



Информационная газета

# ТОЛЬКА

## ПРАВДА

№ 9

30 ноября 2014 г.

### Все краски Ямала



В Красноселькупе состоялся муниципальный этап XI окружного детского фестиваля народного творчества «Все краски Ямала» с целью патриотического воспитания юных ямальцев, приобщения их к истокам народного творчества, народным обычаям и обрядам, а также повышения интереса детей к национальным культурам народов.

Детский коллектив «Купаленка» из 9-ти воспитанников Толькянского центра дополнительного образования детей под руководством педагога-организатора Зуевой Н.В. представляли на фестивале русскую народную культуру.

Ребята вернулись с фестиваля с дипломом II степени.

Поздравляем коллектив и его руководителя. Желаем творческих успехов в дальнейшем!

## Как яйцо маму искало

В детском творческом объединении «Кукольный театр» воспитанники под руководством педагога дополнительного образования Зуевой Н.В. подготовили сказку «Как яйцо маму искало». Сказку ребята планируют демонстрировать в школе, в клубе и т.д. А пока показали на празднике «День матери» в Толькинском центре дополнительного образования и в младшей группе детского сада «Березка».

Ребята с удовольствием посещают кружок. Занятия по программе «Кукольный театр» развивают творческие способности, способствуют формированию навыков сценического перевоплощения, сценической речи и движения.



## Звонкий голосок

Воспитанники детского творческого объединения «Звонкий голосок» занимаются полгода и уже разучили множество песен, которые представляют на различных мероприятиях: «День народного единства» (в школе), «Вместе с мамой» (в СДК), «День пожилого человека» (в СДК), «Мы вместе» (в СДК).



Кадочникова Софья , учащаяся 9 класса

## Востребованные профессии

На носу конец года. И конечно же каждый выпускник ломает голову над вопросом «Какую профессию необходимо выбрать, чтобы в дальнейшем жить обеспеченно и достойно?». Для будущих выпускников я хочу представить рейтинг самых востребованных профессий в 2015 году.

### **IT-специалисты**

Наиболее востребованными остаются профессионалы в области информационных технологий. Потребность в таких кадрах превышает все мыслимые пределы. Компании нуждаются в системных администраторах, програмистах и веб-программистах. А учитывая постоянное развитие этой сферы, спрос на IT-специалистов будет расти с каждым годом.

### **Инженеры-проектировщики**

Специалисты строительной отрасли весьма востребованы на рынке труда. Принимая во внимание относительно невысокий проходной балл на технические специальности (так как большая часть абитуриентов предпочитает обучаться на менеджеров и экономистов), освоение этой перспективной профессии доступно практически каждому. Не менее востребованы архитекторы и дизайнеры.

### **Педагоги**

Традиционно ощущается нехватка в учителях. Школам все сложнее найти квалифицированного преподавателя. Возможно, в будущем с пересмотром заработной платы работникам образования, профессия станет не только востребованной, но и популярной.

### **Юристы**

Весьма востребованы на рынке труда, но здесь необходим серьезный опыт, который приходит с годами. Это, так сказать, работа на перспективу. Профессионалы с юридическим образованием нужны практически в любой организации. Также набирает популярность профессия полицейского. Связано это с повышением зарплаты и недавними реформами.

### **Медики**

Несмотря на то, что в прошлом профессия врача была не особо популярной, сейчас наблюдается потребность в работниках медицинской сферы. При этом особенно востребованы специалисты узкого профиля: диетологи, логопеды, офтальмологи, отоларингологи. Но медиков, как и учителей, наблюдается явный дефицит, и эта отрасль встретит с радостью специалиста любого профиля. Наиболее же высокооплачиваемыми остаются стоматологи.

### **Маркетологи**

Необходимы практически в любой сфере деятельности. Перенасыщенному товарами и услугами рынку требуются грамотные маркетологи, которых сейчас очень мало. Эти специалисты призваны проводить мониторинг рынка и прогнозировать, какая продукция или услуга необходимы в настоящее время.

### **Специалисты по персоналу**

Расширение организаций и соответственно увеличение штата сотрудников, которых нужно подбирать, тестировать, заключать с ними договора и так далее, приводит к востребованности кадровых работников.

### **Профессиональные рабочие**

Здесь речь идет о квалифицированных машинистах, слесарях, электриках, сварщиках, на которых в последние годы наблюдается постоянный спрос.

### **Специалисты индустрии красоты**

Стилисты, визажисты, парикмахеры необходимы в связи с бурным ростом количества салонов красоты.

### **Специалисты в экологической области**

В последние годы становится востребованной профессия эколога. И связано это, в первую очередь, с оставляющей желать лучшего экологической обстановкой в России и в мире в целом.

## Брейн-ринг



10 декабря в Толькинском центре дополнительного образования состоялся Брейн-ринг на английском языке под руководством педагога дополнительного образования Кушовой Е.В. Ребята закрепили полученные знания по теме «Еда», «В кафе», «В ресторане». Я думаю, подобные мероприятия помогают лучшему усвоению иностранного языка.

## Чаепитие по-английски



В детском творческом объединении «Английский грамматический портфель» ребята собрались в дружественной обстановке на чаепитие. Чаепитие не простое, а по-английски. В процессе чаепития общение происходило на английском языке. Ребята в непринужденной обстановке обсуждали на английском языке правила этикета за столом, активно использовали лексический материал по теме «В кафе».

Середа Яна,  
учащаяся 11 класса

## Своя игра

В Толькинском центре дополнительного образования состоялись интеллектуальные игры «Своя игра», посвященные Дню народного единства.

В группе профессиональной подготовки «Водитель транспортных средств категории «В» в мероприятии приняли участие 7 обучающихся. В результате упорной борьбы в личном зачете за звание лучшего знатока истории победила Шульгина Александра, учащаяся 11 класса.



В детском творческом объединении «Школа лидера» интеллектуальное состязание прошло в командном зачете. Ребята отвечали на вопросы о героических датах, былинных героях, героях отечественной войны 1812 года, городах-героях, наградах и т.д. Игра состояла из туров, в результате которых одна команда победила. Победители и призеры были награждены благодарственными письмами.

Зуева Н.В.,  
педагог-организатор

## *Нет такого дружка, как родная матушка*

*Самое прекрасное слово на земле – мама.*

*Это первое слово, которое произносит человек, и звучит оно на всех языках одинаково нежно.*

*У мамы самые добрые и ласковые руки, они всё умеют.*

*У мамы самое верное и чуткое сердце – в нём никогда не гаснет любовь, оно ни к чему не останется равнодушным.*

*И сколько бы ни было тебе лет, тебе всегда нужна мать, её ласка, её взгляд.*

*И чем больше твоя любовь к матери, тем радостнее и светлее жизнь.*

3. Воскресенская

День матери — международный праздник в честь матерей. В этот день принято поздравлять матерей и беременных женщин, в отличие от Международного женского дня, когда поздравления принимают все представительницы женского пола.

28 ноября в Толькинском центре дополнительного образования прошел праздник - праздник мам. Воспитанники детских творческих объединений «Звонкий голосок», «Английский для малышей», «Жемчужина» пели, танцевали и рассказывали стихи своим мамам. Было организовано много веселых игр. В конце вечера для мам и детей была организована дискотека.

Шульгина З.А.,  
зам.директора по УВР



## Стоит задуматься!

*С каждым годом цифры статистики о дорожно-транспортных происшествиях на дорогах России становятся все катастрофичней. О том, что аварии уносят много жизней и становятся настоящим бедствием для человека, уже ни для кого не секрет. Проблема ДТП существует практически во всех странах, где активно используются все виды транспорта, способного перемещаться на большой скорости.*

### Уважаемые взрослые!

**Настоятельно рекомендуем более серьезно относиться к вождению своих транспортных средств и уделить максимум сил и внимания для изучения ПДД. Не становитесь активным участником движения, пока вы не уверены в том, что успешно сдадите ПДД тест без единой ошибки. Получая права, не надейтесь на случай и будьте внимательны на дороге. Всегда помните, что вы несете ответственность не только за себя, своих пассажиров, но и за тех людей, которые также являются участниками дорожного движения.**

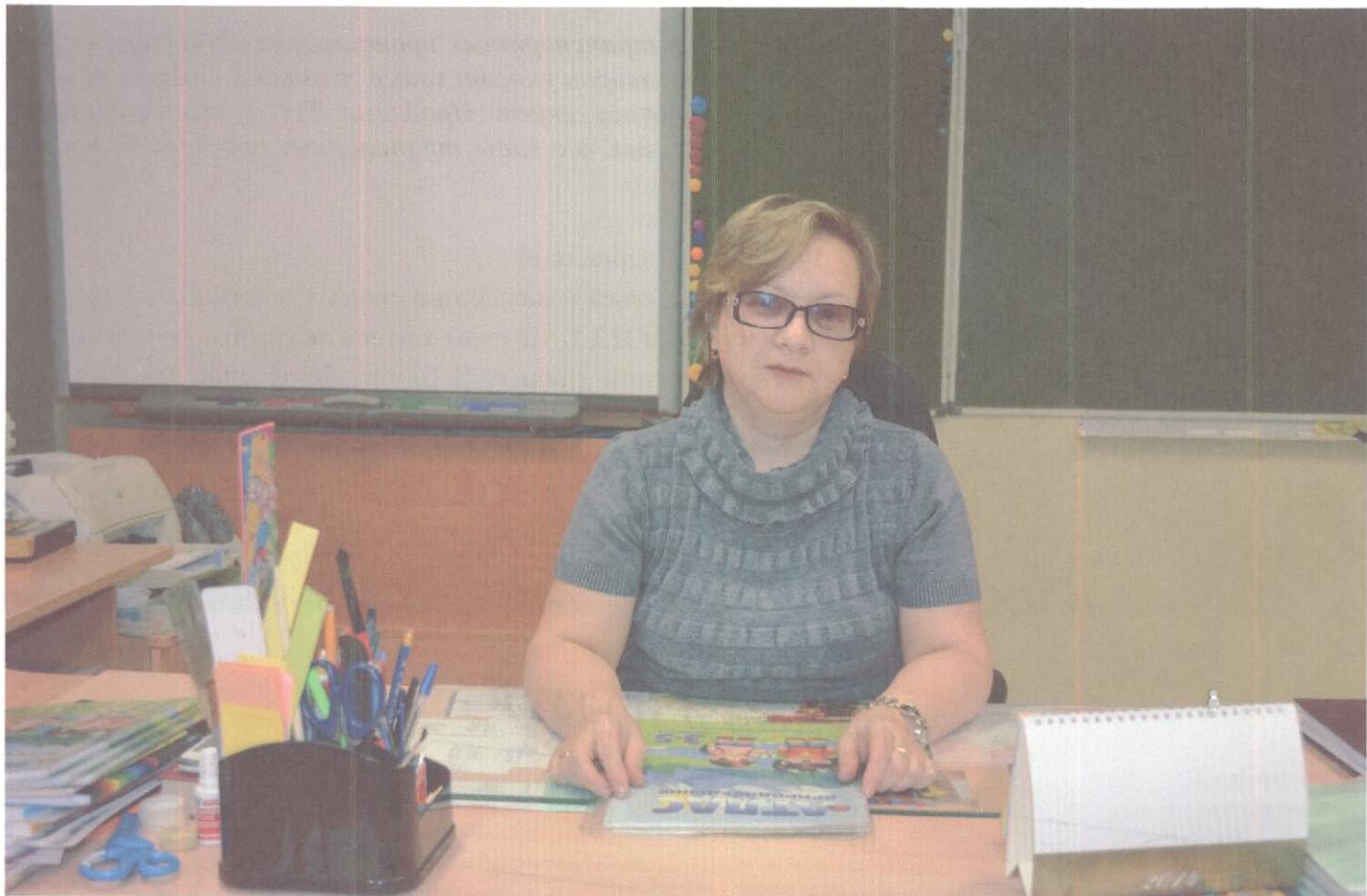
Середа Яна,  
учащаяся 11 класса

## Минутка поэзии

За партой вместе мы сидим,  
 Нам весело вдвоем,  
 Всегда о чем-то говорим,  
 Ход грусти не даем,  
 Бывали ссоры, но недолго,  
 Все это ерунда,  
 Ведь эту дружбу не сломает какая-то беда.  
 На переменах мы танцуем,  
 Чтоб весело жилось,  
 В беде поддержим мы друг друга,  
 Ну как же не помочь?  
 У каждого ведь есть друзья,  
 Должны меня понять.  
 И дня не потеряйте живы,  
 Чтоб друга удержать.

Непеина Яна,  
выпускница

## Дорогие наши учителя



**Скулкина Ирина Владимировна** окончила Свердловское педагогическое училище в 1985 году по специальности «Учитель начальных классов».

С самого детства Ирина Владимировна хотела стать учителем, потому что как все дети играла в школу. Она так любит свою работу, что на вопрос «Кем бы вы стали, если бы не учителем», она ответила: «Я бы всё равно нашла способ стать учителем».

Ирина Владимировна работает с детьми уже 12 лет, в нашей школе трудится 4 года.

Она не жалеет, что несколько лет назад приехала в наш посёлок, потому что ей очень нравится наше село: «Здесь чистый воздух, приветливый народ и очень хорошая школа».

Ирина Владимировна хочет видеть своих учеников честными, добросовестными и чтобы у них в дальнейшей жизни всё было хорошо.

От имени всего 3 «а» класса мы бы хотели передать Ирине Владимировне слова благодарности:

Спасибо огромное, дорогая Ирина Владимировна,  
За то, что нам дверь отворили в мир знаний,  
За то, что наши ошибки прощали,  
За то, что подробно сложную тему всегда и везде объясняли Вы готовы,  
За то, что когда не понятно нам что-то, сидите вы с нами после уроков,  
За то, что многому нас научили за эти 3 года,  
За то, что Вы наш учитель!  
Спасибо!

Шульгина Валерия,  
учащаяся 3 класса



**Камалетдинова Роза Мозгаровна** с самого детства мечтала стать воспитателем детского сада, потому что любила играть с маленькими детьми. Ее мечта сбылась, но вскоре она поняла, что с детьми постарше ей интереснее работать. Перешла на работу учителем начальных классов. Для этого она сначала поступила в педагогическое училище (2 года), а затем заочно окончила педагогический институт (4 года) по специальности «Преподаватель педагогики и психологии».

С детьми Роза Мозгаровна работает 33 года. Это её общий педагогический стаж, а в нашей школе она трудится 5 лет. По словам Розы Мозгаровны, ей очень приятно быть жителем нашего маленького, компактного посёлка Толька, потому что здесь живут интересные и доброжелательные люди, очень хорошие и воспитанные дети. На вопрос: «Нравится ли вам наша школа?» она ответила: «Наша школа просто супер, такую школу нужно ещё поискать, она оборудована так, что в других школах этого просто нет».

А еще Роза Мозгаровна кроме учителя мечтала стать геологом. Кем бы она хотела видеть своих учеников? Ей не важно, получат они высшее образование или нет, главное, чтобы они стали настоящими людьми. Роза Мозгаровна хочет гордиться своими учениками и чтобы ими гордились другие люди, чтобы они уважали друг друга, чтобы к ним относились хорошо. Пусть они будут простыми рабочими, но хорошими людьми.

## *Вся правда об иммунитете*

Наступила морозная зима и россияне стараются укрепить свой иммунитет. Для этого мы выясним причины слабого иммунитета и как его выработать?

### *Какой орган отвечает за иммунитет?*

Наша иммунная система состоит из вилочковой железы (тимуса) и костного мозга. В них образуются лимфоидные клетки — стражники нашего организма. Они расселяются в других органах: лимфатических узлах, селезенке, слизистой оболочке пищеварительных, дыхательных и мочеполовых органов. Эти клетки составляют внутренние войска нашего организма. Их несколько видов. Одни, как наряд милиции в метро, проверяют документы у подозрительных личностей — тестируют все клетки организма на предмет присутствия в них чужеродных белков (микроны имеют белковую структуру).

Другие помечают чуждые клетки, третья вступают с «чуждым разумом» в близкий контакт, уничтожают его и погибают сами. А продукты распада отфильтровываются почками и выводятся из нашего организма.

### *Что сильно подрывает иммунитет?*

**Самый главный наш враг — это хронические стрессы.**

**На второе место эксперты поставили хроническое недосыпание.**

**На третье — все выходящее за грань нормы: переохлаждение, перегрев, переедание, курение, чрезмерное употребление алкоголя.**

### *Признаки снижения иммунной активности*

- быстрая утомляемость
- хроническая усталость
- сонливость или, наоборот, бессонница
- головная боль
- ломота в мышцах и суставах.

Следующий этап - бесконечные "болячки", мимо не проходит ни одна инфекция, ни один вирус. Герпес на губах означает, что в организме есть сбой и нужно принимать срочные меры. Последняя стадия - целый набор хронических болезней и осложнений.

### *7 требований как повысить иммунитет*

Хотите быть здоровыми - измените образ жизни. Ваш девиз: «нет» лежанию на диване, даешь физические упражнения и свежий воздух! Стресс - главный враг иммунитета, гоните от себя подальше переживания и не нервничайте. Страйтесь получить как можно больше положительных эмоций. Но начать укрепление иммунитета нужно, конечно, с питания.

- Витамины и минералы.
- Питание.
- Пробиотики.
- Дары природы.
- Закалка.
- Активный образ жизни.
- Расслабление.

# В объективе

**Стань позитивным!**

**Неважно, насколько страшными кажутся вещи, или такими являются, поднимите ваш взгляд и увидьте возможности - они всегда видны, ибо они всегда есть .**



Фото Молдояровой Алины

## Вся правда об энергетических напитках

Несколько лет назад американские ученые вознамерились спасти мир от усталости и хандры. В секретных лабораториях они выявили «волшебную» формулу **smart drink** - энергетические напитки. Джинн в бутылке. А может кот в мешке? Попробуем разобраться.

По вкусу все энергетические напитки мало чем отличаются от самой обыкновенной газировки. Но мы то знаем, что производители добавляют в них витамины, углеводы и даже кофеин. И все это делается для того, чтобы измученный жизнью человек немедленно взбодрился и ощутил прилив сил. И в конце концов почувствовал интерес к этой самой жизни. Посмотрите на этикетки: **Shark** («Акула»), **Red Bull** («Разъяренный бык»), **Flying Horse** («Летающая лошадь»), «100 кВт». Все без исключения «энергетики» содержат **кофеин**. Действие энергетоника длится на протяжении 3-4 часов в отличие от кофе, которого хватает всего на пару часов. **Кофеин действительно бодрит, но не обогащает организм энергией.**

Все энергетоники делятся на две категории: в одних больше кофеина, в других - витаминов и углеводов. **Витамины**, которые содержатся в энергетических напитках, не могут заменить **мультивитаминный комплекс**. Заявление, что энергетический напиток обеспечивает организм энергией, является голословным. Содержание заветной банки только открывает путь к внутренним резервам организма, т.е. выполняет функцию ключа, вернее отмычки. Другими словами, сам напиток никакой энергии не содержит, а только использует нашу собственную. Таким образом, мы используем собственные энергетические ресурсы, проще говоря, берем у себя энергию в долг. Однако рано или поздно этот долг придется вернуть с процентами в виде **усталости, бессонницы, раздражительности и депрессии**.

Как любой другой стимулятор, **кофеин**, который содержится в энергетических напитках, приводит к **истощению нервной системы**. Его действие сохраняется в среднем 3-5 часов, после чего организму нужен отдых. Кроме того, **кофеин вызывает привыкание**.

Энергетический напиток, содержащий сочетание **глюкозы и кофеина**, очень вреден для молодого организма. Многие энергетические напитки содержат большое количество **витамина В**,зывающее **учащенное сердцебиение и дрожь в конечностях**. Вы рискуете расшатать нервную систему. В случае превышения допустимой дозы не исключены побочные эффекты: учащенное сердцебиение, психомоторное возбуждение, повышенная нервозность, раздражительность, головная боль.

Когда прекращается действие напитка, организм нуждается в отдыхе для восстановления сил.

Многие молодые люди смешивают энергетики с алкоголем, чтобы снизить эффект опьянения и таким образом выпить больше спиртного. Этого лучше не делать. Ведь **кофеин и алкоголь** - это антиподы: первый бодрит, а второй расслабляет. К тому же кофеин усиливает действие алкоголя на мозг.

**Помните**, что, употребляя энергетические напитки, человек обманывает собственный организм. Они действительно бодрят, однако, это **искусственная бодрость**.

**Выбор за вами - пить энергетические напитки или нет. А может, лучше отдать предпочтение чашке кофе с любимой шоколадкой?**

Материал сайтов

подготовила Шульгина Александра, учащаяся 11 класса

Газета издается в рамках грантовой поддержки Главы Муниципального образования Красноселькупский район  
инновационного проекта «В журналисты я пойду – пусть меня научат»

Учредитель: Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Толькинский центр дополнительного образования детей»

Руководитель проекта: Шульгина Зинаида Александровна  
Главный редактор: Середа Яна  
Фотокорреспондент: Молдоярова Алина  
Дизайн и верстка: Шульгина Александра  
Журналисты:  
Ломовская Светлана  
Шульгина Александра  
Кадочникова Софья  
Чуденкова Виктория

E-mail: Tolka-Pravda@list.ru  
Адрес издателя: 629382, ЯНАО,  
МО Красноселькупский район, с. Толька,  
ул. Набережная, 4  
Телефон/факс: 8-34932 (31-4-82)  
Периодичность издания: 1 раз в месяц  
Тираж издания: 100 экземпляров  
Дата основания: январь 2014 г.