

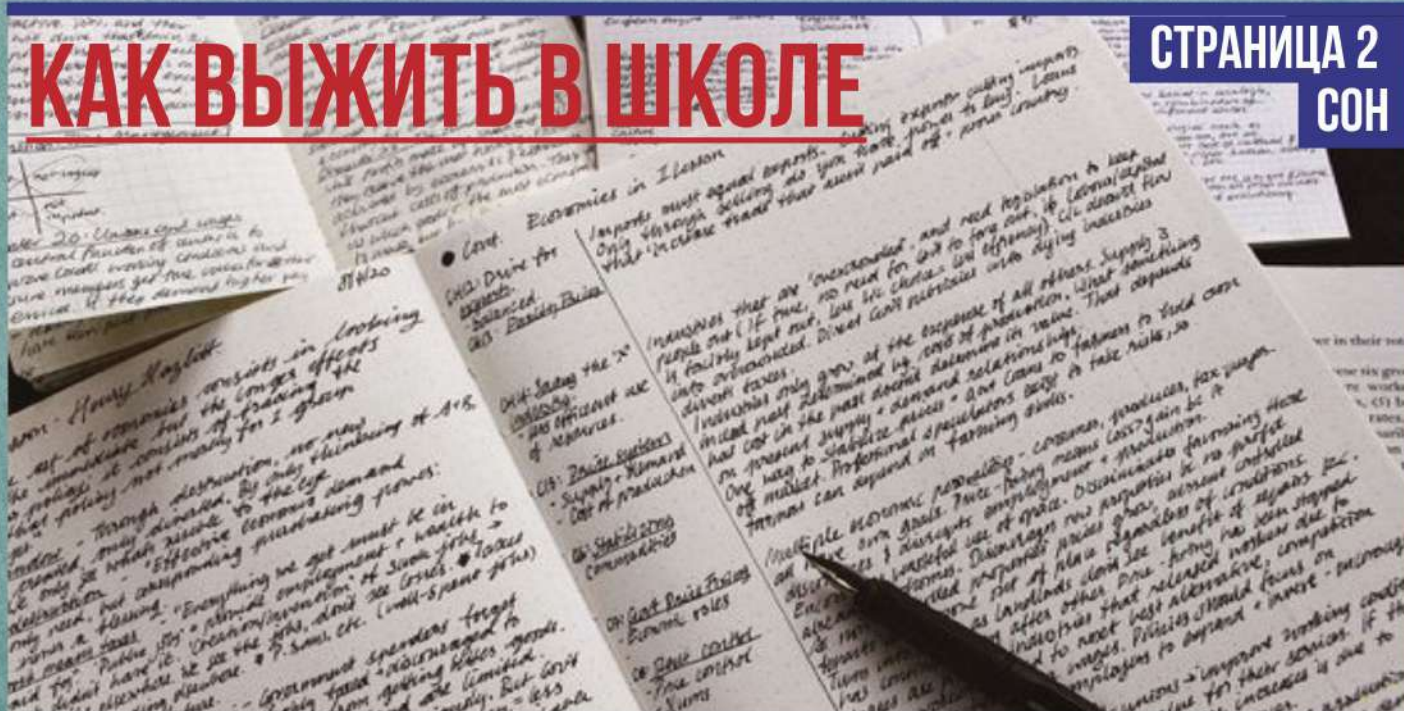
ПЕРЕКРЁСТОК



Школьные новости ■ Значимые события города ■ Интересные факты ■ Школьные таланты

КАК ВЫЖИТЬ В ШКОЛЕ

СТРАНИЦА 2
СОД



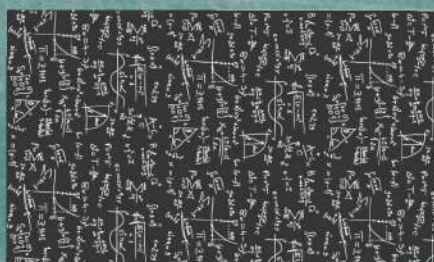
“ Закончился 1 месяц обучения и вот привет первым контрольным и усталости. Мы расскажем как сделать школьную жизнь легче. ”



ЛИНГВИСТИКА

3

Первые лайфхаки посвящены языковедческой области и литературе.



МАТЕМАТИКА

4

Расскажем как запомнить формулы и начать понимать алгебру с геометрией.



СПИНА НЕ БОЛИТ

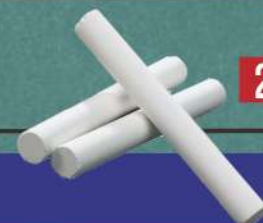
5

Извечная проблема школьного времени – это боли в спине. Из-за сидячего образа жизни она затекает, из-за неправильной позы зацемяются позвонки. Мы покажем упражнения для профилактики.

ВТОРОЙ ВЫПУСК НАШЕЙ ГАЗЕТЫ

Это второй выпуск нашей газеты. В нем еще больше новостей. К нашему коллективу добавились новые авторы. Хотите, чтобы Вашу статью опубликовали у нас? Пишите на почту kiralifanenkova@ya.ru





СОН

Как и большинству людей, мне постоянно не хватает времени. Точнее, я трачу его впустую

Вставать приходится рано, ложиться поздно, первая половина дня уходит на "раскачку", а во вторую пытаюсь успеть сделать все дела. В итоге организм не высыпается, голова зудит, а по вечерам нет сил и времени заниматься чем-то еще.

Поэтому я решил попробовать наладить свой режим сна. А заодно проверить, сколько минимально нужно времени, чтобы высыпаться и чувствовать себя полным сил.

То есть чем больше фаза глубокого сна и чем он глубже, тем лучше мы высыпаемся и восстанавливаемся.

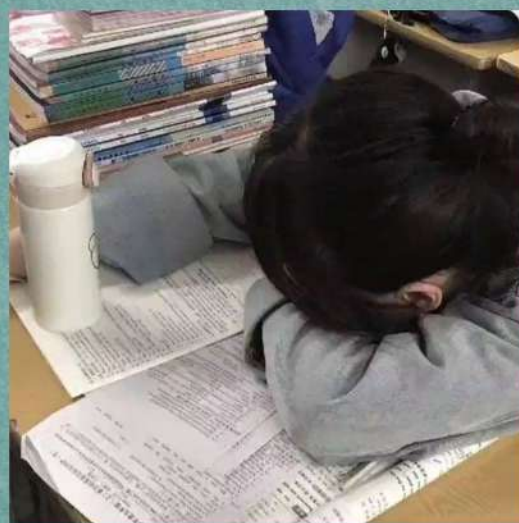
Для хорошего сна важны 2 вещи

Низкая температура. Выше температура (в разумных пределах) – выше ваша активность. Поэтому днем температура должна быть высокой, чтобы организм хорошо работал. А ночью – низкой, чтобы мозг быстрее впал в фазу глубокого сна и дольше в ней находился.

Мелатонин – гормон сна. Выделяется он, когда наши глаза находятся в условиях темноты. А на ярком свете он разрушается. Известно, что пик выработки мелатонина происходит между 23:00 и 4:00, поэтому в это время важно спать.

Исходя из этих правил, нужно составить себе режим.

1. Вставать в одно и то же время каждый день.
 2. Проснуться нужно в фазе быстрого сна.
 3. Сон нарушают 3 вещи: влажность, температура и свет.
 4. Зарядка по утрам и физические нагрузки в течение дня.
- специалиста подобрать вам подходящую ортопедическую подушку.



ЛИНГВИСТИКА

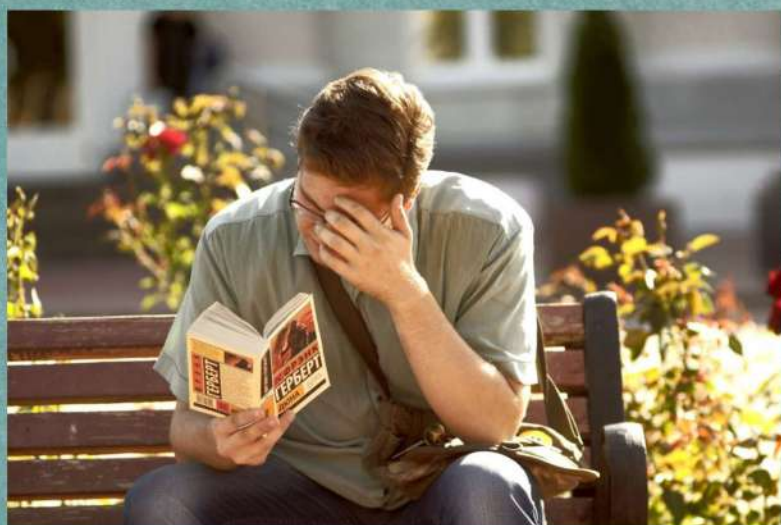
Быстро выучить иностранные слова, параграф русского языка или другую важную информацию для учёбы или экзамена помогут специальные методики, основанные на знании законов нашей памяти.

Рассмотрим один из них открытый немецким психологом Германом Эббингаузом. Он назвал этот метод «интервальным повторением». В нём говорится, что если повторять материал, когда мы почти успели его забыть, но ещё не забыли – то он запомнится лучше. Учёные путём экспериментов выяснили эти интервалы.

Нужно повторять:

1. Сразу по окончании чтения.
2. Через 20 минут после первого повторения.
3. Через час после второго.
4. Через два-три часа после третьего.

Этот метод позволит тратить меньше времени на заучивание и при верной последовательности обеспечит 5 за диктант.





МАТЕМАТИКА

УМНОЖЕНИЕ «3 НА 1» В УМЕ

Умножение трёхзначных чисел на однозначные — это очень простая операция. Всё, что нужно сделать, — это разбить большую задачу на несколько маленьких.

Разбиваем число 320 на два более простых числа: 300 и 20.

Умножаем 300 на 7 и 20 на 7 по отдельности (2 100 и 140).

Складываем получившиеся числа (2 240).

ВОЗВЕДЕНИЕ В КВАДРАТ ДВУЗНАЧНЫХ ЧИСЕЛ

Возводить в квадрат двузначные числа не намного сложнее. Нужно разбить число на два и получить приближённый ответ.

Пример: 41^2

Вычтем 1 из 41, чтобы получить 40, и добавим 1 к 41, чтобы получить 42.

Умножаем два получившихся числа, воспользовавшись предыдущим советом ($40 \times 42 = 1\,680$).

Прибавляем квадрат числа, на величину которого мы уменьшали и увеличивали 41 ($1\,680 + 1^2 = 1\,681$).

Ключевое правило здесь — превратить искомое число в пару других чисел, которые перемножить гораздо проще. К примеру, для числа 41 это числа 42 и 40, для числа 77 — 84 и 70. То есть мы вычитаем и прибавляем одно и то же число.

МГНОВЕННОЕ ВОЗВЕДЕНИЕ В КВАДРАТ ЧИСЛА, ОКОНЧИВАЮЩЕГОСЯ НА 5

С квадратами чисел, оканчивающихся на 5, вообще не нужно напрягаться. Всё, что нужно сделать, — это умножить первую цифру на число, которое на единицу больше, и добавить в конец числа 25.

Пример: 75^2

Умножаем 7 на 8 и получаем 56.

Добавляем к числу 25 и получаем 5 625.

ДЕЛЕНИЕ НА ОДНОЗНАЧНОЕ ЧИСЛО

Деление в уме — это достаточно полезный навык. Задумайтесь о том, как часто мы делим числа каждый день. К примеру, счёт в ресторане.

Пример: $675 : 8$

Найдём приближённые ответы, умножив 8 на удобные числа, которые дают крайние результаты ($8 \times 80 = 640$, $8 \times 90 = 720$). Наш ответ — 80 с хвостиком.

Вычтем 640 из 675. Получив число 35, нужно разделить его на 8 и получить 4 с остатком 3.

Наш финальный ответ — 84,3.

Мы получаем не максимально точный ответ (правильный ответ — 84,375), но согласитесь, что даже такого ответа будет более чем достаточно.



СПИНА НЕ БОЛИТ



Мы часто сталкиваемся с возникновением и прогрессированием болевых ощущений в спине. Многие начинают ассоциировать этот момент с развитием сколиоза и каких-либо заболеваний спины, например, остеохондроза. Однако не стоит преувеличивать причину возникновения дискомфорта. Скорее всего, дело в компенсации нашего образа жизни: сидячим будням в школе, малой подвижности и некачественного сна, опорно-двигательным аппаратом.

Для облегчения болевого синдрома рекомендуем выполнять данный комплекс упражнений:

УПРАЖНЕНИЕ 1 — РОТАЦИЯ В НАКЛОНЕ

Исходное положение — наклон с нейтральной спиной в амплитуде 30–45 градусов (пресс и верх спины напряжены, лопатки сведены, шея расслаблена, колени слегка согнуты). Разведя руки в стороны, выполнять вращения торса. Таз оставлять неподвижным.

УПРАЖНЕНИЕ 2 — РАЗВЕДЕНИЯ РУК В НАКЛОНЕ

Стартовая позиция — наклон с нейтральной спиной в амплитуде 30–45 градусов. Вытянуть руки перед собой (над головой), не поднимая плеч. Разводя руки в горизонталь, сильно сводить лопатки, напрягая верх спины.

УПРАЖНЕНИЕ 3 — БОКОВОЙ НАКЛОН

Техника: Сохраняя спину нейтральной, сделать наклон в сторону, двигая таз в тазобедренном суставе. Руки держать над головой, как дополнительный рычаг. Амплитуда движения — 45 градусов.

УПРАЖНЕНИЕ 4 — НАКЛОН НА ОДНОЙ НОГЕ

Встать в наклон с нейтральной спиной, согнуть одну ногу в колене до горизонтальной голени. Выполнять неглубокие приседы опорной ногой, не меняя амплитуды наклона, в нижней точке противоположную руку двигать за стопу.

УПРАЖНЕНИЕ 5 — ГИПЕРЭКСТЕНЗИЯ

Лечь на живот, прижав его к полу. Создавая одновременное напряжение пресса и поясницы (ягодицы расслаблены), поднимать грудную клетку. К движению добавить вытяжение рук вверх и в стороны.

Здоровье спины зависит не только от напряжения поддерживающих мышц, но и отдыха и питания. Активность телу необходима, так как оно создано природой для движения. А питание, массаж и сон дадут полноценно получать от такого образа жизни удовольствие.



SCHOOL NEWS

17 октября школы Тольятти присоединились к всероссийской акции «Письмо солдату», направленной на моральную поддержку военнослужащих, участвующих в специальной военной операции.

В акции принимают участие кадетские и юнармейские отряды. В своих письмах ребята пишут искренние, теплые слова поддержки и благодарности солдатам, офицерам, медицинским работникам. Свои письма школьники дополняют трогательными рисунками, полными ярких эмоций и любви к окружающему миру.



SCHOOL NEWS

На этой неделе в рамках КТД в #Школа70 проходили традиционные мероприятия, посвященные Параду Памяти. Проводились творческие конкурсы стихов и песен на патриотические темы. Ребята рисовали, писали сочинения. Ученики из школьного пресс-центра подготовили спец.выпуск школьной газеты, создали видео ролик, посвященный истории создания праздника. На классных часах учащиеся вспомнили героев России. 7 ноября учащиеся нашей школы возложат цветы к Памятному знаку в честь 60-летия Победы в Великой Отечественной войне. В нашей школе регулярно проходят мероприятия, посвященные памятным датам, дети активно участвуют во всех мероприятиях.



**ВТОРОЙ ВЫПУСК
НАШЕЙ ГАЗЕТЫ**

Это второй выпуск нашей газеты. В нём ещё больше новостей. К нашему коллективу добавились новые авторы. Хотите, чтобы Вашу статью опубликовали у нас? Пишите на почту kiralifanenkova@ya.ru



ОТ РЕДАКТОРА

В нашей школе проходил конкурс талантов на тему «С чего начинается родина». И я – редактор газеты, принимала в нем участие. И вот два стиха, занявшие в этом мероприятии 1 место.

МОЯ РОДИНА В ТЕПЛОМ ОБЪЯТИЕ,
 МОЯ РОДИНА В ТЕМНОМ БОРУ.
 МОЯ РОДИНА В ТИШИ И ГЛАДИ,
 МОЯ РОДИНА ХОЛОД В УТРУ.
 Я СОЧУВСТВУЮ ТЕМ КТО НЕ ПОНЯЛ,
 И ТЕМ КТО ВИТАЕТ В БРЕДУ,
 ТЕМ У КОГО НЕТУ РОДИНЫ,
 ТЕМ КТО НЕ ЛЮБИТ ОДНУ.
 Я ЖИВУ РАСПРОСТЕРВШИ ПРИЗНАНЬЯ,
 СЛОВНО Б ОТПУСКАЮ СУДЬБУ.
 СЛЕПЫМ НУЖНО БЫТЬ,
 БЕЗ ПРИЗНАНЬЯ,
 ЧТОБ НЕ ЛЮБИТЬ РОССИЮ ОДНУ.
 РОССИЯ - СТРАНА КРАСОТЫ,
 РОССИЯ - СТРАНА ПОЗНАНИЯ.
 В МОЕЙ РОССИИ НЕ ЛГУТ,
 В НЕЙ ЧЕСТЬ И СИЛА,
 В НЕЙ ПРАВИТ ОТВАГА.
 ОТВАГА К УМУ,
 ОТВАГА К СОЗДАНИЮ,
 СТРАНЫ ТАКОЙ,
 ГДЕ ЭТАЛОН СОЗНАНИЕ.
 K.LON



В ПОЛЕ РУССКОМ СВИНЦОМ ЗАЛИТЫ
 ОБЛАКА,
 В ПОЛЕ РУССКОМ МЕРЗЛАЯ РЕКА.
 ПОЛЕ РУССКОЕ ГОТОВО ОТРАЗИТЬ НАПОР
 ВРАГА.
 В НАШЕМ ПОЛЕ ВОЛЬНО БРОДИТ ЧЕСТЬЮ
 ПОЛНАЯ ДУША.
 РОЖЬ КАК ПУЛЯ ЗОЛОТАЯ,
 ИЛИ ВОЛЬНЫЕ ХЛЕБА.
 ТОЛЬКО НАМ РЕШАТЬ - НАРОДУ,
 ДЛЯ ЧЕГО ЖЕ ТА НУЖНА.
 ПОЛЕ РУССКОЕ СТИХАЕТ,
 ПОЛЕ РУССКОЕ ЗАМРЕТ,
 ЕСЛИ ИЩЕТ ПУТНИК В ПОЛЕ ПРИМИРЕНИЯ С
 ДУШОЙ.
 ЕСЛИ ИЩЕТ ОН ПОКОЯ И ВОСТОРЖЕННОСТИ
 НЕБЕС.
 ТО НЕ СПОКОЙНО БУДЕТ ПОЛЕ,
 НЕ ПУСТИМ ТАМ БУДЕТ БЕС.
 K.LON



ЮМОР

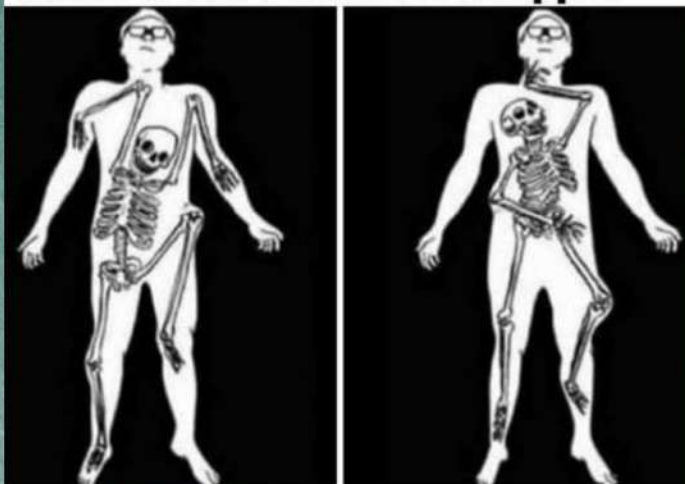


кто бы мог подумать
@kitkat21826689

когда мама берет твой
скетчбук и начинает его
листать



КОГДА В ТЦ ЗАИГРАЛА ТВОЯ ЛЮБИМАЯ ПЕСНЯ, НО ВОКРУГ МНОГО СЕРЬЕЗНЫХ ЛЮДЕЙ



 Жиза

А ВЫ ЗНАЛИ ТАКОЕ О ЁЖИКАХ?



Судя по морде ежика – он тоже
не знал...



Когда попросил бабушку

присмотреть неделю за крысой..

kaifolog.ru

ВТОРОЙ ВЫПУСК НАШЕЙ ГАЗЕТЫ

Это второй выпуск нашей газеты. В нём ещё больше новостей. К нашему коллективу добавились новые авторы. Хотите, чтобы Вашу статью опубликовали у нас? Пишите на почту: kiralifanenkova@ya.ru

