

NEW GENERATION

МБОУ «СОШ - интернат с углубленным изучением отдельных предметов для одаренных детей»



Счастливого Нового года!

Наступил долгожданный и радостный праздник детства – встреча Нового года. Запах мандаринов и еловых ветвей, тихо падающего пушистого снега наполняет нас трогательным состоянием ожидания чуда.

Уходит в прошлое 2018 год, но с нами остаются тот опыт, достижения и победы, которые он принес.

В преддверии этого чудесного праздника хочется от всей души выразить слова благодарности. Ведь мы были вместе весь прошедший год, год яркий, динамичный, насыщенный событиями. Много из того, что было задумано, стало реальностью. В основе наших достижений — целеустремленность и трудолюбие, ответственность и профессионализм всего коллектива школы, учащихся и родителей. Весь год мы трудились. И эта работа увенчалась прекрасными результатами!

Школа гордится своими учениками, которые достигают высоких успехов в учебе, спорте и творчестве. Прошедший год был для всех разным, но он завершился, и судьба года нового – в руках каждого из нас.

От всей души благодарим вас, дорогие коллеги, за ваш труд, высокий профессионализм, за вашу любовь к детям, своей профессии и преданность школе.

Уважаемые родители! Благодарим вас за то, что являетесь нашими

союзниками, ведь только сообща мы можем успешно решать самые смелые и серьезные задачи. Большое спасибо вам за доверие и поддержку.

Дорогие учащиеся! Хотелось бы пожелать вам интересной учебы! Верим, вы приложите все усилия для того, чтобы стать образованными и успешными людьми.

Дорогие друзья! Пусть Новый год подарит вам радость и здоровье, бодрость и оптимизм, исполнение желаний и новые значимые цели!

Пусть в каждой семье будет маленький волшебный мир, где царит атмосфера уюта и тепла, взаимной любви, надежды.

Пусть подарит Новый год
Вам сотни ярких впечатлений,
Все время двигайтесь вперед,
Желаем новых достижений!

Пусть в семье и на работе
Царят гармония и лад!
Все чудеса, которых ждете,
Вам Дед Мороз исполнить рад!

С уважением администрация школы.

**Выпуск №25
Декабрь–Январь
2019**

В этом выпуске:

Путешествие в новогоднюю сказку 2 стр

Ребятам о зверятах 3 стр

3 декабря - Международный день инвалидов 4 стр

Балаларга булыш үйөзөннөн эти-энилэргэ кинэшлэр 5-6 стр

Муниципальный этап Всероссийской олимпиады школьников 7 стр

Твое здоровье в твоих руках 8-9 стр

Путешествие в новогоднюю сказку

Новый год, этот яркий и веселый праздник, отмечается в разных странах по-разному, однако, везде он любим и ожидаем. Начиная с середины декабря в городах, селах, в каждом коллективе и каждой семье чувствуется приближение этого зимнего торжества! Наша школа - не исключение! Вот и пришел самый долгожданный праздник Новый Год!

В канун Нового года ребя



бята украсили классы и фойе новогодними плакатами, снежинками, самодельными украшениями. Вся школа стала похожа на сказочное королевство в ожидании нового года. Каждый день шла активная подготовка к празднику. Ведь Новый год – самый чудесный праздник! – с пушистой ёлкой, игрушками,



подарками, сладкими угощениями и, конечно же, с надеждой на исполнение самых заветных желаний.

ми и, конечно же, с надеждой на исполнение самых заветных желаний. Для учащихся нашей школы это не исключение. 28 декабря



ря у нас прошел новогодний праздник “В мире театра”. Все классы приготовили отрывок из любимого спектакля, пели и танцевали. А Дед Мороз со Снегурочкой наградили грамотами самых лучших учеников и всем вручили подарки.

29 декабря для ребят 1 - 4



классов был проведен новогодний праздник “В мире сказок”.

Под Новый год ребятам посчаст-



ливилось побывать в настоящей зимней волшебной сказке. Ребята не просто играли - они проживали эти мгновения жизнью своего персонажа,

персонажа, забывая о реальности. Сказка будто была исполнена не в обычной школе, а на сцене театра. Зрители смеялись, аплодировали и смогли ощутить волшебство приближающегося Нового года. Они получили лучший «подарок» в виде новогоднего настроения. Учащиеся подарили увлекательное путешествие в мир чудес, яркие минуты волшебства, неповторимые мгновения радости. Ребята принесли с собой массу радостных эмоций и веселого настроения. Дед Мороз со Снегурочкой вручили грамоты и раздавали подарки.

В преддверии Нового года учащиеся и педагоги школы вышли на создание сказочного города снежных фигур. За неделю на пришкольной территории появился Диснейленд: снеговики, герои мультипликационных фильмов., сказочные персонажи.

По итогам районного конкурса наша школа заняла 3



место среди образовательных организаций.

Желаем всем участникам успехов и вдохновения, пусть зимняя природа и ваше чувство прекрасного помогут всем в создании зимней сказки!

Закирова Г.Р.

Ребятам о зверятах

Часто люди называют животных «братьями нашими меньшими». Почему мы сравниваем животных с нашими братьями? Потому что они для нас как младшие дети, требующие заботы и любви. За ними надо ухаживать, следить, защищать, как младших братишек. В мире много разнообразных животных. Как известно, животные делятся на диких и домашних. Домашние живут рядом с человеком, служат ему. Например, в квартире – это кошки, собаки, попугаи, рыбки и многие другие питомцы, в деревне – это коровы, свиньи, кролики, лошади и т.д. Дикие животные живут в дикой природе, например заяц, медведь, волк, лис или лисица, белка и т.д. Как мы, люди заботимся о своих «братьях меньших»? Для охраны диких животных существуют заповедники, национальные парки, зоопарки. Красная книга оберегает редких животных от вымирания. Любое домашнее животное со временем становится членом семьи, которому уделяют немало времени и внимания.

Ни для кого не секрет, что домашние питомцы приносят пользу здоровью человека. Научно доказано, что животные снимают стресс и приносят радость в нашу жизнь. Животные могут излечить от болезней, скрасить одиночество, помочь справиться со стрессом. Сравнительно недавно появилась даже наука лечения животными – анималотерапия. Помогают справиться с проблемами кошки, собаки, рыбки и даже лошади!

Птицы – наши друзья! Они защищают растения от вредителей, украшают нашу природу,

нуждаются в поддержке человека. Пение птиц в лесу



всегда завораживало человека. Услышав загадочные звуки и мелодии, мы хотим остановиться и посмотреть на того, кто так красиво поет. Пение птиц способно успокоить, избавить от переживаний, исцелить душу, привести в равновесие процессы, которые происходят в теле. Особенно им трудно приходится зимой. Чем мы можем помочь им? Нужно делать кормушки. Ведь одна кормушка может спасти от голодной смерти до 50 синиц за зиму. Охотно откликнулись на просьбу учащиеся начальных классов.



Вместе с классными руководителями учащиеся младших классов развесили кормушки, изготовленные своими руками, на территории школы. Насыпали в кормушки хлебных крошек, семена, зерно. Подкормка зимующих птиц не только приносит пользу пернатым, но играет немало важную роль в воспитании

молодого поколения. Дети через познавательные занятия и наблюдения узнают о различных видах птиц своей местности, учатся заботиться, испытывают радость от осознания того, что, делясь крохами, подкармливая птиц, спасают их от гибели. Скоро закапает капель, и веселый птичий хор возвестит о приходе весны. Все в природе



будет радоваться тому, что пережили суровую зиму. И детям будет радостно от того, что они помогли нашим пернатым друзьям дожить до весны! Никогда нельзя забывать, что ты – человек, но не только в физиологическом плане, но и в духовном. Береги в себе человека и прояв-



ляй милосердие ко всему, что тебя окружает. Береги всех зверей внутри природы, убивай зверя внутри себя! **Назмутдинова А.Н.**

3 декабря - Международный день инвалидов

На сегодняшний день многие люди знают о таком событии, как День инвалидов. В России, как и во многих других странах, отмечается он 3 декабря. День инвалидов – не праздничная дата, а напоминание о том, что рядом с нами живут люди с ограниченными возможностями, им труднее, чем всем остальным, и наш долг – уделять им внимание, помогать и словом, и делом.

В честь этой даты, 4 де-

Перед началом соревнований ученики начальных классов нашей школы подарили им танцы и песни. На этом турнире приняли участие 36 игроков со всех школ района.



поддержка, не жалость, а просто доброе отношение к ним, как к обычным людям. Мы желаем им здоровья, бодрости духа и неиссякаемого оптимизма.



кабря, на базе нашей школы был организован районный турнир по шашкам среди детей-инвалидов.

По итогам соревнований ученица 6 а класса Зиннурова Джамиля среди девочек 5-8 классов заняла 3 место, а ученик 8 класса Ганиев Язнур среди юношей 8-11 классов стал победителем. Поздравляем и желаем им дальнейших успехов! Хочется отметить, что людям с ограниченными возможностями нужна наша поддержка, именно реальная поддержка, именно реальная

Жизнь может нас, конечно же, поранить.
Однако сильно уж печалиться не стоит.
Ведь лучик света есть в любом тумане,
Волною счастья всё равно вас всех накроет.
Мы с вами рядом и хотим вас поддержать,
И руку дружески, родные, вам пожать!

Вот он какой «Зимний городок»!

«А все-таки на свете придумано не зря:
Что открывают двери ребятам лагеря!»

Для 20 детей распахнул свои двери в конце декабря оздоровительный лагерь дневного пребывания при МБОУ «СОШ-интернат для одаренных детей».



В течение семи дней ребята были вовлечены в калейдоскоп различных событий. Каждый следующий день был непохож на предыдущий и наполнен яркими впечатлениями, общением и встречами с интересными людьми.



Для каждого ребенка лагерь открылся своей гранью: кто-то нашел новых друзей, кто-то открыл в себе новые творческие способности, кто-то узнал, что трудиться это интересно, а кто-то научился не огорчаться при поражениях.

- баланың БДИны уңышлы ерып чыгачагына ышаныч тудырырга;

Большое внимание уделялось пропаганде культуры и здорового образа жизни. Проводились беседы, направленные на психологическую поддержку ребенка, игры на сплочение и проявление ярких индивидуальных качеств. Естественно, что укреплять здоровье нельзя без спорта. Дети принимали активное участие в спортивно-



развлекательных мероприятиях. Ежедневно проводилась зарядка и танцевальные разминки. Яркие впечатления остались у детей после Новогоднего бала.



Ребята ярко проявили себя не только в спорте, но и в творчестве. С азартом пели, танцевали, творили поделки. Впрочем, все это можно увидеть на наших фотоснимках, которые говорят за себя:

«Наша жизнь морская льется через край

Потому что лагерь наш - это рай!
Мы поем, танцуем, пляшем!
Все занятия хороши -
Веселимся от души!»



Работа пришкольных лагерей невозможна без слаженной и хорошо организованной работы. В связи с этим, мы благодарим коллектив учителей, принимающих участие в работе пришкольного лагеря.



Надеемся, что дни, проведенные в зимнем пришкольном лагере, надолго запомнятся ребятам и останутся наполненными незабываемыми впечатлениями, полезными делами и приятными воспоминаниями.

Рахимова Э.И.

Балаларга булышу йөзеннән эти-эниләргә киңәшләр

Балага психологик ярдәм күрсәтү — аның БДИ (ЕГЭ)ны уңышлы тапшыруның мөһим факторы. Шуңа үзегезнең йөрәк парәсен, сынауга керер алдыннан гына түгел, ким дигәндә, бер ай алдан тынычландырырга кирәк дип киңәш итә психолог Миләүшә Газинуровна!
— Беренче чиратта, эти-эни баласына, аның БДИ (ЕГЭ)ны тапшыра алачагына ышанырга тиеш. Моның өчен:
-баланың элеккеге уңышсызлыklары турында онытырга;
- элеккеге уңышсызларына түгел, алардагы хаталар турында гына истә тотарга;

түгел, алардагы хаталар турында гына истә тотарга;

- баланың БДИны уңышлы ерып чыгачагына ышаныч тудырырга;

- БДИның никадәр җаваплы, катлаулы булуы белән куркытмагыз. Бу баланың мотивациясен үстерми. Киресенчә, ситуацияне киеренкеләтә генә.

- «Без сине, имтихан нәтиҗәләре нинди булуга карамастан, яратабыз», «Син булдырачаксың, чөнки син әзерләндең», «Сине белгәнгә күрә, барысын да яхшы итеп башкарачагыңда шигем юк», «Син моны яхшы беләсең»,

«Син моны яхшы беләсең», «Без сиңа ышанабыз» — мондый сүзләргә ешрак кабатлагыз;

- бала белән тискәре вариантны — тестны ерып чыга алмаса, нәрсә буласын да уйлап куегыз. Чөнки шушы вакыт эчендә бала «Нәрсә булыр, әгәр...» дигән фикер белән яшәп килә;

- уңайлы уку мохитен булдырыгыз;

- йокы, туклану режимы, вакытыңда дәрәҗә итеп ял итү турында да онытмасын.

Уку һәм БДИдан кала, баланың башкалар белән аралышуын да исәпкә алырга кирәк.

Мисал өчен, була икән, бала имтиханнарда сыйныфташлары, дуслары, яхшылап эзерләнә алмаячак. беренче мәхәббәткә белән ара- Укудан каткач, 4 сорауны да лашу, алар белән бирергә онытмагыз. мөнәсәбәтләр ничек? Әгәр Алар «Көнәң ничек узды?», боларның берәрсендә

«Синең дусларыңның хәлләре ничек?», «Көн дәвамында синең белән нинди яхшы хәлләр булды?», «Сиңа минем ярдәмем кирәкме?»

БДИны ничек тапшырырга: эти-эниләр һәм мәктәп укучыларына психолог киңәшләре

Ата-аналарның БДИ (ЕГЭ)га уңай мөнәсәбәткә имтиханнар чорының балалар кәефенә, нерв системасына зыян китермәскә ярдәм итәчәк

Эти-эниләр өчен киңәшләр:

- БДИ (ЕГЭ)га апрель-май айларында эзерләнә башламыйлар, бу - зур ялгыш. Имтиханга сентябрь аеннан, иң яхшысы - X сыйныфтан эзерләнә башларга кирәк. Ел дәвамында ата-аналар балаларны психологик яктан эзерләргә тиеш. Уку елы башында ук буйга житеп килгән балаңны каршыңа утыртырга һәм кулыннан тотып: «Синең өчен бик җаваплы ел башланды. БДИ - житди сынау, әмма ул хөкем карары түгел. Ул кәрт уены кебек: сиңа бәхет елмаерга да, урап үтәргә дә мөмкин. Әйдә, барысы да яхшы төгәлләнгән очракта нәрсә эшләчәгебезне бергәләп уйлыйк әле. Кайсы уку йортына керергә кирәк», дияргә кирәк». Имтиханны тапшыра алмаган очракта да нишләргә икәнлеген жентекләп уйларга кирәк. Моңың төрле вариантлары бар: бер елдан соң яңадан тапшыру, техникумга укырга керү һәм альтернатива буларак малайларга армиядә хезмәт итү. Теләсә нинди очракта да, бу - баланың яки ата-ананың гына түгел, бөтен гаиләнең уртак

хезмәт итү. Теләсә нинди очракта да, бу - баланың яки ата-ананың гына түгел, бөтен гаиләнең уртак карары булырга, яшүсмер эти-энисенең һәр нәрсәгә эзер икәнлеген аңларга тиеш. Бу очракта, кагыйдә буларак, бала имтиханны уңышлы тапшырачак. **Балаларга ни дип әйтергә ярамы** БДИ - ул бала тапшыра торган имтихан гына түгел, ә бөтен гаилә өчен дә житди сынау, ди белгечләр. Бүген эти-эниләр ас-руча зирәк һәм тискәре фикерләрдән азат булырга тиеш. Имтиханга эзерлек барышында баланы куркытырга, аңа янарга яки кем беләндер чагыштырырга ярамы. Балаларга әйтергә ярамаган гыйбарәләр:

- «Имтиханны бирми генә кара».
- «Тапшыра алмаячагыңны төгәл беләм».
- «Имтиханны тапшырмыйсың икән - өйгә кайтма».
- «Аз шөгылләнәсең икән - бирә алмаячаксың».
- «Тырышмасаң, нәтижәләр дә начар булачак».
- «Син бөтенләй эзер түгел».

- «Бу шундый катлаулы».

Әгәр яшүсмергә даими рәвештә булдыра алмыйсың һәм дәрәжә эшләмисең дип тукуп торсаң, анда: «Миннән берни дә килеп чыкмаячак», дигән тискәре фикер формалаша.

IX сыйныфтан соң кая барырга

- IX сыйныфтан соң кая барырга икәнлеген һәр гаилә үзе хәл итәргә тиеш. Сайлау алдында калган балага ярдәм итү өчен, өлкәннәргә аның белән иркенләп аралашырга кирәк. Ата-аналар балаларының үз киләчәкләрен ничек күрүләрен, нәрсә теләүләрен, нинди фәннәргә күңелә ятуын аңларга тиеш.

Мәктәпләрдә һөнәри ориентация VII сыйныфтан соң ук башлана. Шунлыктан ата-аналар баланың перспективалары турында шушы вакытта сөйләшә башларга тиеш. Ул чагында бала, IX сыйныфка житкәч, X класска барыргамы әллә техникумга керергәме икәнлеген төгәл билгеләячәк.

Куркуны бергәләп жинегез

Әгәр яшүсмер имтихан алдынан курку кичерә икән, аның сәбәпләренә бергәләп анализ ясарга кирәк. Һәр эти-эни үз вакытында имтихан тапшырган бит. Ул үз хатирәләрен баласы белән дә уртаклаша ала.

- Хәзер күп кенә балалар психологик ярдәмгә мохтаж. Әгәр ата-ана баланың моңы үзе генә ерып чыга алмавын сизсә, психологка ярдәм сорап мөрәжәгать итәргә кирәк. Конкрет вазгыятьне кара-каршы утырып хәл итүең яхшы. Барытик борчылмаска гына кирәк һәм уңыш сезнең якта булачак!

Гайнанова Г.И.

Муниципальный этап Всероссийской олимпиады школьников

«Цыплят по осени считают» - гласит народная мудрость. Мы же, не дожидаясь этого чудесного времени года, подведем итоги муниципального этапа Всероссийской олимпиады школьников. Муниципальный этап ВОШ традиционно проходит с ноября по декабрь, т.е. во второй четверти учебного года. В нём принимают участие ученики 4-11 классов – победители школьного этапа и победители муниципального этапа прошлого года, а задания разрабатываются членами комиссии регионального этапа. В этом учебном году в муниципальном этапе Всероссийской олимпиады школьников по 23 предметам приняли участие 188 учеников, призеров и победителей – 83. Если сравнивать с муниципальным этапом олимпиады прошлого года, где ученики нашей школы заняли 78 призовых мест, в этом году благодаря стараниям учителей и учеников мы улучшили этот результат.

Школа должна знать своих героев! Вот они:
Исхакова Зиля (6б) – победитель по русскому языку
Учитель – Никифорова С.П.
Закирзянова Галия (10) - победитель по русскому языку.
Имамиева Ильвина (10) – призер по русскому языку.
Учитель – Шакирова Н.Н.
Кабиров Булат (11) – победитель по русскому языку.
Багманов Тимур (11) – призер по русскому языку.
Учитель – Байкеева Г.Г.
Нигматов Аяз (10) – призер по экологии.
Мубаракзянов Айрат (10) – призер по экологии.

Кабиров Булат (11) – победитель по экологии.
Учитель – Хазиева А.Р.
Гайзуллина Диля (7) – призер по истории.
Закирзянов Самат (7) - призер по истории.
Ганиев Язнур (8) – победитель призер по истории.
Исхаков Айрат (11) – победитель призер по истории.
Учитель – Хадиев Х.М.
Сафин Адель (4) – победитель по английскому языку.
Учитель – Габдулхакова Л.И.
Зиннурова Джамиля (6а) – победитель по английскому языку.
Зиннуров Фанис (8) – призер по английскому языку.
Учитель – Хузина А.Р.
Валиева Камиля (8) – победитель по МХК.
Мустафина Малика (11) – призер по МХК.
Учитель – Давлетишина Г.Р.
Гильмутдинов Бахтияр (4) – призер по математике.
Учитель – Садыкова Г.И.
Мавлетов Саид (6) - призер по математике.
Валеев Самат (7) - призер по математике.
Учитель – Хазиева А.И.
Сунагатуллин Аяз (11) – победитель по математике.
Учитель – Маннанова Р.А.
Кабиров Булат (11) – призер по биологии.
Учитель – Хазиева А.Р.
Мавлявиев Нургиз (7) – победитель по физике.
Зиннуров Фанис (8) - победитель по физике.
Шайхутдинов Нур (11) – призер по физике.
Вахитова Сирина (10) - победитель по физике.
Учитель – Кутдусова Д.М.

Учитель – Кутдусова Д.М.
Багавиев Ильсаф (5) – победитель по ОБЖ.
Хузин Ильзат (5) - призер по ОБЖ.
Закирзянов Самат (7) - призер по ОБЖ.
Багавиев Данис (8) - победитель по ОБЖ.
Багманов Тимур (11) - победитель по ОБЖ.
Билалов Ирек (11) - призер по ОБЖ.
Учитель – Габдрахманов И.В.
Кабиров Булат (11) – победитель по химии.
Учитель – Хазиева А.Р.
Мавлявиев Нургиз (7) – победитель по обществознанию.
Гилязутдинова Алина (8) – призер по обществознанию.
Багавиев Данис (8) – призер по обществознанию.
Хабибуллина Марьям (8) – победитель по обществознанию.
Закирзянова Галия (10) – победитель по обществознанию.
Багманов Тимур (11) - победитель по обществознанию.
Исхаков Айрат (11) – призер по обществознанию.
Учитель – Гумерова Р.Р.
Валиева Марьям (6) – призер по технологии.
Мухаметова Сафия (7) – победитель по технологии.
Багманова Лиана (7) – победитель по технологии.
Сунгатуллина Лиана (11) - победитель по технологии.
Учитель – Валеева Р.Р.
Кутдусов Камиль (7) – призер по технологии.
Галимов Айгиз (10) - призер по технологии.
Учитель – Гантеррахимов Р.Т.
Багманова Лиана (7) – призер по литературе.

Закирзянова Галия (10) – победитель по литературе.

Нургалиева Лилия (10) – призер по литературе.

Учитель – Шакирова Н.Н.

Гилязутдинова Алина (8) – призер по литературе.

Валиева Камиля (8) – победитель по литературе.

Шавалиев Ильсаф (9) – призер по литературе.

Мустафина Малика (11) – призер по литературе.

Учитель – Байкеева Г.Г.

Гилязутдинова Алина (8) – призер по праву.

Хабибуллина Марьям (8) – победитель по праву.

Багманов Тимур (11) – призер по праву. *Учитель – Гумерова Р.Р.*

Закирова Регина (6) – победитель по физкультуре.

Кутдусов Камиль (7) – призер по физкультуре.

Сабиров Мурат (8) – победитель по физкультуре.

Загидуллин Салават (8) – призер по физкультуре.

Бурганова Лейсан (9) – призер по физкультуре.

Кашапов Азат (9) – победитель по физкультуре.

Кутдусова Алиса (11) – победитель по физкультуре.

Билалов Ирек (11) – призер по физкультуре.

Учитель – Вафин Л.Р.

Ибрагимов Нияз (4) – призер по татарскому языку.

Гильмутдинов Бахтияр (4) – призер по татарскому языку.

Учитель – Садыкова Г.И.

Тазиева Ясмина (5) – победитель по татарскому языку.

Хузин Ильзат (5) – призер по татарскому языку.

Галиакберова Гульнара (8) – призер по татарскому языку.

Хурашшин Амир (9) – призер по татарскому языку.

Закирзянова Галия (10) – призер по татарскому языку.

Фатыйхова Миляуша (11) – победитель по татарскому языку.

Сайфеева Альфия (7) – призер по татарской литературе.

Хисамиева Азалия (8) – призер по татарской литературе.

Галиакберова Гульнара (8) –

победитель по татарской литературе.

Хасаншин Салават (9) – призер по татарской литературе.

Шавалиев Ильсаф (9) – победитель по татарской литературе.

Валиахметова Зилия – призер по татарской литературе.

Нургалиева Лилия (10) – призер по татарской литературе.

Осипова Ангелина (11) – победитель по татарскому языку (РГ).

Учитель – Галимзянова С.В.

Исхакова Зилия (6б) – победитель по татарскому языку.

Учитель – Шамсутдинова Л.Т.

Хаертдинов Самат (11) – победитель по геологии.

Учитель – Гусейнов Д.М.

Поздравляем всех учеников и учителей с заслуженной победой! Мы уверены, что опыт участия в этой олимпиаде вас многому научил. Никогда не останавливайтесь на достигнутом – учитесь, узнавайте новое, развивайтесь. Успехов вам, вдохновения, творчества и позитива каждый день!

Габдулхакова Л.И.

«Твое здоровье в твоих руках»

Зима – прекрасное время года! С наступлением этой поры, сразу возникает желание покататься на санках, лыжах, коньках, и люди порой совсем забывают о своём здоровье, а простудные заболевания тем временем не дремлют. Поэтому возникает резонный вопрос: «Как не заболеть зимой?». Люди уже свыклись с тем, что с наступлением зимнего периода хоть разок, но почувствуют недомогание, слабость и насморк. Для того, чтобы этого избежать или же снизить интенсивность протекания болезни, можно прибег-

нуть к народным средствам. Заваривайте ромашку, мяту, мелису. Все эти травы способствуют повышению сопротивляемости организма к простудным заболеваниям и помогут не заболеть зимой. Люди давно уже отучили свой организм от самостоятельной борьбы с болезнями. Они привыкли пичкать его противовирусными препаратами и микстурами, поэтому организм не хочет самостоятельно бороться с этим недугом. Каждому человеку стоит просто заняться простой профилактикой, и вирусы сами

начнут отступать.



А профилактика всего-навсего включает в себя определенный комплекс действий направленных на формирование благоприятных условий для иммунитета, который сможет эффективнее противостоять виру-

сам.

1.Правильно питаем-ся. Вирусам не всё равно, что мы едим. Доказано, что если человек увлекается сладким, то более подвержен нападению патогенных микроорганизмов. А вот пищу, содержащую белки, вирусы не любят: мясо, курицу, рыбу. В постное время в этом отношении полезны растительные продукты с высоким содержанием белка (бобовые — фасоль, горох). Вирусы также не переносят, когда «хозяин» кушает железосодержащую пищу (мясо, гречку, гранаты и прочее).

2.Моем руки. На руках мы переносим несчётное число микроорганизмов, в т.ч. болезнетворных. В период эпидемий важно часто мыть руки. Но это не должно стать навязчивой идеей, поскольку вирус может передаться и воздушно-капельным путём.

3. Делаем зарядку. Зарядка помогает избавиться от тех же застойных явлений, укрепляет мышцы, улучшает кровообращение. Замечено, что спортивные люди болеют намного реже.

4. Принимаем витамины. Витаминно-минеральные комплексы поддержат все системы организма в период иммунодефицита. Многие витамины являются антиоксидантами, а также укрепляют сосудистые стенки. Это чрезвычайно полезное свойство в противостоянии вирусам.

5. Больше гуляем. Свежий воздух прекрасно закаляет наш организм, важно только соответствующе погоде одеваться. Не переохлаждаться, но и не перегреваться. Полезно и в жилище пускать свежий воздух, регулярно проветривая комнаты, особенно перед сном.

6.Избавляемся от шлаков и токсинов. Зашлакованность организма порождает застойные явления. Вирусы обожают размножаться в таких условиях. Чтобы «помыть» свой организм, нужно пить больше жидкости, кушать богатые клетчаткой продукты (каши, фрукты) и не отравляться новыми порциями токсинов.

7. Уважаем лук и чеснок. Эти богатые фитонцидами природные средства являются мощными антибиотиками. Каждый день в период эпидемий рекомендуется съедать 1 зубчик чеснока.

Сочетая все указанные выше советы, вы сможете значительно повысить свои шансы на победу в борьбе с вирусами, а возможно и совсем не заболеть в наступающие холода осени и зимы. Приятной вам профилактики!

Гиззатуллина Р.И.

«ШАЯН ТВ» да кунакта!

Без «Акыл баттл» интеллектуаль уенын инде күптәннән карый идек. Анда булган балаларга сокланабыз.Һәм безнең үзезбегә дә бу тапшыруга барырга



насып булды.

«Акыл баттлга»барып алдыннан без бик борчылдык һәм бик нык эзерләндек.Аның төшерү площадкасына килеп житкәч, борчылубыз бетте,чөнки безне елмаеп, жылы каршы алдылар.

Интеллектуаль уен төрле темаларга багышланган 4 турда барды.Кызыклы сораулар күп иде.



Алар татар телендә,жавап бирү дә бары татарча булырга тиеш.



Бәйгенең дүрт туры да аһәңле жырлар, дәртле биюләр, тирән эчтәлекле язма эсәрләр белән үрелеп барды.

Тапшыруда катнашубик мавыктыргыч булды. "Акыл-баттл" интеллектуаль уены һәркем өчен бик нәтижәле узды. Безгә бик ошады.

6 сыйныф укучылары :

Зилә Исакова

Ильвина Идиятова

Правила «Безопасность на улицах и дорогах».

- Никогда не выбегайте на дорогу перед приближающимся автомобилем. Это опасно, потому что водитель не может остановить машину сразу.
- Дорогу необходимо переходить в специально установленных местах по пешеходному переходу.
- На проезжую часть выходите только после того, как убедитесь в отсутствии приближающегося транспорта и слева и справа.
- Выйдя из автобуса не выбегайте на дорогу. Подождите, пока автобус отъедет, и только потом, убедившись в отсутствии машин, переходите дорогу.
- Опасно выезжать на проезжую часть на скейтах и роликовых коньках.
- Не выбегайте на дорогу вне зоны пешеходного перехода, в этом месте водитель не ожидает пешеходов и не сможет мгновенно остановить автомобиль.
- Опасно играть в мяч и другие игры рядом с проезжей частью, лучше это делать во дворе или на детской площадке.
- Умейте пользоваться светофором.

Помните! Только строгое соблюдение Правил дорожного движения защищает всех вас от опасностей на дороге.

Зимние забавы



Школьная газета № 25
NEW GENERATION

422060 Сабинский р-н, пгт.
Богатые Сабы, ул. Кол Гали,
дом 40, Республика
Татарстан, Россия

Телефон: 8(84362) 2-20-15
Эл.почта: 2-saba@mail.ru