

# Школьный Вестник



## День космонавтики

Апрель 2019

### Школьные события:

#### Районные соревнования по бадминтону



В целях пропаганды физической культуры, как средство вовлечения молодежи к занятиям спортом в рамках Спартакиады прошли районные соревнования по бадминтону среди юношей и девушек! Итоги соревнования: 1 место – Команда юношей, возрастная группа 1-4 класс; 1 место – Команда девушек, возрастная группа 1-4 класс. Молодцы! Мы гордимся вами!



В международный день космонавтики 12 апреля в школе проходит традиционный Гагаринский урок. Ребята знакомятся с историей героических летчиков – космонавтов СССР и России, современными достижениями страны в пилотируемой космонавтике.

#### «Волонтеры Победы»



Активисты и лидеры добровольческого патриотического отряда школы «Волонтеры Победы» стали участниками Республиканской смены «Юные Волонтеры Победы» проходившей на базе ГБУДО «Республиканский детский оздоровительно – образовательный центр «Костер». Целью смены – обучение технологиям поведения мероприятий патриотической направленности, подготовка командиров школьных отрядов ВОД «Волонтеры Победы» к реализации плана движения в своих образовательных организациях. Руководитель движения Старцева С.В

#### «Безопасное колесо – 2019»



Обучающиеся нашей школы приняли участие в районном конкурсе «Безопасное колесо – 2019». Данное мероприятие воспитывает законопослушных участников дорожного движения, формирует культуру здорового и безопасного образа жизни. Ребята прошли испытания станций «Знатоки правил дорожного движения», «Фигурное вождение велосипеда». Поздравляем отряд ЮИД «Навигатор» с достойным представлением школы! Руководитель Тазеева Р.С.

### Большой субботник



В школе прошел субботник, организованный в рамках общегородского месячника по благоустройству. В нем приняли участие весь педагогический состав и обучающиеся школы. Вооружившись необходимым инвентарем ребята со своими классными руководителями дружно вышли на борьбу с беспорядком! Сплоченность и взаимовыручка способствовали

дружной и плодотворной работе! Выражаем огромную благодарность всем участникам важной миссии!

### «Кожаный мяч»



В рамках реализации внеурочной деятельности, организации занятости несовершеннолетних и подготовки к соревнованиям юных футболистов «Кожаный мяч» в целях пропаганды здорового образа жизни, привлечения молодежи к занятиям физической культурой и спортом, состоялся товарищеский матч между обучающимися школы!



### Правильное питание — для здорового образа жизни: правила составления сбалансированного рациона

Человеческий организм получает почти все необходимые вещества именно через пищу и воду. Состав продуктов питания и их свойства непосредственно влияют на здоровье, физическое развитие, трудоспособность, эмоциональное состояние и в целом на качество и продолжительность жизни. Трудно найти другой фактор, который бы оказывал такое серьезное воздействие на организм человека.

**Правило № 1.** Навсегда забудьте про фастфуд и постарайтесь не злоупотреблять сладким.

**Правило № 2.** Ешьте как можно больше сезонных продуктов — в них содержится максимум полезных веществ. Зимние овощи и фрукты, выращенные в теплицах или привезенные издалека, из-за обработки химикатами и длительного хранения не только теряют всю пользу, но и становятся аккумуляторами нитратов и других вредных химических соединений.

**Правило № 3.** Максимально ограничьте употребление рафинированных продуктов: сахара, растительного масла, белой пшеничной муки, очищенного белого риса. В них нет клетчатки, которая очень важна для

работы пищеварительного тракта, а также для питания полезных бактерий, живущих в кишечнике. Именно поэтому гораздо лучше вместо белого хлеба есть цельнозерновой, а рафинированный сахар заменить на коричневый или даже на мед.

**Правило № 4.** Пейте воду. Чай, кофе и соки воду не заменяют. В сутки организму необходимо получать не меньше 30–35 мл жидкости на 1 кг веса. Сладкие газировки — полностью под запретом, в них содержится слишком много сахара.

**Правило № 5.** Не забывайте о белковой пище. Она способна надолго дать чувство сытости и к тому же богата аминокислотами. Белки необходимы организму для строительства мышечной ткани, замены устаревших клеток. К богатым белками продуктам относятся различные виды мяса, рыба, кальмары, креветки, орехи, грибы, некоторые бобовые, яйца, творог.



**Редактор Халиуллина Диляра**

## Юные таланты

МитФуджи



Онафуджири «Фуджи» Ремет — шестилетний фотограф из Нигерии. Он получил известность в возрасте трех лет, когда его работы были представлены в Лагосе на выставке SiraPress. Сейчас за Фуджи числится более 3000 фотоснимков. Его отец возлагает на сына большие надежды: «Я надеюсь, что он вырастет не просто репортером, а будет исследовать законы природы и влиять на человеческую историю».

**Редактор Федорова Анастасия**

## Международный день танца



29 апреля по всему миру отмечается Международный день танца. Этот праздник посвящен всем стилям танца. Танец – воплощение своих эмоций. Во Всемирный день танца принято приглашать девушек на медленный танец. Ассоциация спортивных и бальных танцев, как правило, организывает запись школьников на занятия. Поскольку это международный праздник, то его отмечают во всех странах мира. В

Скандинавии жители городов наряжаются в национальные костюмы и танцуют прямо на улицах города. В Европе праздник танца совмещен с днем культуры, поэтому принято надевать только те костюмы, которые человек сам себе сшил. В общем, танец – это некая жизнь, которая протекает в жизни каждого человека.

## День пожарной охраны



4 мая отмечается День пожарной охраны. В этот день вспоминают пожарных, которые погибли служа нашему обществу, посвятив свою жизнь защите людей от огня. В то же время мы можем выразить нашу поддержку и признательность пожарным всего мира, которые продолжают ежедневно реагировать на тысячи чрезвычайных ситуаций и пожары, спасая сотни жизней. Символом является красно – голубая лента. Красный цвет символизирует пламя, а голубой – воду.



## Мир, Труд, Май



Для многих 1 Мая – праздник, относящийся к числу самых любимых. Несмотря на то, что он приходится на последний месяц весны, именно он считается символом начала тепла и солнечного света. А для россиян он ещё означает начало майских каникул – череды дней, свободных от рабочей суеты и посвящённых исключительно отдыху с родными и друзьями.

**Редактор Шулаева Анна**



**Орган печати «Школа №135 г.Казани»**

**Газета выходит ежемесячно**