

№ 1 сентябрь
2025

Школьное колесо



МБОУ СОШ им. А.В. Суворова п. Новостройка

В этом выпуске:

Школьные новости

Спортивные новости

Объявления



Цитата дня

*Учитесь и читайте.
Читайте книги серьезные.
Жизнь сделает остальное.
Достоевский Ф. М.*



Номер подготовили:

Миралиева Татьяна

Бодякшина Ксения

Бажанова Ольга

Турсунова Карина

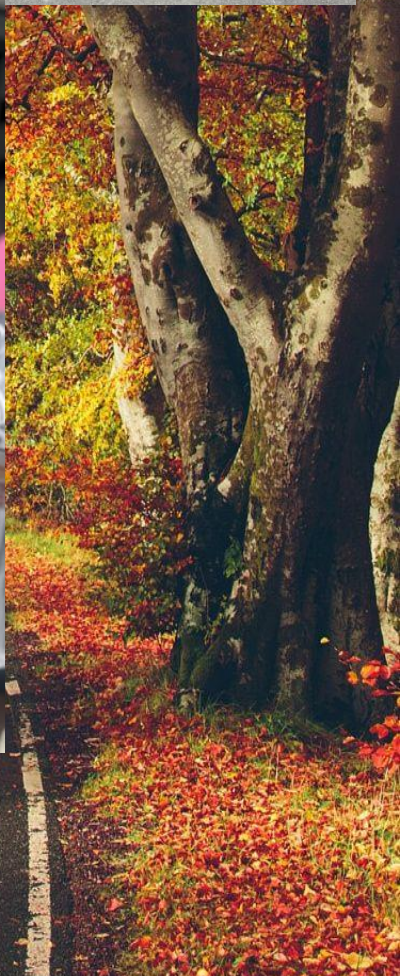
Гл. редактор: Хортова О.В.



ШКОЛЬНЫЕ НОВОСТИ

№1 сентябрь 2025

1 сентября - это особенный день, который ежегодно отмечается с особым трепетом и торжественностью. В этот день школы по всей стране открывают свои двери для новых учеников, и атмосфера наполнена радостью, ожиданием и гордостью.



ШКОЛЬНЫЕ НОВОСТИ

№ 1 сентябрь
2025

19 сентября в нашей школе прошел «День здоровья». Ребята всей школы вместе с родителями выехали на озеро «Хака», где смогли проявить свое мастерство в приготовлении пищи, презентации своего блюда. Родители бегали по станциям вместе со своим классом. Они даже не ожидали, что так интересно могут проходить мероприятия.



Школьные новости

№ 1 сентябрь
2025

Команда нашей школы заняла первое место в муниципальном этапе краевого мероприятия «День амурского тигра»!

Победа наших учеников — это гордость всей школы и пример для подражания младшим ребятам. Мы уверены, что впереди у ребят ещё много побед и достижений!



ШКОЛЬНЫЕ НОВОСТИ

№ 1 сентябрь
2025

Обучающиеся нашей школы приняли участие в соревнованиях по пожарно-прикладному спорту!

Участники соревновались в дисциплинах, проверяющих физическую выносливость, знания использования пожарных рукавов, быстроту реакции и умение действовать в экстремальных ситуациях.



Школьные новости

№ 1 сентябрь
2025

Осенняя уборка завершилась успешно!
18 сентября наша школа провела традиционный субботник по санитарной очистке школьной территории. Ученики всех классов, педагоги и родители объединились, чтобы привести школьный двор и прилегающие зоны в порядок перед наступлением холодов. Спасибо всем участникам за вклад в создание комфортной атмосферы нашей любимой школы!



Школьные новости

№ 1 сентябрь
2025

Обучающиеся 5-7 классов стали бронзовыми призёрами районного интеллектуального квеста

Поздравляем обучающихся 5-7 классов нашей школы, которые успешно выступили в районном интеллектуальном квесте «С днём рождения, любимый район!» и завоевали заслуженное третье место!



Объявления и полезные советы

№ 1 сентябрь 2025



РОСПОТРЕБНАДЗОР
Федеральный консультационный центр
РОСПОТРЕБНАДЗОР: 8-800-555-49-49

РЕЖИМ ДНЯ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ

РЕЖИМ ПИТАНИЯ

5 приемов пищи в сутки в зависимости от нагрузки, через 4-5 часов.



ПРИЕМ ПИЩИ	ВРЕМЯ	ЧАСТЬ ДНЕВНОГО РАЦИОНА
Первый завтрак	7.00	20%
Второй завтрак	10.00	15%
Обед	13.00	40%
Полдник	16.00	10%
Ужин	19.30	15%

Подробнее на www.rosotnabnadzor.ru

ЗДОРОВЫЙ СОН

У детей, недосыпающих 2-2,5 часа, уровень работоспособности на уроках снижается на 30 %
Следует:

- Ложиться спать в одно и то же время.
- Ограничивать после 19 часов эмоциональные нагрузки (шумные игры, просмотр фильмов).
- Сформировать собственные гигиенические привычки («регулярно» вечерний душ или ванна, прогулка, чтение).
- Кровать у ребенка должна быть ровной, не провисающей, с невысокой подушкой. Комнату нужно хорошо проветривать.



ПРИМЕРНЫЕ НОРМЫ НОЧНОГО СНА ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

клас

время (часы)

9	11
9	8

ПРОГУЛКИ

Продолжительность прогулок, подвижных игр и других видов двигательной активности у старшеклассников минимум 2,5 часа.



не менее 2,5 часа/день

РАБОЧЕЕ МЕСТО И ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ

- Мебель должна соответствовать росту ребенка
- Положение тела ребенка должно быть правильным
- Освещение должно исходить слева, яркий свет не должен падать в глаза
- Соблюдать время работы за ПК (компьютерная система обучения)
- Делать перерывы каждые 30-40 минут





ОБРАЗОВАНИЕ С УЧАСТИЕМ РАЗРАБОТЧИКОВ КИМ ЕГЭ

2026

ЕГЭ

ОТЛИЧНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

РУССКИЙ ЯЗЫК

УЧЕБНАЯ КНИГА УЧАСТНИКА ЕГЭ

И.П. ЦЫБУЛЬКО



Включите Ege-plus

КОД ДОСТУПА



7034567



КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ



1 Зайти на афишу через:

- Госуслуги. Культура
- Сайт Культура.РФ
- Сайт билетного оператора
- Сайт банка по ссылке



2 Кликнуть на мероприятие, которое хочется посетить



3 Оплатить посещение Пушкинской картой:

- Онлайн
- В кассе учреждения культуры

4 При посещении мероприятия показать билетному контролеру селфи, загруженное в приложении для подтверждения личности

4