

АВГУСТ



Светлоярский район

Привольненская СШ им. М.С.Шумилова

ШКОЛЬНАЯ ГАЗЕТА «ЮНПРЕСС»

Сегодня *и*
навсегда
вместе

1. Вот и лето прошло.....стр 2
2. Прощай лето, здравствуй школа.....стр 3
3. Страничка ЗОЖ.....стр 4

2

О

27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6

2

6



Мой летний день

Вступление:

Это лето я провёл весело и с пользой для себя. Мне даже не пришлось скучать или грустить.

Основная часть:

В один из летних дней было жарко, на небе не было ни одной тучки. Я и мои друзья пошли на рыбалку. Сначала клевало только у них, но потом я заметил, что и мой поплавочек стал дёргаться. Я резко потянул удочку, чтобы успеть поймать рыбу, но не смог ее вытащить. Друзья стали смеяться, но я настроился серьёзно, поэтому не отступал. Мои друзья хвалили меня, удивляясь моему упорству. В итоге, мне удалось кое-как вытащить рыбу. Она была большая и необычная. Это было прекрасное зрелище. Но время рыбалки подходило к концу, надо было идти домой. Рыбу мы решили отпустить обратно в реку.

Заключение:

Так закончился один из летних дней моих каникул.

Над выпуском работали Тимофеева
Полина, Колесниченко Артём

Какие изменения ждут школы с 1 сентября 2026 года

Введение обязательного курса «Духовно-нравственная культура России». Предмет посвящён истории, культуре и традициям народов России, нравственным ценностям, гражданской ответственности и уважению к культурному наследию страны.

Сокращение количества часов иностранного языка в 5–7-х классах: вместо 3 часов в неделю дети будут заниматься 2.

Введение обязательного курса «Россия — мои горизонты» для учеников 6–11-х классов. На занятиях школьники узнают о ведущих предприятиях, экономике страны и востребованных профессиях.

Разделение предмета «Основы безопасности и защиты Родины» (ОБЗР) на два курса: «Безопасность жизнедеятельности» и «Начальная военная подготовка».

Введение оценок за поведение в некоторых школах. Оценивать будут по трёхбалльной шкале: «образцовое», «допустимое», «недопустимое».

Послабления для первоклассников: уроки будут длиться по 35 минут, в день их будет не больше четырёх. Со второго полугодия их продолжительность увеличат до 40 минут.

Изменения в преподавании предметов «Родной язык» и «Родная литература»: часть занятий по этим предметам школы смогут проводить во внеурочной деятельности — например, в формате литературного клуба или тематических встреч.

Каждый год школьную программу немного корректируют. Часть изменений почти незаметна, а часть напрямую влияет на учебный процесс, причём сразу в нескольких классах.

В 2026–2027 учебном году стоит обратить внимание на следующие нововведения:

введение нового обязательного предмета для учеников пятых классов;
перераспределение учебных часов между отдельными дисциплинами;
обновление курса обществознания;
единые требования к учебной нагрузке;
развитие цифровых образовательных материалов;
совершенствование системы проведения ВПР.

При этом объём учебной нагрузки для большинства школьников практически не изменится. Если часов по одному предмету становится меньше, их распределяют между другими дисциплинами. Общее количество уроков при этом практически не меняется.



Новый предмет вместо ОДНКНР: что будут изучать школьники

Одна из самых обсуждаемых тем последних месяцев — новый предмет, который появится в расписании учеников пятых классов.

С 1 сентября 2026 года в федеральной программе появится обязательный предмет «Духовно-нравственная культура России».

Ранее школьники изучали курс ОДНКНР — «Основы духовно-нравственной культуры народов России». Новый же предмет отличается по содержанию и статусу.

Если раньше курс мог преподаваться как отдельный модуль или входить в учебный план школы в разных форматах, теперь Если часов по одному предмету становится меньше, их распределяют между другими дисциплинами. Общее количество уроков при этом практически не меняется.

Что будут изучать дети

Согласно опубликованной программе, курс посвящён истории, культуре и традициям народов России, нравственным ценностям, гражданской ответственности и уважению к культурному наследию страны.

Особое внимание планируют уделить обсуждению жизненных ситуаций, проектной работе, анализу исторических примеров и развитию навыков аргументации.

Предполагается, что это позволит сделать занятия более практико-ориентированными.

Иностранный язык

С сентября 2026 года у пятиклассников станет два урока иностранного языка в неделю вместо трёх. При этом иностранный язык по-прежнему останется обязательным предметом со второго по одиннадцатый класс. Для учеников восьмых, девярых, десятых и одиннадцатых классов количество часов не изменится.

Обществознание

Ещё одно крупное изменение касается обществознания. В 2026–2027 учебном году ученики шестых, седьмых и восьмых классов больше не будут изучать обществознание как самостоятельный предмет.

При этом темы не исчезают из школьной программы. Основы права, устройства общества, гражданских обязанностей и моральных норм постепенно интегрируют в курс истории.

По замыслу разработчиков программы тем обществознания будут изучаться вместе историей. Предполагается, что так школьникам будет проще увидеть связь между историческими событиями и устройством общества.

Отдельный курс обществознания теперь будет начинаться с девятого класса, когда школьники готовы обсуждать более сложные социальные и правовые вопросы.

Но не волнуйтесь! По мере обновления федеральных образовательных программ содержание ОГЭ и ЕГЭ также адаптируют. Это означает, что выпускникам не придётся сдавать темы, которые не изучались в школе. Что изменится в ВПР, домашних заданиях учебной нагрузке

В последние годы родители всё чаще говорят о высокой учебной нагрузке. В ответ на это Министерство просвещения постепенно вводит единые требования к количеству контрольных работ и объёму домашних заданий.

Если вы переживаете, что контрольных работ станет больше, существенных изменений в новом учебном году не ожидается.

Первоклассникам отменяют домашние задания. Одно из самых заметных нововведений касается учеников первых классов.

Министерство просвещения рекомендует отказаться от домашних заданий для первоклассников. Ранее на их выполнение отводилось не более одного часа в день.

Для остальных учеников начальной школы рекомендации по объёму домашней работы остаются прежними:

2–3 классы — до 1,5 часов;

4 класс — до 2 часов.

Такие нормы помогают сохранить баланс между учёбой, отдыхом и дополнительными занятиями, а также снизить нагрузку на детей.

Оценка за поведение

Одно из самых обсуждаемых предложений — возвращение оценки за поведение. В прошлом учебном году новую систему тестировали в 84 школах нескольких регионов России.

Предполагается, что при её введении будут учитывать дисциплину, соблюдение школьных правил, умение взаимодействовать с одноклассниками и участие в жизни класса.

Над выпуском работала руководитель медиацентра «Классная школа.ру»
Кузнецова С.В.

Основы здорового питания, или как правильно питаться

При составлении меню здорового питания следует помнить о нескольких общих правилах:

во-первых, принимать пищу нужно часто и маленькими порциями. Удобнее всего завести себе небольшую тарелку, в которую помещается порция размером с пригоршню. Не нужно бояться голода! Здоровый образ питания предполагает 5-6 приемов пищи за день. Хорошо также приучить себя питаться в одно и то же время – это стабилизирует работу желудка и будет способствовать похудению.

Второе важное правило – помним о калориях. Нет необходимости скрупулезно высчитывать их в течение всей жизни каждый раз после еды, достаточно неделю-другую последить за своим питанием, и привычка автоматически «прикидывать» калорийность пищи появится сама собой. Норма калорий у каждого своя, узнать ее можно, например, воспользовавшись специальным калькулятором, который легко найти в Интернете. К примеру, женщине 30 лет, весом 70 кг при росте 170 см и небольшой физической активности в сутки необходимо около 2000 ккал. Чтобы сбросить вес, нужно употреблять 80% калорий от нормы, то есть в нашем примере около 1600 ккал в день. Дополнительно урезать рацион нет никакого смысла – организм просто затормозит обмен веществ, да и вреда от такой диеты больше, чем пользы.

Правило третье – соблюдаем баланс между «доходами» и «расходами», то есть той энергией, которая тратится организмом на основной обмен, работу, занятия спортом, и калорийностью питания. Еда включает в себя четыре основных составляющих: белки, жиры, углеводы и пищевые волокна – все они необходимы нашему организму. Вопрос только в том, какие именно из них (жиры и углеводы бывают разными), в каких количествах и пропорциях употреблять. Ориентировочные рекомендованные показатели – 60 г жиров, 75 г белков, 250 г углеводов и 30 г волокон.

Четвертое правило – пейте воду. Зачастую мы не хотим есть, просто наш организм принимает нехватку жидкости за голод и заставляет нас съедать то, что на самом деле не нужно. Полтора и более литра чистой питьевой воды помогут избавиться от псевдоголода, сделают более упругой кожу, улучшат общее состояние организма, ускорят процесс обмена веществ.

И пятое правило – выбирайте продукты с умом. Читайте этикетки, состав и калорийность продуктов, исключите из рациона фастфуд, майонезные соусы, продукты с химическими добавками, консервантами, красителями. Вы должны знать, что вы едите, и тогда путь к красоте и здоровью станет быстрым и приятным.

ЗДОРОВЫЕ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ

Вода

Употребление воды от 1 литра в день способствует улучшению пищеварения, поднятие настроения, активности и продолжительности бодрствования. Количество воды рассчитывается по массе тела

Крупы, бобовые

пшено
овсянка
булгур
гречка
бурый рис
макаронны из твердых сортов пшеницы
фасоль
горох
нут
чечевица

Орехи, семена

фундук фисташки
миндаль арахис
кешью бразильский
грецкий орех орех
кедровый орех
семена подсолнуха
семена тыквы

Фрукты, ягоды

брюква
арбуз
яблоки
айва
груши
абрикос
черемуха
алыча
черешня
персик
вишня
нектарин
малина
клубника
земляника
морозка
голубика
шелковица
гранат
финик
петрушка
укроп
кинза
базилик

клюква
брусника
крыжовник
облепиха
морозка
банан
маракуйя
хурма
ананас
виноград
кокос
киви
личи
папайя
кизил
инжир
апельсин
грейпфрут
лайм
лимон
мандарин
авокадо

Овощи, зелень

капуста
белокочанная
краснокочанная
цветная
пекинская
брокколи
зеленый салат
лук
чеснок
редис
редька
дайкон
морковь
сельдерей
пастернак
репа
перец
баклажан
свекла
огурцы

дыня
помидоры
тыква
кабачки
артишок
спаржа
водоросли
петрушка
укроп
кинза
базилик
кукуруза

Мясо, яйца

филе курицы
филе индейки
постная говядина
телятина
крольчатина
конина
яйца куриные
перепелиные

Рыба, морепродукты

креветки
кальмары
мидии
ракообразные
минтай
дорадо
сибас
окунь
хек
семга
тунец
форель

Молочные продукты

молоко
йогурт
кефир
ряженка
творог
сливки
масло сливочное

Масла

нерафинированное подсолнечное масло (для жарки опасно!)
оливковое
льняное
кукурузное
кунжутное
виноградной косточки
соевое (только рафинированное)

ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ СОСТАВЛЕНИЯ ЕЖЕДНЕВНОГО ПИТАНИЯ

Употреблять овощи и фрукты в зависимости от сезона, и если вы уверены в их экологичности и безопасности

Продукты, обозначенные красным - употреблять в тех случаях, если уверены в экологичности и безопасности (касается всех продуктов, но большая часть именно этих продуктов в магазине опасна для человека); синим - употреблять в умеренном количестве; оранжевым - ежедневное употребление вредно



Растим здоровое поколение

(памятка родителям)

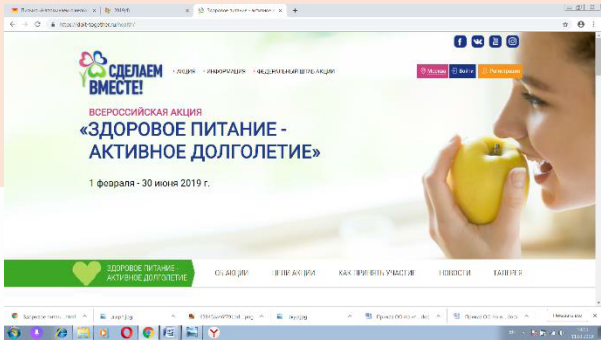
Совет 1. По всем вопросам относительно здоровья вашего ребенка следует обращаться к врачу-педиатру, который назначает лечение или при необходимости направляет ребенка на обследование к другим врачам-специалистам. В особых случаях, чтобы не было задержки сроков начала лечения, при появлении первых характерных признаков заболеваний рекомендуется сразу обращаться к специалисту в данной области медицины.

Совет 2. Если вы замечаете, что ваш ребенок в кругу своих сверстников отличается неловкостью движений, плохой речью, если у него бывают обмороки, головокружения, головные боли, рвота, его укачивает в транспорте, необходимо проконсультировать ребенка у невропатолога.

Совет 3. Обратите внимание на поведение ребенка: чрезмерная подвижность, гиперактивность или, наоборот, вялость, утомляемость, плаксивость, страхи, нарушенный сон, навязчивые движения - это наиболее распространенные симптомы психического напряжения еще слабой нервной системы ребенка-дошкольника. При появлении этих признаков обязательно следует показать ребенка детскому психиатру.

Совет 4. Ваш ребенок часто переспрашивает или не всегда реагирует на обращенную к нему речь, у него бывают частые ангины, потеря голоса, кашель, постоянный насморк, если ребенок спит с открытым ртом, храпит во сне, гнусавит при разговоре - проконсультируйте ребенка у ЛОР-врача (отоларинголога).

Совет 5. Не забывайте о необходимости обязательных профилактических осмотров вашего ребенка следующими специалистами: эндокринологом (предупреждение заболеваний щитовидной железы, диабета, ожирения, нарушений роста), хирургом (обнаружение врожденных аномалий), стоматологом (выявление и лечение кариеса), кардиологом (диагностика нарушений функции сердца и сосудов), логопедом (нарушения речи и восприятия звуков)



Над выпуском работали:
корреспонденты:
Тимофеева Полина,
Инжинова Варвара,
Садовский Иван