участвуют в акциях антинаркотического движения уже второй год, ребята проводят мероприятия в микрорайоне Китой.

Волонтеры, отмеченные в этот день, активно участвовали в различных мероприятиях, направленных на профилактику алкоголизма и наркомании среди молодежи. Они проводили лекции, беседы, консультации, организовывали спортивные состязания и другие формы активной работы. Их усилия позволили повлиять на сознание молодых людей, помогая им осознать вредность употребления наркотиков и алкоголя, и отказаться от этих опасных привычек.

«Благодарю всех сопричастных к решению серьезной задачи по профилактике наркомании. Мы понимаем: от того, как ведётся эта работа, зависят судьбы десятков, сотен людей. Признателен тем, кто участвует в данном ответственном направлении.... Благодарю за неравнодушие, за то, что берёте на себя ответственность за других людей, формируете будущее нашего округа. Это идёт от сердца, от души. Успехов, достижений и реализации планов!», – отметил мэр Ангарского округа Сергей Петров.





## НАША ЧИТАЛОЧКА

В дни зимних каникул заведующая библиотекой № 14 м-на Китой Ирина Николаевна Баргатина поделилась с ребятами интересными фактами об истории празднования Нового года.

### Указ Петра I

20 декабря 1699 года российский император-новатор Петр I удивил россиян своим новым указом. Царь повелел перенести начало года с 1 сентября на 1 января. А чтобы это было не просто календарной датой, в своем указе велел украшать дома сосновыми, еловыми и можжевельновыми ветвями, наряжаться, стрелять из мушкетов и пускать ракеты. А чтобы соотечественники сделали все правильно, организовал в Гостином дворе выставочные образцы новогодних украшений. Поначалу новшество приживалось с трудом, но вскоре празднование Нового года 1 января стало доброй традицией

### Стихотворению «В лесу родилась елочка» более 120 лет

Новогоднему стихотворению Раисы Кудашевой «В лесу родилась елочка» в 2023 году исполнилось 120 лет. Оно было опубликовано в детском журнале «Малютка» в 1903 году. Музыка к словам в 1905 году написал композитор Леонид Бекман. С тех пор песенку поют на каждом новогоднем представлении уже много лет.

### Новогодняя елка была 17 лет под запретом

Большевики среди прочих указов запретили устанавливать в общественных местах и домах новогоднюю елку. В ней, а также украшавшей лесную красавицу звезде, усмотрели религиозный подтекст. В итоге елка на долгие семнадцать лет попала в немилость. Самые смелые люди тайком украшали новогоднюю пушистую красавицу. Но это было очень опасно. По доносу за такой поступок можно было отправиться в лагерь. Возвращение новогодней елки произошло в 1935 году после публикации в центральной газете, что в праздничной елке, в общем-то, нет ничего плохого. Вернули и звезду, правда, из шестиконечной ее сделали пятиконечной.

### Снеговик «родился» в 19 веке

Известный новогодний персонаж – Снеговик появился в 19 столетии. Уже тогда он был похож на современного – из трех снежных шаров, с ведром на голове, носом-морковкой и метлой.



# НАША БЕЗОПАСНОСТЬ

29 декабря перед зимними каникулами в актовом зале школы прошло мероприятие, посвященное пожарной и дорожной безопасности. Ребята вспомнили правила поведения в экстремальных ситуациях, а также повторили, как правильно действовать на дороге.

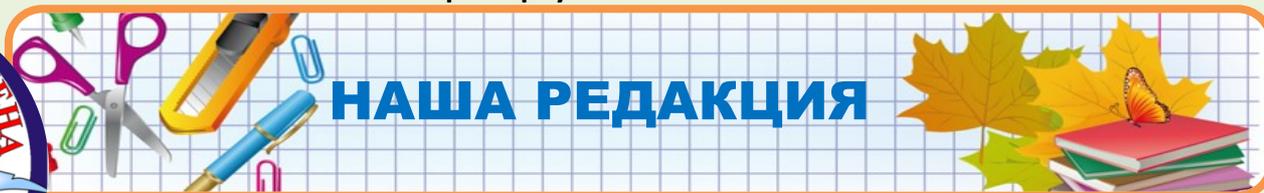
Клуб ЮИД показал фильм о правилах дорожного движения.

По окончании мероприятия, учащиеся задали много вопросов инспектору и представителям клуба ЮИД. Они проявили большой интерес к теме безопасности на дороге и в быту.

Такие мероприятия очень важны для учащихся, так как они помогают им осознать опасности, которые могут возникнуть в жизни.

Безопасность – это наша общая задача, и только совместными усилиями мы можем сделать нашу жизнь более безопасной и комфортной.





## НАД ВЫПУСКОМ РАБОТАЛИ

Главный редактор: Беднарская Е.И., учитель НОО  
Редакционный коллектив: ученики и родители 2В класса  
Менеджер по рекламе: Панкова Н.С., педагог - библиотекарь

Тираж - один раз в месяц  
Кол-во страниц- 10-15

Телефон МБОУ «СОШ № 11»  
8(3955) 500001

Официальный сайт школы:  
<https://school11angarsk.ru/>

Телефон главного редактора:  
89149546954

ЕСЛИ У ВАС ЕСТЬ ИНТЕРЕСНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, ПРИСЫЛАЙТЕ НАМ ПО АДРЕСУ:  
[bednarskaya\\_elena@mail.ru](mailto:bednarskaya_elena@mail.ru) или на Viber 89149546954

БЛАГОДАРИМ ВСЕХ РОДИТЕЛЕЙ,  
УЧЕНИКОВ И УЧИТЕЛЕЙ ЗА  
ПРЕДОСТАВЛЕННЫЕ МАТЕРИАЛЫ!

ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ НА НАШ КАНАЛ  
В Telegram  
<https://t.me/gazetaperemena11>

