



В курсе всех событий

Юнкор

Выпуск
№1/5,
сентябрь-
ноябрь
2020 г

Издание муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Школа № 74 с углублённым изучением отдельных предметов», «Юнкор», сентябрь-ноябрь 2020, выпуск № 1/5



Месячник «Добрая осень» - волонтерская акция, в которой ребята из нашей школы ежегодно принимают активное участие. Нижний Новгород – тыловой город, большое внимание администрацией района уделяется памятникам защитников Отечества. В связи с юбилейной датой Победы у нас возникла идея посадить дерево в память о подвиге одного из горьковчан в годы войны.

Волонтеры нашей школы решили, что дерево необходимо посадить рядом с домом №16 по улице Чаадаева, где жил С.А. Лавочкин, там также находится мемориальная доска памяти выдающегося авиаконструктора. Проектом заинтересовался глава района Кропотин В.А. Также в согласовании проведения акции нам помогли активисты ТОС «Орджоникидзе».

Сюжет о волонтерской акции вышел в новостийном выпуске «Вести.Приволжье» телеканала «Россия 1»

- 1 От редактора
- 2-3 Конструктор неба
- 4-5 По улицам нашей памяти
- 6 Чтоб осень стала золотой;
Стань заметней в темноте
- 7 Моем руки в ритме танца;
ГТО-дома
- 8 Говорит Нижний
Новгород
- 9 Стоп COVID
- 10 Истории знаменитых
картин
- 11 Уголки Нижнего
- 12 Секреты Мемори

Конструктор неба



Перед торжественной посадкой дерева был организован митинг у дома по адресу улица Чаадаева, 16, где в 40-х годах 20-го века жил знаменитый

авиастроитель. На митинге выступили ветераны труда завода «Сокол». Особенно интересным было выступление Киры Абрамовны Литвиновой, которая рассказала много интересного о жизни гениального авиастроителя.

К сожалению, в связи с ограничениями, возникшими в этом году из-за распространения короновирусной инфекции, не все ребята смогли принять участие в мероприятии, организованном 18 сентября. Чтобы больше учеников нашей школы узнали о выдающемся авиаконструкторе мы взяли у Киры Абрамовны интервью по телефону, которое предлагаем вашему вниманию.

Корреспондент: *Кира Абрамовна, многие из школьников слышали фамилию Лавочкина, но хотелось поподробнее от вас услышать историю его жизни.*

К.А. Литвинова: Лавочкин Семён Алексеевич родился 11 сентября 1900 года. Окончил гимназию в 1917 году и поступил добровольцем в Красную гвардию, где служил до 1920 года рядовым. С 1939 назначен Главным конструктором авиазавода в Химках, где в содружестве с конструкторами Горбуновым В.П. и Гудковым М.И. спроектировал самолёт ЛАГГ-3.

С 1940 года Лавочкин С.А. – главный

конструктор Горьковского авиазавода №21 имени С. Орджоникидзе. В первый год Войны группа лучших конструкторов завода Миндров Е.И., Слепнев К.В., Склянин, Белков В.И., Кантинов Ф.Ф. под руководством Лавочкина С.А. в считанные дни, не покидая завод сутками, дорабатывали конструкцию ЛАГГ-3 и создали практически втайне от министерства самолёт ЛА-5. «Я не вижу моего врага — немца-конструктора, который сидит над своими чертежами где-то в Германии, в глубоком убежище. Но, не видя его, я воюю с ним... Я знаю, что бы там ни придумал немец, я обязан придумать ещё лучше.» - говорил Семен Алексеевич. Впоследствии, благодаря истребителям ЛА-5 была одержана победа над фашистами в легендарной битве под Сталинградом. Лавочкину был присвоено звание героя Советского Союза

В период с 1943 по 1948 года были разработаны следующие модели самолётов: ЛА-7, который считался лучшим истребителем Второй Мировой войны; ЛА-9 и ЛА-11-цельнометаллические (до этого самолёты имели деревянный корпус с металлическими элементами); ЛА-15 - первый реактивный истребитель Лавочкина.

Продолжение на стр.3



Корреспондент: По окончании Великой Отечественной войны Семен Александрович продолжал свою работу?

К.А. Литвинова: В 1951-1955 под руководством Лавочкина создана ракета воздух-воздух «Беркут», которая обеспечила создание защитного кольца вокруг Москвы. Действовала до 1980 года.

Лавочкину было присвоено звание героя Советского Союза во второй раз.

А в 1956 году был создан защитный комплекс «Даль» для поражения высокоскоростных воздушных целей (до 500 км).

Лавочкин работал до последнего вздоха.

Он скончался в 1960 году от сердечного приступа на испытаниях межконтинентальной ракеты «Буря». Лавочкин Семён Алексеевич- генерал-майор инженерно-авиационной службы, дважды герой Социалистического Труда был также награждён тремя орденами Ленина, орденами Суворова первой и второй степени, орденом Красного Знамени, медалями.

Четыре раза ему была присуждена Сталинская премия. Он был не только гени-



альным авиаконструктором, но и выдающимся человеком – выходец из семьи простого учителя стал известным авиаконструктором, о проектах которого знали во всём Советском Союзе.

Мы надеемся, что каштан С.А. Лавочкина, который мы посадили возле его дома, станет началом поистине исторического события нашей малой Родины – созданием сквера трудовой доблести, где будут посажены деревья и в честь других героев, ковавших победу на заводах Московского района города Нижнего Новгорода.

Арина Кузнецова, 9б



По улицам нашей памяти

Каждый район Нижнего Новгорода славится своими героями, имена которых звучат в названиях улиц. Улицы Московского района гордо несут имя смелых, отважных людей, преданных своей Родине, своему родному краю. Улицы как люди: у каждого своя судьба, свое лицо, свой характер, свой ритм жизни. В декабре 2020 года исполняется 50 лет нашему родному Московскому району, а на дни рождения принято дарить подарки. Ученики нашей школы решили снять фильм-экскурсию по всем знаковым уголкам своей малой родины- своеобразный подарок к юбилею.

Я встретила с участниками съемок, чтобы задать им несколько вопросов.

- Знала ли ты до съемок фильма, кто такой Василий Гаврилович Грабин в честь которого назван сквер в Московском районе?

Фролова Дарья, 7в:



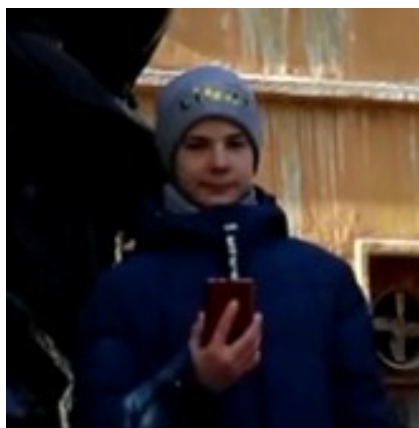
До съёмок фильма я знала о том, что сквер назван в честь Грабина. Однако кем он был, и почему в честь него назван сквер, мне было не известно.

Я думаю, мало кто из ребят знает о том, что Василий Гаврилович- автор оружия победы Великой Отечественной войны - пушки ЗИС-3. Если бы не фильм, в съемках которого я приняла участие, скорее всего, подробности о жизни и деятельности Грабина мне еще долго были бы не известны.

- Ты проводил видеозапись по улице Никонова. Чем тебя поразил подвиг этого героя?

Шагалов Максим, 7в:

Подвиг Евгения Александро-



вича Никонова является, пожалуй, одним из самых ярких примеров проявления патриотизма и отваги за всю историю Великой Отечественной войны. Такое сильное заявление не случайно и вот почему. Меня он поразил прежде всего тем, что русский матрос, несмотря на все те ужасно жестокие пытки, которые совершались над ним, (конкретно их перечислять не будем, чтобы сильно не смутить читателя) моряк так и не выдал врагу военной тайны, а значит выполнил собственный долг пе-

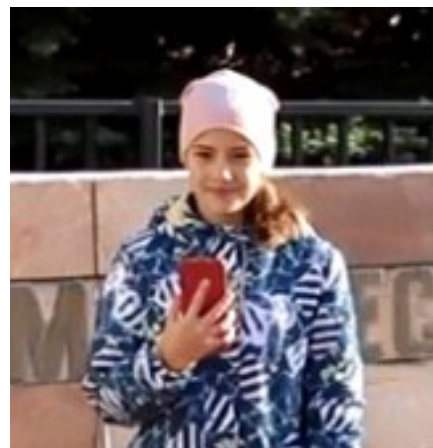
ред Родиной, хоть ради этого и пришлось пожертвовать своей жизнью.

Поэтому конечно же главным предметом восхищения в подвиге Е. А. Никонова является его безумная преданность родной стране и сильная стойкость.

- Что ты узнала нового, когда участвовала в съемках об улице Ключева?

Абрамова Вероника, 6в:

Я узнала много интересного,



поучаствовав в съемках.

Например то, что эта улица названа в честь Героя Советского Союза, генерала-майора танковых войск Василия Кузьмича Ключева, который во время Великой Отечественной войны, находясь во главе своего взвода, нанес удар большому количеству вражеской техники.

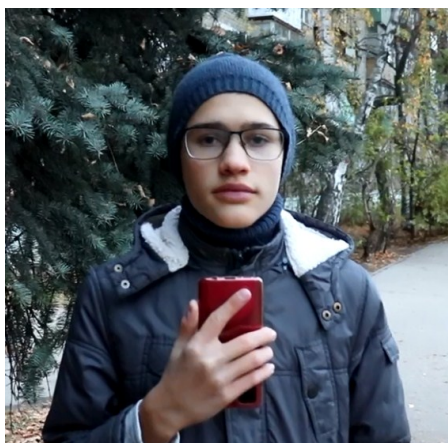
Оказывается, Василий Ключев, учился в школе №115 Московского района. Гуляя по аллею школы №115, я видела необычный монумент - башню танка, но не знала, что ее

Продолжение на стр.5

поставили в честь Василия Кузьмича. Теперь все ученики нашей школы узнают о том, что узнала я.

- Я знаю, что ты интересуешься историей самолётостроения и даже сам делаешь модели самолетов. Тебе, наверное, хотелось, что бы как можно больше учеников нашей школы узнали о подвиге Рябцева. Что ты чувствовал, когда готовил этот сюжет?

Шебаршин Никита, 7в:

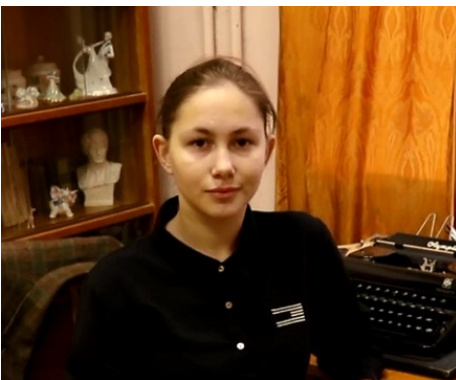


Я чувствовал уважение к Рябцеву, к его подвигу, параллельно пытаюсь разобраться, почему он не вернулся на аэродром при отказе двигателя. Ведь находясь на высоте 9000 метров, можно было "клюнуть" носом вниз и набрать более-менее высокую скорость для планирования до аэродрома Сормово. Процедура сертификации для того и нужна, чтобы выявить слабые места самолёта и вовремя доработать его. Как оказалось, он мог бы спланировать на аэродром, но это было рискованно, так как МиГ-21 имел низкое аэродинамическое качество (создавался, как конкурент американскому F-104 Starfighter, который летал на

скорости в 3-4 Маха. МиГ имел треугольное крыло и хорошо управлялся на сверхзвуковых, но на дозвуковых скоростях был "кирпичом"). Скорее всего, мы никогда не узнаем результатов расследования катастрофы, не хватает данных для анализа и для того, мог бы он спасти свою жизнь. И если узнаем, то очень не скоро, так как документы засекречены.

- Мы все тебя знаем как человека любящего сцену. Именно поэтому ты, как творческий человек, решила рассказать о творчестве поэта Александра Ивановича Люкина?

Гайнова Татьяна, 11а:



Да, ведь Люкин - великолепный поэт. Я буду сдавать экзамен по литературе, но, к моему сожалению, произведений Александра Ивановича в нём нет. Но так как я люблю литературу, читать сборники его стихотворений для меня одно удовольствие. Именно поэтому я решила рассказать всем о таком замечательном поэте Нижнего Новгорода, который, кстати, жил в соседнем с нашей школой доме.

- В нашем городе нет улицы Лавочкина. Наш фильм - это онлайн-экскурсия по улицам Московского района? Почему же в нем вы решили расска-

зать о Семёне Алексеевиче?

Сюхин Никита, 8а:



Семён Алексеевич Лавочкин - известнейший советский авиаконструктор. Его самолет «Ла-7» считается лучшим истребителем Великой Отечественной войны. С 1940 по 1946 год он был главным конструктором Горьковского авиационного завода №21 – ныне «Сокол», а это одно из крупнейших предприятий нашего района. Мы не могли не уделить особое внимание Семёну Алексеевичу и рассказать про него. Он - величайший авиастроитель!

Благодаря таким людям как Лавочкин, мы имеем свободу и чистое голубое небо над головой. Мы должны помнить, чтить и гордиться такими людьми. И я думаю, что Семён Алексеевич достоин того, чтобы его имя носила улица в нашем районе.

Надеюсь, дорогие читатели, вы, как и я с нетерпением ждете появления фильма «По улицам нашей памяти» в нашей школьной группе «ВКонтакте». Я уверена, что видеозапись о героях, чьи имена носят улицы нашего района будет интересна и детям и родителям. https://vk.com/video-180719732_456239104

Кузнецова Арина, 9б

Чтоб осень стала золотой



День пожилого человека-это день, который должен напоминать нам о том, насколько важно помнить, ценить и уважать пожилых людей. Отмечается праздник 1 октября ,начиная с 1991 года. Кстати, дата выбрана не случайно: всем известно, что осень называют золотой порой, старость - это золотое время, поэтому и было принято решено выделить старшему поколению специальный день в самый разгар осеннего сезона. В России у этого праздника есть ещё одно название - День доброты и уважения. В первый день октября во всем мире

принято звонить своим бабушкам и дедушкам ,мамам и папам, чтобы в очередной раз сказать им , как сильно мы их любим и как они нам дороги. В нашей школе есть традиция: в этот день волонтеры школы устраивают благотворительные акции. Например, в прошлом году они раздавали поздравительные открытки в форме сердец возрастным жителям Московского района и подготовили праздничный концерт для активистов ТОСа* Орджоникидзе, после которого состоялось чаепитие с пирогом, который ребята испекли сами. В этом году, в связи с ограничительными мерами, вызванными пандемией, ученики подготовили видеопоздравление для своих любимых бабушек и дедушек, а также всех людей серебряного возраста. Мне выпала большая честь принимать в этом участие: я спела песню, любимую многими бабушками и дедушками «Где-то на белом свете» из кинокомедии «Кавказская пленница». Ссылка на поздравительный ролик была разослана через мессенджеры по всем классным родительским группам, группам и сайтам ТОСов Московского района, а затем перенаправлена в группу председателей ТОСов Нижнего Новгорода. Ролик получил массу положительных откликов от благодарных пенсионеров.

Горбатова Катя, 5Б

Стань заметней в темноте!

Ежегодно в нашей школе проводится месячник "Засветись!".

Главная идея мероприятий-это приучение школьников к правилам безопасного поведения на дорогах. Светоотражающие элементы, которые каждый пешеход обязан размещать у себя на одежде,-это не просто декоративные элементы, это спасённые жизни! В тёмное время суток водителям транспортных средств сложно заранее увидеть пешехода в темной одежде!

При попадании света фар на светоотражающие браслеты, наклейки, нашивки на одежде и рюкзаках - у водителя есть возможность заблаговременно заметить пешехода, а значит успеть принять меры по предотвращению наезда на него. Один светоотражающий элемент- это одна, а может и более спасённых жизней! Помнить об этом надо всегда! Ведь нас всех ждут дома наши родные и близкие люди!

Берегите себя и окружающих, - соблюдайте правила безопасного дорожного движения!



Теплухина Виктория, 6"В".

Моем руки в ритме танца

15 октября ежегодно всем мире отмечается День чистых рук. В связи с пандемией каронавирусной инфекции эта проблема стоит особенно остро. Активисты детского объединения «Маленькая страна» решили привлечь внимание детей и взрослых. Нашу идею поддержали медсестра школы Елена Александровна Баулина и директор Зеленова Марина Вячеславовна. Все с удовольствием со-



гласились участвовать в этом интересном деле. И взрослые и дети разучили флешмоб «Руки мой» и записали его на видео. Готовый ролик мы выложили в школьную группу «ВКонтакте». За короткий срок он набрал около 500 просмотров. Наш флешмоб заинтересовал средства массовой информации и сюжет о нем показали в новостях телеканал «Волга» и «Вести. Приволжье», значит его посмотрело большое количество нижегородцев и жителей области.

Я рада, что наш ролик получил такую большую аудиторию, потому что считаю, мытье рук в первую очередь важно для нашего здоровья. Я считаю, что каждый человек должен заботиться о своем здоровье и о здоровье своих близких и родных людей и хочу чтобы было больше таких мероприятий, социальных роликов, флешмобов. Они заставляют человека задуматься о своем здоровье и приобрести полезные привычки, что поможет избежать целого ряда опасных заболеваний.

Аксенова Юлия, 8А

ГТО-дома!

В конце прошлого учебного года, на карантине, я вместе с активистами школы участвовала в съемках дистанционной зарядки, чтобы ребята не забывали про занятия спорта дома. В это же время министерство спорта Нижегородской области объявило о проекте «Ни дня без спорта» и пригласило нас к участию в этом конкурсе. В начале этого учебного года были подведены итоги и нас позвали на награждение, которое состоялось на вновь открытой современной площадке «ГТО - дома» (рядом со школой №139). Было очень приятно, что награды и памятные подарки нам вручали министр спорта Ю.В.Звездин и глава администрации Московского района В.А. Кропотин. Десять участников видеоролика были награждены дипломами и спортивными подарками. Вся наша команда очень счастлива и ждет новых подобных проектов, и желает всем быть всегда активными, целеустремленными и не забывать про занятия спортом.



Саликова Елизавета, 9А

Говорит Нижний Новгород



Совсем скоро нашему замечательному и любимому Нижнему Новгороду 800 лет. В рамках подготовки к празднованию этого события проходит культурно-познавательный проект «Я открываю Нижний Новгород».

Он позволит жителям самим узнавать о великом пути города и «прислушаться» к историям его «говорящих» зданий и улиц, памятников и храмов. Педагогов и учеников нашей школы заинтересовала линия «Говорит Нижний Новгород». Мы долго и упорно готовились: собирали материалы, писали текста и записывали аудиофайлы. Было потрачено много времени и сил. Еще весной в рамках этого проекта школьниками были созданы аудиогиды по знаковым местам нашего района. Объектами для своего рассказа мы выбрали свою школу, являющуюся культурным центром микрорайона Берёзовский, улицу Люкина, названную в честь «большого поэта Волги», члена союза писателей России А. И. Люкина, который проживал в доме № 179 по Московско-

му шоссе, и речку Левинку, протекающую рядом с нашей школой, т.к. волонтерская организация школы «Аквалюбы» систематически организует акции по привлечению общественного внимания по защите речки.

Наконец, нам выдали таблички с QR-кодами аудиогидов на достопримечательностях! Мы прикрепили их у здания школы и недалеко от Левинки. 29 сентября прошло торжественное открытие и тестирование этих табличек. На улице Люкина табличка с QR-кодом будет размещена позже силами администрации Московского района.

Советую прогуляться по нашему городу, превратив поиск табличек аудиогидов в своеобразный квест. Ведь мы - не единственная школа, которая приняла участие в этом проекте. Считав код своим смартфоном, вы сможете послушать аудиоэкскурсию и узнать много интересного и познавательного.

Напылова Полина, 9а

Стоп COVID



За время прошлого учебного года мы все устали от ограничительных мер и дистанционного обучения, введенного в связи с пандемией COVID-19, поэтому очень обрадовались, когда 1 сентября мы вернулись к привычному формату обучения.

Борьба с коронавирусом – самая актуальная и волнующая людей тема 2020 года. Об этом постоянно говорят и взрослые и дети. Идея антикароновирусного флешмоба просто витала в воздухе! И ребята решили: пусть на первой школьной линейке будет именно такой флешмоб! В сюжете танца были и противные вирусы, пугающие детей, и ребята, начавшие заниматься спортом и закаливает для профилактики любой вирусной инфекции, но главным действующим лицом стал врач с долгожданной вакциной, с помощью

которой он победил злых вирусов. Мне было очень приятно, что роль врача досталась именно мне. Наше выступление пользовалось огромным успехом. О необычной линейке написали в газете «Красный сормович» и о нашей антикароновирусной акции узнали в министерстве спорта Нижегородской области и пригласили для выступления в мероприятии «День бега» Всероссийского кросса нации. 19 сентября мы прибыли на спортивный праздник. Несмотря на холодную и дождливую погоду, мы с удовольствием выступили для поддержания духа участников спортивного праздника. Наш флешмоб подарил зрителям хорошее настроение и уверенность, что мы справимся с этой напастью и обязательно победим эту болезнь.

Малькова Елизавета, 9 б

Истории знаменитых картин

Картину «Минин и Пожарский» написал русский художник с итальянскими корнями, живописец исторического жанра Михаил Скотти в 1850 году. Его имя мало известно, но он является автором множества иллюстраций для учебников по отечественной и мировой истории, появившихся в XIX веке. Его картину «Минин и Пожарский» можно увидеть и в наших современных учебниках.



Картина относится к жанрам портрета, архитектуры, исторической сцены, романтизма. Полотно создано на волне подъема патриотических настроений. События Смутного времени вошли в историю как трагическое, но героическое время. Они поставили под угрозу существование российской государственности.

На переднем плане мы видим крестьянина Кузьму Минина и князя Пожарского. Это герои Второго ополчения, благодаря командованию которых Москва была освобождена от поляков. Они изображены плечом к плечу на фоне московского Кремля. Дмитрий Пожарский, военачальник, в шлеме и кольчуге держит в одной руке знамя с образом Христа, а в другой – меч. Его глаза направлены в небо, словно в молитвенном обращении. Минин, в простой крестьянской одежде, указывает рукой в сторону Москвы. Его волосы развеваются на ветру, а взгляд, полный решимости и отваги, направлен на Дмитрия.

Композиционное решение делает героев картины похожими, с одной стороны, на античных воинов, а с другой – на иконописное изображение святых.

На заднем плане мы видим отряд ополченцев. Они в полном обмундировании, в напряжении ждут приказа полководца и готовы ринуться в бой в любой момент.

На заднем плане, в небе, покрытом черными клубами дыма, которые создают ощущение внутреннего напряжения, виднеются силуэты темных птиц – так художник символически изобразил врагов, угрожающих свободе Родины.

Сцена, показанная на картине, создает ощущение торжественности и напряжения. Цветовая гамма работает на контрасте – золотой, красный и коричневый выделяются на фоне темного, нечеткого фона.

Развевающийся флаг в руках Пожарского передает чувства патриотизма и силы русского духа. Создается ощущение, что скоро начнется победоносная атака, а перед нами последние моменты принятия важного решения.

Картина Михаила Скотти запечатлела важный момент в истории России. Каждый патриот нашей страны знает, какой великий подвиг совершили Минин и Пожарский вместе со Вторым ополчением. Москва, центр русского государства, была спасена от захватчиков, а Россия получила шанс на свободу от поляков.

Ведущая рубрики Назарова Лиля, 10 А

Уголки Нижнего

Он жил в нашем районе

К 50-летию Московского района

Каждый район Нижнего Новгорода славится своими героями, имена которых звучат в названиях улиц. Улицы Московского района гордо несут имя людей, преданных своему родному краю.

Я живу в Московском районе и часто проходила по улице Никонова, которая находится рядом с ДК Победы соединяя улицы Страж революции и 50-летия Победы. Я никогда не задумывалась, в честь кого эта улица названа, но при подготовке мероприятия, посвященного 50-летию Московского района, которое отмечается в декабре этого года я случайно узнала о судьбе героя в честь которого эта улица носит свое имя.

Евгений Александрович Никонов родился в 1920 году в селе Васильевка Самарской области в семье крестьян. Непростое детство было у мальчишки: мать с младшим братиком умерли, когда ему было чуть больше двух лет. Отец – солдат, сначала

Первой мировой, затем гражданской войны, – умер через год после матери. В 1931 старший брат Виктор перебрался в Нижний Новгород, куда впоследствии привез сестру Анну с Евгением. По

окончании школы-восьмилетки и фабрично-заводского училища, Евгений стал работать токарем на заводе «Новое Сормово», производившем артиллерийские орудия. В 1939 году Евгений Никонов написал заявление с просьбой зачислить его в ряды Военно-морского флота СССР. В августе 1941 велись бои за Таллин. Экипаж «Минска» срочно сошёл на берег для обороны города. Евгений Никонов с товарищами отправились в разведку и у хутора Харку натолкнулись на эсэсовцев в красноармейском обмундировании. Никонов был



ранен, его товарищи – убиты. Под пытками терял сознание, приходил в себя и снова молчал. Только несколько раз кричал в сторону своего отряда, чтоб парни отомстили за него. Может, думал, что они совсем рядом. Может, для устрашения фашистов. Поняв, что от него ничего не добиться, моряки привязали к дереву, облили бензином и заживо сожгли. Советские моряки отбили хутор, нашли тела погибших моряков, среди которых было и исколотое штыками, с выколотыми глазами обугленное тело Евгения Никонова. Указом Президиума Верховного Совета СССР 3 сентября 1957 года Евгению Никонову было присвоено звание Героя Советского Союза посмертно. Именем матроса Евгения Никонова в Нижнем Новгороде названа библиотека на улице Куйбышева, при которой действует иллюстративный музей героя. Его имя носят школы в родном селе Васильевка и 2-й корпус школы №115 (бывшая школа №68, где учился Никонов) в Московском районе нашего города, на которой установлена мемориальная доска. Теперь, когда вы будете проходить по улице Евгения Никонова вы вспомните героя, тем самым почтите его бессмертный подвиг.



Ведущая рубрики Фесюк Татьяна, 11А

Секреты Мемори

Всем привет, ребята! Хочу поговорить с вами сегодня о дистанционном обучении. Оказалось, дистант тесно связан с нашим с вами режимом дня. Как? Сегодня мы это и выясним.

Для начала, обозначим список дел. Онлайн уроки, домашнее задание, обязанности по дому (вдруг, мам попросит Шарика выгулять), а ведь ещё должно остаться время на хобби и общение с друзьями. Как же всё это успеть за один день? На самом деле всё просто: нужно лишь составить удобный режим дня. И тогда, всё, как по волшебству, выполнится вовремя, даже время на отдых останется.

Кстати, об отдыхе, приучив свой организм к определённому "ритму жизни", вы не только сохраните время, которое раньше лишь обкрадывало вас, но и повысите свою работоспособность. Это означает, что учёба будет даваться вам легче. (Да, и такое возможно!). А значит, будет больше свободного времени.

Ах, да ещё одно важное правило, касающиеся режима дня. Он должен подчиняться естественному ходу времени, чтобы не нарушать наш биологический ритм, в противном случае несоблюдение этого правила приведёт к десинхронозу. А теперь по-простому: в тёмное время суток необходимо снижать активность, спать; в светлое время - бодрствовать, проявлять активность. В противном случае, вас ожидают нарушение сна, аппетита, снижение иммунитета, возникновение проблем со здоровьем.

Надеюсь, я смогла убедить вас в необходимости составления режима дня, доказав его полезность и практичность. Ниже я оставляю некоторые рекомендации по этому поводу.

7:15-7:35 - проснулись, улыбнулись! Утренняя зарядка, утренние процедуры.

7:35-7:50 - время хорошо покушать. Завтрак.

7:50-8:00 – Звонок! Подготовка и начало занятий.

13:30-14:00 – Проголодались? Обед.

14:00-16:00 – Долгожданный отдых.

За работу! Выполнение домашнего задания.

17:30-17:45 - Полдник

19:00-19:30 – помощь по дому

19:30-20:00 – прошу к столу! Ужин.

20:00-21:30 – то самое свободное время (занятие творчеством, чтение книг, просмотр кинофильмов, общение с друзьями).

21:30-22:00 – подготовка ко сну

22:00 – сон.

В день проводится не более 4-х онлайн-уроков

А на этом у меня всё! До новых встреч!



Ведущая рубрики Кузнецова Арина, 9 Б

Директор: Зеленова Марина Вячеславовна

Над номером работали:

Редакционная группа: Гальцова Ирина Сергеевна, Перетягина Мария Владимировна,

Шерстянкина Любовь Леонидовна, Кузнецова Арина

Корреспонденты: Кузнецова Арина, Назарова Лилия,

Фесюк Татьяна, Елизавета Саликова,

Теплухина Виктория, Горбатова Екатерина, Аксенова Юлия, Малькова Елизавета,

Полина Напылова

Адрес редакции: 603079, г. Нижний Новгород, Берёзовская, 2

E-mail: kan@74nn.ru Тираж 50 экз.

Распространяется бесплатно на территории МАОУ «Школа №74 с УИОП»