

ШКОЛЬНЫЙ ВЕСТНИК

Октябрь 2018

Школьные события:

**Форум юных граждан
Республики Татарстан**



На базе Молодёжного центра «Волга» прошёл Форум Юных граждан РТ. Активной участницей которого стала наша активистка. Обучающаяся 7А класса - Хлопцева Вероника. Спасибо тебе за активность и готовность участвовать в дальнейших мероприятиях!

Конкурс спортивных танцев



Здоровый образ жизни- это одно из главных составляющих здоровья вашего организма.

С целью пропаганды ЗОЖ в школе прошёл конкурс спортивных танцев. Обучающиеся 5-7 классов представили свои танцевальные номера. Поздравляем победителей!

«Волонтёры победы»

В нашей школе начал работу Республиканский проект «Дети о Победах». Благодаря отряду «Волонтёры Победы», в школе был проведён урок патриотического воспитания «Наши ветераны», при участии труженицы тыла Елизаветы Михайловны.



Субботник- 2018



13 сентября ученики и ученики большой и дружной командой вышли на большой субботник! Школьная территория была

приведена в порядок. Спасибо всем за труд!

«Что? Где? Когда?»



17 сентября среди обучающихся 1-10 классов в школе прошла интеллектуальная игра «Что?Где?Когда?», ставшая уже традицией нашей школы. Спасибо всем за участие!

«Литературный дворик»



В школе прошёл «Литературный дворик», посвященный творчеству Эдуарда Аркадьевича Асадова.

Э.А.Асадов- русский поэт и прозаик. Эдуард Асадов в своих стихотворениях обращался к лучшим человеческим качествам — к доброте, верности, благородству, великодушию, патриотизму, справедливости. Стихи он зачастую посвящал молодежи, стремясь передать новому поколению накопленный опыт.

Форум юных граждан «Мы вместе!»



18 октября в центре МБУДОД «ЦДОД Заречье» состоялся форум юных граждан Кировского района г.Казани «Мы вместе!», на котором

представительницы нашей школы успешно защитили социальные проекты.

«Вторая жизнь упаковки-2018»



Прошёл школьный этап городского конкурса-выставки «Вторая жизнь упаковки- 2018».

Ребята совместно с родителями подготовили поделки, лучшие из них были отправлены на районный этап конкурса.

Спасибо всем за ваши оригинальные поделки!

Редактор: Постнова Ксения

Юные таланты

Отом де Форест

14-летняя художница с поэтическим именем Отом де Форест получила мировую известность, когда в 2001 году телеканал Discovery в прямом эфире объявил ее «гениальной художницей». Крупнейшие СМИ попеременно рассказывали историю семилетней художницы и ее работ, которые по своему исполнению напоминали работы всемирно известных авторов.

Оттом начала экспериментировать с красками в пять лет, когда ее отец занимался росписью деревянной мебели. Заметив в ребенке невероятный талант, родители поддерживали девочку во всех начинаниях: покупали кисти, краски, холсты. Они даже переделали свою музыкальную студию под ее мастерскую. В 2001 году Оттом провела первую выставку, а затем аукцион, с которого ее работы были проданы больше, чем за \$100 000. Ее приглашали в Гарвардский Университет, где она читала лекцию о том, как важно преподавать искусство в школах. Сейчас работы Оттом де Форест выставляются в международных галереях наравне с картинами Энди Уорхола, Пабло Пикассо, Анри Матисса и Джаспера Джонса.



Оттом де Форест

Редактор: Фёдорова Анастасия

Профилактика ОРВИ и ОРЗ

Высоковероятный источник ОРВИ — больные люди. Сознательные или вынужденные контакты с больными ОРВИ многократно повышают вероятность инфицирования и заболевания. Избежать ОРВИ нельзя, но можно уменьшить вероятность заболевания. Профилактика простуды и гриппа может проводиться в рамках общего поддержания сил организма, так называемой профилактики иммунитета. Чаще всего для этого используют витаминно-минеральные комплексы. Кроме того, для

сильного организма важен здоровый сон и регулярные занятия спортом.

Общее поддержание здорового образа жизни, регулярные прогулки на свежем воздухе, закаливание и правильное питание помогут естественным образом укрепить иммунитет и защититься от сезонных простуд. Будьте здоровы!

Не болейте!

Редактор: Исмаилова Арина

Правила профилактики ОРВИ и ОРЗ

Первое и главное профилактическое мероприятие – это правильное питание. В сезон простуд защититься от болезни помогут «ударные» дозы витаминов С, А, Е. Рекордсмены по содержанию С – цитрусовые, киви, зеленый перец, капуста брокколи. И незаморские продукты – квашеная капуста и настой шиповника. Провитамин А «поставляют» морковь, шпинат, тыква. Витамином Е богаты орехи (лучше употреблять смесь: кешью, грецкие, кедровые), блюда из печени, растительное масло. Кстати, ради профилактики простуды стоит

как лекарство ежедневно употреблять две столовые ложки оливкового масла. Это натуральный и безвредный иммуностимулятор: оно богато полифенолами, которые защищают клетки от проникновения вирусов. Среди наших защитников и микроэлементы: селен, магний, цинк. А значит, в меню должны быть блюда из свинины, яйца, курятина. Выработке фагоцитов (защитных клеток) способствуют блюда из бобовых. И не забывайте о кисломолочных продуктах, они поддерживают в хорошем рабочем состоянии микрофлору кишечника, которая очень важна для усиления иммунной защиты. Избежать простуды не удалось? Не увлекайтесь лекарствами! Первое правило – обильное питье: это увлажнит слизистую верхних дыхательных путей, поможет «смыть» вирусы и токсины. При кашле и насморке чем горячее чай, тем лучше, но если болит горло, пить можно только теплое, иначе воспаление слизистой рта и глотки может усилиться. В чай добавляют малину, мед. Полезны и аптечные травяные чаи с шалфеем, ромашкой, чабрецом. Снизить температуру помогут морсы из клюквы и брусники. Фруктовые соки желательно пить свежесжатые, а не консервированные и обязательно

наполовину разбавлять их водой, чтобы не раздражать слизистые. Очень полезны и кисели, особенно черничный, он помогает отхождению мокроты при кашле.



Редактор: Халиуллина Диляра

Ура! Каникулы!

Итак, впереди каникулы – чудное время, которое так ожидаемо любым ребенком. Это славные деньки, когда нет учебы и, соответственно, отсутствует острая необходимость просыпаться по будильнику строго в шесть и делать дела. Но, как не странно, на каникулах тоже следует кое о чем позаботиться. И речь, безусловно, не об учебе...

Основные правила поведения, которые гарантируют безопасность на каникулах:

Необходимо соблюдать правила дорожного движения, быть осторожным и внимательным на проезжей части дороги.

Не стоит без ведома родителей уходить в лес, на водоемы, а также уезжать в другой город.

Категорически не рекомендуется играть вблизи железной дороги или проезжей части, а также ходить на пустыри, заброшенные здания, свалки и в темные места.

Нужно соблюдать все правила пожарной безопасности.

Вести себя на водоемах нужно максимально осторожно.

Нельзя гладить и тем более дразнить бездомных животных. Не рекомендуется разговаривать с незнакомыми людьми и обращать внимание на знаки внимания или какие-либо приказы посторонних.

Желаем вам как следует отдохнуть, чтобы вернуться в школу бодрыми и полными сил!

Орган печати: школа №135

Газета выходит ежемесячно