

# Физкультура на дистанционном обучении

Без сомнения, утренняя гимнастика приносит огромную пользу нашему здоровью. Причем не только физическому, но и психологическому, и душевному. Особенно сейчас, когда учащиеся находятся на дистанционном обучении дома. Об этом учащиеся 5 класса не забыли и, получив такое интересное домашнее задание от учителя физкультуры (Семенцовой Елены Николаевны) – делать зарядку каждый день и снимать её на видео, очень обрадовались. Так как физкультура – это один из любимых предметов учащихся в школе!

Девчонки и мальчишки ежедневно делали зарядку, отжимались, подтягивались, качали пресс и даже прыгали на скакалке. Все знают крылатое выражение : «В здоровом теле – здоровый дух!». Что значит здоровое тело понятно, а что значит здоровый дух? Оно подразумевает, что все в нас взаимосвязано. Здоровый дух – это состояние души, хорошие мысли, позитивный настрой на будущее . Если ты здоров, то не будешь думать ни о чём плохом, у тебя всегда будет хорошее настроение, и, конечно, ты всегда будешь в хорошей физической форме.

Давайте делать зарядку каждый день, заниматься спортом, соблюдать режим дня, правильно питаться и будем всегда здоровыми и красивыми!

Автор статьи [Костенко Анна Васильевна](#)

---

# Поиграем в филворды

Дорогие читатели, школьная библиотека предлагает вам поиграть в филворды.

Эта головоломка достаточно проста. Возможно именно поэтому она пользуется большой популярностью в разных странах. Она поможет стимулировать мозговую активность, увеличит способность обучения и влечение к знаниям, развивает зрительную память.

---

Венгерский кроссворд (другое название филворд) имеет поле без черных клеток и нумерации. Все поле заполнено буквами. Каждая буква может входить в состав только одного слова. Слова в этом кроссворде не пересекаются и не образуют «крестов» – это одно из основных отличий филворда от классического кроссворда.

Слова в филворде могут изгибаться, но только под прямым углом (по диагонали слова не располагаются), с другими словами не могут иметь общих букв. Слова должны только соприкасаться друг с другом. В филворде, как и в обычном кроссворде приводятся определения, ответы на них необходимо разгадать. Определения, в детском филворде, часто приводятся в виде иллюстраций.

Решение кроссворда заключается в следующем: нужно в поле кроссворда, заполненном буквами найти слова, являющиеся ответами приведенных определений. Все буквы найденного слова необходимо вычеркнуть. Два раза одна и та же буква не может быть зачеркнута. После решения кроссворда не зачеркнутых букв не должно остаться. Если после того, как слова всех определений найдены, а в поле кроссворда остались буквы, то следует решить еще одну задачу: из этих букв нужно сложить слово, которое и будет разгадкой кроссворда.

Для мальчиков:

[Скачать \(DOCX, 201KB\)](#)

Для девочек:

[Скачать \(DOCX, 208KB\)](#)

Вы можете скачать филворды и распечатать на принтере

---

## ЯКласс в нашей школе

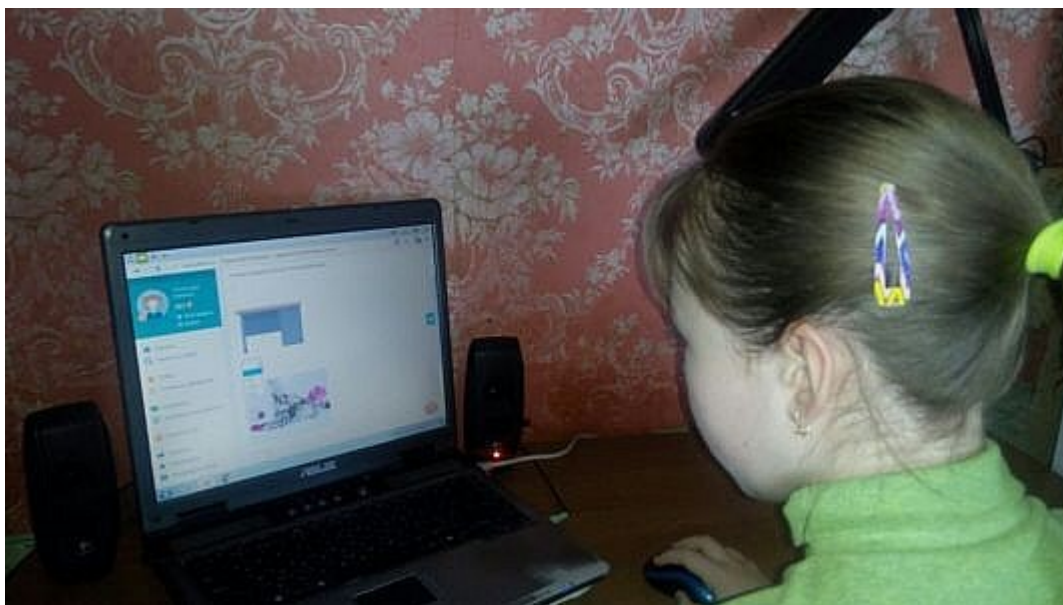
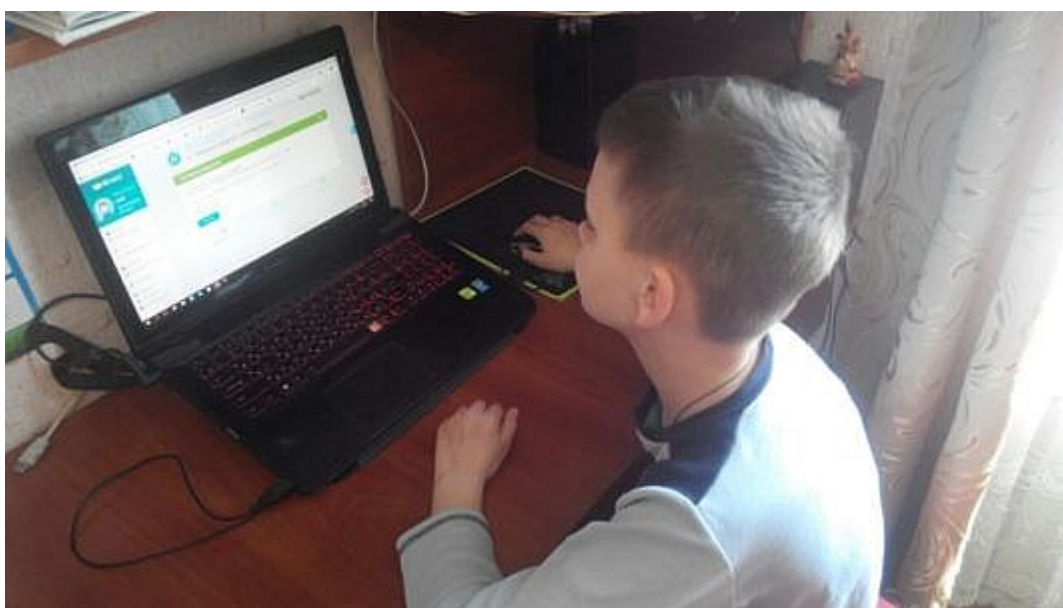
В период карантина и самоизоляции непросто настроить учебный процесс. Выходом становится дистанционное обучение, которое предполагает самостоятельное изучение заданного учителем материала и контроль со стороны преподавателя за усвоением этого материала. Обязательным средством дистанционного обучения является не только наличие интернета, но и ресурсов, с помощью которых ученики могут изучать теорию, а учитель – контролировать успехи своих подопечных. Для учителей и учеников Муниципального общеобразовательного учреждения «Школа № 145 города Донецка» такой платформой стал образовательный онлайн-ресурс [ЯКласс](#), на котором некоторые учителя школы работают еще с октября 2019 года, используя его в виде дополнительного образовательного источника.

Для нашей школы администрация российской платформы сайта запустила бесплатную апробацию, что позволило подключить к данной работе всех учащихся и учителей школы.

Идет вторая неделя дистанционного обучения, преподаватели и обучающиеся МОУ «Школа № 145» разобрались с особенностями этого онлайн-ресурса и активно работают с ЯКлассом. Удобен ЯКласс тем, что позволяет проводить электронное тестирование

по всем предметам с генерированием заданий, уникальных для каждого ученика. Учителя могут давать тесты разного уровня сложности, домашние работы и тренировочные задания. Кроме того, они могут создать уникальные задания по своему предмету. Перед выполнением задания учащимся предоставляется возможность ознакомиться с теоретическим материалом, а после – разобрать все свои ошибки, посмотрев правильные ответы. На сегодняшний день по результатам работы наша школа занимает второе место в топе учебных заведений региона.

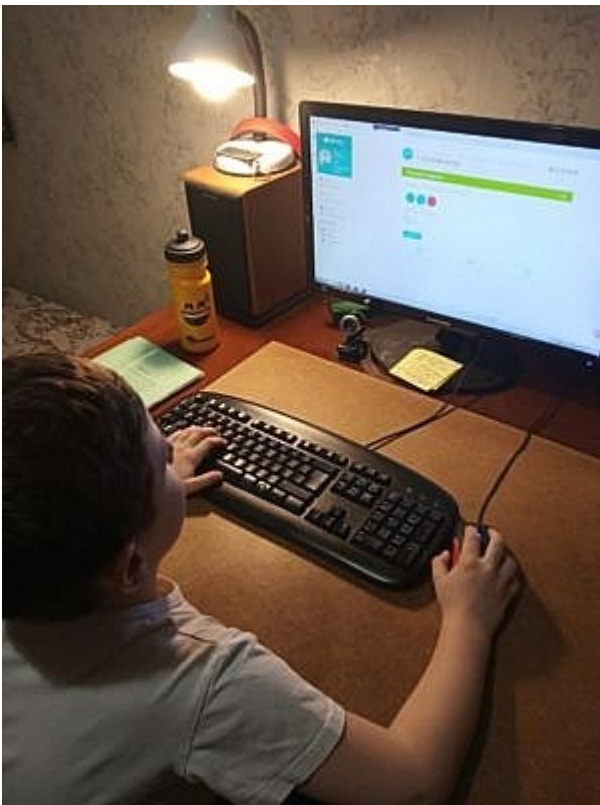
**Trial version - Get License**

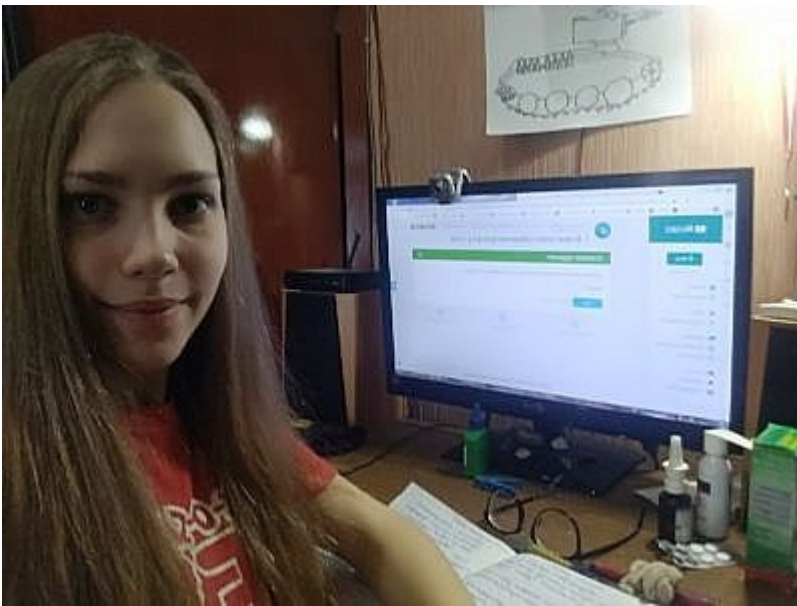
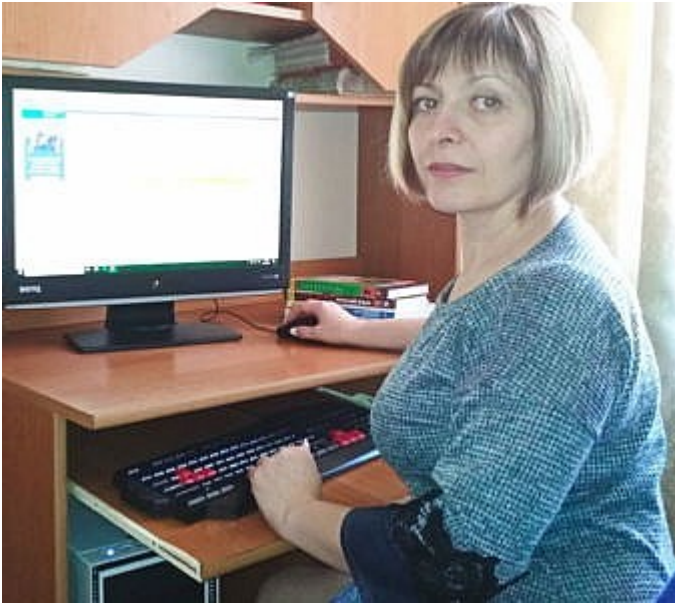




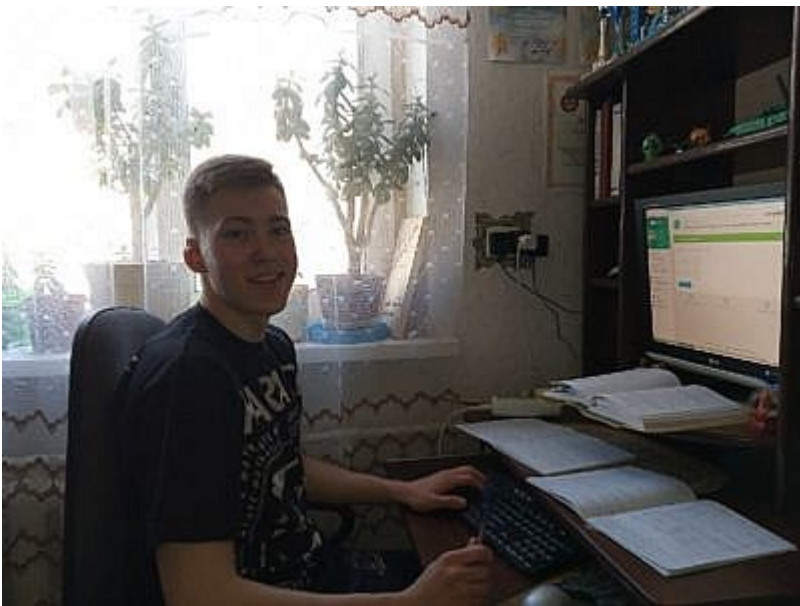


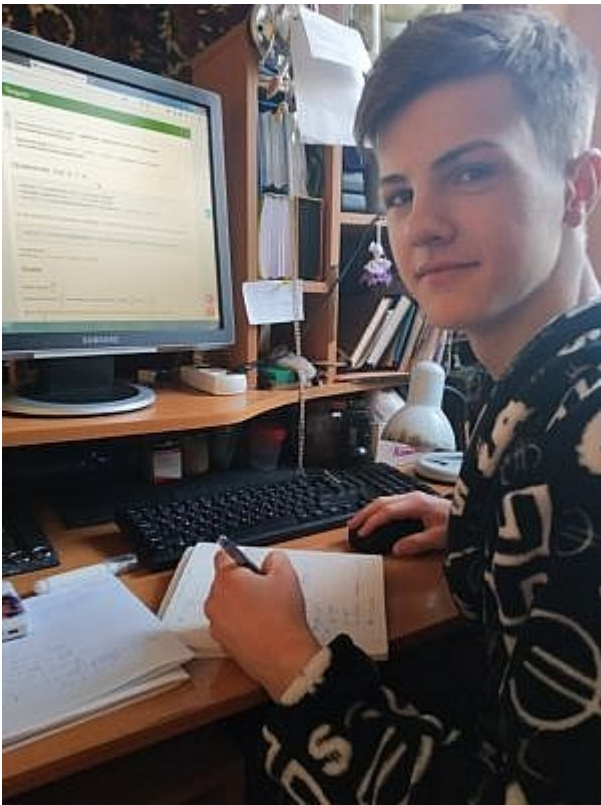
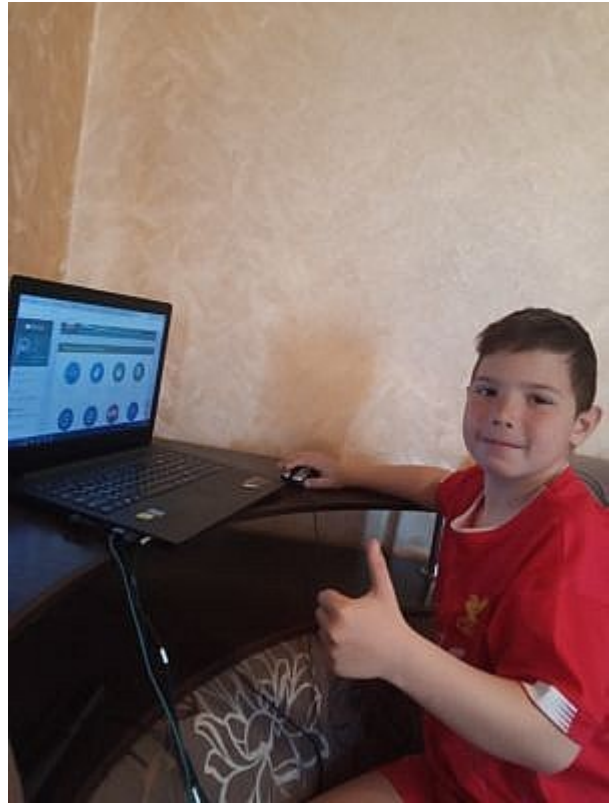
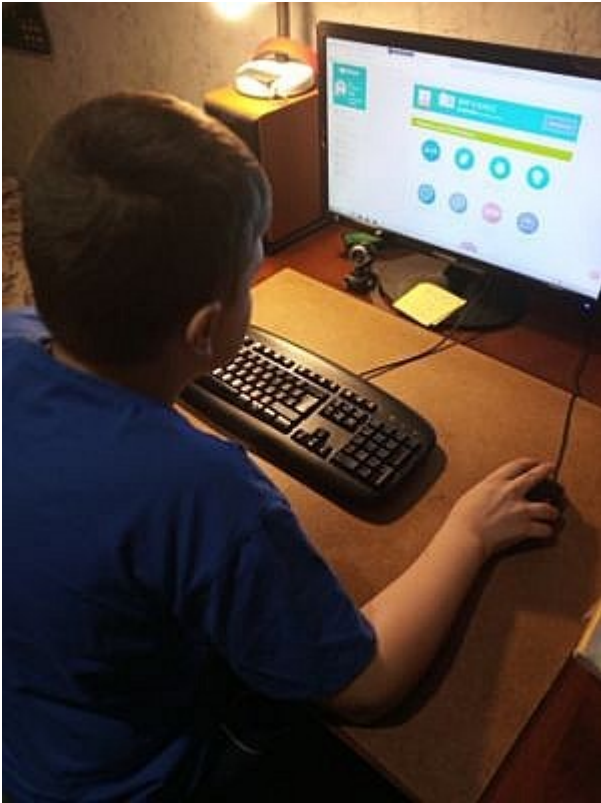


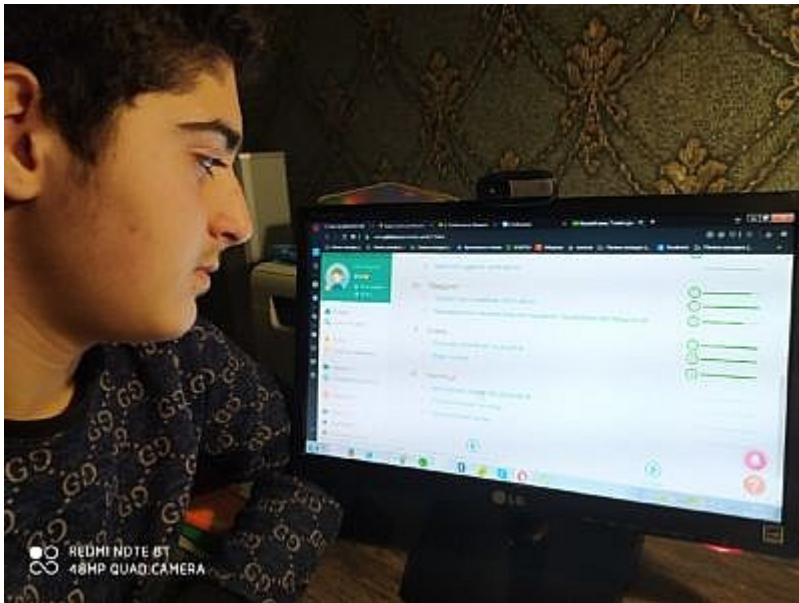












Статью подготовила [Патока Ольга Витальевна](#)

---

# Что такое ЯКласс? Информация для родителей

В этой коротенькой презентации Вы можете подробнее узнать о платформе “ЯКласс” и почему она важна при дистанционном обучении:

[Скачать \(PDF, 1.13MB\)](#)

---

## Рекомендации школьного библиотекаря

**Дорогие пользователи школьной библиотеки!!!**

В связи с введением дистанционного обучения у вас появилось много свободного времени, которое можно использовать рационально. Предлагаем вам воспользоваться каталогом электронных книг, рекомендуемых школьной программой.

Электронные книги для учащихся 11 классов вы можете скачать по ссылке

<https://chudo-udo.info/shkolnaya-literatura/3598-shkolnaya-literatura-na-letu-dlya-11-klassa-besplatnaya-elektronnaya-biblioteka>



Электронные книги для учащихся 10 классов вы можете скачать по ссылке

<https://chudo-udo.info/shkolnaya-literatura/3584-shkolnaya-literatura-na-let-dlya-10-klasa-besplatnaya-elektronnaya-biblioteka>

Электронные книги для учащихся 9 классов вы можете скачать по ссылке

<https://chudo-udo.info/shkolnaya-literatura/3563-shkolnaya-literatura-na-let-dlya-9-klasa-besplatnaya-elektronnaya-biblioteka>

Электронные книги для учащихся 8 классов вы можете скачать по ссылке

<https://chudo-udo.info/shkolnaya-literatura/3554-shkolnaya-literatura-na-let-dlya-8-klasa-besplatnaya-elektronnaya-biblioteka>

Электронные книги для учащихся 7 классов вы можете скачать по ссылке

<https://chudo-udo.info/shkolnaya-literatura/3529-shkolnaya-literatura-na-let-dlya-7-klasa-besplatnaya-elektronnaya-biblioteka>

Электронные книги для учащихся 6 классов вы можете скачать по ссылке

<https://chudo-udo.info/shkolnaya-literatura/3513-shkolnaya-literatura-na-let-dlya-6-klasa-besplatnaya-elektronnaya-biblioteka>

Электронные книги для учащихся 5 классов вы можете скачать по ссылке

<https://chudo-udo.info/shkolnaya-literatura/3505-shkolnaya-literatura-na-let-dlya-5-klasa-besplatnaya-elektronnaya-biblioteka>

[biblioteka](#)

Надеемся на вашу читательскую активность!!!

Прочитав эти книги, вы сэкономите время для отдыха на летних каникулах.

---

## Обращение УС “Берегиня”

Дорогие ребята!

Во исполнение Указа Главы Донецкой Народной Республики от 14.03.2020 № 57 “О введении режима повышенной готовности”, в связи с угрозой распространения в ДНР новой коронавирусной инфекции, вызванной вирусом 2019-nCov, с 30 марта и до особого распоряжения общеобразовательное учреждение переведено на дистанционное обучение. В связи с этим публикуется приказ по школе от 25.03.2020 № 37 “О режиме работы в период повышенной готовности в Донецкой Народной Республике”.

Дистанционное обучение – это не время, когда вы можете бездельничать, находясь дома. Это не время, когда вы можете свободно гулять на улице. Мы настоятельно рекомендуем воздержаться от посещения мест массового скопления людей, минимизировать количество времени, которое вы проводите на улице.

Необходимо помнить об опасности заражения не только коронавирусом, но и обычным гриппом, который может повлечь за собой массу неприятных последствий. В особой группе риска находятся пожилые люди, люди с хроническими заболеваниями (сахарный диабет и т.д.). Думайте в первую очередь не только

о себе, но и о тех, кто вас окружает! Если вы сможете перенести болезнь в лёгкой форме, то кому-то из ваших знакомых, близких эта же болезнь может стоить жизни.

Инфекция передается от больного человека к здоровому при близких контактах

Когда больной человек рядом с вами чихает или кашляет, капельки слизи изо рта и носа попадают в воздух, которым вы дышите, на предметы и поверхности, к которым вы прикасаетесь.

Люди старше 60 лет в группе высокого риска, у них возможны опасные осложнения коронавирусной инфекции, в том числе вирусная пневмония.

Реже посещайте общественные места (магазины, банки, аптеки, парки и т.д.).

Избегайте необязательных поездок в общественном транспорте, особенно в часы пик.

Часто мойте руки с мылом (после кашля, чихания, возвращения с улицы, после контакта с упаковками из магазинов, перед приготовлением пищи).

Не трогайте немытыми руками лицо, рот, нос и глаза – так вирус может попасть в ваш организм.

При кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовой бумажной салфеткой, и выбрасывайте её сразу после использования.

Протирайте влажными антисептическими салфетками предметы, которые были с вами в общественных местах и в транспорте (сумки, телефоны, книги и др.).

В случае любого недомогания не ходите в поликлинику, а вызывайте врача на дом.

Если у вас признаки простуды, а ваши близкие выезжали за рубеж в последние две недели, обязательно скажите об этом врачу, он назначит анализ на новую коронавирусную инфекцию.

Берегите себя и будьте здоровы!

**COVID-19**

**ОСНОВНЫЕ РАЗЛИЧИЯ  
МЕЖДУ СИМПТОМАМИ  
КОРОНАВИРУСА COVID-19,  
ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ГРИППА**

РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

<b>СИМПТОМЫ</b>	<b>КОРОНАВИРУС</b>	<b>ПРОСТУДНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ</b>	<b>ГРИПП</b>
Повышенная температура	<b>часто</b>	редко	<b>часто</b>
Усталость	иногда	иногда	<b>часто</b>
Кашель	<b>часто (сухой)</b>	незначительный	<b>часто (сухой)</b>
Чихание	нет	<b>часто</b>	нет
Боль в суставах	иногда	<b>часто</b>	<b>часто</b>
Насморк	редко	<b>часто</b>	иногда
Боль в горле	иногда	<b>часто</b>	иногда
Диарея	редко	нет	иногда (у детей)
Головная боль	иногда	редко	<b>часто</b>
Одышка	иногда	нет	нет



# COVID-19

## ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

## ЗАЩИТИ СЕБЯ

РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЬЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



**З**акрывайте рот и нос при чихании и кашле



**А**нтисептиками и мылом с водой обрабатывайте руки и поверхности



**Щ**еки, рот и нос закрывайте медицинской маской



**И**збегайте людных мест и контактов с больными людьми

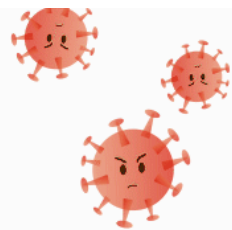


**Т**олько врач может поставить диагноз – вызовите врача, если заболели



**И**спользуйте индивидуальные средства личной гигиены

## НАДЕНЬТЕ МАСКУ- ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ ОТ КОРОНАВИРУСА 2019-nCoV!



### ВАЖНО

- Меняйте маску на новую каждые 2-3 часа или чаще
- Выбрасывайте маску в урну сразу после использования
- После прикосновения к использованной маске тщательно вымойте руки с мылом
- Не носите маску на безлюдных открытых пространствах. Это не целесообразно.

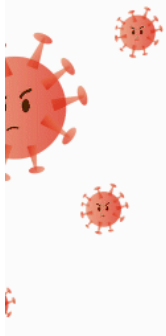
### НЕЛЬЗЯ

повторно использовать маску

### КОГДА

- При контактах с людьми, имеющих симптомы ОРВИ (лихорадка, насморк, кашель, чихание, заложенность носа)
- Находясь в людных местах или транспорте
- При контактах с людьми, если у вас есть симптомы ОРВИ

Правильно надетая маска плотно прилегает к лицу, закрывает рот, нос и подбородок. Вшитое крепление маски плотно прижато к спинке носа. Складки маски расправлены.



ТОЛЬКО В СОЧЕТАНИИ С ТЩАТЕЛЬНОЙ ГИГИЕНОЙ РУК И КАРАНТИННЫМИ МЕРАМИ, ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАСКИ БУДЕТ МАКСИМАЛЬНО ЭФФЕКТИВНО ДЛЯ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ЗАРАЖЕНИЯ И РАСПРОСТРАНЕНИЯ КОРОНАВИРУСА 2019- nCoV



[Источник](#)

Автор: [Алена Удалова](#)

---

# **О режиме работы в период повышенной готовности в Донецкой Народной Республике**

Во исполнение Указа Главы Донецкой Народной Республики от 14.03.2020 № 57 “О введении режима повышенной готовности”, в связи с угрозой распространения в ДНР новой коронавирусной инфекции, вызванной вирусом 2019-nCov, с 30 марта и до особого распоряжения общеобразовательное учреждение переведено на дистанционное обучение. В связи с этим публикуется приказ по школе от 25.03.2020 № 37 “О режиме работы в период повышенной готовности в Донецкой Народной Республике”

[Скачать \(PDF, 1MB\)](#)

---

## **Домашнее задание от 20.03.2020**

Уважаемые ребята! С сегодняшнего дня наша школа переведена на дистанционное обучение. В связи с этим домашние задания будут размещаться на нашем сайте.

5-А класс 6-А класс 7-А класс 8-А класс 9-А класс 10-А класс

**Математика:** § 4.12, 4.13, решить № 1089

**Информатика:** читать § 12, выполнить письменно № 18 на стр.98

**Английский язык:** участие в онлайн-олимпиаде по английскому языку 29 марта 2020 года.

**Русский язык:** учить § 80, выполнить упр. 461, повторить строение и особенности сочинения-описания природы.

**Математика:** читать § 4.1-4.3, решить № 1143

**Информатика:** читать §16, 17, выполнить письменно №№ 2, 3 на стр.115

**Английский язык:** участие в онлайн-олимпиаде по английскому языку 29 марта 2020 года.

**Русский язык:** учить § 65, упражнение 388 выполнить, подготовить материалы (план и ключевые слова) для сочинения по картине И. Попова “Первый снег” (учебник).

**Русская литература:** Читать стр. 148-153, одно из стихотворений А Твардовский выучить наизусть.

**Английский язык:** участие в онлайн-олимпиаде по английскому языку 29 марта 2020 года.

**Английский язык:** подготовить сообщение “My favorite writer”

**Английский язык:** участие в онлайн-олимпиаде по английскому языку 29 марта 2020 года.

**Алгебра:** § 28-30, решить № 797

**Геометрия:** § 68, 69, решить № 602

**Информатика:** Читать § 3.1, выполнить письменно № 2, 3 на стр.112

**Русский язык:** учить § 35, выполнить упр. 200 письменно.

**Английский язык:** выполнить упражнение 4, с. 109, выполнить упражнение 5, с. 109

**Английский язык:** участие в онлайн-олимпиаде по английскому языку 29 марта 2020 года.

**Русская литература:** читать III том романа-эпопеи Л.Н. Толстого “Война и мир”.

**Английский язык:** учить слова и выражения с. 122-123. Выполнить упражнение 8, с. 123.

**Английский язык:** участие в онлайн-олимпиаде по английскому языку 29 марта 2020 года.