

*Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1 с.п.Верхние Ачалуки»*

ПОРТФОЛИО

*профессиональных достижений
учителя начальных классов
Бязиевой Валентины Насыровны*




2023 г.

Портфолио
педагога





Содержание



Общие
сведения

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»

№ 273-ФЗ от 29.12.2012 года (аннотация)

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года, утвержден Президентом РФ 29.12.2012 года и вступил в силу с 01.09.2013 года.

ФЗ «Об образовании» разработан с целью совершенствования законодательства РФ в области образования и является основополагающим нормативно-правовым актом в сфере образования, устанавливающим правовые, организационные, экономические основы образования в РФ, основные принципы государственной политики в сфере образования, общие правила функционирования системы образования и осуществления образовательной деятельности, определяет правовое положение участников отношений в сфере образования.

Данный закон вносит изменения в юридическую терминологию российского права.

Во-первых, под образованием в данном законе понимается единый, целенаправленный процесс воспитания и обучения, являющийся общественно значимым благом и осуществляемый в интересах человека, семьи, общества и государства, а так же совокупность приобретаемых знаний, умений, навыков, ценностных установок, опыта деятельности и компетенции определенных объема и сложности в целях интеллектуального, духовно-нравственного, творческого, физического и (или) профессионального развития человека, удовлетворения его образовательных потребностей и интересов.

Во-вторых он вводит четкие определения часто употребляемых терминов и понятий: «образование», «воспитание», «обучение», «уровень образования», «квалификация», «учебный план», «практика», «направленность (профиль) образования» и т.д. Определено понятие «качество образования» - как комплексная характеристика образовательной деятельности и подготовка обучающегося, выражающая степень их соответствия федеральным государственным образовательным стандартам и потребностям

физического или юридического лица, в интересах которого осуществляется образовательная деятельность, в том числе степень достижения планируемых результатов образовательной программы.

В-третьих, он меняет термин «образовательное учреждение» на термин «образовательная организация».

Федеральный закон «Об образовании» устанавливает уровни общего образования (дошкольное, начальное, среднее, профессиональное, высшее) и регулирует порядок получения профессионального и дополнительного образования.

Федеральный закон № 273 устанавливает:

- Понятия и цели дополнительного образования,
- Место дополнительного образования детей в структуре системы образования РФ,
- Виды и подвиды дополнительного образования, разновидности образовательных программ, типы образовательных организаций, в которых реализуются программы дополнительного образования детей,
- Гарантии на доступность дополнительного образования.

Регламентирует особенности:

- реализации дополнительных предпрофессиональных образовательных программ в области искусства, физической культуры и спорта,
- условия приема детей и выдачи документа об обучении.

Согласно закона об образовании дети с ОВЗ, дети-инвалиды могут обучаться в условиях:

- специального (коррекционного) образования;
- инклюзивного образования детей с ОВЗ (в массовой школе в одном классе с нормальными детьми);
- в классах коррекционно-развивающего обучения при массовых школах;

- в системе надомного обучения при массовых и специальных школах;

- в условиях домашнего (семейного) образования.

Федеральный закон определяет:

- права, обязанности и ответственность участников образовательных отношений (педагогических работников, обучающихся, их родителей или законных представителей) в том числе для образовательных организаций дополнительного образования,

- особенности сетевых и дистанционных форм образования.

Так же определяет механизмы и принципы получения образования и порядок приёма в образовательные учреждения граждан с целью получения доступного, бесплатного и качественного образования.

Основные принципы Закона об образовании РФ:

- Гуманистический характер образования.
- Приоритет общечеловеческих ценностей.
- Равноправие всех граждан в получении среднего, средне-специального и высшего образования.
- Свободное развитие личности.
- Безусловная приоритетность образовательной системы как основополагающей платформы развития общества.
- Акцент на воспитании не только грамотного, но и культурного члена социума, который бережно относится к историческому наследию, природным богатствам и общественным ценностям.
- Перевод процесса обучения в цивилизованный правовой формат во всех деталях и направлениях.
- Автономный светский характер всех учебных заведений, работающих на государственной и муниципальной платформе.

- **Общедоступность образования, возможность получения образования в любом возрасте представителей любых профессий.**
- **Всесторонняя защита потребителя образования.**

Закон содержит 760 частей, представленных в 110 статьях, которые объединены в 15 глав.

Главы Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»:

Глава 1 Общие положения закона

Глава 2 Система образования

Глава 3 Лица, осуществляющие образовательную деятельность

Глава 4 Обучающие и их родители (законные представители)

Глава 5 Педагогические, руководящие и иные работники организаций, осуществляющих образовательную деятельность

Глава 6 Основания возникновения, изменения и прекращения образовательных отношений

Глава 7 Общее образование

Глава 8 Профессиональное образование

Глава 9 Профессиональное обучение

Глава 10 Дополнительное образование

Глава 11 Особенности реализации некоторых видов образовательных программ и получения образования отдельными категориями обучающихся

Глава 12 Управление системой образования. Государственная регламентация образовательной деятельности

Глава 13 Экономическая деятельность и финансовое обеспечение в сфере образования

Глава 14 Международное сотрудничество в сфере образования

Глава 15 Заключительные положения закона

Поправки в Закон об образовании 2019-2020.

Основные нововведения.

Эта редакция продолжила эволюции этого основополагающего законодательного инструмента, ставшего основой эволюционной стабильности образовательной платформы в нашей стране. Внесённые изменения коснулись таких важных направлений как создание так называемых электронных школ с удалёнными уроками, ликвидацию в средних школах второй и третьей смены, снижение объёма отчетных документов педагогов.

Внедрение общероссийского института всеобщего повышения профессионализма педагогов – ещё одно важное нововведение, позволяющее учителям постоянно совершенствовать свои знания и умения со всеми вытекающими преимуществами.

Отдельным пунктом выделена приоритетность изучения русского языка и литературы, выражающаяся в таких масштабных мероприятиях как Тотальный диктант, охватывающий все регионы России.

Кроме того, эта редакция регламентировала следующие знаковые моменты:

гимназии и лицеи отныне приравниваются к общеобразовательным школам. Это позволяет всему населению страны получать доступ к полному пакету современных программ;

определена возможность составления индивидуального графика обучения для учеников, которые по тем или иным весомым причинам не могут посещать школу наравне с остальными учащимися. В частности, речь идёт о спортсменах и гастролирующих музыкантах, для которых теперь можно составлять персональные учебные программы;

в законе отменяются льготы для детей-сирот при поступлении в высшие учебные заведения. Но в целях соблюдения социальной справедливости для таких детей будут организованы бесплатные

подготовительные курсы;

оценка работы учителей будет проводиться преимущественно в удалённом режиме без бюрократической волокиты и бумажного документооборота

Таким образом, Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» направлен на:

- создание правовых условий для обновления и развития российской системы образования в соответствии с запросами человека, общества и государства, потребностями развития инновационной экономики, международными обязательствами РФ в сфере образования, расширение образовательных возможностей граждан;
- комплексную модернизацию законодательства об образовании, установление системного и функционально более полного правового регулирования общественных отношений, возникающих в сфере образования, повышение эффективности механизма правового регулирования;
- обеспечение стабильности и преемственности в развитии системы образования и ее законодательных основ.

Однако, время снова требует внесения поправок и 20 июля 2023 года Государственной Думой принят Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон об образовании в Российской Федерации». 28 июля 2023 года закон одобрен Советом Федерации и опубликован он был 04.08 2023 года. С этого момента закон вступил в силу и на территории Российской Федерации изменения действуют уже с 01 сентября 2023 года, за исключением пункта о переименовании школьной дисциплины ОБЖ в основы безопасности и защиты Родины», он вступает в силу с 1 сентября 2024 года. Поправки коснулись реализации образовательного процесса на всех уровнях, в том числе и дошкольного образования.



"Девиз моей работы"



**Государственное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1
с.п.Верхние Ачалуки»**

**Эссе учителя начальных классов
Бязиевой Валентины Насыровны
на тему: «Твори, дерзай, увлекай!»**

Учитель! Он всегда в дороге,
В заботах, поиске, тревоге,
И никогда покоя нет!
Он сам себя всех строже судит
Он весь земной, он рвётся вверх;
Не счесть, пожалуй, сколько судеб
С его судьбой переплелись!

Д.С.Лихачёв

Я,Бязиева В.Н., учитель начальных классов государственного общеобразовательного бюджетного учреждения с.п. Верхние Ачалуки общеобразовательная школа №1. Общий педагогический стаж составляет 45лет. В данном учебном заведении работаю 1 год. Имею высшую квалификационную категорию,имею звание «Отличник народного образования»

Учитель начальных классов – профессия особая. Большая ответственность и большая любовь. Любовь - определяющее качество этой специальности: прежде всего любовь к детям – вряд ли без неё можно стать учителем; любовь к труду – профессия учителя предполагает ежедневную упорную работу; любовь к жизни – без оптимизма невозможно испытать радость открытия.

Школа – это вечная молодость, постоянное движение вперед. Профессии учителя можно завидовать. Она дает возможность развиваться творчески и духовно. Упорство, целеустремленность, способность к самосовершенствованию - обязательные качества, к обладанию которыми должен стремиться педагог. Профессия учителя всегда побуждает идти в ногу со временем, а может быть даже и на шаг вперед.

Как педагог, я нахожусь в постоянном профессиональном поиске. Разумеется, опыт приходит с годами. Я работаю в школе сравнительно недавно. Но, всё – таки, постараюсь поделиться своими мыслями о профессии учителя, раскрыть смысл своей педагогической деятельности.

Я не зря выбрала профессию учителя начальных классов, потому что, первый учитель — это, безусловно, всесторонне развитый и образованный человек, профессионал. Быть первым учителем – очень ответственно, ведь мы во многом моделируем судьбу каждого ребенка: заметим искорку в его глазах, поможем, подтолкнем – и он в будущем найдет свой путь в жизни; не увидим, пройдем мимо – и он незаметно, окольными путями будет брести по дороге жизни. Я, учитель, и должна научить многому ребят: как правильно себя вести, быть отзывчивыми и внимательными к родным и незнакомым людям, к природе, любить свою Родину, чтить память предков. А главное суметь находить правильные пути решения в трудной жизненной ситуации, ведь они так часто встречаются детям. И чтобы помочь ученику, надо его проблему пропустить сквозь себя.

Нельзя сравнивать нашу профессию с другими: подгорит хлеб у пекаря – можно выпечь другой через час или два; строитель неправильно положит кирпич – можно вымерять уровнем и всё исправить. Но только у учителя результат будет виден не сразу: не через час, не через месяц, а через несколько лет. Причём его уже нельзя исправить. Наши ошибки самые серьёзные, самые жизненные, так как они ранят душу ребенка, заставляя его страдать. Но в большей мере детскую душу заставляет страдать равнодушие учителя, несправедливость с его стороны. Неслучайно справедливость как качество души человека дети ставят порой выше доброты. Кто такой педагог? Он, как строитель строит, но строит самое сложное и самое ценное на свете – внутренний мир настоящего человека.

Главная задача учителя начальных классов – это не только привить интерес к учению, но и суметь сохранить его на протяжении всех лет обучения. Научить логически мыслить, думать, анализировать. Учитель

должен помочь детям объединиться, создать в классе дружескую атмосферу и единый коллектив. Научить правильно действовать в различных ситуациях, не бояться трудностей, уметь их преодолевать. Учитель должен стать для ученика другом, товарищем, помощником.

Поэтому я убеждена: несправедливый и равнодушный человек не может быть учителем.

С чего начинается мой школьный день? С уроков. Чем заканчивается день для меня? Уроками. У меня бурная жизнь благодаря моей любимой профессии. Мне некогда скучать. На уроках мы часто идём с опережением, как говорят педагоги «ориентируясь на зону ближайшего развития ребёнка». А потом, когда при изучении новой темы выясняется, что это мы уже «проходили», осталось только закрепить». Я считаю, важно не просто учить предмету, а формировать способности к самостоятельной учебной деятельности, которая становится на моих уроках важным компонентом учебного процесса, позволяющим реализовать компетентностный подход в преподавании. При этом под компетенцией понимаю не просто сумму знаний, умений и навыков, а способность применять их в разнообразных учебных и жизненных ситуациях, позволяющих совершать эффективные действия.

Ещё одним важным аспектом своей работы считаю индивидуальный подход к учащимся. Учебный процесс я строю с учетом реальных возможностей каждого ученика, позволяя каждому продвигаться в усвоении знаний оптимальным темпом. На уроках стараюсь использовать все формы учебной работы: фронтальную, индивидуальную, работу в группах, парах, коллективную. Создаю проблемные, поисковые, исследовательские ситуации на уроках, чтобы моделировать ситуации успеха с учетом индивидуальных способностей учащихся с целью включения их в творческий поиск решения учебных задач. Задаю домашние задания разного уровня.

На своих уроках применяю различные виды проверки знаний. Это устная, письменная, практическая, текущая, тематическая, итоговая

проверки. Часто применяю тестовый контроль, что позволяет охватить всех учащихся, позволяет экономить время и анализировать результаты. Важным звеном каждого урока считаю рефлексию. Она учит детей анализировать, делать выводы, лучше понимать самого себя.

В начальных классах все предметы тесно связаны между собой, где очень важна работа с информацией: поиск в различных источниках, экспериментальная деятельность, в дальнейшем анализ, синтез. Сегодня в этом помогают широкие возможности информационных технологий. Уроки с использованием ИКТ позволяют проверить объективность и уровень усвоения изучаемого материала и своевременно понять, где и что упущено. Такие уроки позволяют не только разрядить эмоциональную напряженность и оживить учебный процесс, но и повышают мотивацию обучения.

Главной задачей своей воспитательной работы считаю создание в коллективе атмосферы жизнедеятельности, способствующей развитию образованной, нравственной личности, способной к самопознанию, саморазвитию и самовыражению. Как классный руководитель стараюсь создать условия для развития многогранной творческой личности. Мои ученики принимают активное участие в жизни класса, школы, района и являются победителями и призёрами районных, республиканских, региональных, всероссийских, международных конкурсов, олимпиад.

Важную роль в своей работе отвожу здоровьесберегающим технологиям. Применяю динамические паузы, танцевальные и музыкальные физкультминутки, физкультминутки для глаз и развития мелкой моторики рук. Стараюсь создавать благоприятный психологический климат на уроке; слежу за своевременностью смены видов деятельности; выполняю санитарно – гигиенические условия реализации учебного процесса.

В своей педагогической деятельности стараюсь осуществлять теснейшую связь с родителями. Для любого ребенка родители являются самыми дорогими людьми, поэтому я делаю всё возможное, чтобы они стали моими союзниками. Они интересуются результатами учебы, помогают в



Папка
ДОКУМЕНТОВ

АВТОБИОГРАФИЯ

Я, Гязиева Валентина Назаровна родилась 15.04.1954 г.

в Красноярском крае с. Каринно Енисейского района.

В 1961 году я пошла в среднюю школу и в

г. Малоякутск, которую окончила в 1971 году.

В 1973 г. поступила в Броднякское педагогическое училище, закончила в 1974 году.

В 1977 году началась моя трудовая биография

в настоящее время я работаю по адресу

с. п. Верхнее Ачалуки Малоякутского района

ГБОУ: «СОШ № 1

Землячки. Состав семьи:

Муж - Гязиев Тимур Ботгазович

подполковник в запасе, пенсионер

Сын - Гязиев Заур Тимурович 1984 года рождения;

Сын - Гязиев Артур Тимурович 1985 года рождения

Дочь - Гязиева Аза Тимуровна 1980 года рождения

Дочь - Гязиева Замима Тимуровна 1981 года рождения

Дочь - Гязиева Зура Тимуровна 1983 года рождения

Проживаю по адресу с. п. Верхнее Ачалуки

ул. Герова, 73.

Нас я, мы мои ближайшие родственники

под следствием не пребывали судимости не имеют.

(дата) 1.09.2022.

(подпись) 

АВТОБИОГРАФИЯ

Я, Тядиева Валентина Владимировна родилась 15.07.1954г
в Красноярском крае, с. Каринское Енисейского
района.

В 1961 году я пошла в среднюю школу в г. Владивосток,
которую окончила в 1971 году

В 1973г. поступила в Троицкое педагогическое
училище, закончила в 1974 году

В 1977 году началась моя трудовая биография
в настоящее время я работаю по адресу
с. п. Верхние Алауцы Шаньбинского р-она
ТБЧ: „Солнц“.

Замужем. Состав семьи:

муж - Тядиев Платон Семёнович, 1955 года рождения,
подполковник в запасе; пенсионер!

сын - Тядиев Заур Платонович, 1984 года рождения;

сын - Тядиев Артур Платонович 1985 года рождения

дочь - Тядиева Ада Платоновна 1980 года рождения

дочь - Тядиева Зарина Платоновна 1982 года рождения

дочь - Тядиева Замата Платоновна 1989 года рождения

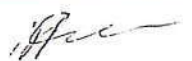
Проживаю по адресу с. п. Верхние Алауцы

ул. Бекова, 43.

Ни я, ни мои ближайшие родственники
по семейству не являемся судимыми.

(дата) 1.09.2022.

(подпись)



Награжден (а)
нагрудным знаком

БЯЗИЕВА

**« Почётный работник
общего образования
Российской Федерации »**

ВАЛЕНТИНА

За заслуги в области образования

НАЗЫРОВА

Заместитель Министра

В. Фридлянов

№ 134285

Приказ Минобрнауки России

от 11 февраля 2008 г.

№ 196/к-н

Российская Федерация
СТРАХОВОЕ СВИДЕТЕЛЬСТВО

ОБЯЗАТЕЛЬНОГО ПЕНСИОННОГО СТРАХОВАНИЯ

072-881-357 87

Ф.И.О. БЯЗИЕВА
ВАЛЕНТИНА
НАЗЫРОВА

Дата и место рождения 15 июля 1954 года

КАРГИНО
ЕНИСЕЙСКОГО
КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

Пол женский

Дата регистрации



С.В.Ачалуки МБОУ СОШ №22 **1"а" класс**
Выпуск 2020 г.



Папка
МОИ
ДОСТИЖЕНИЯ

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

**Бязиева
Валентина Назыровна**

с 21 ноября 2022 г. по 02 декабря 2022 г.

прошёл(а) повышение квалификации в
федеральном государственном бюджетном
учреждении

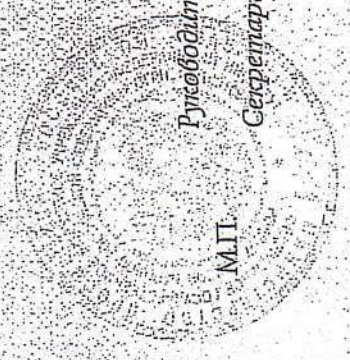
«Федеральный институт родных языков народов
Российской Федерации»

(лицензия Департамента образования и науки города Москвы
регистрационный № 041806 от 26.11.2021)

по дополнительной профессиональной программе

**«Обновление содержания школьного
филологического образования в соответствии
с ФГОС НОО: теория и практика
преподавания русского языка и родных языков
народов Российской Федерации
(уровень начального общего образования)»**

в объеме
48 часов



Руководитель

Секретарь

М.П.

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

320000094213

Документ о квалификации

Регистрационный номер
13803/6

Города
Москва

Дата выдачи
02.12.2022 г.

РЕСПУБЛИКА ИНГУШЕТИЯ

Государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования
«Институт повышения квалификации работников
образования Республики Ингушетия»

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

Бязиева Валентина Назыровна

с «18» августа 2022 г. по «25» августа 2022 г.

прошел(а) повышение квалификации в

ГБОУ ДПО

«Институт повышения квалификации работников образования
Республики Ингушетия»

по дополнительной профессиональной программе

**"Реализация требований обновленных ФГОС НОО, ФГОС
ООО в работе учителя "**

в объеме 36 часов

Регистрационный номер

8144

г. Назрань

Дата выдачи

25.08.2022 г.

Мальсагова И.Я.

Кузьмова Л.Х.

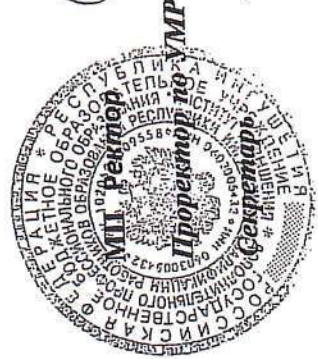
Саутиева П.Х.

УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

21411

Документ о квалификации



УДОСТОВЕРЕНИЕ

о повышении квалификации

27584

Настоящее удостоверение подтверждает, что

Бязнева Валентина Назыровна
с 14 сентября 2016 г. по 22 сентября 2016 г.

*Удостоверение является документом
установленного образца о повышении квалификации*

прошел(а) обучение в государственном бюджетном учреждении
дополнительного профессионального образования Воронежской
области «Институт развития образования»
по дополнительной профессиональной образовательной программе

**«Методики и технологии обучения русскому языку
(как неродному)»**

в объеме 46 часов.



Ректор _____

Секретарь _____

Регистрационный номер 06-25-3371

город Воронеж 2016 год

РЕСПУБЛИКА ИНГУШЕТИЯ

Государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования
«Институт повышения квалификации работников
образования Республики Ингушетия»

УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

29339

Документ о квалификации

Регистрационный номер
1314

Дата выдачи
29.11.2023г.

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

Бязиева Валентина Назыровна

с «20» ноября 2023 г. по «29» ноября 2023 г.

прошел(а) повышение квалификации в


ГБОУ ДПО

«Институт повышения квалификации работников образования
Республики Ингушетия»

по дополнительной профессиональной программе

«**«Школа Минпросвещения России»: новые
возможности для повышения качества образования»**

в объеме 48 часов


МП Ректор *Мальсагова И.Я.*
Проректор по УМП *Кузьгова Л.Х.*
Секретарь *Гайтукиева А.У-Г.*

1 Верх. Ар

РЕСПУБЛИКА ИНГУШЕТИЯ

Государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования
«Институт повышения квалификации работников
образования Республики Ингушетия»

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

Бязиева Валентина Назыровна

с «20» ноября 2023 г. по «29» ноября 2023 г.

прошел(а) повышение квалификации в

ГБОУ ДПО

«Институт повышения квалификации работников образования
Республики Ингушетия»

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

29339

Документ о квалификации

по дополнительной профессиональной программе

«Школа Минпросвещения России»: новые
возможности для повышения качества образования»

Регистрационный номер

1314

Дата выдачи

29.11.2023г.

в объеме 48 часов



Мальсагова И.Я.

Кузьгова Л.Х.

Гайтукиева А.У-Г.

1 Возв. №



Результаты
педагогической
деятельности



ГРАМОТА

Награждается

4 «А» класс

ГБОУ «СОШ №1 с.п. Верхние Ачалунки»,

**занявший 3 место в рамках недели
"Здорового питания"**

в конкурсе рисунков «ЗБЖ»

Директор

Зам. дир по УВР



Аюшева З.Я.

Долтмурзиева М.М.

№11266



ДИПЛОМ

награждается

**Бязиева Валентина
Назировна**

ГКОУ "СОШ№22 с.п.Верхние Ачалуки"

за проведение Всероссийского
экоурока «Хранители воды»
С 12 по 20 апреля 2016

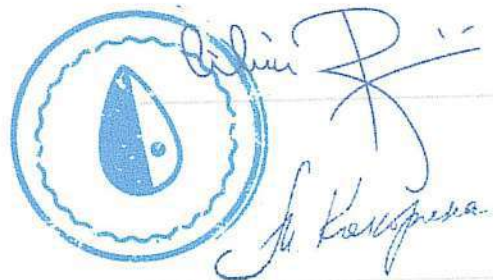
хранителиводы.рф

Сильву Попович

Президент Пепсико
Россия

Марина Кокорина

Руководитель
«Зеленого движения
России ЭКА»



МИНПРИРОДЫ
РОССИИ





Благодарность



ПОЛУЧАЕТ

Бязиева Лида Назировна

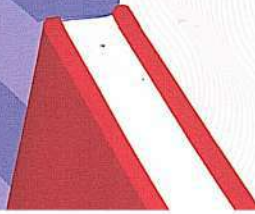
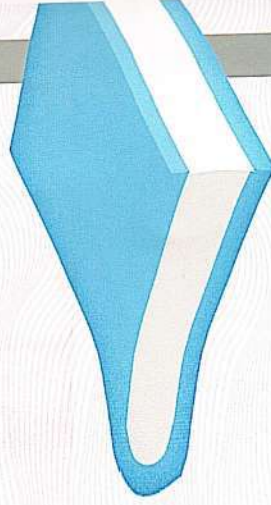
ГБОУ СОШ 22

за активное участие в работе
международного проекта для учителей interkon.online

одные конкурсы
знаний»

02.03.2018
BN№7331466

Руководитель проекта
Славников В. В.





ГРАМОТА

Награждается

4 «А» класс

ГБОУ «СОШ №1 с.п. Верхние Ачалуки»,

занявший 1 место в рамках недели

«Здорового питания»

в конкурсе «Кухня народов мира»

Директор

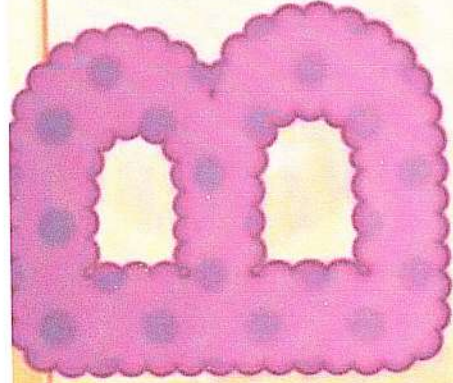
Зам. дир по УБР

Яушева З.А.

Долтмурзиева М.М.



Учебная деятельность



ВИТАМІН

Рыба, хлеб, яйцо и сыр,
Мясо, птица и кефир,
Дрожжи, курага, орехи –
Вот для Вас секрет успеха!

И в горохе тоже я.

Много пользы от меня!

Очень важно спозаранку

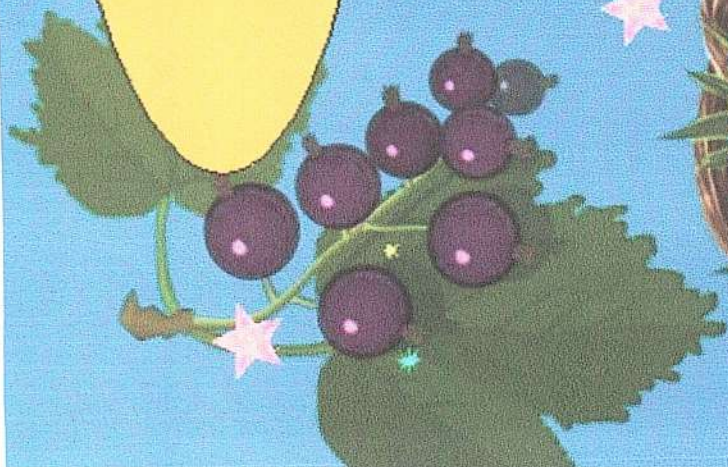
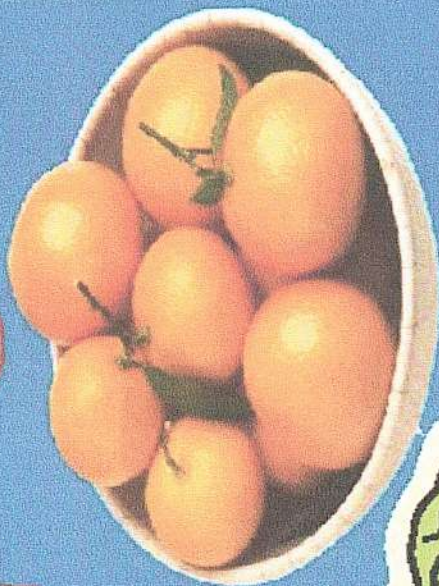
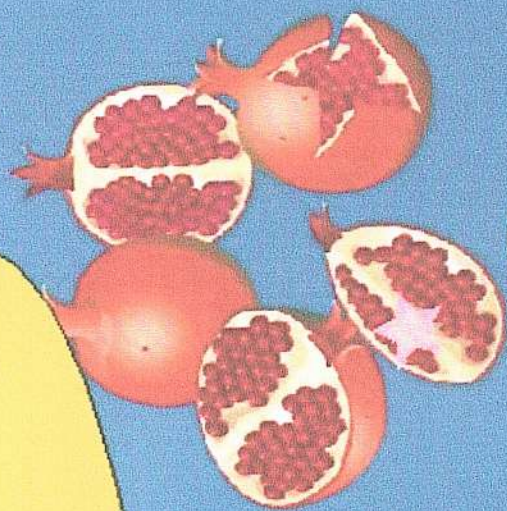
Съесть за завтраком овсянку.

Мерный хлеб полезен нам –

И не только по утрам.



Витамин -С



ВИТАМИНЫ ВСЕМ НУЖНЫ, ВИТАМИНЫ ВСЕМ ВАЖНЫ!



WWW.EUMZ.RU

A

ВЕТМОЛ
Способствует активу зрения, поддерживает иммунитет, снижает уровень холестерина в крови.
Содержит витамин А, каротин.
Ежедневно надо съедать 150 г (содержит 1000 МЕ витамина А).
или 100 г мармалада или 100 г мармалада

B1

ТИАМИН
Обеспечивает энергией мышечную деятельность и поддерживает работу нервной системы.
Содержит витамин В1.
Ежедневно надо съедать 1,5-2 г мяса или 1,2 г черники или 1,2 г печени

B2

РИБОФЛАВИН
Обеспечивает организм энергией, важен для восстановления тканей, поддержания зрения.
Содержит витамин В2.
Ежедневно надо съедать 1,2 г печени или 0,5 г рыбы или 0,5 г сыра

B5

ПАНТОТЕНОВАЯ КИСЛОТА
Важна при расщеплении жиров и углеводов.
Нужна всем.
Ежедневно надо съедать 3 г мяса или 2,0 г печени

B6

ПИРИДОКСИН
Важна для деятельности нервной системы, стимулирует образование крови.
Содержит витамин В6.
Ежедневно надо съедать 0,5 г мяса или 0,5 г печени

B9

ФОЛИЕВАЯ КИСЛОТА
Участвует в процессе кроветворения и нормального развития нервной системы.
Нужна всем.
Ежедневно надо съедать 100-200 г рыбы (круп. вкл.) или 2,5 г печени или 0,4-1,2 г салата

B12

ЦИАНКОБАЛИН
Необходим для кроветворения и нормального развития нервной системы.
Нужна всем.
Ежедневно надо съедать 100-200 г рыбы (круп. вкл.) или 2,5 г печени

C

АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА
Способствует выделению желчи, улучшает аппетит, снижает уровень холестерина в крови.
Содержит витамин С.
Ежедневно надо съедать 200 г мяса или 1 г печени

Ca

КАЛЬЦИЙ
Способствует выделению желчи, улучшает аппетит, снижает уровень холестерина в крови.
Содержит витамин С.
Ежедневно надо съедать 200 г мяса или 1 г печени

D

КАЛЬЦИОБОЛ
Необходим для роста и правильного развития костей и зубов.
Содержит витамин D.
Ежедневно надо съедать 1 г х.л. рыбного жира или 100 г мяса или 100 г печени

E

ТОКОФЕРОЛ
Защищает организм от окислительных процессов, поддерживает работу ферментов.
Содержит витамин E.
Ежедневно надо съедать 20 г растительного масла или 75 г печени

Fe

ЖЕЛЕЗО
Входит в состав гемоглобина крови.
Нужно всем.
Ежедневно надо съедать 1,5 г мяса или 1,5 г печени

I

ИОД
Необходим для нормальной работы щитовидной железы.
Содержит витамин I.
Ежедневно надо съедать 1,5 г рыбы или 4,0 г морепродуктов

H

БИОТИН
Важна при синтезе углеводов и жиров.
Содержит витамин H.
Ежедневно надо съедать 0,5 г мяса или 0,5 г печени

K

КАЛИЙ
Участвует в деятельности сердца.
Содержит витамин K.
Ежедневно надо съедать 1,5 г мяса или 1,5 г печени

PP

НИАЦИН
Способствует кроветворению.
Содержит витамин PP.
Ежедневно надо съедать 0,3-0,4 г мяса или 1,8-1 г рыбы

KA

КАРТИН РОТИН
Поддерживает в организме состояние здоровья.
Содержит витамин KA.
Ежедневно надо съедать 100-200 г рыбы (круп. вкл.) или 2,5 г печени

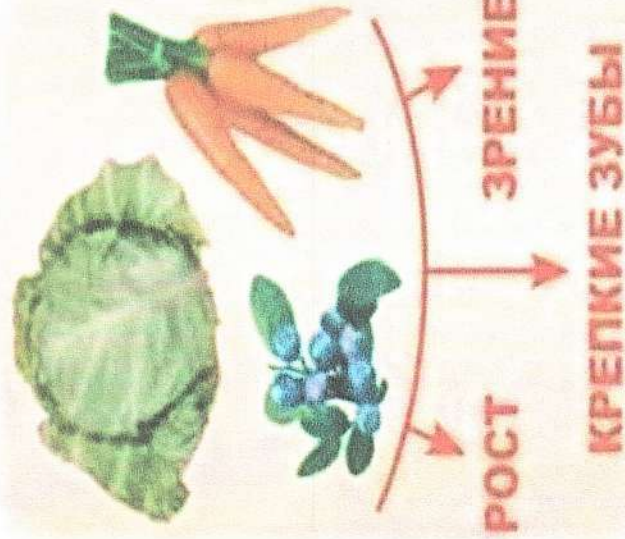
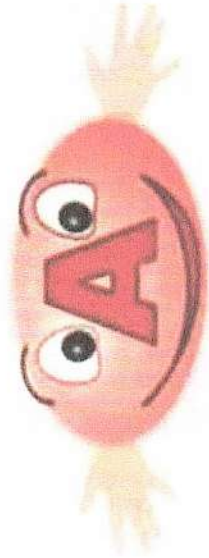


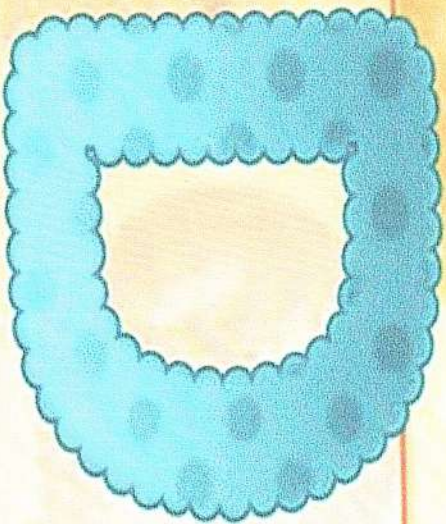
Каждому



Азбука витаминов

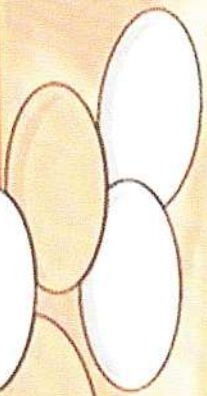
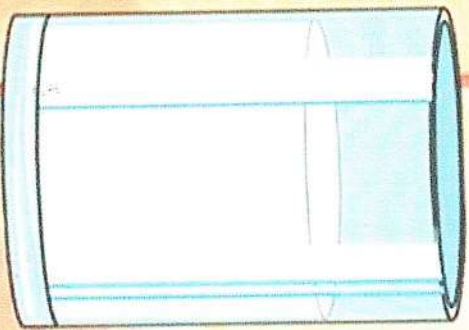
ВИТАМИНЫ





ВИТАМИНИ

Я — полезный витамин.
Вам, друзья, необходим!
Кто морскую рыбу ест,
Тот силен как Теркулес!
Если рыбий жир полюбишь,
Силачом тогда ты будешь!
Есть в икре я и в яйце,
В масле, в сыре, в молоке.

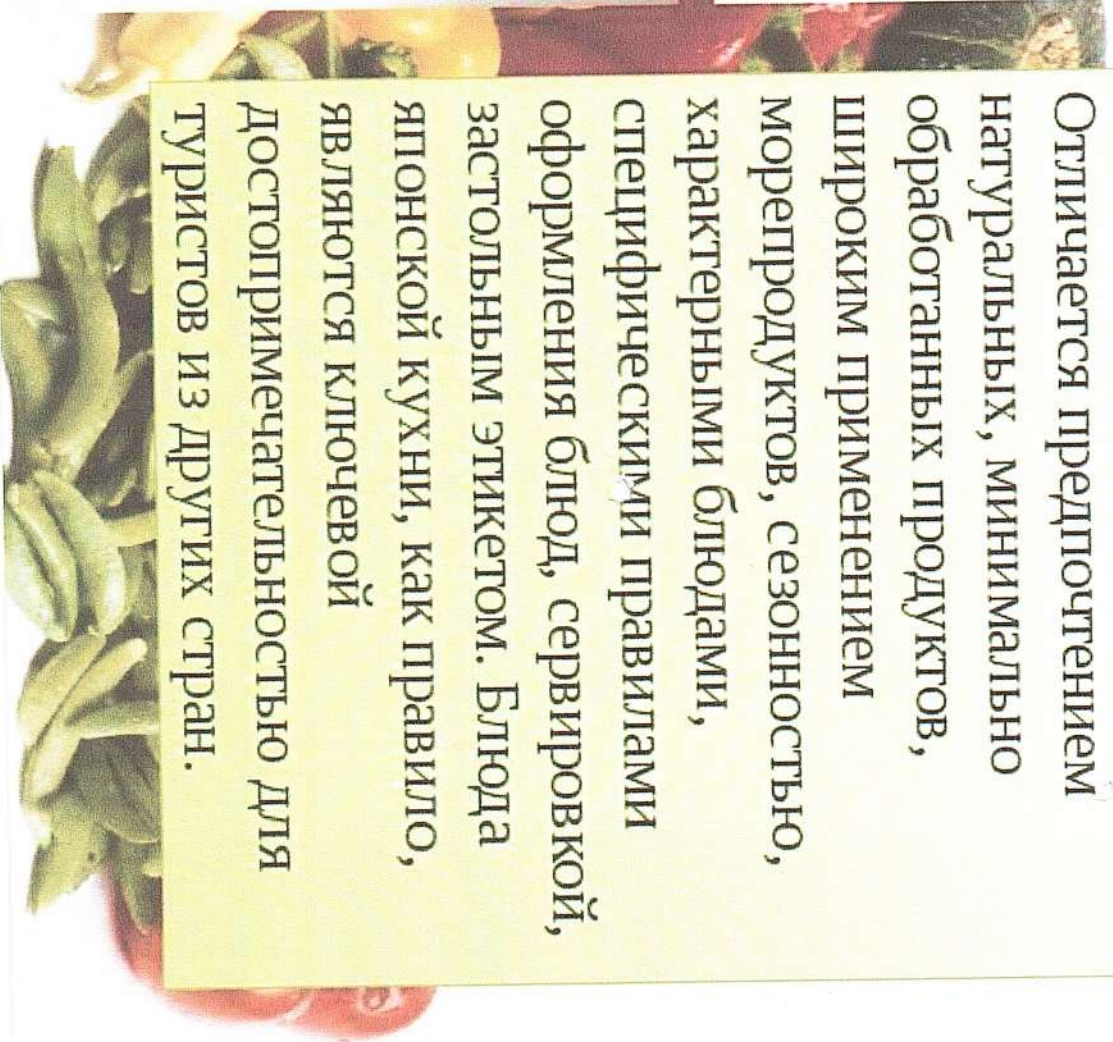


ЯПОНСКАЯ

КУХНЯ



Отличается предпочтением натуральных, минимально обработанных продуктов, широким применением морепродуктов, сезонностью, характерными блюдами, специфическими правилами оформления блюд, сервировкой, застольным этикетом. Блюда японской кухни, как правило, являются ключевой достопримечательностью для туристов из других стран.







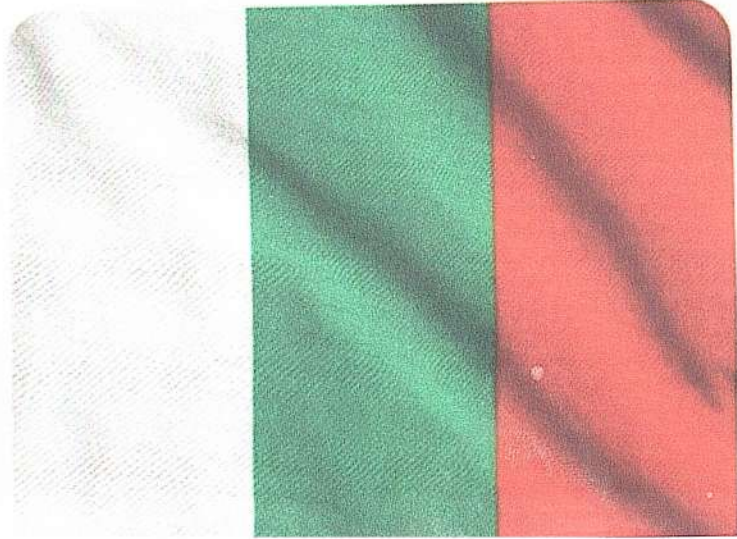
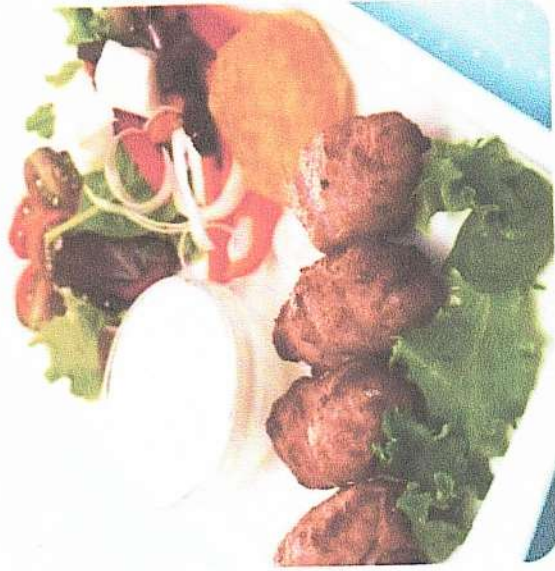
МОЛДАВСКАЯ КУХНЯ

описание, национальные
блюда и рецепты

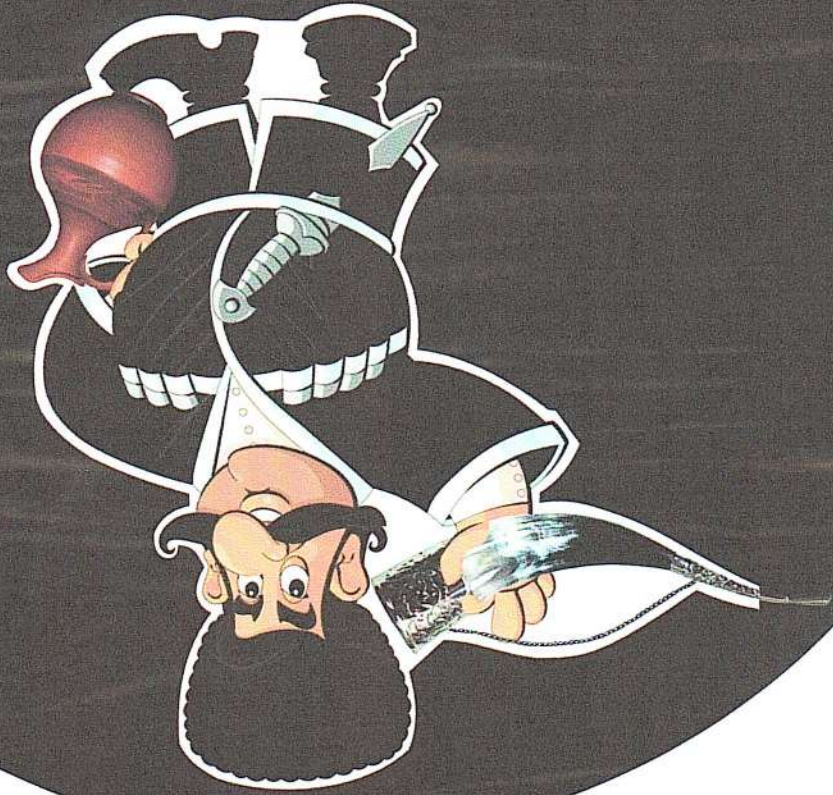


КУХНЯ БОЛГАРИИ

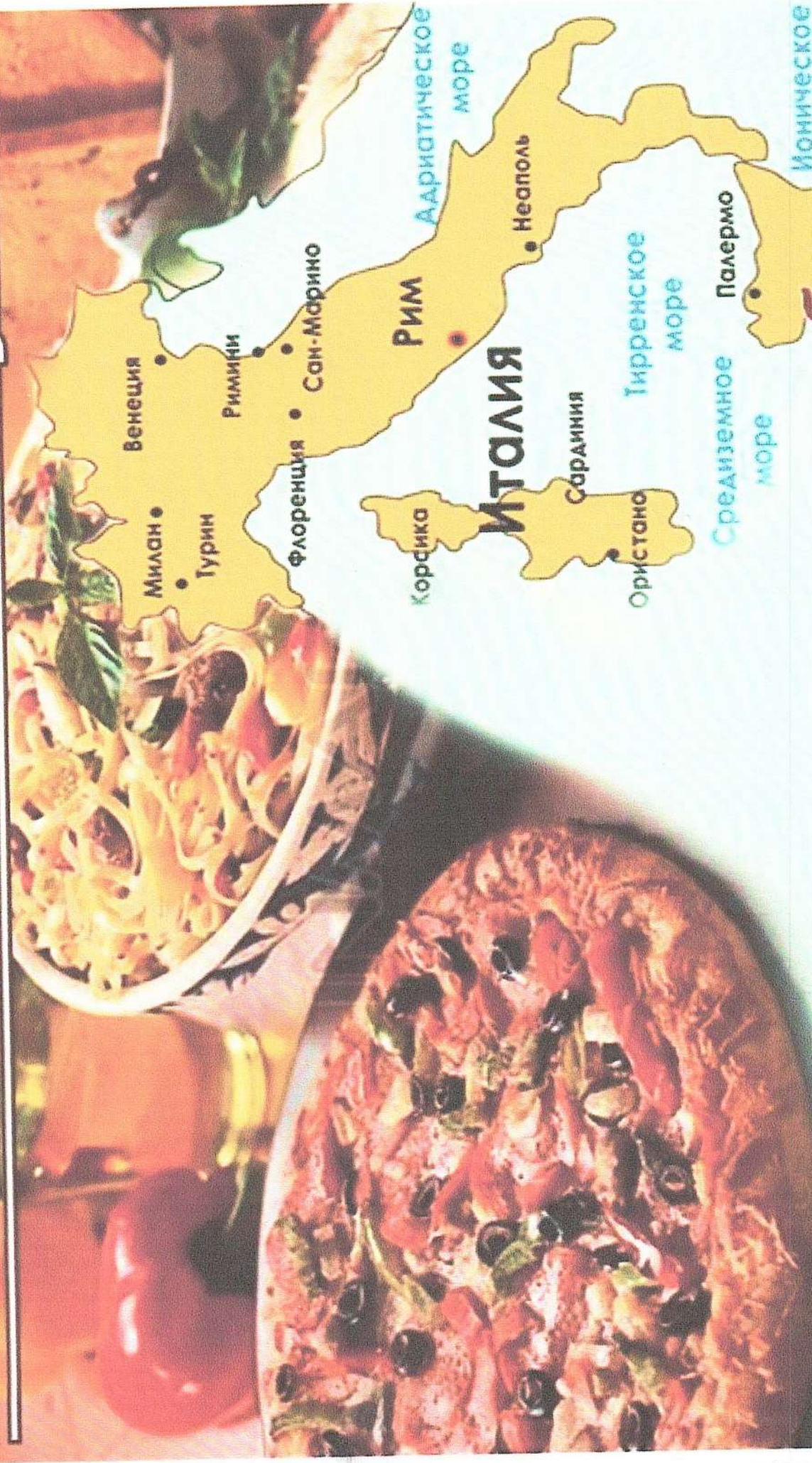
ИСТОРИЯ, ПОПУЛЯРНЫЕ
НАЦИОНАЛЬНЫЕ БЛЮДА



ПРЯЗНИСКАЯ КУХНЯ



Итальянская кухня



НЕВЕРОЯТНО ИЗЫСКАННАЯ И БОГАТАЯ

Кухни народов мира

БОЛГАРСКАЯ
~ КУХНЯ ~

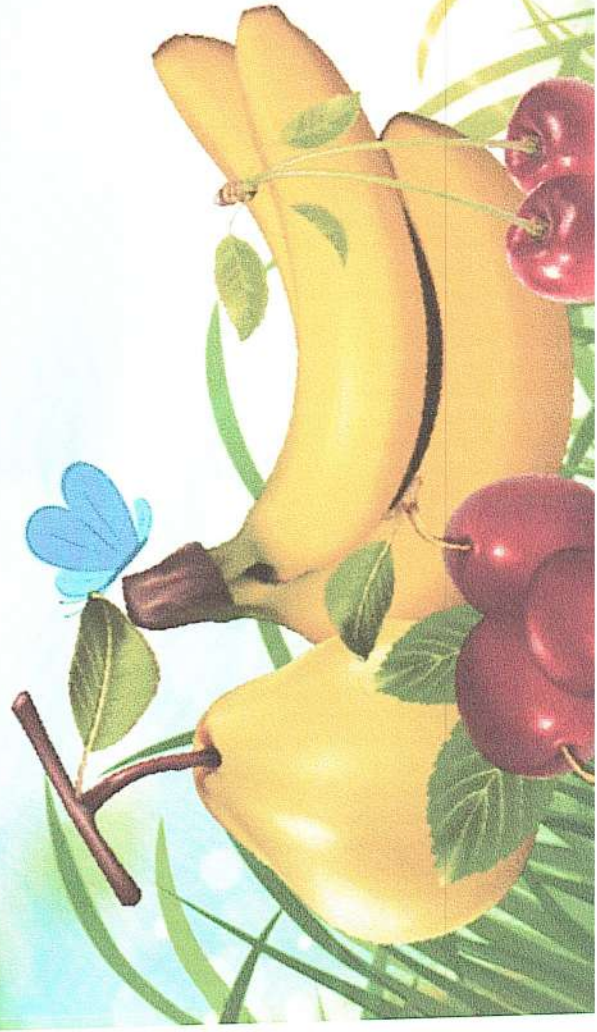


Русская  Кушняя



Витаминая

азбука.



Урок: ОБЖ

Класс: 3

Учитель: Бязиева Л.Н.

Тема: Обязанности пассажиров.

Цели: 1. Научить детей правилам поведения пассажиров в общественном транспорте. Закрепить знания о правилах перехода через дорогу. Разъяснить детям, как важно не только знать, но и выполнять все правила.

2. Корректировать и развивать связную речь через ответы на вопросы; развивать познавательный интерес и мыслительную активность.

3. Воспитывать осознанное безопасное отношение к поведению на дорогах и в транспорте. Воспитывать дружеское взаимопонимание и доброжелательность.

Ход: 1. Организационный момент

- Сообщение темы, целей.

2. Актуализация знаний

- Какой человек считается пешеходом?

- Как должны двигаться по дороге пешеходы?

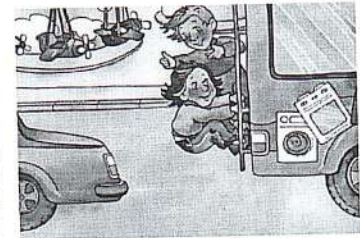
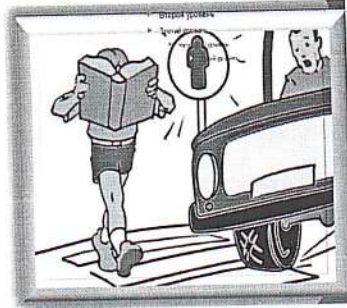
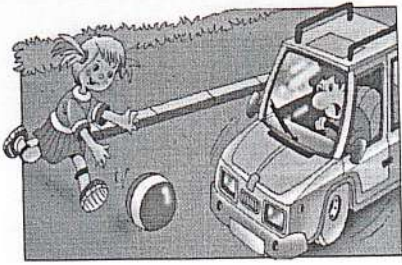
***Игра «дорожная азбука»:

1 этап – повторение дорожных знаков, для
нужны?

чего они



2 этап - предлагаются картинки с ситуациями, на которых нужно найти нарушителей правил дорожного движения и объяснить, в чём их нарушения состоят.



3 этап – «Твой друг велосипед» - продемонстрировать сигналы, подаваемые велосипедистом на дороге.



3. Основная часть: обязанности пассажиров, правила поведения в транспорте.

Человек для удобства передвижения создал транспортные средства. Мы привыкли пользоваться транспортом для поездок в магазин, на стадион, в больницу, в другие города. Какие виды транспорта для этого существуют? (водный, воздушный, наземный, подземный)

*** Игра «Не ошибись» - соединить стрелочками транспортное средство и знак его остановки (отпечатанные карточки на каждого ученика).

Сегодня мы даже представить себе не можем нашу жизнь в городе без такси, автобусов, троллейбусов, трамваев. Когда мы садимся в любое транспортное средство, мы становимся кем? – пассажирами.

*** Выполняется задание – составь предложение из разрезанных слов (Знайте и выполняйте правила поведения в общественном транспорте).

- Какие правила поведения вы знаете? – ответы детей.

*** Педагог раздаёт памятки, дети ещё раз прочитывают их и повторяют (Правила поведения в автобусе: на остановке, при посадке; памятка пассажира).

*** Просмотр презентации «Правила поведения в транспорте».

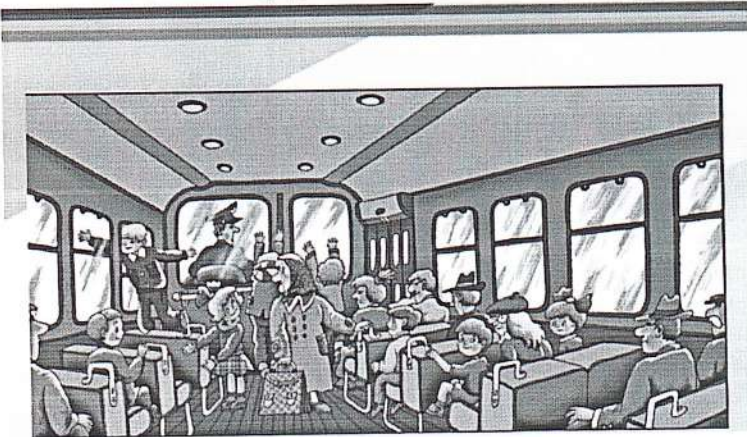
4. Закрепление

Ситуационные задачи:

1. Вы едете в автобусе. В салоне автобуса возник пожар. Ваши действия?

2.

Найди ошибки.



5.

Итог

*** Педагог читает стихотворение:

-Везде и всюду правила,

Их надо знать всегда:

Без них не выйдут в плаванье

Из гавани суда.

Выходят в рейс по правилам

Полярник и пилот.

Свои имеют правила

Шофёр и пешеход.

Как таблицу умноженья,

Как урок,

Помни правила движенья

Назубок!

По городу, по улице

Не ходят просто так:

Когда не знаешь правила ,

Легко попасть впросак.

Всё время будь внимательным

И помни наперёд:

Свои имеют правила,

Свои имеют правила

Шофёр и пешеход.

- Ребята, помните! Правила не только надо знать, но и соблюдать их!



Результаты

научно - методической

деятельности



Обобщение и
распространение
опыта работы



**Документы
и материалы
по
самообразованию**