

Выпуск №3

17 января 2017г.



Спорт и необычные виды спорта—2-3 стр.



Новости в мире кино—4 стр.
Смотрите с удовольствием!

Факторы выбора профессии

«Хочу»

«Могу»

«Надо»



Выбор профессии - 5-6 стр.
Как выбрать профессию? Советы

Куда лучше поступить после
11 класса? – 7 стр.



Попова Ангелина, 10Б
Мутагирова Алия, 10Б

НЕОБЫЧНЫЕ ВИДЫ СПОРТА



1. Соревнования по поеданию хот-догов на время.

Этот вид спорта намного сложнее, чем кажется на первый взгляд. Действующим рекордсменом является Joeey Chesnut (в центре), который за 10 минут съел 69 хот-догов.

2. Катание сыра

Это традиционное британское соревнование проводится ежегодно вот уже более 200 лет. Смысл игры — это догнать катящийся со склона горы круг сыра. Действующим чемпионом является Крис Андерсон.



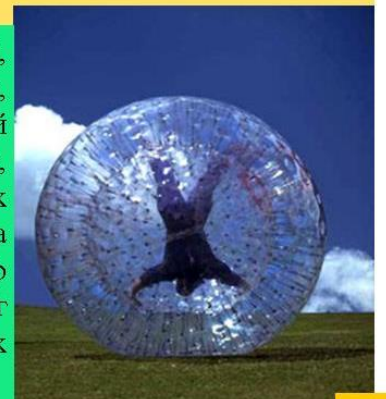
3. Гонки на кроватях



Чтобы выиграть, нужно первым пересечь финишную черту. Но есть определенные правила, которые необходимо соблюдать. Во-первых, кровать, в которой находится только один человек, должны толкать шестеро участников. А во-вторых, кровать должна держаться на воде, так как последний этап гонок — переправа через реку. Хотя довольно часто последним этапом пренебрегают.

4. Зорбинг

Зорб, секундомер и холм длиной в полмили — травяной, снежный либо искусственный. Если холмов не имеется, вполне подойдет вода. В проспектах парков развлечений скатывание с земляных холмов называется Hill zorbing, катание по воде — Water или aqua zorbing, спуск со снежных склонов — Snow zorbing. Есть еще Hydro zorbing (это когда шар наполняют не воздухом, а водой), Aero zorbing (шар катится по аэротрубе), Night LED zorbing (ночной зорбинг в напшигованном светодиодами шаре) и масса других вариаций. Словом, удовольствия и визга хватит на всех.



Занятия спортом для здоровья.

Прежде всего, трезво оценивайте силы. В таком деле, как физические нагрузки, главное – не перестараться. Если вы - начинающий спортсмен, нужно особенно внимательно прислушиваться к собственным ощущениям. Не стоит заниматься «до упаду». Как только почувствуете, что мышцы потрудились достаточно, прекращайте выполнение упражнения. Не расстраивайтесь, если не получится сразу сделать много подходов или достигнуть определенного результата. Успехи придут постепенно с течением времени. Не навредите себе в таком благом намерении, как вести активный здоровый образ жизни.



Дозируйте нагрузки в зависимости от возраста. Понятное дело, что маленьким детям, подросткам и пожилым людям противопоказаны нагрузки, связанные, например, с поднятием тяжести. Мужчинам и женщинам среднего возраста можно работать над определенными группами мышц, которые считаются проблемными.



Тренировки должны быть регулярными. Только тогда возможно достижение желаемого результата.

Если вы решили заниматься дома, ничего не должно отвлекать от поставленной задачи, так что предупредите всех близких, что ближайший час или два вас нельзя беспокоить. А лучше пригласите их тренироваться вместе с вами.

Качественное и сбалансированное питание, крепкий сон, посильный физический труд, частые прогулки на свежем воздухе – все эти аспекты во многом помогают укреплению организма, способствуют молодости и долголетию. Однако именно спорт в жизни человека становится наиболее мощным и действенным фактором в деле сохранения здоровья. Спорт всячески способствует гармоничному развитию человека, и в особенности это важно в молодом возрасте. Именно поэтому и мальчишкам, и девчонкам рекомендуются регулярные занятия спортом с самых юных лет, дабы он сумел оказать свое благотворное влияние и заложил хорошую основу здоровья на долгие, долгие годы. Занятия спортом – это неотъемлемая составляющая жизни человека, обеспечивающая необходимую активность. Физкультура и спорт дарят заряд бодрости и оптимизма, укрепляют иммунитет и тем самым ограждают человека от различных заболеваний.

Спорт неразделимо связан с закаливанием, и этот момент чрезвычайно важен, поскольку стойкость человека ко всякого рода внешним факторам, таким как низкие температуры, сырость или зной, обеспечивает его хорошее здоровье на протяжении всей жизни. Спорт – это еще и отличное настроение, высокий жизненный тонус и необычайный душевный подъем, и это прекрасная основа для стремления к успеху, новым свершениям и плодотворному труду.

Новинки кино

Хворостьева Арина, 10 Б

Пассажиры

Космический корабль с 5,000 пассажиров на борту, погруженных на время полета в искусственный сон, держит курс на планету, которая станет для них новым домом. Всё идет по плану, но из-за сбоя системы двое пассажиров неожиданно просыпаются и понимают, что до конечного пункта путешествия — 90 лет пути, и им суждено остаток жизни провести вдвоем в роскошных интерьерах корабля, оснащенного по последнему слову техники.



Трубкина Дарья, 10 Б

Фантастические твари и где они обитают

Фильм рассказывает о приключениях писателя Ньюта Скамандера в Нью-Йоркском секретном обществе волшебниц и волшебников, происходивших за 70 лет до того, как Гарри Поттер прочитает книгу этого писателя в школе.

Салахутдинова Аделина, 10 Б

Три богатыря и морской царь

У богатырей семейные неурядицы. Чтобы развеяться, они решают по-быстрому сгонять в Китай за зубом дракона, символом мудрости и силы. В это же время князь Киевский отправляется на прогулку вместе с конем Юлием за сокровищами морского царя, чтобы пополнить казну и «залатать бюджет». Да вот только морской царь решил жениться и для этого утопил Киев.



Макаров Андрей, 10Б

Как выбрать профессию

Выбор профессии – один из главных жизненных выборов, совершаемых человеком в юном возрасте, так как, выбирая профессию, он выбирает и образ жизни.

Человек, выбирающий свою будущую профессию, должен достаточно четко представлять ту профессиональную общность, в которую подрастающий человек в будущем включит себя.

Изучение мотивов выбора профессии школьниками показало, что значительную роль в этом играют советы окружающих: 25% детей выбирают профессию под влиянием друга, который более самостоятелен, 17 – по совету родителей, 9% - под влиянием средств массовой информации. Еще 9% руководствуются малозначительными факторами, хорошая зарплата, по профессии родителей, и только 40% подростков выбирают профессию, ориентируясь на содержание деятельности.

Выбирая будущую профессию, старшеклассник, как правило, делает упор на свои интересы, склонности, не учитывая при этом собственной адекватности требованиям той или иной сферы профессиональной деятельности: наличия психофизиологических возможностей, интеллектуального потенциала, профессионально значимых качеств личности.

Для очень многих ситуация выбора оказывается стрессовой. Причины этого кроются в том, что, с одной стороны, человеку страшно брать на себя ответственность за свои поступки, с другой – он просто не знает, как грамотно принять решение, чтобы оно соответствовало его интересам и целям.

Специальностей – тысячи, и для удобства ориентации в них нужна их классификация. По признакам предмета, целей, средств и условий труда выделяются пять типов профессий: «человек – природа», «человек – техника», «человек – человек», «человек – знак», «человек – художественный образ».

Я и выбор профессии



В выборе детей должны соединяться три «начала»: **Я-хочу, Я-могу, я-надо.**

Первое, что надо решить – это какой путь избрать после 9 класса: продолжать общее образование в старшей школе или профессиональных учреждениях. В этой части выбора больше всего действует фактор «надо». В современных социально-экономических условиях первостепенное значение имеют:

1. социальный заказ, положение на рынке труда;
2. уровень материального обеспечения семьи;
3. возможности получения помощи в обучении;
4. условия оплаты труда в данной сфере;
5. местная инфраструктура профессионального образования.

Вторая часть задачи – выбрать ту профессию и специальность, которую ваш ребенок хочет, определить ее тип, класс, отдел «я - хочу».

И третья часть выбора – учесть свои возможности «Я - могу»:

1. интересы, склонности;
2. успехи в учебе и потенциальные способности;
3. свои сильные и слабые стороны;
4. состояние здоровья.

Гиниатуллина Алсу, 10Б

Итак, сознательный выбор профессии основывается:

1. на знаниях о мире профессий;
2. на знаниях о выбираемой конкретной специальности;
3. на изучении своих интересов;
4. на изучении своих способностей;
5. на знании своих сильных и слабых качеств;
6. на состоянии своего здоровья;
7. на учете ситуации, на рынке труда;
8. на учете материальных условий семьи.



Родителям важно знать, что степень их влияния на профессиональный выбор ребенка колоссальна. Причем это влияние не обязательно выражается в форме конкретного совета или указания. Часто оно носит опосредованный (косвенный) характер: мимоходом высказанное мнение, личный профессиональный пример, отношение к каким-то конкретным профессиям и взаимоотношения с людьми как представителями профессий и многое другое.

Кроме того, многим подросткам трудно из-за робости и отсутствия необходимых навыков сделать какие-то конкретные действия, и в этом помощь родителей может быть незаменима.

Хочется предостеречь родителей от категорических рекомендаций и указаний собственному ребенку, особенно если их вариант идет вразрез с желаниями ребенка. Таким образом, к ошибкам выбора ребенка можно добавить ошибочные взгляды родителей на эту проблему.



Наиболее частые ошибки профессионального выбора:

1. ориентация на престижность профессии;
2. ориентация исключительно на высокую заработную плату;
3. ориентация исключительно на комфортные условия труда;
4. снижение до минимума трудностей обучения;
5. следовательно, только указания родителей;
6. учеба за компанию, вместе с друзьями

Помощь ребенку в выборе образовательного маршрута может заключаться в следующем:

1. совет ребенку;
2. приобретение необходимых справочников;
3. сбор информации об учебных заведениях.

Куда поступить после 11 класса?

Крымкина Вероника, 10Б
Сидуллина Анастасия, 10Б



Казанский федеральный университет

Казанский (Приволжский) федеральный университет — высшее учебное заведение Казани, один из девяти российских федеральных университетов; старейший, после Московского, непрерывно существующий университет России.

Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова

Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова (МГУ) — самый знаменитый университет России. МГУ — одно из самых крупных зданий в Москве.



Санкт-Петербургский государственный университет

Санкт-Петербургский государственный университет — один из крупнейших университетов в России и ведущих центров отечественной науки.

Над выпуском работали:

шеф-редактор Никифорова М.В, верстка: Макаров А., Тохтаманов Г. 10Б; юные журналисты 10Б: Попова А., Крымкина В., Гиниятуллина А., Сидуллина А., Хворостьева А., Мутагирова А., Трубкина Д., Салахутдинова А.

«ШКОЛЬНЫЙ КВАРТАЛ»

Газета для детей, подростков и молодежи.

МАОУ «Средняя общеобразовательная школа №1» г.Нурлат РТ

Адрес редакции:

г.Нурлат, ул.Гиматдинова, д.83