

Муниципальное бюджетное  
общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №11»

Основана 1 сентября 2005  
выпуск 2 (85) 01.11.2017

# БОЛЬШАЯ перемена



НАВСТРЕЧУ 100-ЛЕТИЮ ВЕЛИКОГО ОКТЯБРЯ

25 октября (7 ноября) в 21:45 холостой выстрел носового орудия «Авроры» подал сигнал к штурму Зимнего дворца. Вооружёнными рабочими, солдатами петроградского гарнизона и матросами Балтийского флота во главе с Владимиром Антоновым-Овсеенко был захвачен Зимний дворец и арестовано Временное правительство. Съезд, на котором большевикам вместе с левыми эсерами принадлежало большинство, одобрил свержение Временного правительства, принял Декреты о мире и о земле, сформировал правительство — Совет народных комиссаров во главе с Лениным.

Переворот 25—26 октября произошёл почти без выстрелов и без жертв. Однако уже 29 октября (11 ноября) произошло восстание юнкеров, которое было подавлено отрядами красногвардейцев и матросов, с использованием артиллерии и броневиков.

Подавив в Петрограде и Москве сопротивление сил, верных Временному правительству, большевикам удалось быстро установить контроль над основными промышленными центрами России. Партия кадетов была объявлена вне закона, арестован ряд их лидеров, запрещена оппозиционная печать. Несмотря на это на выборах в Учредительное собрание 12 (24) ноября 1917 большевики получили лишь около четверти голосов избирателей.



## В ЭТОМ ВЫПУСКЕ

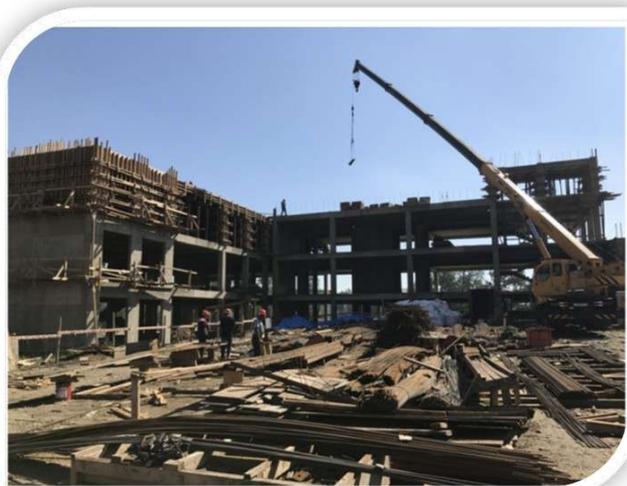
Вперёд к новой школе.....	2-3
Осенняя ярмарка.....	4
Осенняя ярмарка.....	5
Правила здорового питания....	6-7
Твоя безопасность .....	8-9
Дворовые игры .....	10

## ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

- Новую школу в микрорайоне Китой планируют сдать в 2018 году
- 7 ноября 100 лет ОКТЯБРЮ!

## ВПЕРЕД К НОВОЙ ШКОЛЕ

Новая школа в микрорайоне Китой строится ударными темпами. Меньше чем за два месяца были воздвигнуты три этажа здания. Подрядчик, приступая к работе, заверил, что сдаст социально значимый объект раньше срока, предполагаемого контрактом. В планах достроить китойскую школу не в 2019 году, а к концу следующего года.



«Темпы, выбранные подрядной организацией, действительно соответствуют тем заверениям, которые они давали мэру на старте строительства. Были взяты повышенные обязательства – на два года сократить сроки. На сегодняшний день выполнено 70% бетонного каркаса, продолжается замещение грунта под зданием, проездами и спортивными площадками. Сегодня подрядчик приступил к заполнению стеновых проемов», - рассказывает директор МКУ «Служба муниципального хозяйства» Андрей Сафронов.

По проекту образовательное учреждение – это трехэтажное здание общей площадью 17 тысяч квадратных метров, рассчитанное на 725 мест, сейсмичность объекта – 8 баллов. Помимо классов, здесь разместятся лабораторные кабинеты, два спортивных зала, столовая с отдельным входом, а также лифты для маломобильных учащихся. На прилегающем участке будет расположена оборудованная спортивная площадка с современным покрытием. Стоит отметить, что новая школа в микрорайоне Китой – совместный проект региональных и муниципальных властей. В этом году на строительство объекта из бюджета округа выделено 25 миллионов рублей, еще



Согласно проекту, общая площадь школы – 17 тысяч квадратных метров, в кабинетах смогут обучаться 725 детей. Что касается устойчивости, то новое сооружение способно выдержать землетрясение в восемь баллов. Срок сдачи – 2019 год.

## ВПЕРЁД К НОВОЙ ШКОЛЕ

С проверкой в Ангарск приехала министр образования Иркутской области Валентина Перегудова. Глава регионального ведомства посетила микрорайон Китой.

Валентина Перегудова, министр образования Иркутской области:  
— Я думаю, что к 25 декабря будут здесь и инженерные сети подключены,



смонтированы и закуплено оборудование и всё, что нужно получить для ввода в эксплуатацию этого здания, будет получено. И уже в течение следующего года будет наводиться глянец. И уже 1 сентября эта школа распахнёт им двери. Думаю, что жители этого района будут счастливы

**Материал подготовил: Лобанов А.,  
руководитель клуба «Большая перемена»**

В Китое уже есть школа. Кстати, не самая плохая и старая, находится в хорошем состоянии. Но, как пояснили нашей газете в управлении образования, дело в размерах – она просто не может вместить всех китойских ребят. Да и строилась как малокомплектная – маленькие кабинеты для занятий, узкие коридоры.

## ОСЕННЯЯ ЯРМАРКА

С самого утра в нашей школе царило праздничное настроение. В школе — ярмарка. Ярмарка – мероприятие, которое проводится не в первый раз, а потому уже полюбилась и ждут его с нетерпением.

В ярмарке принимают участие все обучающиеся нашей школы, учителя, родители.

Мероприятию способствовала большая подготовительная работа классными руководителями, родителями, подготовлен сценарий, подобраны фонограммы для музыкального сопровождения, место проведения украшено плакатами, развешены объявления с приглашением за покупками.

**Итоги осенней ярмарки «Дары Сибирской осени – 2017»****Категория 1-4 классы:**

I место – 1 «А», 1 «Б», 1 «В», 3 «В»;

II место- 3 «А»;

III место – 4 «Б»

За активное участие в ярмарке, благодарность получили 2 «А», 2 «Б», 2 «В».

**Категория 5-7 классы:**

I место – 5 «А», 6 «А»;

II место – 6 «Б»;

III место – 5 «Б».

**Категория 8-11 классы:**

I место – 9 «Б»;

II место – 8 «Б», 10 класс;

III место – 8 «А».

**Номинация «Букеты»**

I место – Ершов Константин (4а), Разлома Татьяна (7б);

II место – Аксаментова Анастасия (7а).

**Номинация «Букеты»**

I место – Живетьев Иван (3б), Шинкаренко Карина (6а);

II место – Мавлюдова Виктория (3в), Дубовец Егор (3а), Дисс Светлана (5б)

III место – Шишкова Ксения (3а), Вячеслав и Семён Зайцевы (8а).



Материал подготовил: педагог—организатор Хафизов П.Р.

## ЗАРНИЦА

6, 7 октября 2017 года команда нашей школы приняла участие в муниципальной игре «Зарница»

Состав нашей команды:

1. Преловская Екатерина
2. Новиков Владимир
3. Зинчук Артём
4. Иванов Артур
5. Горбунов Илья
6. Серёдкин Вадим
7. Фазылов Илья
8. Тикунова Софья



Ребятам прошли следующие этапы «Зарницы»: 1. Строевая подготовка. 2. Огневая подготовка. 3. Снаряжение магазина. 4. Разборка-сборка автомата. 5. Гражданская оборона (одевание противогаза). 6. Творческий конкурс «На привале». 7. Основы первой помощи. 8. Метание гранаты. 9. Физ-



*Серёдкин Вадим на огневой подготовке*

подготовка. 10. Полоса препятствий. Все ребята показали себя только с хорошей стороны! МОЛОДЦЫ!...А Вадик Серёдкин закинул гранату аж на 46 метров и занял 1 место на этом этапе... Вот это размах! Вот это упорство!



*Новиков Владимир на полосе препятствий*

**Фото: Демко В.Б.**

**Материал подготовил: Сидоров Олег**

## 17 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Правильное питание помогает человеку сохранять работоспособность, избегать различных заболеваний, поддерживать нормальный вес, увеличить продолжительность жизни. На здоровое питание нужно переходить постепенно, чтобы это не было стрессом для организма. В любом возрасте не поздно перейти на правильное здоровое питание.

Чтобы организм получал все необходимые питательные вещества и полностью их усваивал необходимо соблюдать основные правила здорового питания и принципы правильного питания. Предлагаем 17 правил и принципов здорового питания на каждый день:

### **1 Правило здорового питания — Разнообразное питание:**

Питание должно быть не только умеренным и регулярным, но и разнообразным, т.е. содержать продукты и растительного и животного происхождения.

### **2 Правило — Калорийность суточного рациона:**

С возрастом калорийность суточного рациона должна снижаться в основном за счет животных жиров и углеводов (хлеб, картофель, сахар). Количество белков должно оставаться прежним.

### **3 Правило — Питание 5 раз в день:**

Нерегулярный приём пищи приводит к нарушению пищеварения. Наиболее рационально 5-разовое питание, в одно и то же время, тогда человек не переедает.

### **4 Правило — Медленная еда:**

Если вы переутомились, не приступайте сразу к еде, отдохните немного. Во время еды нужно отвлекаться от мыслей о работе, о делах, не следует вести серьёзных разговоров, читать или смотреть телевизор. Есть надо медленно.

### **5 Правило — Долгое жевание:**

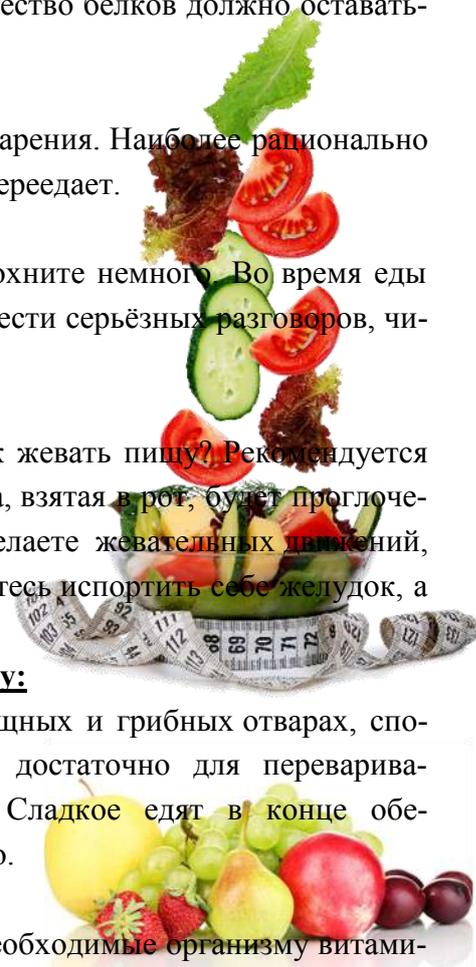
Принимайте пищу в определённое время, не на ходу. Как жевать пищу? Рекомендуется делать более 20 жевательных движений, прежде чем, пища, взятая в рот, будет проглочена. Попробуйте для интереса подсчитать, сколько вы делаете жевательных движений, прежде чем проглотить пищу. И вы убедитесь, что торопитесь испортить себе желудок, а с ним и здоровье.

### **6 Правило — Необходимо отказаться от еды в сухоматку:**

Жидкие блюда, приготовленные на мясных, рыбных, овощных и грибных отварах, способствуют выделению желудочного сока. Супа вполне достаточно для переваривания вторых блюд: мяса, рыбы, круп, картофеля и др. Сладкое едят в конце обеда, тогда сахар усваивается организмом относительно легко.

### **7 Правило — Овощи и фрукты:**

Ешьте больше свежих овощей и фруктов. Они содержат необходимые организму витамины, минеральные соли, органические кислоты, клетчатку и другие полезные вещества. Улучшают пищеварение, нормализуют обмен веществ и кислотно-щелочное равновесие организма.



## 17 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

### 8 Правило — Питьевой режим:

Соблюдайте питьевой режим. Пейте не меньше 2-2,5л воды в сутки. Более полезна некипяченая вода, очищенная с помощью фильтра.

### 9 Правило — Белковая пища на завтрак и обед:

За завтраком и обедом необходимо употреблять белковую пищу: мясо, рыбу, яйца, каши, овощи, творог. Каши лучше готовить на воде – они более полезны.

### 10 Правило — За ужином – молочные, крупяные, овощные блюда.

Ужинать не позже чем за 2 часа до сна.

### 11 Правило — Кисломолочные продукты:

Употребляйте нежирные кисломолочные продукты. Кефир содержит животный белок, который не менее ценен белков мяса и рыбы, и полезен для пищеварения.

### 12 Правило — Ешьте свежеприготовленную пищу:

Еда, которая несколько дней простояла в холодильнике теряет полезные свойства и «зашлаковывает» организм.

### 13 Правило — Разгрузочный день:

1 день в неделю делайте разгрузочным. Если это тяжело, то хотя бы 1 или 2 дня в месяц. В разгрузочные дни организм очищается от шлаков.

### 14 Правило — Принимайте витамины:

Для правильного питания обязательно нужно употреблять витаминные комплексы, т.к. из пищи организм не получает достаточное количество витаминов и микроэлементов.

### 15 Правило — Ешьте только когда проголодались:

Прислушивайтесь к своему организму и не ешьте, если вы не голодны. Это важное правило для поддержания нормального веса.

### 16 Правило — Питание после 40 лет:

После 40 лет очень важно придерживаться правильного питания. Нужно употреблять больше таких продуктов, как обезжиренный творог, простокваша, кефир, сметана (не жирная). Кисломолочные продукты улучшают работу желудка и кишечника и доставляют в организм кальций, калий, фосфор и другие минеральные вещества.

### 17 Правило здорового питания — Питание после 50 лет:

После 50 лет организм остро реагирует на нарушение водно-солевого обмена. Поэтому, не следует ограничивать употребление жидкости. А вот употребление поваренной соли необходимо снизить.

**Правила здорового питания соблюдать не так уж и сложно, как кажется. Просто нужно осознать, что правильное питание должно стать частью здорового образа жизни, хорошей привычкой, а не временной диетой.**

Изучал правила Щёлоков Иван

## ОСТОРОЖНО СИНИЙ КИТ!

## Введение в историю игры Синий Кит

Безусловно, в последнее время большинство наших граждан уже слышаны про группы смерти в Контакте. Игра Синий Кит имеет вполне четкие суицидальные мотивы и по-другому называется Тихий Дом. Серьезность этому делу придает не только массовость, но и поразительная тонкость работающей схемы.



**ОСТОРОЖНО  
«СИНИЙ КИТ»**



## Что такое Синий Кит

Теперь давайте разберемся, что же такое Синий Кит, и почему на эту тему в последнее время мы слышим столько новостей.

«Синий кит» - это игра, распространяемая через социальные сети. Как правило, это Вконтакте. Суть проста, равно как и ее ужасающие последствия. Человек пишет какой-то призыв, добавляя к нему соответствующий хэштег. Затем координаторы игры Синий Кит отыскивают по тегам потенциальных участников и предлагают начать играть.

Первое задание чрезвычайно легкое и действительно создает иллюзию игры: необходимо нарисовать на руке какое-нибудь подобие кита. Затем жертве предлагают выполнять различные задания, которых всего 50. Последнее требование невероятно жестокое и циничное: от ребенка требуется совершить самоубийство.

## ОСТОРОЖНО СИНИЙ КИТ!

### Правила игры Синий Кит

Итак, потенциальная жертва (как правило, это подросток, переживающий трудные времена), пишет в социальной сети запись, сопровождая ее хэштегом «Синий кит», «Тихий дом», «Разбуди меня в 4:20» и т.п. Затем, ровно в 4:20 утра, когда организм человека находится в максимально расслабленном состоянии, проснувшийся по будильнику подросток получает сообщение такого плана:

*«Я – твой личный Кит, который поможет тебе довести игру до конца. Она длится ровно пятьдесят дней. Последний день является концом игры. Если ты умрешь – выиграешь. Если нет – тогда тебе помогут. Вступив в игру обратной дороги нет. Ты готов?»*

При всем ужасающем смысле данного сообщения, ребенок отвечает согласием, ведь это всего лишь игра!

Затем начинают приходить сообщения с заданиями. После каждого выполненного требования необходимо предоставить подтверждения в виде фото или видео.

Постепенно психика подростка входит в резонанс с невидимым убийцей, который под видом игры Синий Кит, как паук незаметно окутывает свою жертву паутиной фальшивых заданий. В конце происходит непоправимое: приходит «задание» с требованием совершить самоубийство или суицид.

К этому времени мозг ребенка настроен должным образом, ведь кураторы группы смерти «Синий кит» ловко играют на чувствах и эмоциях, предупреждая, что в случае выхода из игры они убьют родителей жертвы и т.п.

При всем этом угрозы нередко сопровождаются указанием неполного адреса ребенка, которое якобы определили через IP. Разумеется, слабая и не сформировавшаяся личность подростка - легкая жертва для виртуальных маньяков, понимающих тонкости психологии.

Как это дико не звучит, но все задания смертельной игры Синий Кит снабжаются подробными инструкциями. Ведь подросток многие вещи не смог бы сам осуществить, если бы не «бдительное» руководство виртуальных убийц.

В целях предосторожности мы не публикуем перечень заданий.



Подготовила педагог– психолог Алексеенко Н.С.

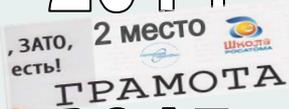
**НАШИ**

**ДОСТИЖЕНИЯ**

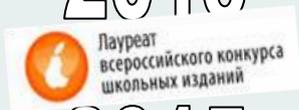
**2014**



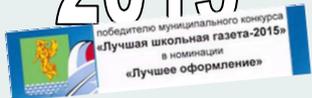
**2014**



**2015**



**2015**



**2016**



**2017**



# ДВОРОВЫЕ ИГРЫ

## Квадрат

Для игры нужен был крупный мяч и кусок кирпича, чтобы нарисовать на асфальте квадрат, разделенный на 4 части, с кругом для подачи посередине.

1. Игра начинается с подачи мяча в круг поля в направлении соперника. Подавать можно только по диагонали.
  2. Касаний не ограничено.
  3. Игрок может отбить мяч «до» и «после» (максимум 1) касания мячом его квадрата.
  4. Если игрок отбивает мяч на свой квадрат, ему засчитывается 1 гол.
  5. Если мяч упал на линию (между 2-мя игроками) или на круг, переподает тот игрок, который коснулся мяча.
  6. Если мяч на линия (со стороны аута), переподает тот игрок, который коснулся мяча.
  7. Если мяч улетел за пределы общего квадрата, игроку подавшему этот мяч засчитывается 1 очко.
  8. Если на квадрат игрока упал мяч и ударился об поле 2 раза, игроку засчитывается 1 гол.
  9. Как правило, игра продолжается до 11 голов. Забивать голы можно любой частью тела, кроме рук.
  10. Если один из игроков пропустил 11 голов, он выбывает из игры. Когда на игровой площадке остается 2 игрока, они занимают каждый по два квадрата, и играют до тех пор пока один из них не пропустит 7 голов.
- При игре два на два — игроки, находящиеся по диагонали друг к другу — считаются союзниками и имеют общий счет.



тот игрок, который коснулся мяча. Игрок подал мяч со стороны аута, переподает мяч следующий игрок.

RSPR 38-02151-Г-01



Зарегистрировано в Реестре школьной прессы России. Portal.sgo.ru

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №11»  
школьная газета «БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА»

665852, Россия, г. Ангарск, м-он Китой, ул. Тракторная, 15

Телефон редакции: 8-3955-65-60-04

E-mail: [angbp@mal.ru](mailto:angbp@mal.ru)

[www.school11angarsk.ru](http://www.school11angarsk.ru)

**Ответственный за выпуск:** Булдыгерова Екатерина

**Вёрстка:** Терюхова Юлия

**Корректор:** Щёлоков Иван

Время сдачи в печать: 12:00 Дата сдачи в печать: 01.11.2017

**ТИРАЖ 50 экземпляров**

**Выходит один раз в два месяца**

При полном или частичном использовании материалов ссылка на газету «Большая перемена» обязательна



УЧРЕДИТЕЛЬ: Совет старшеклассников МБОУ «СОШ №11»