

52/2016

ГАЗЕТА

ВЫХОДИТ С СЕНТЯБРЯ 2010 Г.

КОНЦА  
ПЯТИ

МБОУ СОШ № 136



Орган издания: МБОУ СОШ №136

*Здоровье должно быть полным — физическим и духовным*



## Слово редактора

СКОРО, совсем скоро закончится вторая четверть. А какими глазами будем смотреть в глаза Деду Морозу, ожидая подарков? Все готовы гордиться своими успехами? Проанализируйте результат 1 четверти и скажите себе, усвоили уроки, которые преподнесла она? Только ОЧЕНЬ глупые люди без конца наступают на одни и те же грабли. Задача этого выпуска — напомнить, что же было с нами в 1 четверти и на что надо обратить внимание сегодня.

Итак, нас на конец четверти было 595 человек. Начальная школа окончила четверть с такими результатами: отличников — 12, на «4» и «5» окончили 85, с 1 «3» - 9, таким образом, успешность, качество составили 53%, но в прошлом году на этот момент таких учеников было больше — 67,3%. А это значит, что учиться мы стали хуже. У нас в этом году нет одиннадцатого класса, потому что желающих сдавать ЕГЭ было меньше допустимого, и класс расформировали. В среднем звене успехи еще скромнее: отличников только 4, на «4» и «5» окончили только 68, с 1 «3»(резерв) — 13. Качество всего составило 23,38%. В целом по школе качество составило 34,42%. А в прошлом году было 37,1%. Есть о чем задуматься. К сожалению, не обошлось и без «двоечников», они снизили успеваемость до 98,57%. Плохо, очень плохо. Остается надеяться, что эти ученики примут к сведению, что время изменилось и никто не станет просто так ставить положительные оценки. НАПОМИНАЕМ: осталось совсем немного времени, чтобы изменить свою жизнь.

Наш номер посвящен здоровому образу жизни, а это значит не только режим и здоровое питание, но правильные мысли и поступки, хорошие дела и система ценностей. Так что будем надеяться, что наш материал натолкнет на верные решения, позволит вспомнить то хорошее, что было, и сориентироваться на не менее замечательное будущее. Успехов всем!

## Какое здоровье — такая и жизнь

Состояние нашего организма имеет огромное влияние на то, какой будет жизнь, на наши успехи, стремления к достижению цели. Здесь ты узнаешь, как сохранить и поддерживать свое здоровье. Ведь правильное отношение к нему — это сильная энергия, сильный характер, стремление к победе, оптимизм и положительные эмоции.

Для начала давай определим, что мы понимаем под здоровьем.

**Это состояние полного физического, духовного и социального благополучия.**

То есть, когда мы говорим, что здоровы, значит, отлично работает наш организм, мы активно мыслим, чувствуем и осознаем, что происходит вокруг, и ведем себя, следуя некоему порядку, а также мы занимаемся каким-либо делом, трудимся, помогаем и приносим своими делами пользу. Когда же мы заболеваем, то энергии и силы, которые шли раньше на деятельность, теперь направлены на восстановление. И мы можем сказать, что в таком состоянии мы вряд ли будем задумываться, как идти к цели, что предпринимать. Для начала бы выздороветь. Ведь так?

А вот если мы хотим быть успешными людьми, с отличными достижениями, то важно знать, что наши результаты будут зависеть от состояния нашего здоровья. Поэтому его необходимо поддерживать и укреплять, как физическое, так и психическое.

**Как здоровье связано с достижениями и успехом?**

На первый взгляд, никакой связи между ними нет, но если мы подумаем и выясним, что нам дает здоровье и как оно помогает в достижении, то связь станет очевидной.

У здорового человека больше сил и энергии для активных действий. Он способен осуществить задуманное, то, что он планировал, о чем мечтал. Здоровье помогает нам работать, трудиться, придумывать, создавать. Когда человек полон энергии, он может свернуть горы. Он более продуктивен, и это положительно сказывается на результа-

тах его труда.

Здоровый человек способен контролировать и управлять своими эмоциями, настроением. Он может себя собрать и организовать. Он устойчив к негативным факторам, которые могут возникнуть в его жизни. Благодаря чему поддерживает нервную систему в хорошем состоянии. А здоровые нервы крайне необходимы для движения вперед.

Здоровый человек уверен в себе, он верит в себя и в свои силы. А это для достижения успеха очень важно, это помогает преодолевать трудности на пути.

Здоровый человек ведет здоровый образ жизни – хорошо спит, занимается спортом, правильно питается, гуляет, развивает свой интеллект, помогает другим, любит и ценит жизнь. А здоровый образ жизни предупреждает многие заболевания. Следовательно, ему не нужно тратить деньги на лекарства. И вредные привычки, которые также требуют финансов, его не беспокоят.

Здоровый человек – жизнерадостный человек. Он с оптимизмом смотрит на мир, умеет радоваться жизни, тому, что происходит вокруг. А если у человека что-то болит – душа или тело – ему не до радости.

Итак, ты уже знаешь, что здоровье и успешность в жизни шагают рука об руку! Если здоровье подводит, то ничего уже не в радость и, чтобы стремиться к высотам, победам, абсолютно нет настроения. А теперь давай поговорим с тобой о том, как правильно поддерживать свое здоровье, чтобы не уставать, все успевать и приходиться к отличным, высоким результатам. Порой мы даже не задумываемся, как важно, как мы сидим, в каком положении думаем, трудимся, а на это стоит обратить свое внимание. Ведь роль позвоночника и правильной осанки для достижения в жизни крайне важна.

### **Почему важно, чтобы у тебя был здоровый позвоночник и правильная осанка?**

Как часто тебе говорят: «Не надо горбиться! Сядь ровно! Не сутулься! Выпрями спину!»? Случается, не правда ли? А почему нельзя горбиться, почему нельзя сидеть на стуле так, как хочется, почему нужно держать корпус, а не раскинуться на столе или вообще лежа все делать?

Вообще наш позвоночник (позвоночный столб) – это основа всего нашего скелета, на нем держатся другие кости.

Если он будет ровным, крепким и сильным, то мы сразу получаем массу преимуществ – мы защищены от перегрузки и травмы, так силы распределены равномерно по телу, нам легко дается выполнение простых и сложных движений.

Также по осанке воспринимают нас и судят о наших качествах другие люди. Считается, что человек с хорошей осанкой более уверен в себе. Он кажется более стройным и красивым, потому что не образуются складки на животе и подбородке. Ему легко дышать, поэтому кожа становится ровного розового цвета.

### **Позвоночный столб – энергетический канал человека**

Дорогой друг! Мы уже выяснили с тобой, что здоровье дает человеку необходимые силы и энергию, которые он способен направить на достижение своей цели.

Оказывается, в нас есть достиженческая энергия, которая проходит от позвоночника к мозгу (снизу-вверх) и активизирует в нас стремление, энергичность, желание прийти к результату. Еще в 1995 году, благодаря научным исследованиям в Институте биокибернетики и изучения обратной связи в Вене, с помощью специального сканера, удалось обнаружить и доказать существование колоссальной жизненной энергии в теле человека, зарождающейся в основании спины и передающейся по позвоночнику в мозг.

А теперь представьте, прямой путь и извилистый, кривой. По какому легче двигаться? То же самое можно сказать и про энергию, которая идет к мозгу по позвоночнику. Кривой позвоночник – энергии не хватает, мы быстро устаем, утомляемся.

Ровный позвоночник, прямая осанка – и мы полны сил, идей, готовы действовать, создавать, не стоять на месте, идти к цели, победе.

### **Что делать для формирования ровной осанки? Игра с персонажами**

Очень интересным и полезным для постановки опоры будет игра, в которой ведущий придумывает различные состояния (персонажей), а участники должны сесть так, как сидел бы данный персонаж или человек в таком состоянии (например, испуганный, ленивый). И из всех состояний нужно выбрать для себя то, которое соответствует представлению об успешности, активности, энергичности, лидерстве, после запомнить, зафиксировать, как следует сидеть. И затем держать спину при работе в таком положении. Также можно давать себе самому задания – «сесть, как сидит дедушка, писатель, лидер» и т.д.

Материал подготовила:

Диляра Дамировна Абдулина – психолог проекта «ЛюБимый Жук»

(использован материал из журнала «ЛюБимый Жук»)

## *И вкусно, и здорово!*

### **Десять зеленых смузи для очищения организма**

Все они готовятся очень просто. Единственное, что нужно сделать, – это измельчить овощи и фрукты, растереть их в блендере до однородной массы и при необходимости добавить немного воды на тот случай, если смузи получился очень густым.

#### **1. Шпинат + киви + банан**

Очень бодрящий смузи, который надолго зарядит энергией. Шпинат пополнит организм витаминами и минералами. Не стоит также забывать, что он отлично очищает организм от вредных веществ.

Добавьте к шпинату один банан и киви. В-первых, вы придадите напитку невероятный вкус, а во-вторых, получите очень сытный и вкусный завтрак.

## **2. Авокадо + огурец + яблоко + имбирь**

Это не просто напиток, а полноценный обед. Благодаря высокому содержанию мононасыщенных жиров в авокадо этот смузи отличается питательностью. Мякоть авокадо по своим свойствам может составить конкуренцию продуктам животного происхождения. Добавьте к авокадо яблоко и огурец для придания свежести, а также несколько кусочков имбиря для придания невероятного аромата. Такой напиток защитит ваш иммунитет. К тому же на несколько часов вы точно забудете о голоде.

## **3. Яблоко + авокадо + зеленый салат + киви**

Напиток из яблока, авокадо и киви удивительно хорошо могут дополнить листья свежего салата. При очень низкой калорийности (салат входит в десятку самых диетических продуктов) он обладает свойствами восстановления обмена веществ и очищения организма. А еще в нем много железа.

## **4. Огурец + петрушка**

Отличный легкий напиток для вечера. Огурец на 90% состоит из воды, так что благодаря этому свойству данный смузи прекрасно подойдет для употребления в жаркую погоду. А если добавить к нему несколько веточек петрушки, получится удивительное сочетание свежести и пользы. Уникальные свойства петрушки заключаются в ее богатом химическом составе. В 100 граммах растения содержится две суточные нормы каротина и витамина С, которого иногда так не хватает в жаркую погоду.

## **5. Авокадо + капуста + шпинат**

Считается, что такой смузи больше любых других способствует очищению организма. Капуста содержит легкоусвояемый белок, сахар и много клетчатки. В сочетании с сытным авокадо и не менее полезным шпинатом получается очень питательный напиток.

## **6. Яблоко + лайм + огурец**

Лайм не просто способствует выводу токсичных веществ из нашего организма, но еще и оказывает успокаивающее действие на нервную систему, улучшает общее самочувствие, поднимает настроение. Смузи из лайма в сочетании с огурцом и яблоком — очень освежающий и бодрящий напиток. Отлично подойдет для раннего завтрака.

## **7. Перец + лимонный сок**

На первый взгляд, это довольно непривычное сочетание. Однако многие с удовольствием заправляют салаты, в состав которых входит перец, лимонным соком. Получается довольно сытно и легко. Содержащиеся в зеленом перце витамины группы В помогают бороться со стрессами, успокаивают, улучшают память. Если вы чувствуете хроническую усталость, этот смузи то, что вам нужно.

## **8. Брокколи + яблоко + лайм**

Переоценить полезные свойства брокколи невозможно. В этой капусте высокое содержание белка, что делает ее незаменимой для вегетарианцев. Кроме того, брокколи отлично заменяет мясо, когда в жаркую погоду не хочется есть тяжелую пищу. Брокколи — прекрасный диетический продукт, который выводит из организма соли тяжелых металлов. В сочетании с яблоком и лаймом получится весьма интересный напиток, который можно выпить вечером.

## **9. Киви + огурец + ананас + лимон**

Сочетание привычных овощей и сладких фруктов — залог вкусного результата. Содержащиеся в ананасе биологически активные вещества наделяют его уникальными целебными свойствами: он стимулирует пищеварение, способствует похудению и омоложению организма. Ананас повышает содержание в крови серотонина, притупляющего чувство голода, а также выводит лишнюю жидкость. Вкупе с лимоном, огурцом и киви вы получите настоящий витаминный заряд.

## **10. Сельдерей + яблоко**

Пожалуй, это самый распространенный зеленый смузи. Сельдерей — отличный тонизирующий продукт. Считается, что сельдерей хорошо выводит токсины. Он низкокалориен, обладает успокаивающими свойствами, а это как нельзя кстати при больших нагрузках и в жару. Напиток из сельдерея и яблока отлично подойдет как к завтраку, так и к ужину. Все они готовятся очень просто. Единственное, что нужно сделать, — это измельчить овощи и фрукты, растереть их в блендере до однородной массы и при необходимости добавить немного воды на тот случай, если смузи получился очень густым.

(использован материал из журнала «ЛюБимый Жук»)



# Над чем размышляли дети в царской России?

Темы для сочинений, предлагавшиеся гимназиям в начале XX века.

Эти темы приятно просто прочитать, понимая, какими тогда воспитывали детей.

## Для детей 12–13 лет

- Замирание нашего сада осенью.
- Река в лунную ночь.
- Лес в лучшую свою пору.
- Встреча войска, возвратившегося из похода.
- Дедушкин садик.

## Для младших классов:

- Великаны и пигмеи лесного царства.
- О том, что видела птичка в дальних землях.
- История постройки дома и разведения при нем сада...

## Для старших гимназистов:

- Слово как источник счастья.
- Почему жизнь сравнивают с путешествием?
- Родина и чужая сторона.
- О скоротечности жизни.
- Какие предметы составляют богатство России и почему?
- О высоком достоинстве человеческого слова и письма.
- О непрочности счастья, основанного исключительно на материальном богатстве.
- О проявлении нравственного начала в истории.
- На чем основывается духовная связь между предками и потомством

# Проба пера

Стихи о дружбе от 2 а класса:

## Друзья

Мы дружны и неразлучны,  
Вместе нам совсем нескучно:  
Мы играем и поём,  
Очень весело живём!  
Друг другу во всем помогаем,  
Никого не обижаем.

*Язовская Ангелина*

## Моим друзьям

Я девчонка озорная,  
У меня очень много друзей.  
С ними я никогда не скучаю,  
В игры разные играю:  
Прятки, салки, чехарда...  
Вместе весело всегда!

*Тазетдинова Алина*

## Друг!

У меня есть друг,  
Его зову Витёк.  
Поиграть успеем вдруг,  
Значит, удался денёк!

*Мингажев Тимур*

## Моя подружка

А кого люблю я?  
Ну, конечно, Юлю!  
Мы с ней дружим второй год,  
Нас вода не разольёт!

*Пиджакова Алиса*

## Мои друзья

Хорошо, когда есть друзья,  
Ведь жить одному нельзя.  
Скучно по улице одному идти  
И некому посвящать стихи.

*Лазуков Александр*

## Иришка

Глазки голубые,  
Причёска озорная.  
Это всё Иришка-  
Подружка дорогая!

*Саргина Елизавета*

## Дружба

Когда много друзей  
То жить веселей!  
Беда- не беда,  
Когда есть друзья!

*Садрисламов Николай*

## Лучший друг

У меня есть лучший друг,  
Данилом все его зовут.  
Занимается он спортом  
С ракеткой прыгает на кортах.  
Данила ходит на карате,  
Имеет пояс он уже.  
Всех врагов он победит,  
Самых слабых защитит!

*Соколов Дмитрий*

## Наш класс

Я люблю свой дружный класс,  
В школе весело у нас.  
Мы играем и поём,  
Верным мы пойдём путём!

*Петряшова Юлия*

## Наша дружба

Мы с тобою, дед, друзья  
Куда ты , туда и я  
Всё мы делаем вдвоём  
И играем и поём.  
Вот уже не первый год  
Вместе ходим мы в поход.  
Даже ходим на рыбалку  
Я –бегом, а ты вразвалку.  
Ничего, что рыбы нет,  
Главное, мы вместе, дед!!!!

*Митюшин Иван*

## Мой самый памятный день Бабушкин юбилей

30 октября у бабушки был юбилей - ей исполнилось 55 лет! Мы решили отпраздновать юбилей бабушки в кафе. Мы с друзьями и мамой пошли в кафе и украсили зал цветами и шарами, заказали музыку. Мы спрятались, а когда бабушка зашла, мы крикнули: «С днем рож-де-ни-я!» Мне понравился тот момент, когда бабушка задула свечи. А я поняла, что дарить радость другим — это очень приятно!

*Амина Айдаршоева 4б*



**БЛАГОДАРИМ!!!** тех, кто откликнулся на просьбу о помощи бездомным животным! Всего **собрали 20 кг. корма. Это совсем немного, потому что в день им требуется 44 кг.**

Напоминаем, что акция «Доброе сердце» продолжается, принимаем корм, крупу (греча, рис), подстилки, поводки и ошейники. Следующий срок — конец четверти. Давайте сделаем новогодний ужин для братьев наших меньших!

## НАШИ ДАРИТЕЛИ:

**Алимов Дамир 2а**  
**Алексеева Екатерина 2а**  
**Пропадалов Аркадий 2а**  
**Золотилова Яна 2а**  
**Досолюк Екатерина 2а**  
**Рыкова Ева 2а**  
**Рычкова Настя 2а**  
**Казина Ксения 2а**  
**Иванова Дарья 2а**  
**Пузанов Леша 2а**  
**Голдобин Григорий 4б**  
**Седяев Ярослав 4б**  
**Радионова Снежана 4б**  
**Неволина Анна 4б**  
**Ляпина Ксения 7б**  
**Федорова Полина 7б**  
**Файсханова Алина 7б**  
**Смыслов Андрей 7б**  
**Кольцов Савелий 7б**  
**Шивыргалова Ксения 9а**  
**Каралупа Кирилл 9а**  
**Плотникова Софья 9а**

**СПАСИБО!!!**

# Самые памятные моменты четверти...



Дни здоровья



В музее иллюзий

В музее города Свияжска



Встреча с трехкратным паралимпийским чемпионом  
Сергеем Сребровым



*Поездка в г. Казань*

*3а (2 места в спортивной эстафете)*



*Подвешение в пятиклассники*



*Перед выступлением*



*Концы четверти*

# Мы вами гордимся!



**Алексеева М. 2в**



**Борисов К. 2в**



**Сальников К. 2в**



**Убайдуллаев О. 2в**



**Лихота Д. 3а**



**Курыкин М. 3б**



**Миндиярова Ж. 3б**



**Лабутина Л. 4а**



**Ахтямова К. 4а**



**Азизова Э. 4б**



**Неволина А. 4б**



**Ли́ра Е. 4б**



**Рыгалова А. 5а**



**Бобб И. 6а**



**Карасова Е. 6а**



**Таалабек А. 9а**