

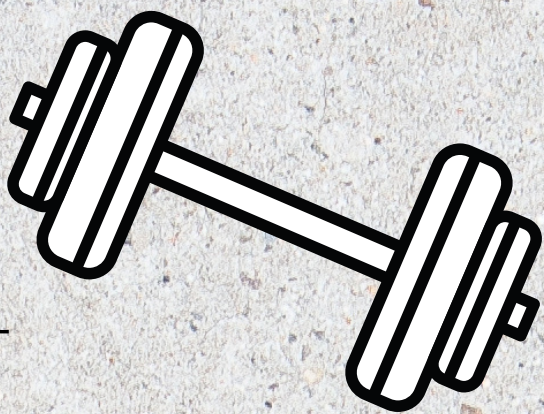
# 11 шагов

№1  
Март 2022

**Что мы можем делать, чтобы быть здоровыми?**

**Каждый из нас задается этим вопросом. Но есть ли правильный ответ? Безусловно есть!**

**Во-первых**, мы не должны курить, пить и употреблять наркотики. Да, каждый из нас знает об этом, но статистика говорит обратное. Столько подростков, столько взрослых, столько детей болеет и умирает от этих вредных привычек.



**Во-вторых**, мы должны есть здоровую и правильную пищу. Ожирение, диабет, рак, инсульт, инфаркт - все это последствия неправильного питания. Сейчас в магазинах полки ломаются от напитков, наполненных килограммами сахара, продуктов, содержащих соли, ГМО, химикаты.



**В-третьих**, ведите активный образ жизни. Это не значит, что каждый должен заниматься профессиональным спортом. Просто не сидите на месте, двигайтесь, гуляйте, ходите в спорт зал, танцуйте! Это влияет не только на появление болезней, но и на ваше настроение. Если человек больше двигается, то риск возникновения сосудистых и сердечных заболеваний становится меньше.

**В-четвёртых**, радуйтесь жизни, любите, наслаждайтесь тем, что вы делаете. Хорошие эмоции тоже влияют на наше здоровье. Я заметила, что когда человек нервничает, боится и переживает, то его иммунитет и здоровье резко ухудшается.

**В-пятых**, следите за своим сном. Каждый из нас может рассчитать нормы своего сна. В среднем это 7-9 часов. Однако если человек бодрствует более 17 часов, то это приведёт к проблемам со здоровьем и плохому самочувствию.

Таким образом, мы все должны заботиться о своём здоровье с самого детства. Мы должны помнить о питании, сне, хорошем настроении, подвижном образе жизни и отсутствии вредных привычек.

## Праздники



- 3 марта - Всемирный день писателя
- 8 марта - Международный женский день
- 15 марта - Всемирный день защиты прав потребителей
- 21 марта - Всемирный день поэзии
- 22 марта - Всемирный день водных ресурсов
- 25 марта - День работников культуры России

## Кувакова Гера Алдаровна 10ю

**Когда ты пришла в эту школу и какое мнение у тебя сложилось в первые дни?**

«Я пришла в 8 классе. У меня сложилось хорошее впечатление о школе, потому что я познакомилась с очень искренними и веселыми одноклассниками.»

**Сразу ли ты подружилась с одноклассниками?**

«Да, я почти сразу подружилась со своими одноклассниками и не только.»

**Твой любимы предмет-это**

«На данный момент мне нравятся все предметы. Очень люблю их изучать.»

**Кто из учителей для тебя лучший друг?**

«Мне нравятся все учителя. Но ближе всех мне учитель по литературе и русскому. Елена Ивановна. Я считаю ее очень хорошим наставником. Она очень часто помогает нам, придерживает нас.»

**Какое участие ты принимаешь в развитии школы?**

«Я состою в ученическом совете. Помогаю нашему президенту. Мы придумываем идеи событий и мероприятий в школе. Я предлагаю свои концепции проведения концертов и праздников.»

**Счастье-это**

«Для меня счастье - это, когда человек находится в гармонии. Когда у него есть любовь и поддержка от близких. Самое главное - это понимание себя и других. По-моему мнению, человек должен жить моментом. Невозможно спланировать свою жизнь, ведь мы не знаем, что будет через год, день или час... Нужно жить здесь и сейчас.»

**Любовь или деньги?**

«Любовь.»





# Масленица

Прощай зима, привет весна! 5 марта у нас в школе прошла Масленица. Каждый год мы устраиваем благотворительную ярмарку, на которой продаём поделки, сувениры, подарки, рисунки, творческие работы, сделанные своими руками. В этом году все собранные средства в ходе ярмарки переданы в благотворительный фонд на приобретение бытовых средств и канцелярских принадлежностей для детей-беженцев из ДНР и ЛНР, оказавшихся в сложной ситуации.

На самом празднике мы играли в традиционные масленичные забавы, смотрели театральное представление, ели вкусные блины и пили чай, а главное сжигали чучело Масленицы.

А впереди нас ждут учебные дни, но не забывайте, что наступила весна и скоро придёт тепло.



## НОВИНКИ МЕСЯЦА

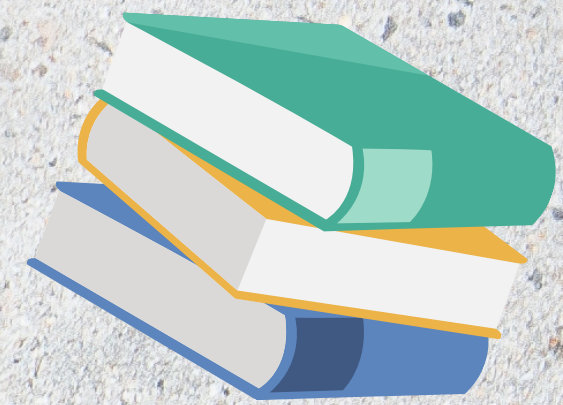
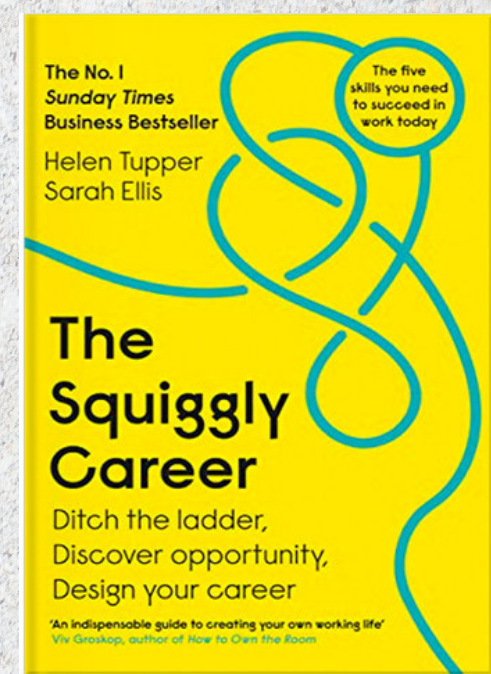
### Фильмы

### Книги

#### Лунные приключения

Германия  
МУЛЬТФИЛЬМ, СЕМЕЙНЫЙ

Мальчик по имени Пит, Песочный Человек и майский жук мистер Зумзедман отправляются в удивительное путешествие, чтобы спасти младшую сестру Пита от злого Лунного Человека.



«Волнистая карьера», Сара Эллис и Хелен Таппер

Нам с детства внушали: быстрее, выше, сильнее! В классическом представлении успешная карьера — это планомерное вскарабкивание на Олимп или бег вверх по лестнице. Однако авторы этой книги развенчивают миф о линейной карьере — может, когда-то так и было, но 2022 год мы встречаем в новой реальности. Наше развитие может происходить волнами: иметь свои приливы и отливы. И задача современного человека — взять на себя ответственность, понять истинные желания, оценить ресурсы, поймать волну и не бояться перемен. Из этой книги вы узнаете, как справиться с кризисами, изменить вектор развития или вовсе уйти в другую сферу. Авторы не просто вдохновляют, но и дают работающие инструменты.

#### Парящий тигр

2021, США  
ПРИКЛЮЧЕНИЯ СЕМЕЙНЫЙ  
События фильма разворачиваются в сельской Флориде. Десятилетний Роб Хортон переживает горе — он только что потерял мать. Однажды он находит в лесу тигра в клетке, которого держит в плену злой хозяин мотеля Бошам. С помощью доброй горничной Вилли Мэй и своей новой одноклассницы Роб должен спасти тигра и сам освободиться от эмоционального горя.



Бэтмен  
2022, США

ДРАМА, БОЕВИК, ДЕТЕКТИВ  
Два года борьбы с преступностью под маской Бэтмена приводят Брюса Уэйна в самые темные закоулки Готэм-сити. Когда объявляется загадочный убийца, угрожающий элите города, Бэтмен погружается в недра криминального мира, где на его пути оказывается Женщина-кошка Селина Кайл, Освальд Кобблпот, известный как Пингвин, Карту майн Фальконе и Эдвард Нэштон — он же Загадочник. С помощью своих союзников — Альфреда Пенниворта и лейтенанта Джеймса Гордона — Уэйну предстоит разоблачить злодея и восстановить справедливость среди коррумпированной власти, отравляющей жизнь Готэма.







**Над выпуском работали:**

**Корреспонденты: Голикова Мария 10ю**

**Редактор и корректор: Голикова Мария 10ю**

**Фотографы: Голикова Мария 10ю и Кувакова Гера  
10ю**

**Мнение редакции и авторов может не совпадать.**

**По всем вопросам и предложениям можно**

**писать главному редактору на почту**

**golikovamaria1@gmail.com с пометкой "газета".**