

Муниципальное бюджетное  
общеобразовательное учреждение  
«Открытая (сменная) общеобразовательная  
школа»

Основана 1 сентября 2000  
выпуск 2 (85) 01.11.2021

# БОЛЬШАЯ перемена



25 октября (7 ноября) в 21:45 холостой выстрел носового орудия «Авроры» подал сигнал к штурму Зимнего дворца. Вооружёнными рабочими, солдатами петроградского гарнизона и матросами Балтийского флота во главе с Владимиром Антоновым-Овсенко был захвачен Зимний дворец и арестовано Временное правительство. Съезд, на котором большевикам вместе с левыми эсерами принадлежало большинство, одобрил свержение Временного правительства, принял Декреты о мире и о земле, сформировал правительство — Совет народных комиссаров во главе с Лениным.

Переворот 25—26 октября произошёл почти без выстрелов и без жертв. Однако уже 29 октября (11 ноября) произошло восстание юнкеров, которое было подавлено отрядами красногвардейцев и матросов, с использованием артиллерии и броневиков.

Подавив в Петрограде и Москве сопротивление сил, верных Временному правительству, большевикам удалось быстро установить контроль над основными промышленными центрами России. Партия кадетов была объявлена вне закона, арестован ряд их лидеров, запрещена оппозиционная печать. Несмотря на это на выборах в Учредительное собрание 12 (24) ноября 1917 большевики получили лишь около четверти голосов избирателей.



## В ЭТОМ ВЫПУСКЕ

С днём учителя.....	2
Современный учитель.....	3
I форум классных руководителей .....	4-5
Правила здорового питания	6-7
Твоя безопасность.....	8-9
Дворовые игры.....	10

## ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

- 5 октября прошла школьная педагогическая научно-практическая конференция «Современный учитель»

## С ДНЁМ УЧИТЕЛЯ

Дорогие коллеги, поздравляю вас с Днем учителя и хочу пожелать всем терпения, выносливости, умиротворенности, воодушевления, крепчайших сил и здоровья. Пусть дети нас не только уважают, но и понимают, пусть помимо успехов в преподавании, жизнь радует нас теплыми улыбками близких, яркими праздниками в кругу дорогих людей. Желаю вам, коллеги, счастья, достатка и настоящей гордости за свое призвание! За ваш труд примите слова благодарности от меня лично и от мэра Ангарского городского округа Петрова С.А. и Управления образования Ангарского городского округа.

Директор МБОУ «ОС()ОШ» Ольга Анатольевна Наумова



**Пугачёва Ольга Юрьевна**, награждена благодарностью мэра Ангарского городского округа. **Васильева Людмила Вячеславовна, Луфаренко Наталья Валерьевна, Кравченко Александра Львовна** награждены благодарностью Управления образования Ангарского городского округа



## СОВРЕМЕННЫЙ УЧИТЕЛЬ

5 октября состоялась традиционная педагогическая научно-практическая конференция «Современный учитель». В этом году тема конференции «Мой лучший открытый урок – воспитательный аспект». На конференции выступило 10 педагогов школы каждый из них смог показать коллегам и экспертной комиссии как на своих уроках они используют воспитательный потенциал урока, как через содержание учебного предмета можно воспитывать учащихся. По итогам конференции были определены лучшие выступления. Лауреатами стали учитель русского языка и литературы Черепанова О.В., и учитель русского языка и литературы Павлова Ю.А. Победителем стал учитель информатики Лобанов А.А.



*путь для побед*  
**АНГАРСК**



Быть хорошим учителем можно, только будучи хорошим воспитателем. Воспитательная работа в процессе обучения – такой же целенаправленный, специально и преднамеренно организованный учителем процесс, в нем есть свои закономерности и особенности».

В.А. Сухомлинский

## НАШИ ДЕЛА

Поздравляем сборную команду учащихся 7-11 классов МБОУ «О(С)ОШ» с успешным де-



бютом в товарищеском матче по волейболу « Вместе—мы сила» посвящённый дню профтехобразования.

15 октября учащиеся 10 «а» класса Заулочный Семён, Зарюта Снежана, Кокряцка Ксения, Мануйлова Екатерина, Хамарханова Виктория приняли участие в муниципальной профориентационной квест – игре «Профориентационный десант» В ходе квест-игры учащиеся смогли познакомиться с отдельными профессиями через погружение в реально созданные профессиональные ситуации парикмахера, повара-кондитера, медицинской сестры, предпринимателя-



юриста, педагога-психолога, воспитателя, пожарного, инспектора ГИБДД. По словам учащихся квест проходил очень интересно и познавательно. Каждый смог попробовать себя в той или иной профессиональной роли.

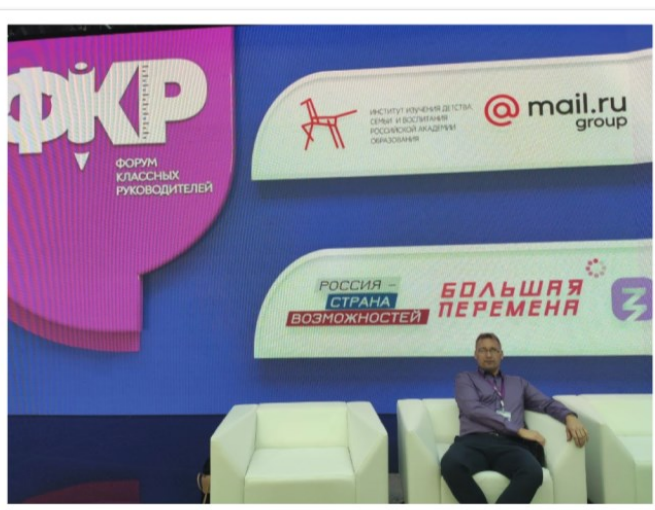
**Материал подготовил: социальный педагог Куракина Н.М.**

## ФОРУМ КЛАССНЫХ РУКОВОДИТЕЛЕЙ

8 - 9 октября 2021 года в самом центре столицы в Гостином дворе прошёл Первый всероссийский форум классных руководителей. Он собрал 1000 классные руководители из МБОУ «СОШ №24» Плотникова О.Б. и МБОУ «О(С)ОШ» Лобанов А.А. На протяжении двух дней педагоги общались на круглых столах, искали ответы на актуальные вопросы в сфере педагогики, обменивались опытом, общались с партнерами ярмарки образовательных возможностей. По их словам, одна из главных особенностей форума - возможность диалога с теми, кто определяет траектории развития образования и шанс быть услышанными.

По итогам форума был принят меморандум, в создании которого приняли участие и сами педагоги. Многие тезисы проекта обсуждали как на форуме, так и в чатах участников.

Классные руководители со всей страны познакомились с представителями «Большой перемены», «Юнармии», общества «Знание», Институт воспитания».



## СКВОЗНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ



17 октября в Ялте завершил работу Всероссийский форум «Сквозные образовательные траектории», объединивший на своих площадках в онлайн и офлайн-формате более 20 тысяч неравнодушных и увлеченных своим делом педагогов со всей страны. На протяжении трех насыщенных дней эксперты из разных областей, руководители образовательных организаций, учителя и даже их ученики изучали и оценивали лучшие образовательные практики, делились опытом, соревновались в интеллектуальных состязаниях и это далеко не все. Финалисты конкурса обсудили точки роста, тренды, инновационные практики и другие актуальные вопросы в рамках каждой из СОТ. Форум СОТ – это только начало. На форуме заместитель директора по УВР Лобанов А.А. представил опыт внедрения электронного портфолио в МБОУ «О(С)ОШ». Впереди педагогов ждут новые проекты, открытия и другие, не менее масштабные, события.

**Фото: Лобанов А.А. Материал подготовила: Константинова А.**

## ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Правильное питание помогает человеку сохранять работоспособность, избегать различных заболеваний, поддерживать нормальный вес, увеличить продолжительность жизни. На здоровое питание нужно переходить постепенно, чтобы это не было стрессом для организма. В любом возрасте не поздно перейти на правильное здоровое питание.

Чтобы организм получал все необходимые питательные вещества и полностью их усваивал необходимо соблюдать основные правила здорового питания и принципы правильного питания. Предлагаем 17 правил и принципов здорового питания на каждый день:

### **1 Правило здорового питания — Разнообразное питание:**

Питание должно быть не только умеренным и регулярным, но и разнообразным, т.е. содержать продукты и растительного и животного происхождения.

### **2 Правило — Калорийность суточного рациона:**

С возрастом калорийность суточного рациона должна снижаться в основном за счет животных жиров и углеводов (хлеб, картофель, сахар). Количество белков должно оставаться прежним.

### **3 Правило — Питание 5 раз в день:**

Нерегулярный приём пищи приводит к нарушению пищеварения. Наиболее рационально 5-разовое питание, в одно и то же время, тогда человек не переедает.

### **4 Правило — Медленная еда:**

Если вы переутомились, не приступайте сразу к еде, отдохните немного. Во время еды нужно отвлечься от мыслей о работе, о делах, не следует вести серьёзных разговоров, читать или смотреть телевизор. Есть надо медленно.

### **5 Правило — Долгое жевание:**

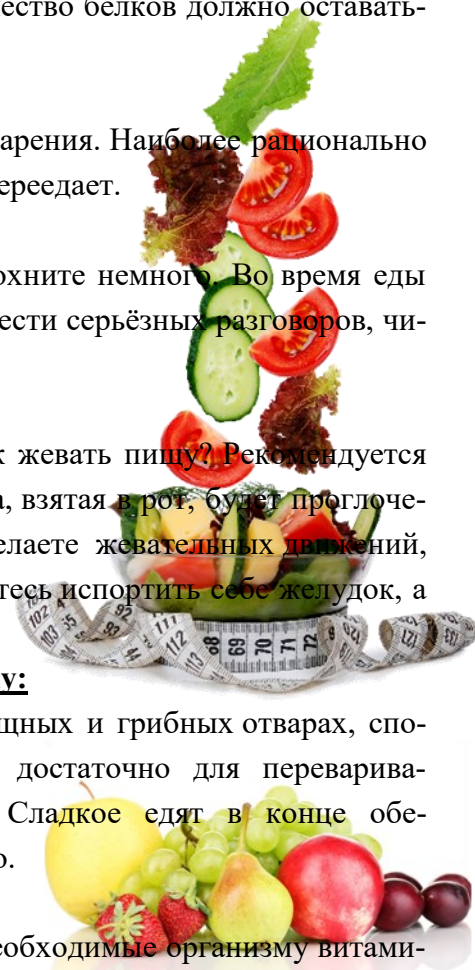
Принимайте пищу в определённое время, не на ходу. Как жевать пищу? Рекомендуется делать более 20 жевательных движений, прежде чем, пища, взятая в рот, будет проглочена. Попробуйте для интереса подсчитать, сколько вы делаете жевательных движений, прежде чем проглотить пищу. И вы убедитесь, что торопитесь испортить себе желудок, а с ним и здоровье.

### **6 Правило — Необходимо отказаться от еды в сухоматку:**

Жидкие блюда, приготовленные на мясных, рыбных, овощных и грибных отварах, способствуют выделению желудочного сока. Супа вполне достаточно для переваривания вторых блюд: мяса, рыбы, круп, картофеля и др. Сладкое едят в конце обеда, тогда сахар усваивается организмом относительно легко.

### **7 Правило — Овощи и фрукты:**

Ешьте больше свежих овощей и фруктов. Они содержат необходимые организму витамины, минеральные соли, органические кислоты, клетчатку и другие полезные вещества. Улучшают пищеварение, нормализуют обмен веществ и кислотно-щелочное равновесие организма.



## ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

**8 Правило — Питьевой режим:**

Соблюдайте питьевой режим. Пейте не меньше 2-2,5л воды в сутки. Более полезна некипяченая вода, очищенная с помощью фильтра.

**9 Правило — Белковая пища на завтрак и обед:**

За завтраком и обедом необходимо употреблять белковую пищу: мясо, рыбу, яйца, каши, овощи, творог. Каши лучше готовить на воде – они более полезны.

**10 Правило — За ужином – молочные, крупяные, овощные блюда.**

Ужинать не позже чем за 2 часа до сна.

**11 Правило — Кисломолочные продукты:**

Употребляйте нежирные кисломолочные продукты. Кефир содержит животный белок, который не менее ценен белков мяса и рыбы, и полезен для пищеварения.

**12 Правило — Ешьте свежеприготовленную пищу:**

Еда, которая несколько дней простояла в холодильнике теряет полезные свойства и «зашлаковывает» организм.

**13 Правило — Разгрузочный день:**

1 день в неделю делайте разгрузочным. Если это тяжело, то хотя бы 1 или 2 дня в месяц. В разгрузочные дни организм очищается от шлаков.

**14 Правило — Принимайте витамины:**

Для правильного питания обязательно нужно употреблять витаминные комплексы, т.к. из пищи организм не получает достаточное количество витаминов и микроэлементов.

**15 Правило — Ешьте только когда проголодались:**

Прислушивайтесь к своему организму и не ешьте, если вы не голодны. Это важное правило для поддержания нормального веса.

**16 Правило — Питание после 40 лет:**

После 40 лет очень важно придерживаться правильного питания. Нужно употреблять больше таких продуктов, как обезжиренный творог, простокваца, кефир, сметана (не жирная). Кисломолочные продукты улучшают работу желудка и кишечника и доставляют в организм кальций, калий, фосфор и другие минеральные вещества.

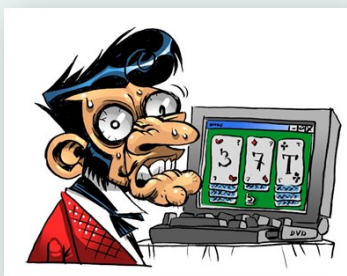
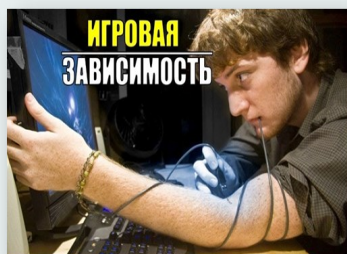
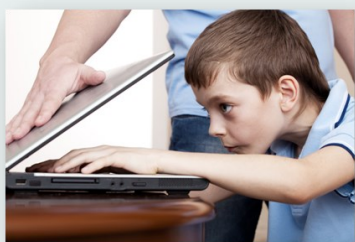
**17 Правило здорового питания — Питание после 50 лет:**

После 50 лет организм остро реагирует на нарушение водно-солевого обмена. Поэтому, не следует ограничивать употребление жидкости. А вот употребление поваренной соли необходимо снизить.

**Правила здорового питания соблюдать не так уж и сложно, как кажется. Просто нужно осознать, что правильное питание должно стать частью здорового образа жизни, хорошей привычкой, а не временной диетой.**

Изучал правила Котвицкий Максим

## ОСТОРОЖНО ИГРА

ОСТОРОЖНО  
ИГРА...

Является ли игромания болезнью? **Игромания является психическим заболеванием**, которое официально признано врачами и учеными во всем мире, и внесено в Международную классификацию болезней 10 пересмотра (МКБ-10) под шифром F63.0 и в классификацию психических расстройств Американской ассоциации психиатров под шифром DSM-IV-R. Игромания – это сложное хроническое психическое расстройство, при котором у человека периодически возникает непреодолимое желание играть в азартные игры. Азартные игры сами по себе не являются абсолютным злом, поскольку в различных формах распространены и считаются вполне приемлемыми в разных культурах и странах уже на протяжении не столетий, а тысячелетий. Популярность и распространенность азартных игр обусловлена их психологической сущностью, которая заключается в постепенном нарастании психического напряжения с последующей разрядкой. При таком чередовании сильного напряжения и разрядки человек в ходе игры испытывает сильные эмоции, не связанные с его обычной повседневной деятельностью на работе, дома и т.д. А эмоциональный выплеск, не связанный с обычными повседневными занятиями, позволяет хорошо отдохнуть психологически практически любому человеку. Именно в таком феномене хорошего отдыха, встряски и отвлечения от "рутины" и заключена популярность азартных игр.

Большинство людей может периодически играть в азартные игры без негативных последствий, видя в игре просто вид отдыха в противоположность работе или другим повседневным заботам. Но у некоторых людей формируется пристрастие к игре, которое они не могут побороть, поскольку игра замещает все остальные желания, и становится буквально смыслом жизни. Такое состояние и является игроманией – тяжелым заболеванием, которое нужно лечить у квалифицированных психиатров и психологов.

Игромания представляет собой психическое расстройство, суть которого заключается в наличии у человека патологического пристрастия к любым азартным играм. По своей сути игромания – это зависимость, подобная наркотической или алкогольной зависимости, при которых человек не может контролировать и подавлять свое желание принять наркотики или выпить алкогольный напиток. Только при игромании человек не в состоянии подавлять и контролировать желание играть. Пристрастие к игре является патологическим именно потому, что человек не в состоянии контролировать свое поведение и подавлять же



## ОСТОРОЖНО ИГРА

вание играть, когда внешние жизненные обстоятельства требуют сосредоточения на других делах. То есть если человек идет играть, несмотря ни на что, будучи не в состоянии противиться желанию сыграть из-за полного "отключения" здравого смысла, то это именно зависимость – игромания. Игроманию нужно отличать от обычного, эпизодического участия в азартных играх, которое является нормальным поведением людей в разных странах и культурах. Ведь те или иные азартные игры имеются в разных странах, люди в них периодически играют с целью развлечься. Но при нормальном участии в азартных играх для человека не наступает каких-либо вредных, негативных последствий, поскольку индивид играет только при наличии свободного времени и средств, не рискуя всем, не залезая в долги и не делая игру жизненным приоритетом. В норме участие в азартной игре – это всего лишь вид развлечения, вид отдыха, принимая участие в котором человек отвлекается от обычных повседневных дел и забот, психологически разряжается и уходит после игры с положительными эмоциями и хорошим настроением, что позволяет ему в дальнейшем продуктивно трудиться на работе, заниматься семьей и участвовать в общественной жизни.

Подготовила педагог—психолог

Фролова О.В.

(продолжение следует)

**Игровая зависимость (гемблинг).** Гемблинг (англ. gambling — азартная игра) или лудомания (от лат. ludus — игра и греч. mania — страсть, одержимость), игромания — это психиатрический термин, означающий паталогическую страсть к азартным играм.

- ✓ малышам до 5 лет - ПК запрещен;
- ✓ ребенку 5-7 лет - максимум 30 минут;
- ✓ детям 7-10-13 лет - 1 час;
- ✓ подростку 13-14-16 лет - не более 2 часов в день.

Человек- существо азартное. Хорошего ему мало. Ему подавай самое лучшее.

*Чарлз Лэм*

МЫ В ИНТЕРНЕТ


<http://ososh.ru/>

<http://obrнадзор.gov.ru/gia/gia-11/>

<https://vprtest.ru/>

## ДВОРОВЫЕ ИГРЫ

### Квадрат

Для игры нужен был крупный мяч и кусок кирпича, чтобы нарисовать на асфальте квадрат, разделенный на 4 части, с кругом для подачи посередине.

1. Игра начинается с подачи мяча в круг поля в направлении соперника. Подавать можно только по диагонали.

2. Касаний не ограничено.

3. Игрок может отбить мяч «до» и «после» (максимум 1) касания мячом его квадрата.

4. Если игрок отбивает мяч на свой квадрат, ему засчитывается 1 гол.

5. Если мяч упал на линию (между 2-мя игроками) или на круг, перепадает тот игрок, который коснулся мяча последним.

6. Если мяч на ника (со то перерок, котомяча по-

7. Если аут (за го квадподавше-насчиты-

8. Если на квадрат игрока упал мяч и ударился об поле 2 раза, игроку насчитывается 1 гол.

9. Как правило, игра продолжается до 11 голов. Забивать голы можно любой частью тела, кроме рук.

10. Если один из игроков пропустил 11 голов, он выбывает из игры.

Когда на игровой площадке остается 2 игрока, они занимают каждый по два квадрата, и играют до тех пор пока один из них пропустит 7 голов.

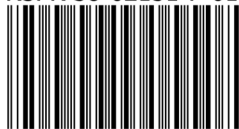
При игре два на два — игроки, находящиеся по диагонали друг к другу — считаются союзниками и имеют общий счет.



игрок подал линию сопер- стороны аута), подает мяч иг- рый коснулся следним.

мяч улетел в пределы обще- рата), игроку му этот мяч вается 1 очко.

RSPR 38-02151-Г-01



Зарегистрировано в Реестре школьной прессы России. Portal.sgo.ru

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Открытая (сменная) общеобразовательная школа»  
школьная газета «БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА»

665852, Россия, г. Ангарск, 94 квартал, дом 29

Телефон редакции: 8-3955-53-06-76

E-mail: [aalobanov@mal.ru](mailto:aalobanov@mal.ru)

<https://bolperemena.wordpress.com/>

Ответственный за выпуск: Фролова Алиса

Вёрстка: Алабин Никита, Котвицкий Максим

Корректор: Бычинская Анастасия

Время сдачи в печать: 12:00 Дата сдачи в печать 01.11.2021

ТИРАЖ 50 экземпляров

Выходит один раз в два месяца

При полном или частичном использовании материалов ссылка на газету «Большая перемена» обязательна

УЧРЕДИТЕЛЬ : Совет старшеклассников МБОУ «О(С)ОШ»»