

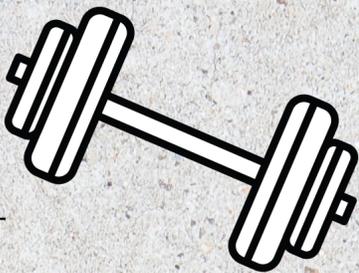
11 шагов

№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

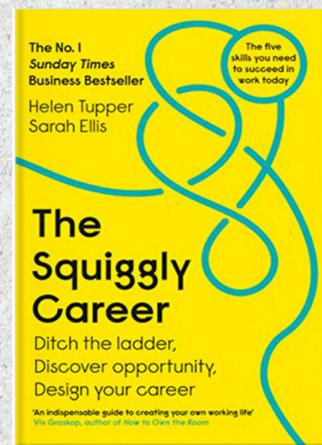
Фильмы

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

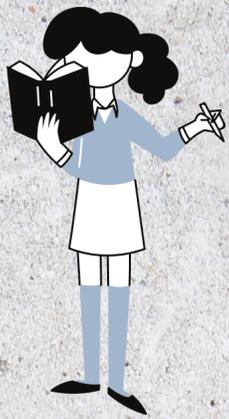
2021, США
ПРИКЛЮЧЕНИЯ СЕМЕЙНЫЙ
События фильма разворачиваются в сельской Флориде. Десятилетний Роб Хортон переживает горе — он только что потерял мать. Однажды он находит в лесу тигра в клетке, которого держит в плену злой хозяин мотеля Бошам. С помощью доброй горничной Вилли Мэй и своей новой одноклассницы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

О ТОМ, О СЁМ



Хотите ближе познакомиться с нашими учителями? Вот, что я узнала о них...

Лайфхаки, как читать длинные книги.

Когда нам в школе говорят о классических книгах, ученики начинают бояться размеров. Все думают, что это скучно и неинтересно. Но после того, как каждый прочитает книгу до конца, он понимает, что это было не так уж и сложно. Скажу я вам, что меня тоже занукали объемной литературой для старшеклассников. Но хочу сказать, что «Обломов», «Война и мир» и тд. – это совсем не страшно.

Когда читатель не знает, о чем будет книга, под влиянием учительских слов он начинает накручивать себя и при этом возникают преграды. Боязнь больших объемов – вот основная проблема современного школьника.

Я не спорю, что на чтение уйдет не меньше 5 или даже 7 часов. Но если человек будет находить время для этого, хотя бы 30 минут в день, то читать будет не так сложно. Учителя говорят, что все классические произведения – это отражение тех времён, я согласна, но ведь в книгах отражаются и вечные проблемы.

Кстати, есть несколько хитростей, чтобы заставлять себя читать, когда не очень хочется.

Во-первых, ставьте себе цели. Например, дойти до пятой главы или прочитать ровно 100 страниц за день. Это помогает!

Во-вторых, однажды моя подруга подарила мне книгу и расклеила в ней записочки и пасхалки. Мне стало намного интереснее читать! Вы можете попросить кого-нибудь, кто уже читал сделать вам это или просто написать фразы: «Молодец! Ты прочитал 300 страниц» или «Как тебе этот герой? Ты влюбилась?»

В-третьих, я подчеркиваю интересные цитаты. Это не те фразы, которые мне нужны для школы. Это я делаю для себя, они помогают понять истину или решить жизненные вопросы.

Вообщем, читать классику интересно!

Поэтому не заставляйте себя, а учитесь приспосабливаться к обстоятельствам и ищите в книгах то, что вам нравится.

Любите, живите и мечтайте!

Сачкова Наталья Александровна – учитель английского языка

В нашей школе этот педагог работает уже 19 лет. Представляете? У нас в школе даже учеников такого возраста нет; представляете как это долго? Но насколько близко мы знакомы с Натальей Александровной?

Нравится ли вам учительский состав?

«У нас есть костяк учителей, с которыми я работаю уже много лет. Но недавно у нас поменялось руководство школы, и в связи с этим появилось много учителей, с которыми я близко не знакома. А с учителями, которых я знаю давно, мы дружим, помогаем друг другу и имеем общие взгляды и ориентиры.»

Какой самый смешной случай произошёл с вами в школе (в роли учителя)?

«Когда я только пришла работать в школу, мне было 24 года. Я преподавала в 3 классе. Дети проходили однородные предложения. Я нарисовала на доске 2 круга, у мальчика появились необычные ассоциации.»

Залог успеха:

«Любовь к детям и глубокое знание своего предмета»

Что вы можете посоветовать для успешного изучения английского языка?

«Не важно чем ты занимаешься, но если делаешь это регулярно, то ты добьешься больших успехов.»

Ваша цель – это..

«Если в школе, то это стобалльники и победители олимпиад. А если касается моего личного развития, то я хочу быть спокойным и счастливым человеком, радоваться жизни каждый день.»



Почему вы выбрали преподавать именно английский язык?

«Это произошло совсем случайно. Я родилась и жила в небольшом городе. Когда я в 1993 году закончила школу, у нас открылся престижный факультет иностранных языков. Родители отправили меня туда...»

Любовь или деньги?

«Любовь!»

Что для вас счастье?

«Для меня счастье – это моя семья. Чтобы все в ней были живые, здоровые и реализованные.»

Совет:

«Берегите друг друга. Жизнь очень коротка.»

ТВОЯ БУДУЩАЯ ПРОФЕССИЯ



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".