



# Звёздочка

*МБОУ СОШ с. Кенада Ванинский район*

*Хабаровский край*

*Выпуск №2 Ноябрь-Декабрь 2021-2022*

*Стр. 1-18*

*Лента новостей*

*Стр. 19-20*

*Страница Здоровья*

*Стр. 20-21*

*О «Телефоне Доверия»*

*Стр.22*

*Новогодний опрос*

*Стр. 23*

*«Своими руками»*

*Стр.24*

*Интересные*

*Рецепты*

*Стр.25*

*Зимний*

*Топ*

*Стр.28*



*Дорогие ученики, учителя, родители!  
Хотим от всей души поздравить Вас с наступающим Новым годом!*

*Надеюсь, что новый 2022 год принесет много счастья и радости, наградит новыми знаниями и умениями. Пусть Новый год подарит самые желанные подарки, принесет много запоминающихся событий, встреч и осуществит все мечты и планы.*

*Пусть праздничные фейерверки дадут начало новому и счастливому периоду жизни!*

*Поставьте перед собой цели, придумайте желания и постарайтесь в Новом году сделать все, что вы запланировали!*

*Ласточкина Т.И.*

*Корреспонденты газеты «Звёздочка»:*

*Коноплёв А., Серба М., Горбунова П.,*

*Подлозная М., Байтерякова А., Савицкая В.*

*Добровольцы волонтерского отряда «Лучи добра» организовали акцию „Снежный десант», в рамках которой помогли в уборке снега на пришкольном участке.*



*Ребята вооружились лопатами и добросовестно справились с зимними хлопотами*



*Руководитель волонтерского движения:  
Анохина Е.В.*



### *«Книги просят помощи»*

*Ребята из волонтерского отряда „Лучи добра» в школьной библиотеке старательно и аккуратно подклеили страницы, стерли надписи, привели в порядок обложки книг, которые нуждались в ремонте.*



*День матери — это теплый, сердечный праздник. И сколько бы хороших, добрых слов не было сказано мамам, лишними они, конечно, не будут.*

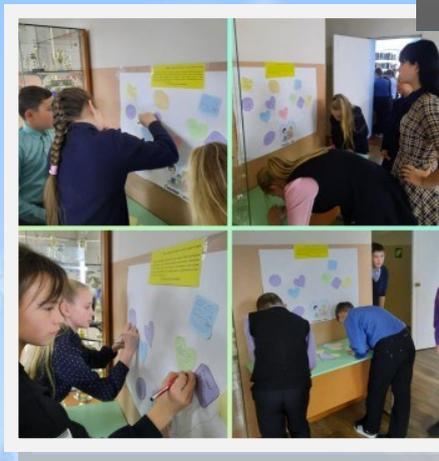


*26 ноября прошло мероприятие «Мамочка, милая моя» с 1 по 3 классы. Учащиеся трогательно рассказали стихотворения, спели песни, поучаствовали в веселых конкурсах.*



*В школе прошла Неделя психологии.*

*Педагог-психолог Останина М.М. составила план на неделю.*



*Согласно плану, утвержденному директором школы, каждый день был окрашен различными акциями, психологическими играми, конкурсами, выставками*



*3 декабря является памятной датой в России — Днем Неизвестного Солдата, в память о российских и советских воинах, погибших в боевых действиях на территории страны или за ее пределами, чьи имена не удалось установить.. Вечная память отдавшим жизнь за свободу нашего Отечества!*

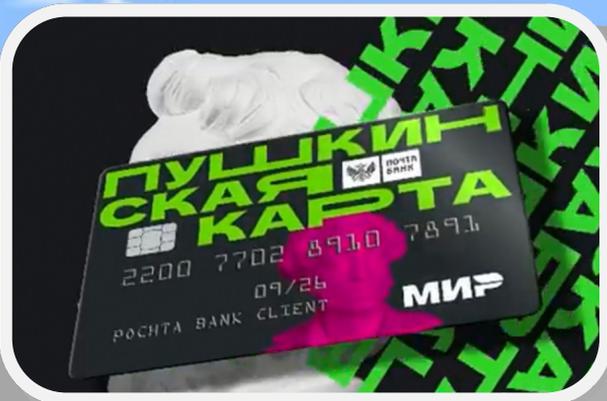




*Состоялось награждение победителей и призеров школьного этапа Всероссийской олимпиады школьников, которая проходила с 24 сентября по 29 октября.*

*В школе с 1 по 11 классы проведены разъяснительные беседы профилактического характера о соблюдении правил безопасности при нахождении в зонах повышенной опасности железнодорожного транспорта и нахождении на ЖД переездах.*

**ГОЧКА РОСТА**



*В сентябре 2021 года по всей России стартовал масштабный проект — «Пушкинская карта».*

*Благодаря проекту молодые люди в возрасте от 14 до 22 лет смогут за счет государства посещать культурные мероприятия по всей стране — покупать билеты в театры, концертные залы, музеи и галереи.*

*Чтобы получить карту, нужно зарегистрироваться на портале «Госуслуги» и установить мобильное приложение «Госуслуги.Культура». Банковскую виртуальную или пластиковую карту можно оформить там же, а затем получить в любом отделении Почта Банка, предъявив документ, подтверждающий личность. В приложении можно познакомиться с афишей учреждений культуры. Билеты приобретаются в учреждениях культуры, участвующих в программе, на сайте программы и в приложении*

*Не обязательно тратить выделенный государством лимит в своем регионе, можно его использовать во время путешествия. Действовать «Пушкинская карта» будет на территории всей России без ограничений.*



*Всероссийская акция «Вахта памяти», посвященная Дню Героя Отечества, 80-летию Битвы под Москвой, 80-летию обороны Тулы. 80-летию создания Дороги жизни через Ладожское озеро.*



*Сегодня Россия чествует своих доблестных сынов. Наши воины проявляли доблесть и храбрость на полях сражений. Мы отдаем дань уважения тем, кто не вернулся с поля боя, кто посвятил жизнь службе. Всегда будем помнить их подвиг!*

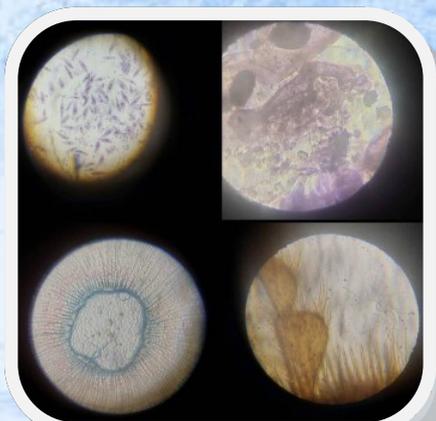


*С 22 ноября по 12 декабря учащиеся с 7 по 11 класс приняли участие в уроке «Разработка игр» в рамках Всероссийского образовательного проекта в сфере информационных технологий «Урок цифры».*



*На занятии кружка естественнонаучной направленности «Исследователи природы» с использованием ресурсов «Точки роста» учащиеся 5 класса смогли отработать приемы работы с микроскопом, а ученики начальных классов изучили физические свойства веществ.*

*Руководитель: Коноплева Е.А.*



*Зима-тяжелое время для зимующих птиц. В такой период птичкам необходима человеческая помощь. В такой период очень сложно найти пищу, чтобы выжить.*



*Учащиеся 3 класса сделали кормушки и совместно с учениками 2 класса развешали кормушки. Теперь в школьном дворе есть птичья столовая.*



*В конце декабря среди учащихся старших классов, в рамках внеурочной деятельности, прошел турнир по баскетболу.*

*Команды были сборные, юноши и девушки.*

*Первое место и кубок турнира завоевала команда 10 и 9 класса*



*Второе место у команды 11 класса, состоявшей, к сожалению, всего из двух спортсменов: Усманова Зульфия и Зваричук Семен. В одной из игр им помогал ученик 7 класса Клишевич Алексей.*



*Третье место занял 8 класс: Подлозный Алексей, Яровиков Владислав и Савицкая Виктория. Губанов Игорь принял участие в одной игре.*



- 19 декабря в п. Высокогорный в спортивном центре «Титан» прошли соревнования «Открытое первенство Ванинского района по становой тяге», посвященные итогам завершающего года.



В турнире приняли участие более 30 спортсменов района из п. Высокогорный и п. Кенада спортивный клуб «КеДР». Наши ребята заняли следующие места в своих возрастных и весовых категориях:

- Федонин Егор 10 лет 1 место результат 65 кг
- Долганев Леонид и Тарасов Александр 10 лет, оба 3 место результат 45 кг
- Подлозный Алексей 14 лет, 2 место, результат 95 кг
- Яровиков Владислав 13 лет, 3 место, результат 72,5 кг
- Лалитин Алексей, ветеран 49 лет, 1 место, результат 180 кг.



*17 декабря в Районном Доме Культуры п. Ванино состоялся торжественный прием одаренных детей. Новогодние подарки от главы Ванинского района получили победители конкурсов, соревнований и олимпиад различных уровней. Среди них ученица нашей школы: победительница муниципального этапа всероссийской олимпиады школьников по экологии Савицкая Виктория 8 класс*



*Новый Год — самый сказочный праздник. Он полон сюрпризов и неожиданностей. Все любимые герои оживают и приходят в гости. В нашей школе 25 декабря по классам прошли мероприятия, посвященные волшебному празднику.*



*Самый сказочный, самый волшебный праздник - Новый год! Время новогодних праздников — это время красивой, доброй сказки. Прекрасная возможность подарить несколько увлекательных моментов, пофантазировать, придумать и воплотить свои идеи в рисунках, поделках новогодней тематики. Наши ребята и педагоги каждый год создают шедевры для украшения школы.*





14 января для учащихся школы было проведено по классам мероприятие «Этот старый новый год». Ребята активно участвовали в конкурсах, в импровизированных сценках, отгадывали загадки, пели песни. Старый Новый год не только дает окунуться в праздничную атмосферу, но и дает возможность еще раз вспомнить народные обряды и традиции.



20 января прошел муниципальный этап конкурса «Большие вызовы».

Ученик 10 класса Коноплев Александр принимал участие дистанционно с использованием материально — технических ресурсов «Точки роста» МБОУ СОШ с. Кенада. Конкурсная работа Александра «Солнечный двигатель как источник энергии» в номинации «Современная энергетика» была признана призером. Поздравляем Сашу и выражаем благодарность руководителю проекта Коноплевой Е.А.



Учащиеся 8 и 10 классов приняли участие во Всероссийском образовательном проекте в сфере цифровой экономики «Урок цифры: исследование кибератак».



*В рамках акции «Блокадный Ленинград» по классам прошли Уроки Мужества, классные часы, внеклассные мероприятия, экскурсии в школьный музей, которые позволяют современному поколению выразить благодарность за подвиг мирных граждан в годы Великой Отечественной войны.  
Мы гордимся! Мы помним!*



*Весной 1942 года множество ленинградцев носило на груди жетон, маленький жестяной значок, а на нем — ласточка с письмом в клюве. Этот символ стал коротким и ясным ответом на заявления немецкой пропаганды о том, что теперь в город даже птица не пролетит. Люди ждали благих вестей с фронта, никогда не теряли связи с огромной страной, несмотря на то, что они были полностью отрезаны от нее. «Блокадная ласточка» стала символом надежды на лучшее, на скорую встречу с близкими.*

*...Этот знак придумала блокада.*

*Знали мы, что только самолет,  
только птица к нам, до Ленинграда,  
с милой-милой родины дойдет...*



*2 февраля в школе прошла беседа «Подвиг на века», посвященная Сталинградской битве.*

*Есть имена и есть такие даты,  
Они нетленной сущности полны.  
Мы в буднях перед ними виноваты,  
Не замолить по праздникам вины  
И славословья музыкою громкой  
Не заглушить их памяти святой.  
И в наших будут жить они потомках,  
Что, может, нас оставят за чертой.*



## КАК ПОДДЕРЖАТЬ СВОЁ ЗДОРОВЬЕ ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ?

*Чтобы поддерживать здоровье во время эпидемии коронавируса, недостаточно просто запереться дома. Нужно сохранять повседневную активность, есть здоровую еду и не терять социальные контакты.*

*Во время эпидемии вы можете испытывать страх и тревожность, особенно если вы находитесь в самоизоляции. Важно поддерживать здоровье и нормальное функционирование иммунной системы:*

*1. Заботьтесь об организме: питайтесь здоровой, сбалансированной едой, делайте дыхательную гимнастику, растяжку, двигайтесь, спите достаточно*

**Рацион питания должен включать:**

*крупы и цельнозерновые продукты;*

*овощи и фрукты: свежие, замороженные, сушёные или консервированные;*

*источники белка: нежирное мясо и птица, рыба, яйца и молочные продукты, полезные жиры: масла, орехи и семена, рыба;*

*достаточно воды или несладких жидкостей.*



*2. Делайте перерывы в просмотре и чтении новостей, занимайтесь приятными активностями: достаточно знать только факты и текущие рекомендации.*

*3. Общайтесь с близкими и друзьями по телефону, через сообщения и видеосозвоны.*

*4. Если вы принимаете лекарства в связи с какими-либо заболеваниями, продолжайте терапию.*

*5. Чаще мойте руки с мылом. Если не можете помыть — обрабатывайте дезинфицирующим средством с содержанием спирта (не менее 60%).*  
*6. Избегайте контактов с людьми с признаками простудных заболеваний. Вызовите врача, если у вас повышенная температура, кашель, одышка, боль или давление в груди.*

*7. Не доверяйте рассылкам в мессенджерах и сплетням — читайте только достоверные ис-*

***Оставайтесь дома и будьте здоровы!***

***Всемирная организация здравоохранения.***

***Министерство здравоохранения РФ  
Стопкоронавирус.рф.***

Телефон доверия- дистанционная служба экстренной психологической помощи, предназначенная для оказания моральной, эмоциональной или духовной поддержки широким слоям населения. Сотрудниками службы телефонов доверия являются психологи, педагоги или специально обученные люди.



Одна из главных причин неготовности обратиться к психологам Детского телефона доверия – страх, что личное станет публичным и ваша откровенность будет использована против вас. Особенно это касается проблем, связанных с конфликтами в семье, обидами на родителей и опасным поведением, за которое может последовать наказание.

**Обращение за помощью к психологам — первый шаг на пути избавления от тяжелого груза обид, вины и тревог. Это простой и доступный способ найти возможность выговориться, посмотреть на ситуацию с другой стороны, предотвратить обострение и найти путь решения проблемы .**



**8-800-2000-122**

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ  
БЕСПЛАТНО И АНОНИМНО

**СКАЖИ О ЧЕМ  
МОЛЧИШЬ**

Детский телефон доверия гарантирует анонимность и конфиденциальность.

1. психологи не видят, как вы выглядите;
2. не могут узнать ваш номер телефона и место, откуда вы звоните, так как номера не определяются;
3. знают о вас только с ваших слов, можно не сообщать свои данные и представиться любым именем;
4. не просят информации о ваших родителях, школе, друзьях;
5. не будут передавать информацию третьим лицам, социальным службам. Звонки не записываются и не прослушиваются;
6. специалисты меняются, и если вы позвоните несколько раз, то будете общаться с разными людьми.

Психологи получают только общие сведения, которыми вы делитесь с ними по своему усмотрению.



**8-800-2000-122**

**ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ  
ДЛЯ ПОДРОСТКОВ  
АНОНИМНО | БЕСПЛАТНО**

### *Картофель фри в домашних условиях*

*Картофель чистим и промываем. Нарезаем брусочками одинакового размера.*

*Чтобы картофель был хрустящим, помещаем его в дуршлаг и промываем под струей холодной воды, чтобы удалить крахмал.*

*В кастрюлю вливаем растительное масло и разогреваем до 180-200 градусов. Постепенно небольшими порциями выкладываем картофель в масло. Масло очень горячее, поэтому будьте очень осторожны, чтобы не обжечься.*

*Жарим картофель фри до золотистой корочки примерно 7-10 минут.*

*Перекладываем картофель в миску и солим. Чтобы удалить лишний жир, выкладываем картофель на бумажную салфетку.*

*Домашний картофель фри готов.  
Подавать картофель фри лучше всего с кетчупом.  
Приятного аппетита!*



*Подготовьте ингредиенты.*

*Смешайте пшеничную муку и разрыхлитель.*

*Подготовьте ингредиенты.*

*Смешайте пшеничную муку и разрыхлитель.*

*В глубокой миске соедините желтки и молоко.*

*Частями, каждый раз перемешивая, всейте муку с разрыхлителем.*

*Хорошо перемешайте, чтобы не осталось комочков.*

*В отдельной ёмкости соедините яичные белки и лимонный сок. Взбейте смесь миксером на , до получения устойчивой пены.*

*Небольшими порциями, добавьте сахар и продолжайте взбивать яичные белки до Жёстких пиков!"*

*Добавляя примерно по 1 ст. ложке, вмешайте взбитые белки в тесто.*

*Перемешивайте тесто аккуратно снизу вверх, чтобы сохранить воздушность и пышность массы.*

*Разогрейте сковороду на среднем огне, смажьте растительным маслом*



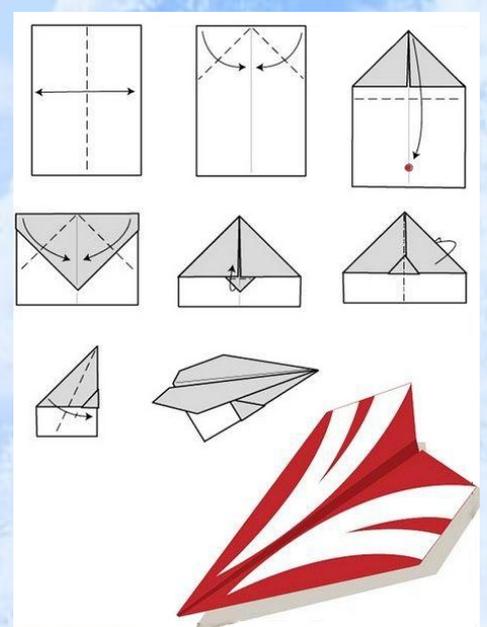
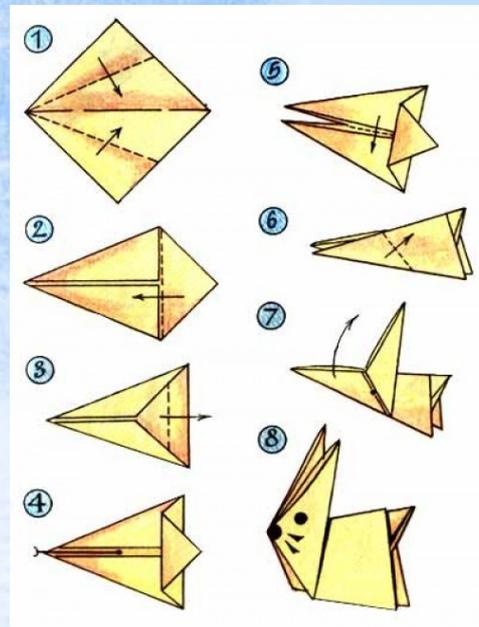
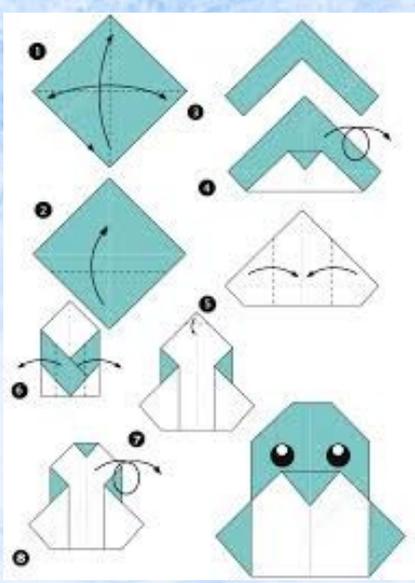
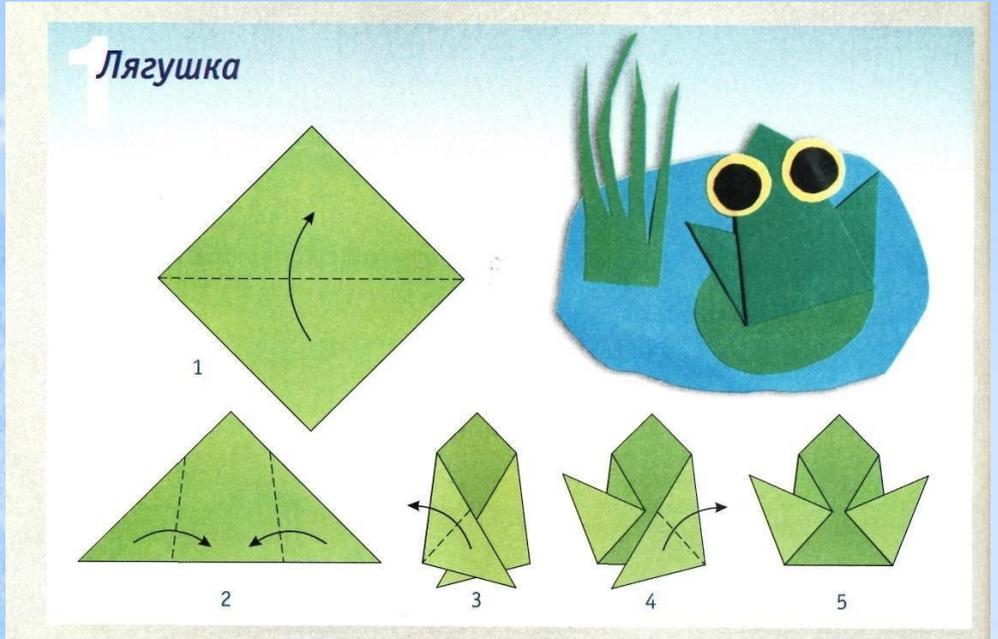
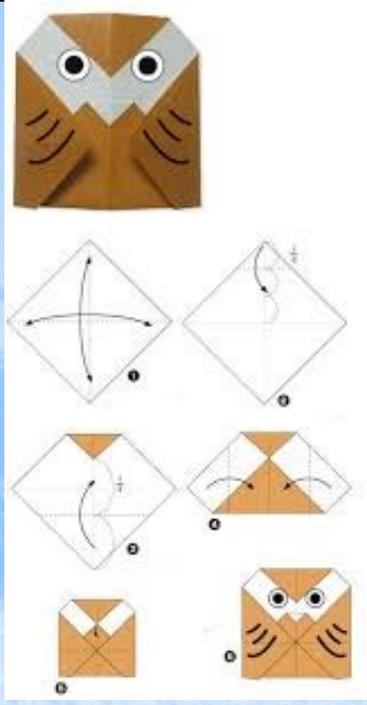
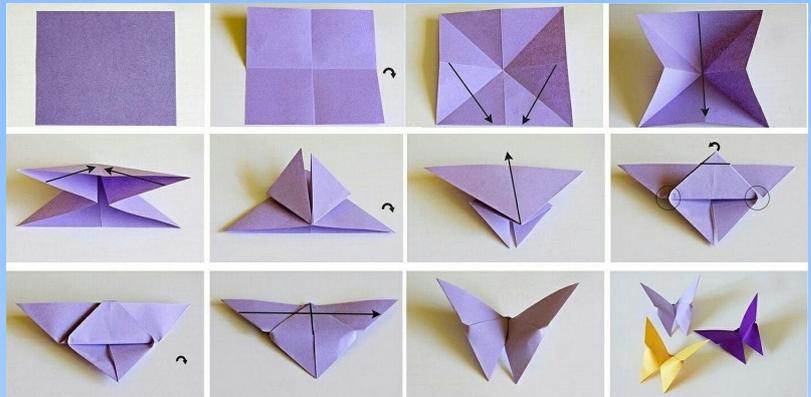
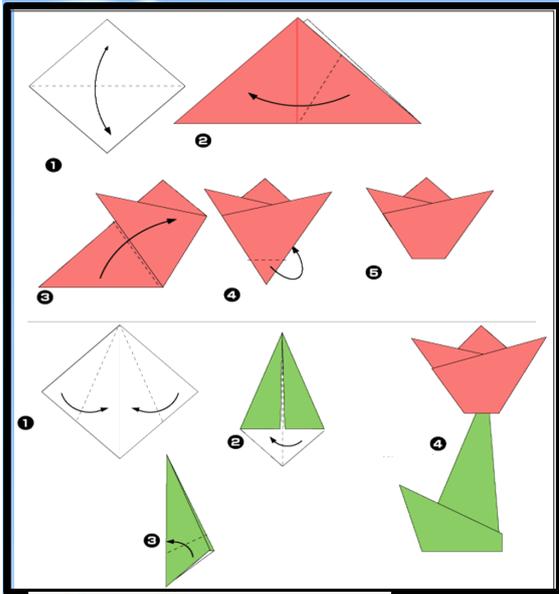
*Уменьшите огонь до мини-*

*мального, выложите тесто порциями по 2,5-3 ст. ложки. Влейте на дно сковороды 1-2 ч. ложки воды. Прикройте сковороду крышкой и готовьте панкейки на минимальном огне примерно 5-6 минут, пока поверхность теста не станет матовой, а низ не подрумянится.*

*Затем аккуратно подденьте панкейки лопаткой и переверните на другую сторону. Влейте на сковороду еще 1-2 ч. ложки воды. Прикройте сковороду крышкой и готовьте панкейки ещё примерно 5-6 минут. Коснитесь кончиком пальца боковой стороны панкейка: если тесто пружинит и не прилипает к пальцу - готово. Повторите процесс с оставшимся тестом. У меня получилось 6 панкейков.*

*Воздушные японские панкейки готовы. Переложите их на тарелку и подавайте к столу, по желанию полив мёдом.*

*Приятного аппетита!*



# Новогодний опрос учеников и учителей нашей школы

22

**Верите ли вы в Деда Мороза?**

**Да- 13 человек  
Нет-1 человек**

**Кто вам нравится больше: Дед Мороз или Снегурочка?**

**Дед Мороз-9  
Снегурочка-4**

**Что вам нравится в Новогоднем празднике?**

**Подарки:15 человек  
Новогодние угощения:14 человек  
Присутствие ёлки: 4 человека  
Узкий семейный круг:4 человека**

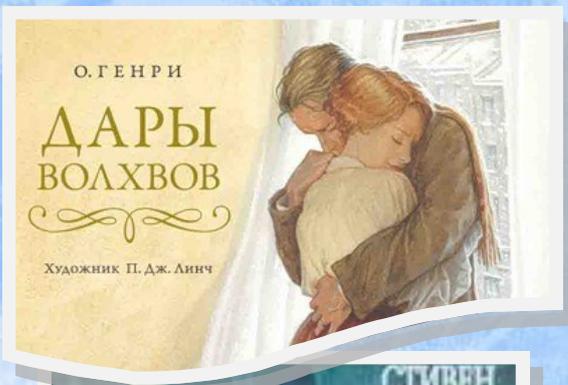
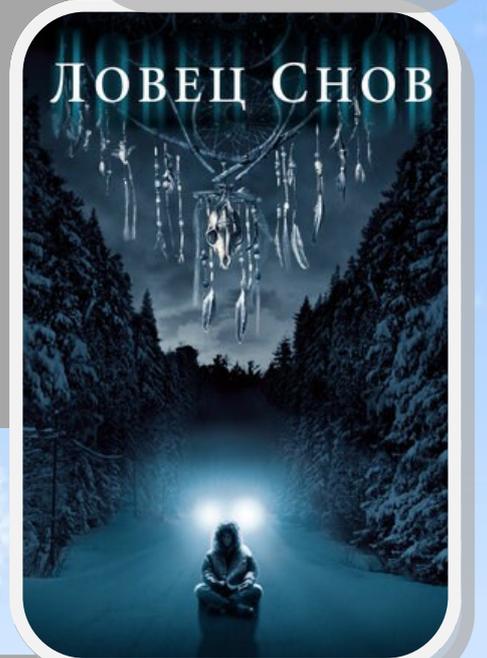
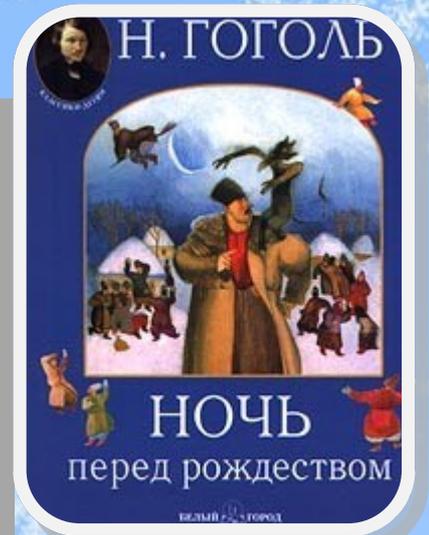
**Какой бы хотели себе подарок?**

**Собаку-4 человека  
Парфюм-3 человека  
Сладости-2 человека  
Косметика-3 человека  
Игрушки-10 человек**

**Пожелания читателям газеты «Звёздочка»?**

**Хороших оценок, больших достижений , успехов в дальнейшем изготовлении газеты, а также мирного неба над головой**



**Топ книг ЗИМА 2022:****«Ловец Снов» Стивен Кинг****«Книжный вор» Маркус Зусак****«Дары волхвов» О. Генри****«Сияние» Стивен Кинг****«Ночь перед Рождеством» Н. Гоголь****«Три товарища» Э.М. Ремарк****«Портрет Дориана Грея» О. Уайльд****Топ песен ЗИМА 2022:****Mettaton- Hard drive****Beatles- Let it be****Земфира- Хочешь****Сплин- Молоко и Мёд****Queen- Bohemian Rhapsody****Scorpions- Still loving you**