21.10.2019 г

Ухудшение зрения наблюдается у каждого второго жителя нашей страны, в том числе и у детей. Эта тенденция связана с резким увеличением зрительной нагрузки в последние годы. Причина - повсеместное использование электронных девайсов - планшетов, смартфонов, компьютерных мониторов и т.д. Виноваты, конечно, не сами изобретения, а неконтролируемый контакт человека с ними. Безусловно, это приводит к постоянному перенапряжению и усталости глаз.

Главный внештатный офтальмолог министерства здравоохранения Оренбургской области, Заслуженный врач РФ Алексей Горбунов рассказывает, что наше зрение зависит от многих факторов: нагрузок на глаза, от имеющихся хронических заболеваний (сахарного диабета, гипертонии и др.), от стрессов и даже употребления суррогатного алкоголя – все это может вызвать те или иные нарушения.

Когда видишь мир в расфокусе

Одно из самых распространенных заболеваний – миопия (близорукость). Особенно часто встречается среди детей и подростков. Это происходит из-за роста глазного яблока, при этом фокус изображения все больше отстоит от сетчатки, близорукость прогрессирует. Многие считают, что это безобидное отклонение, на самом деле миопия может привести к полной потере зрения. Развиваются дистрофические процессы на сетчатке, что может привести к ее отслоению и, соответственно, к слепоте.

Одна из причин – нарушение режима зрительных нагрузок в детском возрасте, которое приводит к переутомлению глазных мышц, и глаз начинает расти в длину. Школьникам в процессе учебы необходимо делать перерывы, чтобы глаза отдыхали. Полезно сделать простую гимнастику для глаз, чтобы улучшить кровообращение глазного яблока, чтобы мышцы внутри глазные не спазмировались, соответственно, чтобы не прогрессировала близорукость.

Бесконтрольное сидение с гаджетами – серьезная угроза. При работе за компьютером через 40-50 минут необходимо делать перерывы. В школе есть перемены – их нельзя «забивать» чтением, смартфонами. А дома – всё на совести родителей, они должны контролировать детей, разъяснять им, сколько времени можно проводить, например, за планшетом.

Дети с прогрессирующей близорукостью обязательно должны наблюдаться у окулиста. И если врач замечает рост глазного яблока на 0,5 диоптрии в год, то ребенка необходимо направить в специализированные центры – детскую областную больницу или МНТК «Микрохирургия глаза», где окажут более квалифицированную помощь.

Глаза – зеркало болезней

У старшего поколения чаще встречаются такие заболевания как глаукома (повышение глазного давления), катаракта (помутнение хрусталика). Это обусловлено уже возрастными изменениями. Повышенный холестерин, гипертония, диабет – все это ведет к сужению просвета в сосудах, к глазу поступает меньше крови, соответственно появляются очаги гипоксии, развиваются дистрофические изменения. Могут быть

внезапные тромбозы (закупорка сосудов), то есть вечером человек видел, утром встал – не видит. Это состояние, при котором человек должен немедленно мчаться в поликлинику. Возврат зрения зависит от того, насколько быстро ему окажут помощь.

Мы боремся со сложившимся фактом – ухудшением или потерей зрения. А ведь самое главное – профилактика. Необходимо хотя бы раз в год посещать окулиста, чтобы замерить давление, проверить остроту зрения, переподобрать очки.

Если что-то беспокоит - резь, сухость глаз, покраснение, хуже стал видеть, радужные круги перед глазами - не откладывайте визит к офтальмологу. Самолечением заниматься не стоит. Даже если кому-то помог тот или иной препарат, это не значит, что он подойдет вам.

Ну и главное правило профилактики – здоровый образ жизни. И не забывайте про гимнастику не только общую – но и отдельно для глаз!

Простые упражнения:

1. Переводите взгляд: вверх-вниз-вправо-влево. Повторите 10 раз

2. Делайте круговые движения глаз (4 секунды в одну, потом в другую сторону)

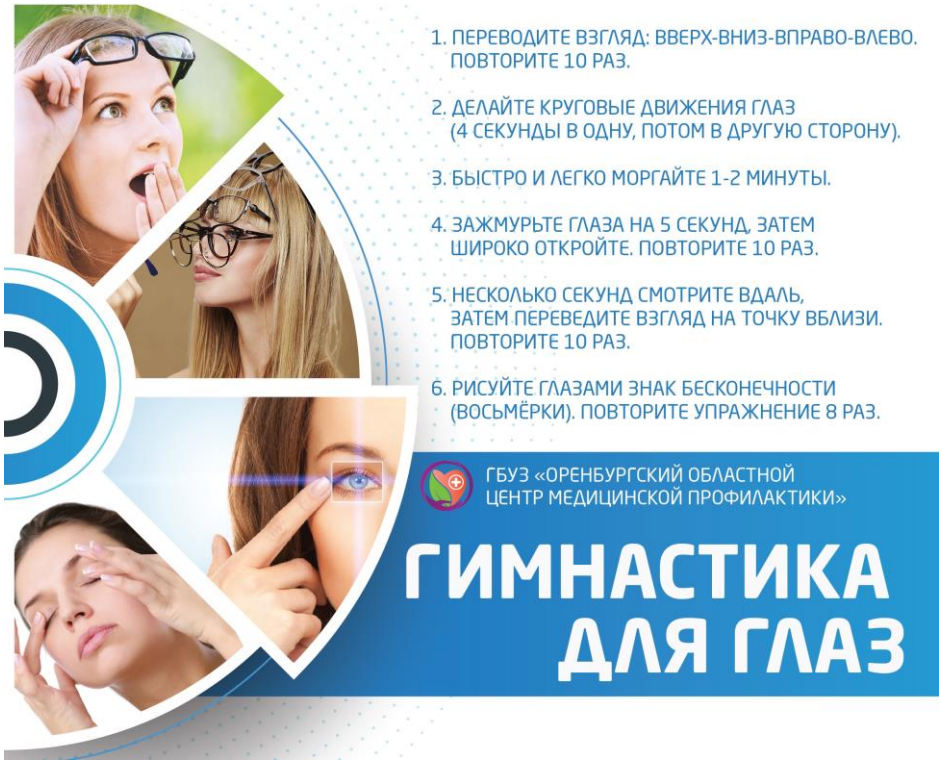
3. Быстро и легко моргайте 1-2 минуты

4. Зажмурьте глаза на 5 секунд, затем широко откройте. Повторяем 10 раз.

5. Несколько секунд смотрим вдаль, затем переводим взгляд на точку вблизи. Повторяем 10 раз

6. Рисуйте глазами знак бесконечности (восьмёрки). Повторите упражнение 8 раз.

Видеоролики по теме здесь- https://yadi.sk/d/9tPXz9lnFvctqA



18.10.2019 г

В рамках проведения родительского всеобуча 17.10. 2019г. в МАОУ «Кваркенская СОШ» было проведено общешкольное родительское собрание. Вопрос профилактики среди

несовершеннолетних всегда стоит остро как перед педагогическим коллективом, так и перед родительской общественностью. В связи с этим для обсуждения были вынесены следующие вопросы:

Профилактика правонарушений среди несовершеннолетних (помощник прокурора Кваркенского района Рамзаева О.А., начальник отдела ПДН и ЗП Администрации МО Кваркенский район Разорёнова М.С.)

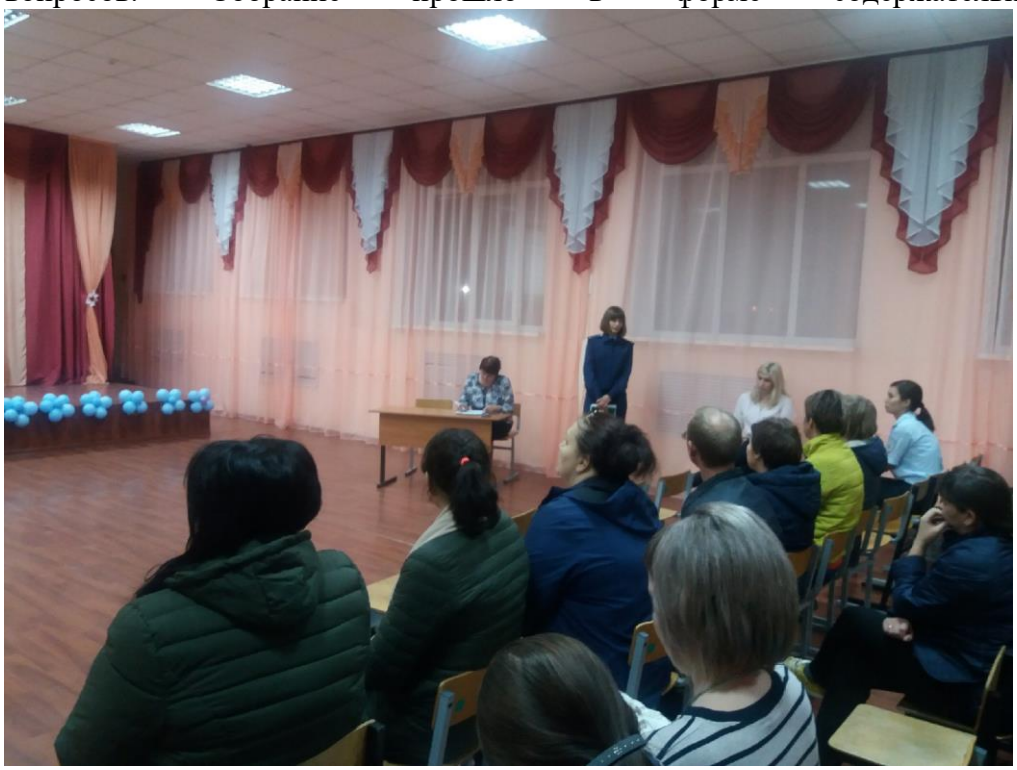
Соблюдение ПДД. Дорога. Ребёнок. Безопасность (инспектор по пропаганде БДД ОГИБДД Отделения МВД России Асауф К.Я)

Профилактика заболевания гриппа,ОРЗ и ОРВИ среди населения (заведующая поликлиникой ГАУЗ «Кваркенская РБ» Зеленина Э.З.)

Деструктивные группы сети Интернет (психолог Кваркенского РОО Новак П.А.)

Организация питания школьников в ОУ (заместитель директора по ВР Собченко Е.В.)

Родительская общественность проявила активность при обсуждении поставленных вопросов. Собрание прошло в форме содержательного диалога.



Анализ показателей деятельности
МАОУ «Кварненская СОШ»

17.10.2019 г

Вчера в рамках проведения профилактических мероприятий согласно Плану профилактики в МАОУ «Кваркенская СОШ» было проведено мероприятие совместно с сотрудниками правоохранительных органов и.о. ИПДН Отделения МВД России Камеристовой К.И., инспектором по пропаганде БДД ОГИБДД Отделения МВД России Асауф К.Я.. Темами для обсуждения стали острые вопросы о соблюдении ПДД, о распространении мошенничества в сети Интернет. Акцент был сделан на административной и уголовной ответственности несовершеннолетних за употребление, распространение наркотических веществ. Учащиеся проявили живой интерес и активно задавали вопросы по интересующим их вопросам. Беседа прошла в форме конструктивного диалога.

16.10.2019 г

На Земле возрастает спрос на все виды энергии, топливо, воду. Проблема рационального использования ресурсов приобретает всё большую актуальность, а её решение становится стратегической задачей каждого жителя Земли.

С этой целью 16 октября в начальной школе было проведено мероприятие

« Путешествие в Энерголенд». Его девизом были слова: « Вместе ярче». В гости к детям пришли любимые мультипликационные герои Симка и Нолик. Перед детьми выступила Агитбригада , ребята узнали о том, что может случиться если мы не будем беречь природные ресурсы. Каждый ребенок получил памятку для родителей « Экономим с пользой». Ребята играли в игры, собирали пословицы вместе с героями. В конце мероприятия сделали вывод, что наша планета хрупкая и в наших руках ее будущее.

Купл ю тепл о!
Купл ю свет!

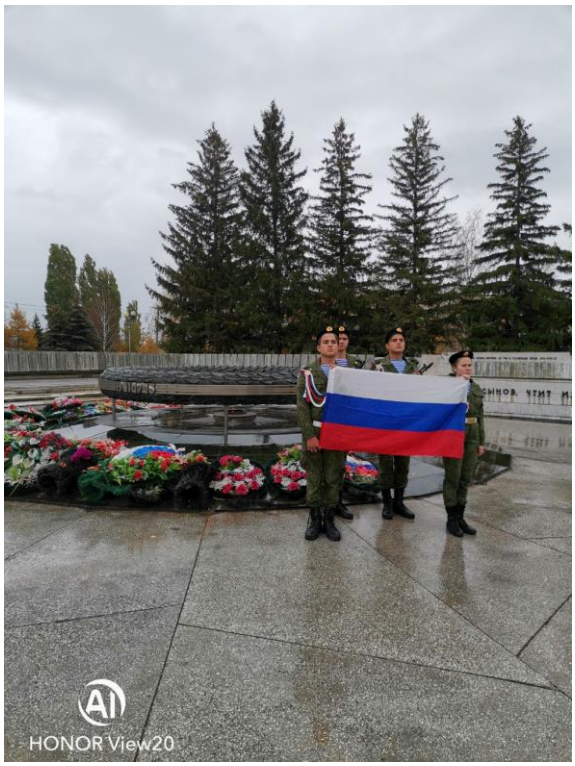
Купл ю тепл о!
Купл ю свет!

Бережливость лучшее богатство
Копейка рубль бережет
Днем фонарь не нужен

15.10.2019 г

Мы, молодое поколение России, всегда будем помнить героические подвиги нашего народа в годы Великой Отечественной Войны. Навечно останутся в наших сердцах имена героев, отдавших свою жизнь за наше будущее. Никогда не забудем мы тех, кто, не жалея своей жизни, завоевал свободу и счастье для грядущих поколений. День Победы – один из самых святых праздников для всех нас. Очень важно, чтобы молодые представляли величие и значение этой Победы.

Сегодня на базе ГПК «Наследие» учащиеся МАОУ «Кваркенская СОШ», входящие в состав объединения «Юный патриот» МАУДО «Кваркенский ЦВР», Ахтырец Виктория, Дусаев Владислав, Дусаев Станислав, Митрофанов Антон (руководитель Яруллин И.Р.) приняли участие в открытом инструктивно-методическом занятии для обучающихся Восточной зоны «Вахта Памяти на Посту № 1 г. Орска». Цель занятия: формирование базовых понятий и представлений об основах несения караульной службы на Посту № 1 г. Орска.



13.10.2019 г

Осень — прекрасная пора. Золотые, красные, бордовые листья в хороводе кружат по дорожкам. Таким лирическим настроением был пропитан один из октябрьских дней, когда актовом зале МАОУ «Кваркенская СОШ» проходил "Осенний КВН" среди учащихся 7 классов.

Ведущими праздничного мероприятия были восьмиклассницы Анастасия Панина и Карина Нуржанова.

В начале мероприятия все проходило традиционно: классы представили свои команды в конкурсе Приветствие, темой которого была «Золотая осень». Играли команды 7А «Краски осени», 7б «Золотая калоша», 7в «Листопад». В конкурсе Разминка участники команды продемонстрировала свое умение отгадывать осенние загадки. К конкурсе «Талантов» участники КВНа продемонстрировали свои осенние модели, описав их преимущества. Капитаны команд продемонстрировали свое умение быстро и правильно решать осенние кроссворды. В Музыкальном конкурсе участники команд пели осеннее караоке. Они исполняли песню «Осень» группы Лицей. Завершилась игра Домашним заданием на тему «Жизнь в осеннем лесу».

По итогам игры абсолютным победителем стала команда 7 а - «Краски осени». Их выступление было настолько живым и оригинальным, что признали многие: "Победа их была бесспорной!" Остальные команды тоже не остались без грамот.

КВН закончился, а воспоминания остались надолго, до следующего года.

12.10.2019 г

Говорят, что осень – это грусть, сплошные дожди, пасмурная погода…

Не верьте, друзья! Осень по-своему прекрасна и привлекательна. Она несет щедрость, тепло человеческого общения, вносит в нашу жизнь неповторимую красоту. Осень полностью вступила в свои права, и учащиеся школы решили отметить ее приход, собравшись на осенний бал. В этот вечер романтическая, загадочная, непредсказуемая госпожа Осень подарила всем свои чудесные мгновения, чарующий, еле уловимый аромат цветов, яркую заманчивую красоту собранных плодов и, конечно же, радостное настроение.

Участниками мероприятия стали шестиклассники, которые активно готовились к конкурсам и выполняли домашние задания, чтобы заслужить право быть названными победителями осеннего бала.

Какой же бал может обойтись без красивых нарядов? Участники очень постарались и представили на суд жюри оригинальные, модные модели осеннего сезона уходящего года – платья, костюмы, украшения.

Учащиеся разгадывали шарады, читали стихотворения, решали кроссворды, пели песни, и все было посвящено единой теме - Осень.

С замиранием сердца все ожидали подведения итогов конкурсной программы. Самым трудным для жюри оказалось выбрать из трех команд победителя. Им оказалась команда 6В класса «Листопад», второе место заняла команда 6А «Листопад», а третье – 6Б «Осень».

Праздник понравился всем: и участникам, и зрителям! Осень сегодня полностью вступила в свои права, и мы отметили ее приход. Мы благодарим эту осень, что она собрала нас всех на осенний бал. Впереди зима, весна, лето... А потом снова осень. Сколько их еще будет в нашей жизни! Мы надеемся, что еще не раз зажгутся для всех нас в нашей школе золотые огни Осеннего бала.

11.10.2019 г

Осень - это не только пора грусти и печали, это еще пора радости. Почему? Потому что осенью красиво кругом и все с нетерпением ждут встречи с самым веселым временем года – зимой.

Для пятиклассников была организована конкурсная программа «Осенняя круговерть» В конкурсе принимали участие учащиеся 5 классов. Программа началась с общего танца, целью которого было поделиться друг с другом позитивным настроем и почувствовать себя частью целого. Конкурсная программа состоял из 6 туров. В начале игры учащимся необходимо было придумать название и девиз для своей команды, поэтому в конкурсной программе принимали участие две команды: «Осенний ветер» (5А класс) и «Апельсины» (5Б класс). После этого участники обеих команд придумывали новое название для школьных предметов, показав их оригинальность. Затем классные руководители с учащимися класса зажигательно поиграли в игру «Паровозик», танцуя под музыку не расцепляя колонну. В туре «Осенний дом мод» учащиеся продемонстрировали осенние костюмы, описав их преимущества. Так же пятиклассники продемонстрировали свои знания осенних примет и творческие силы в Поэтическом туре. Завершилась конкурсная программа игрой «Рукопожатие», в ходе которой все учащиеся взялись за руки и организовали большой круг, поблагодарив друг друга за хорошее настроение.

В ходе напряженной борьбы с небольшим преимуществом выиграла команда «Апельсины».

Конечно же праздник прошёл в дружественной и весёлой обстановке. Осень полностью вступила в свои права.

ПУТЬ ДЛИНОЮ
75
ЛЕТ

10.10.2019 г

Как уберечься от гриппа?

Грипп проходит за несколько дней, однако он опасен обострениями хронических заболеваний и осложнениями.

Пути передачи:

- воздушно-капельный;
- контактно-бытовой.

Как уберечься:

1. мойте руки с мылом;
2. во время эпидемии пользуйтесь маской в местах скопления людей;
3. избегайте контактов с людьми с признаками болезни;
4. ешьте больше продуктов, содержащих витамин С;
5. ешьте больше блюд с луком и чесноком;
6. используйте средства, повышающие иммунитет, по рекомендации врача.

Вакцинация — самое эффективное средство против гриппа.

За 2–3 недели до начала эпидемии гриппа необходимо сделать прививку.

Симптомы:

- температура 37,5–39 °С;
- насморк или заложенный нос;
- боль и першение в горле, кашель;
- головная боль;
- слабость и усталость;
- боль в мышцах и суставах.

При появлении симптомов заболевания необходимо обратиться к врачу.

Памятка"Как уберечься от гриппа" № 1

Памятка" Как уберечься от гриппа" № 2

09.10.2019 г

8 октября учитель английского языка Овсянникова О.В. в рамках методической недели дала открытый урок в 5б классе на тему: «Хобби» с использованием игровых технологий. В ходе урока были проведены фонетическая разминка, речевая разминка, повторение активного лексического материала по теме “Hobbies”. Учащиеся выполняли задания,

направленные на развитие навыков аудирования, обучение языковой догадке как индивидуально, так и в группе. Они готовили мини-монологические высказывания об увлечениях людей, прослушивали текст и определяли, какие из этих высказываний правильные и неправильные. В заключение урока педагог подвел итоги урока, выставил оценки. На уроке были систематизированы знания учащихся по теме “Хобби, увлечения”. Урок направлен на развитие навыков овладения учащимися иноязычного общения в предлагаемой ситуации, расширение кругозора учащихся, формирование эстетического и интеллектуального развития личности на уроках английского языка.

Hobbies
and free time

5:A

07.10.2019 г

4 октября в России отмечается День гражданской обороны.

Гражданская оборона (ГО) — система мероприятий по подготовке к защите и по защите населения, материальных и культурных ценностей на территории Российской Федерации от опасностей, возникающих при военных конфликтах или вследствие этих конфликтов, а также при чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера.

В рамках этого дня для учащихся 9Б класса была организована экскурсия в отдельный пост Пожарно-спасательная служба № 32 ФГКУ"5 ОФПС по Оренбургской области"в Кваркенском районе. Нас встретили пожарные в форме и провели в учебный класс. Ребята увидели специальные костюмы и атрибуты, которые нужны при тушении пожара, побывали в ангарах, где находится специальная техника . Ученики с большим удовольствием рассматривали пожарные машины, аварийно–спасательное оборудование. Девятиклассникам показали пожарные рукава, гидравлические и другие специальные инструменты, которыми спасатели используют в задымленных местах.

28.09.2019 г

В Тюльганском районе на базе спортивно-восстановительного центра «Ташла» с 24 по 27 сентября 2019 года прошла областная Спартакиада допризывной молодежи. В соревнованиях приняли участие 24 команды из городов и районов области. Всего 120 человек. Наш район представляла команда в следующем составе: Митрофанов Антон (капитан команды), Бурумбаев Тимур, Кузнецов Денис, Лысиков Дмитрий, Понкратов Александр. Руководитель команды преподаватель-организатор ОБЖ И.Р. Яруллин. В программу Спартакиады были включены военная подготовка, полиатлон, военизированная эстафета. Соревнования проводились с целью популяризации спорта и пропаганды здорового образа жизни.

25.09.2019 г

Межрегиональная культурно-просветительская акция "Аксаковские дни в Оренбуржье" проходит с 16 сентября по 1 октября в рамках Национального проекта "Культура" и посвящена 275-летию Оренбургской губернии, 85-летию Оренбургской области и 228-летию Сергея Аксакова. В торжествах принимают участие творческие коллективы

области, а также литераторы из разных городов России. За этот период на территории региона пройдут более 1000 мероприятий.

Оренбуржье - малая родина великого писателя. Именно здесь, в имении своего деда в селе Знаменское (ныне Аксаково) он провел свои детские годы. Сергей Аксаков - литературный и театральный критик, автор книг "Записки об ужении рыбы" "Записки ружейного охотника Оренбургской губернии", "Семейная хроника", "Детские годы Багрова-внука" и сказки "Аленький цветочек".

Сегодня учителем литературы Карповой Л.Н. были проведены в 5 - ых классах внекласные мероприятия, посвященные 228-летию со дня рождения С.Т. Аксакова. Библиотекарем школы - Щусь Е.В. была организована выставка "Аксаковская осень"

20.09.2019 г

20 сентября, в преддверии, Международного Дня Мира во 2 б классе было проведено занимательное мероприятие «День Мира». В сегодняшнем неспокойном мире очень полезно и важно поговорить с детьми о самом главном – о мире на планете. Дети узнали, откуда появился этот праздник, познакомились с символами праздника. Ребята имели возможность узнать о ежегодной традиции, этого дня в Америке в 10.00 проводится церемония у «Колокола мира», который был вылит из монет, пожертвованных детьми всего мира. День прошел под девизом « Да здравствует всеобщий мир во всем мире». Именно под звук колокола, была проведена Минута молчания.

Очень задорно и весело дети сыграли в игру «Хоровод мира», в ходе которой, познакомились с традициями других народов. В конце дня ребята создали «Коллаж мира» и изобразили на нем, все то, что нужно для мирной и счастливой жизни на планете Земля. Работа в течении дня была разнообразной, но объединяла его одна общая тема « Мир во всем мире».Мир огромный. Каждый из нас маленькая частичка земного шара. И если каждая частичка будет чистой и доброй, то на земле будет мир и покой.

И, чтобы помочь миру, мы должны проявлять наши лучшие качества каждый день.

18.09.2019 г

Всероссийский день бега – ежегодное массовое спортивное мероприятие, которое проходит во многих селах и городах Российской Федерации с 2004 года. Имеет альтернативное и чаще применимое название «Кросс Нации». В забеге на расстояние до 12 километров принимают участие школьники, студенты, представители государственной службы. Длительность забега и другие условия забега определяются организаторами соревнований на местах проведения. Лица, победившие и занявшие призовые места в состязании, получают возможность участвовать в заключительном этапе всероссийского дня бега. Гран-При «Кросса Наций» проходит в Москве через неделю после окончания первой стадии. Несмотря на то, что забег зовется «кросс», участники преодолевают путь не по пересеченной местности. Для этого заготовлены стадионы и шоссе.

В этом году районный "День бега" состоится в Фестивальной роще 20 сентября в 10-30.(Положение)

13.09.2019 г

27 октября в 12:00 по местному времени в России и за рубежом в пятый раз пройдёт просветительская акция – Географический диктант Российского географического

общества, инициированная председателем попечительского совета общества Президентом Российской Федерации В.В. Путиным.

Цель мероприятия – популяризация географических знаний и повышение интереса к географии России.

Диктант пройдёт на специально организованных площадках и онлайн на сайте проекта. До 10 октября 2019 года все желающие могут зарегистрировать площадку Диктанта в своём городе.

Все варианты Диктанта составляются на русском и английском языках и состоят из двух частей – географического ликбеза на основе общеизвестных фактов из географии (10 вопросов) и заданий на образное мышление, системную логику и эрудицию (30 вопросов).

Условия и порядок проведения Диктанта – в Положении на официальном сайте акции.

В 2018 году Географический диктант написали в 97 странах мира. За четыре года проведения акции, ставшей международной с 2017 года, в ней приняли участие около 900 тысяч человек.

03.09.2019 г

3 сентября отмечается особая дата - **День солидарности в борьбе с терроризмом**. Это день является на сегодняшний день самой новой памятной датой России. Она была официально утверждена федеральным законом «О днях воинской славы (победных днях) России», который был выпущен 6 июля 2005 года. С тех пор, в этот день россияне с горечью вспоминают людей, погибших от рук террористов, а так же тех сотрудников правоохранительных органов, которые погибли во время выполнения служебного долга.

Тогда,15 лет назад, 1 сентября 2004 года, боевики атаковали школу №1 города Беслана. Ворвавшись на торжественную линейку в честь Дня знаний, они взяли в заложники более тысячи человек, включая несовершеннолетних, их родителей и сотрудников учебного учреждения. Трагедия унесла жизни 333 мирных граждан, в том числе 186 детей.

Мы должны помнить, что любой человек, независимо от занимаемого положения, может вдруг оказаться причастным к трагедии.

Уже традиционно к этому дню в нашей школе была проведена памятная линейка для учащихся 5 – 11 классов, а также учащиеся 9-ых классов были приглашены на мероприятие в ДК «Колос» «Терроризм – угроза общества». Во время этих мероприятий учащимся еще раз напомнили, что с терроризмом следует не только и не столько бороться, сколько предупреждать его возникновение, что толерантность и взаимоуважение позволят предупредить разрастание социальной базы терроризма и лишат преступников надежды на поддержку в обществе.