

Вместе



Ежемесячная газета ТБОУ «СКШМ VIII вида» №6 ноябрь 2012 года

События и факты



Физкультура, спорт – здоровье!

С 31 по 2 ноября 2012 года в городе Уфе прошли VI Республиканские соревнования по программе Специальной Олимпиады среди обучающихся государственных бюджетных специальных (коррекционных) школ - интернатов, посвященные Году благополучного детства и укрепления семейных ценностей в Республике Башкортостан. Для того чтобы узнать о том как прошли соревнования и каких высот достигли наши обучающиеся я обратилась к руководителю команды Илдару Рифатовичу. И вот что он рассказал: «В программу соревнований включались такие виды спорта как: плавание, настольный теннис, легкая атлетика, прыжки в длину и с места, бег на 30 метров, мини – футбол и баскетбол. Всего участвовали 26 команд из 5 зон нашей республики. Все были очень подготовленными, у каждой команды была своя спортивная форма и девиз. Нашу школу представляли следующие участники:

1. Ишкулов Рустам;
2. Ахмадуллин Айдар;
3. Гаскаров Айнур;
4. Габитов Марс;
5. Файзуллин Азат;
6. Гиниятуллина Зимфира;
7. Дашкина Дина;
8. Шарифутдинов Рустам;
9. Абдрахманов Айдар;
10. Исхаков Раиль

Результаты: Шарифутдинов Рустам занял 11 место по настольному теннису и 8 место по прыжкам с места, тем самым попал в 10-ку лучших. Баскетбольная команда заняла 4 место.

Мы проживали в Уфимской специальной школе – интернат №59. Нам обеспечивали очень хорошее проживание, питание было на высшем уровне. Для ребят каждый вечер проводились развлекательные мероприятия, дискотеки, вечера отдыха, просмотры фильмов.

В свободное от соревнований время мы ходили на экскурсию по городу. В один из вечеров посетили планетарий. Впечатления от увиденного только добавили яркости и красочности в отличное настроение.

Все участники соревнований были награждены памятными подарками, почетными грамотами. Я поздравляю наших ребят с участием в олимпиаде, желаю в будущем достичь еще лучших результатов и порадовать нашу школу своими достижениями!»

Незнакомые знакомцы

Здоровый образ жизни - это сила, ум и красота!!!

Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья так как это основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки.

Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Опрос-беседа с медицинской сестрой нашей школы Табидуллиной Лилией Зайтуновной

- В каком году началась Ваша трудовая деятельность?

- Моя трудовая деятельность началась в 1990 г. медицинской сестрой в нашей школе. В 1993г. вышла замуж и уехала к мужу, как говорится с любимым хоть на край света! В 1998 г. решили вернуться на родину. С тех пор я работаю в нашей школе медицинской сестрой.

- Расскажите немного о своей работе

- Многие из наших детей инвалиды, у многих слабое здоровье. Функциональных обязанностей у школьной медицинской сестры много - наблюдение за физическим развитием: как растут наши дети, как меняется



вес, оценка состояния здоровья, проведение углубленных профилактических осмотров.

Кроме того я осуществляю наблюдение за соблюдением санитарно-гигиенических условий в школе. Также контролирую учебно-воспитательный процесс, составление расписания, режима занятий, вакцино-профилактику, физическое и трудовое воспитание.

- Расскажите немного о своей семье.

- Мой муж, Азамат Мударисович, работает учителем трудового обучения в нашей школе. Для меня хорошо. Вместе приходим на работу, вместе уходим. Вместе обсуждаем все вопросы и проблемы. Он понимает мою работу, я понимаю его работу. У нас двое детей, дочь и сын. Сын учится в пятом классе, он радуется своими успехами, а дочка наша уже взрослая, окончила школу, поступила в ВУЗ. Мы ей желаем успехов в учебе.

- Есть ли все необходимое для вашей работы?

- Очень хочу, чтобы были современные процедурные кабинеты и изолятор. Радует, что для оказания первой помощи есть все необходимые препараты.

- У Вас есть хобби?

- Да есть. В свободное от работы время люблю заниматься садом. Люблю готовить, особенно нравится готовить национальные блюда, балую своих домашних.

- Считаете ли вы свою работу героической?

- Возможность помогать детям я считаю своим счастьем и долгом одновременно. Какой там героизм? Ничто не может быть ценнее человеческой жизни.

В жизни человека самое главное это здоровье. Берегите свое здоровье!

Как развить память и внимание

В наш век высоких технологий человеку порой необходимо запоминать огромный объем информации. Но далеко не все могут похвастаться великолепной памятью и вниманием. Но, при желании и упорстве, человек может обладать хорошей памятью. Для этого необходимо выполнять упражнения, причем регулярно. Вначале - научимся абстрагироваться от внешней среды. Концентрируйте внимание на одном объекте, а периферийное зрение отключайте. Смотрим на объект, анализируем его свойства и запоминаем. Затем на листке бумаги в столбик записываем все наблюдения и сравниваем с объектом. С каждым таким упражнением ваше внимание и память начнут развиваться и совершенствоваться.

Развить внимание и память поможет и такое упражнение: попросите друга разложить на столе несколько предметов, посмотрите на них, запомните все до мельчайших деталей и пусть эти предметы уберут со стола. Через минуту Вы по памяти начните воспроизводить увиденное, описывая каждую деталь, порядок расположения, цвет, свойства и так далее. Делать такое упражнение нужно регулярно и довольно скоро вы заметите положительные результаты.

Также для развития памяти и внимания вам следует читать больше художественной литературы, учить стихи, решать кроссворды. Но не делайте это бездумно, так как никаких сдвигов в тренировке памяти у вас не будет. Прочитали абзац - закройте глаза и попытайтесь пересказать его как можно ближе к тексту.

После чтения газетной статьи, поделитесь ее с друзьями - перескажите и выскажите свое мнение.

Определите для себя, какой вид запоминания у вас доминирует, - визуальный или письменный. При визуальном виде памяти вам достаточно просто внимательно прочитать текст и вы запомните его структуру и содержание. При письменном - помимо прочтения материала вам требуется еще и выписать основные тезисы текста и только тогда, во время написания, вы запоминаете значительную часть материала. После определения этого свойства памяти, делайте упор на его развитие

Поздравляем тех, кто родился в ноябре

Николаев Андрей Васильевич, Зайнулина
Гульнара Ильдаровна, Каримов Илдар
Рифатович, Мақашева Альбина Римовна

Сегодня в день Вашего рождения,
Примите наши поздравления!
Желаем жить интересно и легко!
Крепкого здоровья и счастья Вам!



Суразов Ильенуз,
Салимова Фируза, Бариев
Айрат, Никанораев
Татьяна, Басырова Резеда,
Гимнатуллина Зилфира

Шуточная страничка

Колобок!

Почему ты плачешь ?

- Меня в секцию карате не берут, а в футбольную я и сам не хочу!

Рюкзак

Собирала я рюкзак,

Что-то сделала не так:

Он штангисту-силачу

Получился по плечу!

Может, зонт не брать в поход?

Ну, а если дождь пойдет?

Может, лишняя подушка?

Сковородка? Раскладушка?

Может, вытащить утюг?

А помнется платье вдруг?

...Может, папу взять в поход?

Пусть он мой рюкзак несет!



Зачет по физкультуре

Был зачет по физкультуре.

Пройки — только мне и

Юре,

Всем — четыре или пять.

Даже стыдно вспоминать

Как на брусьях мы болтались

И бессмысленно смеялись.

А Алферова Наташа,

И краса и гордость наша,

Та на брусьях так вертелась

—

На нее глядеть хотелось!

Ей решил в любви признаться

Прямо здесь — а что

стесняться



Внимание!



Кому интересна наша газета, и по каким-то причинам вам она не досталась, вы в любое удобное для вас время можете распечатать его для себя скачав с сайта нашего учреждения

<http://str-cor-school.narod2.ru/>

На этом сайте вы найдете в том числе и предыдущие выпуски газет, а так же другую интересующую вас информацию

Интересные факты о спорте и мировые рекорды

Легкая атлетика:

Самый быстрый человек в мире - Усейн Болт (Ямайка).

Трёхкратный олимпийский чемпион Олимпиады 2008 в Пекине. Поставил следующие мировые рекорды. В спринте на дистанциях 100 и 200 м. и в эстафете 4x100 м., пробежав спринтерские забеги на 100 и 200 м. за 9,69 с. и 19,30 с.

соответственно, а в эстафете помог своей сборной установить рекордное время - 37,10 с.

Российский футбол:

Больше всех матчей за сборную России по футболу провел Виктор Онопко. Он провел 109 игр в составе нашей национальной команды с 1992 по 2004 гг.

Больше всех голов в составе сборной России по футболу забил Владимир Бесчастных (26 голов).

Больше всех голов с пенальти подряд в чемпионате России по футболу забил Дмитрий Кириченко. Его результат - 21 гол. Эта серия длится уже 9 лет с 2000 года.

*** Этот рекорд был зафиксирован в сентябре 2009 года.**

Самый крупный счет в истории чемпионатов России по футболу (премьер-лига) - 9 : 3. Питерский

Зенит с таким счетом обыграл московское Динамо в 1999 г. Самую разгромную победу в элитном чемпионате России одержал столичный Локомотив. Железнодорожники разгромили со счетом 9 : 0 Уралан в 2000 г.

Баскетбол:

Самый высокий баскетболист в мире - Сун Минмин (Китай), цетровой, рост - 236 см, а вес - 152 кг.

Борьба и различные боевые единоборства:

Больше всех чемпионатов мира по вольной борьбе выиграл Александр Медведь (СССР) в 1962-64, 1966-72 гг. (десять раз).

Больше всех чемпионатов мира подряд по греко-римской борьбе в весе до 130 кг. выиграл Александр Карелин (СССР) с 1988 по 1996 гг. (девять раз).

Бокс:

Американский боксер мексиканского происхождения Оскар Де Ла Хойя становился чемпионом в шести весовых категориях. Его рекорд еще пока никто не побил.

Самый высокий чемпион мира по боксу среди профессионалов - Николай Валуев (Россия). Его рост - 213 см.

Самый первый боксер победивший Майка Тайсона - Джеймс Бастер Даглас (США). Произошло это в 1990 г. на ринге в Японии.