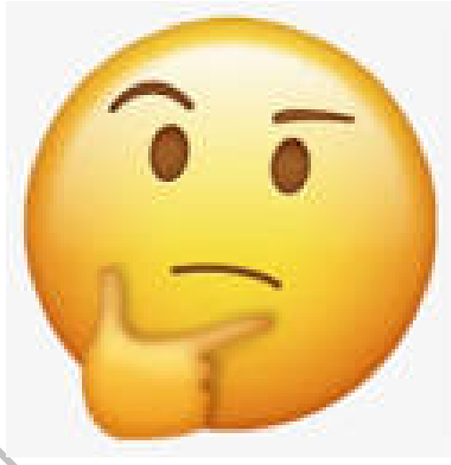
Газета

Здоровье



Здоровье человека является самой важной ценностью в жизни. Его нельзя ни купить, ни приобрести ни за какие деньги, его нужно оберегать и охранять, улучшать и укреплять. Лично я считаю, что вести активный и здоровый образ жизни – это круто! Все же не просто так гласит народная мудрость о том, что не обязательно быть красивым, ведь главное в жизни здоровье.

К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших норм здорового образа жизни. Одни становятся жертвами малоподвижности, вызывающей преждевременное старение, другие налегают на еду с почти неизбежным в этих случаях развитием ожирения, склероза сосудов, а у некоторых – сахарного диабета, третьи не умеют отдыхать, отвлекаться от производственных и бытовых забот, вечно беспокойны, нервны, страдают бессонницей, что, в конечном итоге, приводит к многочисленным заболеваниям внутренних органов. Но самое интересное, что все мы, все люди на планете знают, но прибегают к плохому образу жизни, вольно или не вольно, бездумно растрачивают свое здоровье, считая, что оно неисчерпаемо. Его цену узнают после того, когда оно потеряно.

Для меня здоровый образ жизни это:

Правильное питание, все в меру!
Крепкая семья, успешная работа, хорошая учеба.
Хорошая гигиена.
Оптимальный двигательный режим. Занятия физкультурой и любимыми видами спорта.10:50.

День Конституции!

Ежегодно 12 декабря в России отмечается День Конституции!

Этот день можно назвать Днём рождения самого главного закона нашей страны!

Конституция - это прочный фундамент, на котором строится и стоит наш с вами общий дом – Российская Федерация.

В этот день в МБОУ «СОШ 22 им. Героя РФ Н.Ф. Гаврилова» г. Чебоксары в рамках цикла внеурочных занятий «Разговоры о важном» прошли классные часы на тему «Главный закон страны». Степанов Сергей Фридрихович, председатель регионального отделения ДОСААФ России рассказал обучающимся об истории создания Конституции.

Все мы хотим видеть Россию сильной, развитой, процветающей. Достижение этой благородной цели зависит от каждого из нас, от нашего стремления полноценно использовать свои силы и способности для реализации основных положений жизненно важного Закона.

Конституция определяет самую суть, основу нашей жизни во всем ее многообразии, гарантируя нам то, что мы сегодня и завтра будем свободны!

Мы актеры

Обучающиеся 4Г класса МБОУ «СОШ № 22 им. Героя РФ Н.Ф. Гаврилова» г. Чебоксары пробуют себя в роли актеров.

Обучающиеся 4Г класса МБОУ "СОШ № 22 им. Героя РФ Н.Ф. Гаврилова" г. Чебоксары изучили историю одного из старейших профессиональных театров Чувашской Республики. Это Государственный ордена "Знак почёта" Русский драматический театр, основанный 14 декабря 1922 года и действующий в наши дни. На сцене этого театра блистали многие знаменитые актеры, было сыграно множество спектаклей и пьес. Само здание театра является памятником истории Чувашии. Театр является хранителем лучших традиций российской и чувашской культуры.

Ребята с удовольствием попробовали себя в роли актеров и разыграли спектакль "Красная шапочка на новый лад". Юные актеры с пониманием оценили насколько это сложный труд - постановка спектакля! Декорации, костюмы, волнение на сцене, выучить слова по сценарию, эмоциональная и выразительная игра.

Пожелаем всему коллективу Русского драматического театра новых постановок, ярких премьер, любви зрителей и восторженных оваций.

Скоро, скоро Новый год!

Новый год - долгожданный и радостный праздник, волшебный и загадочный. Взрослые и дети ожидают чуда, новогоднего счастья. Самые чудесные и волшебные воспоминания связаны с нарядной елкой и подарками, которые сказочным образом появляются под елкой.

Кадеты 1К класса МБОУ "СОШ № 22 им. Героя РФ Н.Ф. Гаврилова" г. Чебоксары ответственно относятся к оформлению класса к новому году и стремятся в каждое украшение вложить частичку своей души. Ребята с огромной радостью и восторгом занимаются украшением окон и конечно же красавицы - елки. Елка наполняет наш класс радостью, весельем, дарит нам новогоднее настроение. А рядом с нашей новогодней елкой, у нас есть камин, сделанный совместно с родителями и кадетами, который согревает нас в холодные морозные дни.

Внеурочное время.

Обучающиеся МБОУ "СОШ № 22 им. Героя РФ Н.Ф. Гаврилова" г. Чебоксары с пользой проводят внеурочное время.

Обучающиеся МБОУ "СОШ № 22 им. Героя РФ Н.Ф. Гаврилова" г. Чебоксары с пользой проводят внеурочное время. Коллектив 7А класса вместе с классным руководителем И.В. Дзиховской посетили массовое катание в Центре хоккея. Ребята катались на коньках, получили заряд положительных эмоций и хорошее настроение. Советуем всем заняться активным отдыхом в свободное время!

Безопасность детей

Обеспечение безопасности детей – одна из приоритетных задач школы.

Очень скоро у учеников начнутся долгожданные зимние каникулы. А это значит, что вопрос обеспечения безопасности детей - одна из приоритетных задач школы.

Сегодня для учеников 1А класса МБОУ «СОШ № 22 им. Героя РФ Н.Ф. Гаврилова» г. Чебоксары прошел Урок безопасности по правилам дорожного движения с участием инспектора ГИБДД УМВД России по г. Чебоксары Суворовой Жанны Александровны. Жанна Александровна напомнила первоклассникам о правилах поведения на дорогах и в транспорте, обратила внимание на безопасные места для зимних игр и отдыха. Особое внимание было уделено правилам перевозки с использованием детских удерживающих устройств и светоотражающим элементам на одежде и вещах пешеходах.

Соблюдайте правила дорожного движения!

Сотрудничество с ВУЗами продолжается.

Сегодня среди учеников 10-11 классов МБОУ «СОШ № 22 им. Героя РФ Н.Ф. Гаврилова» г. Чебоксары прошёл Физический ринг. Мероприятие среди старшеклассников провели студенты совместно с преподавателем физико-математического факультета ЧГПУ им. И.Я. Яковлева. Ученики разделились на команды, которым было предложено выполнить задания по физике. Так в игровой форме ребятам легче закреплять полученные на уроках знания и познакомиться с одним из ведущих ВУЗов нашей Республики.

Родительский контроль.

В нашей школе продолжает работать проект "Родительский контроль", в рамках которого каждый родитель может прийти в школу и проверить качество питания. Сегодня в МБОУ "СОШ № 22 им. Героя РФ Н.Ф Гаврилова" г. Чебоксары состоялся очередной родительский контроль школьного питания обучающихся. В нем приняли участие родители 1В класса. В ходе контроля родители проверили санитарное состояние школьной столовой, ознакомились с графиком приёма пищи, оценили качество приготовленных блюд, посмотрели, как происходит накрытие столов, а также получили ответы на интересующие их вопросы.

В конце встречи родители оставили свои отзывы и пожелания в чек - листе.

Обучающиеся готовятся к шахматному турниру.

Школьный спортивный клуб МБОУ «СОШ № 22 им. Героя РФ Н.Ф. Гаврилова» г. Чебоксары проводит шахматный турнир среди обучающихся 5-8 классов. Ученики школы уже прошли первые этапы и готовятся к финалу.

Желаем обучающимся удачи!

Профессиональное мастерство

Городской конкурс профессионального мастерства "Лучшее методическое объединение - 2023".

16 декабря учителя МБОУ "СОШ № 22 им. Героя РФ Н.Ф. Гаврилова" г. Чебоксары приняли участие в городском конкурсе профессионального мастерства "Лучшее методическое объединение - 2023". Конкурсантами стали учителя кафедры гуманитарных дисциплин. Педагоги презентовали методическое объединение учителей английского языка.