



# 106-е ИЗМЕРЕНИЕ

Выходит с сентября 2013 года.

№ 1 (15) Октябрь 2016 г.

Издание МОУ «СОШ № 106» города Саратова для учителей, учеников и их родителей

*Сколько весен уже пролетело!  
Этот лет не останавить,  
А для Вас основны было дело -  
День за днем ребятамек учить,  
Пусть в Ваш дом не заглянет печаль,  
И болезни дорог не найдут,  
Мы желаем здоровья и счастья!  
И спасибо за добрый Ваш труд!*

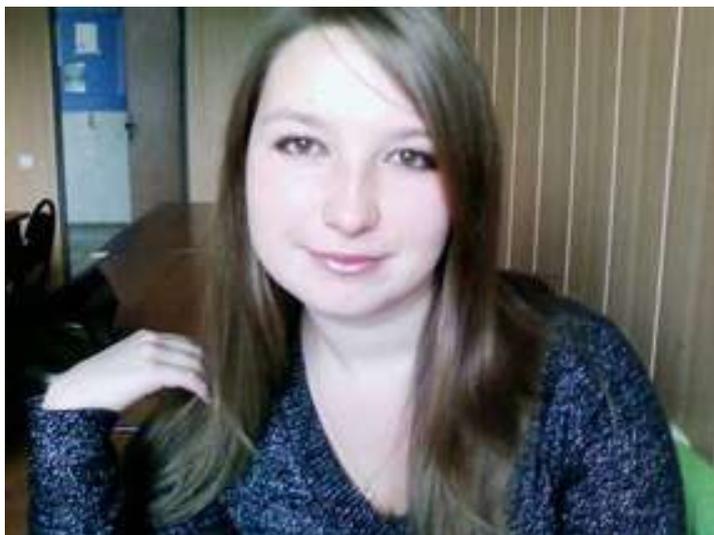


Школа никогда не стареет, она всегда молода.  
На смену опытным учителям приходят молодые  
специалисты, которые продолжают благородное  
дело воспитания будущих поколений.

Вот и в этом году ряды педагогов школы  
пополнились молодёжью.

Это учитель математики  
Кожихина Ольга Александровна,  
учителя английского языка  
Пастухова Екатерина Андреевна  
и Ларцева Мария Андреевна.  
Желаем им творческих успехов  
и хороших учеников!

Они любезно рассказали нам о себе.



Уважаемая  
Наталья Владимировна!  
Уважаемые наши учителя!  
С праздником Вас!  
С Днём учителя!

Какое гордое призванье -  
Давать другим образование,  
Частицу сердца отдавать  
Пустые ссоры забывать,  
Одно и то же повторять,  
Тетради ночью проверять.  
Спасибо Вам за то, что Вы  
Всегда бывали так правы.

Хотим мы пожелать,  
Чтоб вы не знали бед,  
Здоровья, счастья  
на сто лет!

**Кожихина Ольга  
Александровна:**

Я родилась в городе Саратове, училась в нашей 106 школе и поэтому решила здесь работать. В школе училась на «хорошо» и «отлично», закончила СГУ, потому что хотела стать учителем с детства.

В этот прекрасный праздник я желаю учителям терпения, хороших и воспитанных учеников и, конечно, здоровья! Ученикам я желаю терпения и успехов в учёбе. У меня очень хорошее впечатление о нашей школе, и я еще не встречала плохих учеников.

# С ДНЕМ УЧИТЕЛЯ, ДОРОГИЕ ПЕДАГОГИ!

Также мы взяли интервью у молодых, красивых, творческих учителей английского языка



## Ларцева Мария Андреевна:

Я родилась в городе Балаково и закончила Саратовский государственный университет имени Н.Г.Чернышевского. Училась я хорошо, и в 11 классе мой классный руководитель вдохновил меня стать учителем. Я желаю моим коллегам старательности и радости.

Мои первые впечатления об этой школе очень хорошие, и я не пожалела, что стала здесь работать!

**Пастухова Екатерина Андреевна.** Её мы тоже не обошли стороной и взяли у неё интервью, вот что она о себе рассказала:

Я родилась в Казахстане, в городе Астана. В школе я училась только на пятёрки и закончила Саратовский государственный университет. Я не думала, что стану учителем, просто очень люблю детей. Хочу пожелать учителям в их праздник прилежных учеников и крепкого здоровья! Ученикам я хочу пожелать стремления к совершенству.

Мои первые впечатления об этой школе очень хорошие, ведь я стараюсь не обращать внимания на детские шалости!



# Мой любимый учитель и урок

\*\*\*

Преподаватель – одна из самых сложных и очень нужных профессий. Мне нравятся все предметы! Но больше всех мне нравится русский язык! Его преподаёт замечательная учитель Марина Евгеньевна Ягунова. Она бывает строга, но всегда справедлива, стремится к тому, чтобы мы стали образованными и грамотными.

**Коротыгина Александра**

\*\*\*

Мой любимый школьный предмет – история. Его преподаёт Андрей Александрович Шалыгин. Он очень добрый и умный учитель с потрясающим чувством юмора, но в то же время, строгий. Перед ним все равны. Мы все его очень любим, особенно мы с Аней Месяц.

**Носова Дарья**

\*\*\*

У нас в школе очень хорошие учителя. Но мне больше всех нравится учитель труда Виктор Алексеевич. Он учит всему, что может нам пригодиться в жизни: выпиливанию, резьбе по дереву, делать скворечники, табуретки, грабли. Когда я стану взрослым, я буду очень благодарен, что у меня был такой замечательный учитель!

**Кремнёв Дмитрий**

\*\*\*

Когда я вырасту, я хочу стать учительницей, такой же, как Оксана евна Хохлова, учительница французского языка. Она добрая, весёлая, строгая, но справедливая и очень внимательная. Наш 7а класс её очень любит и с удовольствием ходит на её уроки.

**Дородонова Кристина**

\*\*\*

Моя любимая учительница – Андреева Наталья Анатольевна. Она преподаёт математику. На её уроках всегда интересно. Это терпеливая и справедливая учительница. Если что-то не поймешь, Наталья Анатольевна обязательно объяснит, поможет. Она находит подход ко всем ребятам. И я понимаю, что учительницей быть сложно. Вот из-за этого я ее люблю.

**Сорвачёв Никита**

\*\*\*

У меня есть любимый учитель. Это – Наталья Владимировна Боженкова – учитель английского языка и наш классный руководитель. Я люблю её за то, что она умеет всё делать, а ещё за терпение и понимание. Я хочу быть такой же, как она: милой, доброй и рукодельницей.

А ещё мне нравится учитель физической культуры Роман Дмитриевич Стукалин. Он добрый, смешной и очень хорошо выполняет свою работу. Но больше всего он умеет смешить детей.

Я считаю, что физкультура – очень важный урок. На этом уроке мне нравится играть, бегать кросс на 100 метров. Роман Дмитриевич очень хороший учитель. Я считаю, что физкультура очень важный урок.

Ведь все мы должны быть здоровыми, тогда легче будет постигать другие науки, жить и работать.

**Кендзерская Таня**

\*\*\*

Мой любимый учитель – моя первая учительница Кузнецова Светлана Владимировна. Она хорошая и добрая, любит пошутить и иногда рассказывает свои истории из жизни. Мне кажется, что Светлана Владимировна – самый лучший учитель в мире. Она всегда выслушает и поможет в трудную минуту. На её уроках всегда было интересно. Никогда не забуду, как мы, стайкой окружив учительницу, шли вслед за ней в столовую или спортзал. Светлана Владимировна хочет, чтобы мы с каждым днём становились умнее, добрее, внимательнее друг к другу. Это и понятно, ведь учитель учит не только знать предмет, но и постигать мир.

С праздником Вас, дорогой наш учитель!

**Болдырева Яна**

\*\*\*

**ШКОЛЬНЫЙ УЧИТЕЛЬ.  
КАКОЙ ОН?**

Я думаю, что профессия учителя самая трудная и ответственная. Труд учителя сложный. Учителям к урокам надо хорошо готовиться, так как ребенок непредсказуем. Он может задать любой дополнительный вопрос и поставить учителя в неловкое положение, если учитель не знает на него ответ.

Я очень уважаю труд учителей и поздравляю их с профессиональным праздником, Днем учителя.

**Гусельникова Настя**

# Мой любимый учитель и урок

\*\*\*

У меня есть любимый учитель. Это преподаватель литературы Ирина Михайловна. Она замечательный преподаватель, умеет найти подход к каждому из нас. Когда она читает, хочется слушать и слушать. Благодаря ей, мы не только научились писать сочинения, красиво читать стихи, она научила нас духовно мыслить и быть человечными. Я считаю, что уроки Ирины Михайловны пригодятся нам в жизни.

**Захарова Елена**

\*\*\*

Коновалов Виктор Алексеевич, преподаватель технологии, может сделать всё из металла и дерева. Мне очень интересно на его уроках. Я узнаю, как правильно обращаться с инструментом, как различить по спилу каждое дерево. Виктор Алексеевич всегда поможет и подскажет. Я рад, что у меня такой УЧИТЕЛЬ.

С праздником Вас!

**Пояркин Денис**

\*\*\*

Мне больше всего нравятся уроки информатики и учитель Фандина Наталья Сергеевна – замечательная женщина, прекрасный педагог. Она не только строгая и требовательная, но и добрая и понимающая.

**Гончаров Никита**

\*\*\*

Инна Васильевна Степанова, преподаватель французского языка – мой самый любимый учитель. С ней интересно общаться, ведь она очень умная и была в разных странах.

**Месяц Анна**

\*\*\*

Наталья Владимировна Боженкова, учитель английского языка, на своих уроках открывает нам двери в маленькую Англию. На её уроках никогда не бывает скучно или неинтересно. Наталия Владимировна вселяет в нас уверенность и хочет, чтоб мы добились, чего хотим. И, конечно, все учителя хотят одного, чтоб дети хорошо учились и чтобы знали как можно больше и умели это знание, применять на практике. Если учитель будет любить свой предмет, то и мы обязательно полюбим учителя.

**Старцева Татьяна**

\*\*\*

Мне нравятся все предметы! Но больше всех мне нравится математика!!! Хотя этот предмет и сложный для кого-то, но мне он даётся легко.

У нас в 7 «Б» классе ведёт математику замечательный учитель Наталья Анатольевна Андреева. Мне нравится, как она преподаёт. Учитель заставляет думать и всегда поможет найти правильное решение. Я ей очень благодарен за интересные уроки.

А вам нравится математика?

**Левахин Алексей**

\*\*\*

В моей школе много познавательных предметов и много замечательных учителей. Но мне больше всего нравится Колосова Ирина Ивановна. Она очень добрая, милая и самая лучшая. Она с увлечением объясняет предмет, в классе у неё много различных приборов, которые очень помогают на уроках.

**Голубкова Верони-**

\*\*\*

У меня есть любимый учитель. Это – Пушкарёва Валентина Николаевна, учитель географии. Я люблю её за терпение и понимание. Когда нужно, она строга и серьёзна. Быть учителем – очень тяжело. Профессия учителя очень ответственна и кропотлива. Я считаю, что Валентина Николаевна с ней справлялась, справляется и будет справляться.

**Оксин Артем**

\*\*\*

Я учусь в 11 классе. У меня, как и у некоторых учеников, есть любимый учитель – Ирина Ивановна Колосова, наш классный руководитель, а также учитель физики. Она хорошо рассказывает темы, и даже приятно слушать, что рассказывает учитель.

Я на уроках внимательно слушаю её, мне даже интересно. Если б не Ирина Ивановна, наверное, я бы и не знал, что такое физика.

**Мазин Алексей**

\*\*\*

Изобразительное искусство – мой любимый школьный предмет. Почему? Наверное, потому, что у нас очень хороший преподаватель – Зуева Наталья Владимировна. Она хочет, чтоб мы научились понимать живопись и научились хорошо рисовать. Если что-то не получается, Наталья Владимировна всегда поможет, подскажет и искренне порадуется нашим успехам.

**Картушов**

# Мой любимый учитель и урок

\*\*\*

Мой любимый учитель – Заруи Мисаковна Восканян. Она – наш классный руководитель. Заруи Мисаковна справедливая, добрая, понимающая. На уроках истории нам всегда интересно. Она так рассказывает материал, что сразу понимаешь и запоминаешь. Это очень хорошо. Заруи Мисаковна очень хороший классный руководитель. Она всегда защищает нас, помогает. Если где-то мы ошибаемся, Заруи Мисаковна дает нам правильные советы, чтобы мы не повторяли ошибок. Всегда ставит в пример людей, которые чего-то добились в жизни, чтобы мы равнялись на них.

Работа учителя очень сложная. Она требует много терпения и понимания. Я считаю, что все это присуще Заруи Мисаковне Восканян.

В нашей школе много хороших учителей. Я желаю Заруи Мисаковне и всем педагогам школы всего самого наилучшего в жизни.

**Даша Гнусарева**

\*\*\*

Марина Евгеньевна, учитель русского языка, очень хорошо объясняет, приводит много примеров к различным заданиям, часто проверяет наши знания и хвалит. Марина Евгеньевна редко нас ругает, только если мы сильно провинимся.

Может быть, в будущем, я тоже стану учителем русского языка и литературы, и тогда постараюсь быть похожей на Марину Евгеньевну.

**Останкович Дарья**

\*\*\*

Мой любимый учитель – Любовь Николаевна Костенкова. С 5 класса она преподаёт нам литературу. Я очень сильно люблю этот предмет. Я помню свой шестой класс, когда Любовь Николаевна за невыполненное задание поставила мне тройку прямо в дневник. Я очень сильно расстроилась, так как двойка для меня была большой дикостью. Пришлось прийти домой и рассказать маме о том, каким образом она там оказалась.

С тех пор и сейчас этот предмет идет у меня на «отлично». И в этом, конечно же, заслуга моей любимой учительницы. И сейчас, когда я уже в девятом классе, у меня с ней очень хорошие отношения. Я очень ей благодарна за такие прекрасные знания.

Я всех учителей поздравляю с праздником и желаю всего самого светлого и красивого в жизни!

**Баранкина Татьяна**

\*\*\*

Немало опытных учителей работает в нашей школе. Одна из них - Наталья Анатольевна Грачева. Всегда приветлива, беспокойна и неумоима в работе. Из года в год она готовит выпускников к итоговой аттестации, и как итог – прекрасные результаты.

Много сил и времени уделяет она нашему классу. На её уроках всегда интересно Наталья Анатольевна просто - наш классный руководитель, наш помощник и советчик всегда и во всем.

Мы любим, ценим и уважаем Наталью Анатольевну за её неповторимый творческий подход к делу и к своим ученикам.

С днем учителя, дорогие учителя!!

**Ваш 8 «А»**

Один из наших любимых учителей - Ольга Александровна Кузьмина.

Не смотря на то, что она преподает у нас сравнительно недавно, мы успели полюбить Ольгу Александровну за её индивидуальный подход к каждому из нас. Вы воспитали в нас стремление знать и понимать наш великий и могучий русский язык. Вы сочетаете в себе все качества которыми может обладать учитель - это мудрость, молодость души, доброта и строгость. Ваш труд невероятно сложно оценить, ему просто нет цены!

Спасибо вам за ваши старания, за то, что вы учите нас!

С праздником, дорогие учителя! Счастья вам, здоровья, радости, успехов, благополучия!

**Нигметулина Алина  
Барышникова Ева**

\*\*\*

Для меня лучшим учителем является Ольга Николаевна Милешина, но не потому, что она наш классный руководитель, а потому, что Ольга Николаевна прежде всего прекрасный педагог! Она начала преподавать у нас математику с 5-го класса и с тех пор я всем сердцем люблю её. Ольга Николаевна замечательный человек, замечательный во всем. Я очень рада, что именно она является нашим классным руководителем, и, если бы мне когда-нибудь предложили сменить учителя, я бы ни за что не согласилась!

С праздником,

дорогие учителя!

**Андрюшкова Анастасия**

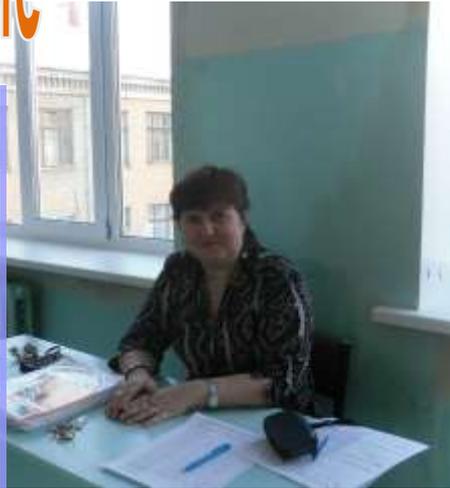
# Здоровое питание

Людмила Михайловна Таринова, организатор питания, рассказала о питании школьников:

- Школьное меню обязательно включает в себя молочные, мясные и рыбные, овощные блюда, витаминизированный напиток «Золотой шар», фруктовые компоты.

Молочные блюда в меню представлены разнообразными кашами, какао. При составлении меню учитывается калорийность, сочетаемость продуктов, а также наличие в них витаминов и микроэлементов.

Систематически проводится витаминизация третьих блюд: в компот добавляется аскорбиновая кислота, повышающая сопротивляемость организма. Особенно это актуально с наступлением холодов и распространением простудных заболеваний.



## Как правильно питаться?

Ниже приведем основные правила здорового питания для школьников (Разнообразие (четко продуманный, сбалансированный рацион, состоящий из различных комбинаций необходимых продуктов);

Режимность и частота (в одно и то же время не реже 4 раз в день. Перерыв не может превышать 3,5 часов);

Ежедневное потребление свежих овощей и фруктов (могут быть во фрешах, тертом виде, салатах и, конечно же, целиком);

Минимум соли и сахара, газированных напитков (эти продукты могут спровоцировать нарушение водно-солевого баланса, расстройства пищеварения, иммунной системы, ожирение и прочие неприятности);

Способ приготовления блюд – на пару, тушение, варение. Поберегите желудочно-кишечный тракт ребенка, ведь проблемы в этом отделе организма влечет за собой расстройство во всех органах и системах.

Желательно добавлять в рацион сухофрукты, орехи, семечки (в небольшом количестве).

## Пара слов о калорийности

Если вы следите за своим питанием и считаете калории, вам будет просто составлять дневник питания и для своего ребенка. Учитывать нужно следующее:

Ученикам младшей школы в сутки нужно употреблять около 2,4 тысячи килокалорий;

В средней школе ребенок должен получать не менее 2,5 тыс. ккал.;

Старшие школьники ограничиваются 2,5-2,8 тыс. килокалорий;

Если ваш ребенок увлечен спортом, прибавляйте к этим нормам еще 300-400 килокалорий.

## В каких продуктах «живут» витамины

### Витамин А

содержится в рыбе, морепродуктах, абрикосах, печени. Он обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма в целом.

### Витамин В

находится в рисе, овощах, птице. Он укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение; находится в молоке, яйцах, брокколи. Он укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервов.

### Витамин С

в шиповнике, сладком перце, черной смородине, облепихе, полезен для иммунной системы, соединительной ткани, костей, способствует заживлению ран.

### Витамин D

в печени рыб, икре, яйцах, укрепляет кости и зубы.

### Витамин Е

в орехах и растительных маслах, защищает клетки от свободных радикалов, влияет на функции половых и эндокринных желез, замедляет старение.

Газета «106-е ИЗМЕРЕНИЕ» выходит один раз в месяц с октября 2013

Руководитель проекта – Козлова Ирина Михайловна

Главный редактор – Останкович Дарья, 7<sup>6</sup> класс

Вице-редактор – Гусельникова Анастасия, 7<sup>6</sup> класс

