

NEW GENERATION

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

Year of the Rat



The Year of the Metal Rat 2020 will be a year of new beginnings! New opportunities for finding true love and earning more money. 2020 is going to be successful! The Year of the Metal Rat comes right after the Year of the Earth Pig (2019) and before the Year of the Metal Ox (2021)!

The Rat is the first of all zodiac animals. According to one myth, the Jade Emperor said the order would be decided by the order in which they arrived to his party. The Rat tricked the Ox into giving him a ride. Then, just as they arrived at the finish line, Rat jumped down and landed ahead of Ox, becoming first.

In Chinese culture, rats were seen as a sign of wealth and surplus. Because of their reproduction rate, married couples also prayed to them for children. Rats are clever, quick thinkers; successful, but content with living a quiet and peaceful life.

Everyone will show determination regarding their goals, aspirations, and even their hobbies. This is a great year for founding and evolving. Those who plan to buy real estate, to start a business or to invest money in a long-term project have great chances of being satisfied in the

future. But, beware! This type of initiatives will only be successful if they are carefully planned.

Recent years of the Rat are: 1924, 1936, 1948, 1960, 1972, 1984, 1996, 2008, 2020.

Optimistic and energetic, people born in the Rat year are likable by all. They are sensitive to other's emotions but are stubborn with their opinion. Their personality is kind, but due to weak communication skills, their words may seem impolite and rude. On the financial side, they like saving and can be stingy. However, their love for hoarding will sometimes cause them to waste money on unnecessary things.

Men born in the Rat year are clever and adapt quickly to new environments. They are creative great at taking advantage of opportunities. However, they sometimes lack the courage to do so. Although they have great ideas, they might not be suitable for leadership positions.

Women born in the Rat year are the traditional women. They love keeping things organized and place great value on the family. Everything is taken care of by them and there is no need for their husband to worry. Outside of home, they're also someone with a sense of responsibility and ability.

Lucky things for Rats

- Colors: blue, gold, green
- Numbers: 2, 3
- Flowers: lily, African violet, valley lily

Шамсутдинова Л.Т.

Выпуск №30
Декабрь-Январь
2020

В этом выпуске:

ТАССР төзелүгә 100
ел 2
стр

Яңа ел мажаралары 3
стр

ЛитРес один клик до
книг 4
стр

Рекомендации педагога-психолога выпускникам и их родителям в период подготовки к экзаменам. 5-
стр

Расписание ЕГЭ\ОГЭ
2020 6-
стр

Итоги
муниципального
этапа Всероссийской
олимпиады
школьников. 7-9
стр

Шаг за шагом к здоровью 10
стр

ТАССР төзелүгә 100 ел

Татарстан Республикасы Президентының 2019 елның 25 сентябрендәге ПУ-572 номерлы Указы белән, Татарстан Республикасын торгызуның һәм үстерүнең мөһим тарихи этабына жәмәгәтчелек игътибарын киң жәлеп итү максатларында, 2020 ел Татарстан Республикасында Татарстан Автономияле Совет Социалистик Республикасы төзелүнең 100 еллыгы елы дип игълан ителде.

ТАССР йөзъеллыгы – Татарстан Республикасы һәм аның күпмилләтле халкы өчен әһәмиәтле чор.

Бөтенроссия Үзәк Башкарма комитеты һәм РСФСР Халык Комиссарлары Советы декреты нигезендә 1920 елның 27 маенда Автономияле Татар Совет Социалистик Республикасы (АТССР) оештырыла (1937 елның 25 июнендә Татар автономиясе Советларының Гадәттән тыш XI съезды карары белән, республика исемендәге сүзләр тәртибе, Татар Автоном Совет Социалистик Республикасы (ТАССР) итеп үзгәртелә.

1990 елның 30 августында ТАССР Югары Советы «Татарстан Республикасының дәүләт суверенитеты турында» Декларация кабул итә һәм республиканың исеме «Татар Совет Социалистик Республикасы – Татарстан Республикасы» дип



үзгәртә.

1992 елның 7 февраленән республика «Татарстан Республикасы» исеме йөртә.

1992 елның 21 апрелендә РСФСР халык депутатлары съезды бу исемне раслый һәм РСФСР ның Төп Законына тиешле үзгәрешләр кертә.

Татарстан-бәйсез дәүләт. 1992 нче елның 6 нчы ноябрендә Конституциябез кабул ителде, 1994 нче елның 15 нче -

февралендә Шартнамәгә кул куелды

Татарстанда якынча 4 миллион кеше, ул күп милләтле республика. Безнең халкыбыз киң күңелле, республикабызда 107 милләт вәкиле яши. Монда күп кенә башка милләتلәр үзләренең икенче туган илләрен тапканнар.

Халкыбызның зур байлыгы – мең елдан артык булган тарихы. Безгә үз тарихыбызны, телебезне, мәдәниятебызны сакларга, ныклап өйрәнергә кирәк. Хәзерге көндә иң изге бурыч- үзебезнең бәйсезлегебезне, мөстәкыйльлегебезне күз карасыдай саклау.

Мәңге яшә, газиз Ватаныбыз, Халкым тели изге теләкләр! Гомерлеккә якын туган булып Яши бездә төрле милләتلәр. Күп гасырлар кичкән чал тарихлы

Данлы илем, үзең бер дастан! Синдә генә безнең язмышыбыз,

Республикам минем, Татарстан!

Яңа ел мажаралары

Яңа ел - хыяллар һәм теләкләр чыңга ашырыла торган иң тылсымлы вакыт, ә Яңа ел бәйрәмнәре – балаларның иң яраткан бәйрәмнәреннән берсе. Безнең мәктәп укучылары



өчен бу искәrmә түгел. Яңа ел алдыннан аларга чын тылсымлы



Әкияттә булырга туры килде. Барысы да рәхәтләнеп Яңа ел тамашасын карадылар һәм мөгжизалар дөньясына мавыктыргыч сәяхәткә чыктылар.

Бәйрәмнәр жыр-бию, уен-



көлке белән үрелеп барды. Ә Кыш бабай белән Кар кызы Иң яхшы укучыларны грамоталар белән бүләкләделәр һәм барысына



да күчтәнәчләр тапшырдылар. Укучыларыбызны күңелле һәм кызыклы яллар теләп каникулга озаттык.



Аларның кышкы яллары, чыннан да, файдалы һәм мавыктыргыч узды.



Әй Кыш бабай Кыш бабай

Сез Кыш Бабайны бары Бөек Устюгта гына яши дип уйлыйсызмы? Ялгышасыз! Безнең районның һәр авыл жирлегендә дә үзләренең кышкы тылсымчылары бар. Районда традицион чарага әйләнгән Кыш бабайлар парады быел да бик матур һәм күтәренке рухта узды. Кыш Бабай, Кар Кызы һәм популяр әкият персонажлары ролендә мәдәният учреждениеләре, мәктәпләр,

балалар бакчалары, укытучылары предприятие, оешма һәм карсыннарны” шәһәрчеге төзүгә учреждение хезмәткәрләре чыктылар. Бер атна эчендә чыгыш ясады. Безнең мәктәп мәктәп яны территориясендә кар тә бу чарада актив катнашты бабайлар, мультипликацион һәм 2 нче урынны алды.



Парадның кульминацион ноктасырайонның төп Чыршысын ачу һәм аңа йөзләгән төрлө төстәге ут кабызу булды. Чара бик күп, күңелле һәм онытылмаслык булды, димәк, районда Яңа ел сезоны ачылды!



Кыш Бабайлар парадына әзерләнүдә ярдәм иткән һәм катнашкан һәркемгә зур рәхмәтебезне белдерәбез.

Кышкы әкият иленә сәяхәт

Яңа ел алдыннан мәктәп укучылары һәм



фильм геройлары, әкият персонажлары барлыкка килде.



Мәктәп ишегалдында жанлану сизелә иде... Нәркәм чын-чынлап кабатланмас сәнгать эсәрен ижат итәргә теләде. Нәтижә көткәннән дә яхшырак булды. Гадәти кар сыннары гына түгел, ә барлык узып баручыларның да күзләрен сөендерә торган тулы бер скульптура эсәрләре барлыкка килде.

Үз куллары белән булдыргач, аеруча кыйммәтле, кадерле була шул! Яңа ел якынлашкан саен, Яңа ел кәефе сизелеп торды. Башкарган хезмәтебез жюри тарафыннан да тиешле бәя алып, 2 урынга лаек булдык. Барлык хезмәткәрләргә һәм укучыларга нәтижәле хезмәтләре өчен рәхмәт белдерәбез. Барыгызны да Яңа елда сәламәтлек һәм бәхет көтсен!

Ганиева Ә.И.

ЛитРес:

один клик до книг

Уважаемые педагоги, учащиеся и родители! Читаете ли Вы электронные книги? Если да, то знаете ли вы о существовании компании ЛитРес? Ассортимент ЛитРес насчитывает более 750000 электронных книг на русском и иностранных языках, каждый месяц в каталоге компании появляется более 2000 новых книг.

Администрация и школьная библиотека рады сообщить своим читателям, что в школе продолжает свою работу электронная библиотека «ЛитРес: Школьная библиотека». Это уникальная система, позволяющая читателю получить доступ к электронной книге на любом устройстве с доступом в интернет.

В приложении представлены книги школьной литературной программы с 5-го по 11-й класс, рекомендованные к прочтению Министерством Просвещения РФ. Теперь любой школьник может читать сотни электронных книг на любом электронном устройстве.

Ученик сможет читать книги где угодно: дома, в школе или транспорте, имея на ру-

ках лишь смартфон, планшет или плеер на базе iOS. Интерфейс приложения, традиционно для ЛитРес, имитирует чтение с бумажного носителя с оригинальной обложкой произведе-



ния. Для бесплатного чтения книг необходимо получить аккаунт в школьной библиотеке.

Номер читательского билета является логином для входа в личную библиотеку читателя.

Устройства на которых могут быть доступны электронные книги:

1. Мобильное устройство на платформе Android:

- нужно зайти в систему установки приложений Google.Play и найти приложение ЛитРес Библиотека (поиск «ЛитРес» или «Библиотека»),

- в приложении нажать кнопку «меню» или кнопку «Вход» и ввести свои Логин и Пароль.

Далее нужно зайти в раздел «мои книги», там отобразятся все выданные читателю книги. Нажав на них вы сможете скачать их и читать в режиме оффлайн.

2. Мобильное устройство на платформе iOS (устройство Apple):

- инструкция аналогична, нужно найти в AppStore приложение Библиотека от Litres, установить и в настройках ввести логин и пароль.

3. Мобильное устройство на платформе WindowsPhone:

- инструкция аналогична, нужно найти в Магазине (WindowsMarket) приложение «Читай!» от ЛитРес, установить и в настройках ввести логин и пароль.

Компьютер:

- нужно зайти на веб-адрес <http://sch.litres.ru/> ввести логин и пароль. И читатель сможет читать выданные книги на компьютере.

Подробную информацию любой желающий может получить в школьной библиотеке.

Читайте книги в удобном для Вас формате! Читайте с удовольствием!

Каримуллина Э.Р.

Рекомендации педагога-психолога выпускникам и их родителям в период подготовки к экзаменам.

Рекомендации родителям обучающихся:

Психологическая поддержка – это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче единого государственного экзамена. Как же поддержать выпускника?

Поддерживать ребенка – значит верить в него. Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий. Другой путь – научить подростка справляться с различными задачами, создав у

него установку: «Ты сможешь это сделать».

Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты знаешь это очень хорошо». Поддерживать можно посредством прикоснове-

ний, совместных действий, физического соучастия, выражения лица. Итак, чтобы поддержать ребенка, необходимо:

- Опирайтесь на сильные стороны ребенка.
- Избегать подчеркивания промахов ребенка.
- Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах.
- Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку.

Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи. Поддерживайте своего ребенка, демонстрируйте, что понимаете его переживания. Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".

Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

Обратите внимание на питание ребёнка. Такие продукты, как творог, салат из свежей моркови и ананасовый сок помогут улучшить память; креветки, репчатый лук и орехи помогут сконцентрировать внимание; капуста снимает нервозность, так как снижает активность щитовидной железы; лимон - освежает мысли и облег-

чает восприятие информации за счет ударной дозы витамина С; черника - способствует кровообращению мозга.

Советы выпускникам

Сдача экзамена - лишь одно из жизненных испытаний, многих из которых еще предстоит пройти. Не придавайте событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение.

При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышением личностной самооценки.

Заранее поставьте перед собой цель, которая Вам по силам. Никто не может всегда быть совершенным. Пусть достижения не всегда совпадают с идеалом, зато они Ваши личные. Не стоит бояться ошибок. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает.

Настройтесь на успех! Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо больше, чем те, кто старается избегать неудач.

Полезные приемы при подготовке:

Перед началом работы нужно сосредоточиться, расслабиться и успокоиться. Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряженное, скованное внимание. Заблаговременное ознакомление с правилами и процедурой экзамена снимет эффект неожиданности на экзамене. Тренировка в решении заданий поможет ориентироваться в разных типах заданий.

Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно все время.

Внимание и концентра-

ция ослабевают, если долго заниматься однообразной работой. Меняйте умственную деятельность на двигательную. Не бойтесь отвлекаться от подготовки на прогулки и любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но и не затягивайте перемену! Оптимально делать 10-15 минутные перерывы после 40-50 минут занятий.

Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому, полезно больше пить простую или минеральную воду, зеленый чай. Соблюдайте режим сна и отдыха. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна на час.

Полезно повторять материал за 15-20 минут до сна и утром, на свежую голову. При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более трудные места.

Повторение будет эффективным, если воспроизводить материал своими словами близко к тексту. Обращения к тексту лучше делать, если вспомнить материал не удастся в течение 2-3 минут.

Чтобы перевести информацию в долговременную память, нужно делать повторения спустя сутки, двое и так далее, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями. Такой способ обеспечит запоминание надолго.

Дорогие выпускники! Запомните! Успешен всегда тот человек, который уверен в своих силах, знает свои сильные стороны и качества, человек, который умеет контролировать и регулировать свое эмоциональное состояние. Желаю вам успеха!

Бережная И.И.

Расписание ЕГЭ/ОГЭ 2020

ЕГЭ основной период	
25 мая (пн)	информатика
28 мая (чт)	русский язык
1 июня (пн)	математика (базовая и профильная)
4 июня (чт)	физика, история
8 июня (пн)	химия, обществознание
11 июня (чт)	Биология, английский язык (письменно)
15 июня (пн)	английский язык (устно)

ОГЭ основной период	
22 мая (пт)	английский язык(письменно)
23 мая (сб)	английский язык (устно)
26 мая (вт)	физика, история, химия, биология
29 мая (пт)	обществознание, информатика, география
2 июня (вт)	русский язык
5 июня (пт)	литература
9 июня (вт)	математика (базовая и профильная)

Чудесные школьные годы

Наступил 2020 год, и нам пора покидать школьный двор! Незаметно пролетели 11 лет! Не хочется расставаться со школой, ведь столько много хорошего связано с ней. Вспоминаем, как 1 сентября 2009 г. мы маленькие пришли в первый класс. Все забавные, смешные, интересные, красивые. Вот уже скоро и для нас прозвучит последний звонок, который нам казался таким далеким. Мы так долго мечтали о нем и думали, скорее бы окончить школу, а теперь, когда это все так близко, нам немного печально расставаться со школой и страшно отправляться в пока еще неизвестный мир. За 11 лет мы так привыкли друг к другу, к нашим учителям, к любимой школе! А теперь все изменится. Мы разлетимся и, может быть, увидимся только на встрече выпускников.



Поэтому мы желаем ребятам, которые пока еще учатся в школе, ценить каждый миг, проведенный в школе, уважать друг друга, школу и учителей. Побольше всем ярких запоминающихся впечатлений!

За прошедшие школьные годы учителя стали нам настолько родными, что покидать школу совсем не хочется. Ведь они не только вложили в нас знания, но и частичку своей души, всегда были готовы выслушать, дать совет, помочь.

Мы всем хотим поже-

лать добра и счастья, мира и любви. Пусть наша школа и дальше продолжает воспитывать талантливых и способных деток, пусть в этих стенах останется добрая память о нас.



Мы разлетимся очень скоро. И просим мы, не забывай о нас Родной порог, родная школа. Спасибо нашим педагогам Что очень много знаний дали. Своей души отдали много И по ночам недосыпали. Мы обещаем не сдаваться Образование продолжать. Своих всех целей добиваться Вас никогда не забывать.

Выпускники 2020 года

Итоги муниципального этапа 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 20 предметам приняли участие 97 учеников, призеров и победителей – 90. Если сравнивать с муниципальным этапом

олимпиады прошлого года, где ученики нашей школы заняли 88 призовых мест, в этом году благодаря стараниям учителей и учеников мы улучшили этот результат.

Школа должна знать своих героев!

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!

Список победителей и призеров муниципального тура предметных олимпиад в 2019/2020 учебном году

	класс	ФИО участника	статус	учитель
Русский язык (РШ)	6	Сулейманов З. И.	победитель	Никифорова Светлана Павловна.
	7Б	Исхакова З. И.	призер	Никифорова Светлана Павловна.
	8	Багманова Л.В.	победитель	Шакирова Наиля Накиповна.
	9	Валиева К. Р.	победитель	Шакирова Наиля Накиповна.
	9	Галиакберова Г. Н.	призер	Шакирова Наиля Накиповна
	10	Шавалиев И.И.	призер	Байкеева Гульнур Габделгазизовна
	11	Закирзянова Г.Р.	призер	Шакирова Наиля Накиповна
	11	Имамиева И.И.	призер	Шакирова Наиля Накиповна
Экология	10	Мухаметзянов Р. Р.	победитель	Хазиева Альфира Рифкатовна
	11	Нигматов А.И.	призер	Хазиева Альфира Рифкатовна
История	8	Закирзянов С.Р.	призер	Хадиев Ханиф Мубинович
	8	Мавлявиев Н. Р.	призер	Хадиев Ханиф Мубинович
	9	Ганиев Я. М.	призер	Хадиев Ханиф Мубинович.
	11	Мусина А. А.	призер	Хадиев Ханиф Мубинович.
Информатика	9	Зиннуров Ф. Р.	призер	Гаптеррахимов Расим Таснимович
Английский язык	4	Гайнутдинова Л. И.	призер	Садыкова Гузель Ильхамовна
	6	Газизова Д.А.	призер	Арсланова Наиля Лириковна
	8	Галиуллина Я.А.	призер	Арсланова Наиля Лириковна

	класс	ФИО участника	статус	учитель
География	7	Мияссаров М. М.	призер	Гусейнов Дамир Минниханович
МХК	8	Габдуллина Д. И.	призер	Давлетшина Гюзелия Рашидовна
	9	Валиева К.Р.	победитель	Давлетшина Гюзелия Рашидовна
Математика	4	Латипова Р.И.	победитель	Шакирзянова Лейсан Рашидовна
	4	Исрафилов А.Б.	призер	Шакирзянова Лейсан Рашидовна
	5	Гильмутдинов Б. И.	победитель	Гузялова Алина Николаевна
	6	Тазиева Я.М.	победитель	Маннанова Резида Адгамовна.
	7Б	Мавлетов С.Р.	победитель	Гузялова Алина Николаевна
	10	Мухаметзянов Р.Р.	призер	Маннанова Резида Адгамовна
	10	Радаева А.В.	победитель	Маннанова Резида Адгамовна
	10	Хасаншин С.Р.	призер	Маннанова Резида Адгамовна
	11	Вахитова С.И.	победитель	Габдрахманов Салават Саматович
Биология	7А	Сабирова К.Л.	призер	Хабибуллина Миляуша Газину-ровна
	8	Мухаметова С.Р.	победитель	Хабибуллина Миляуша Газину-ровна
	10	Мухаметзянов Р. Р.	победитель	Хазиева Альфира Рифкатовна
Физика	7Б	Мавлетов С.Р.	победитель	Ахметова Ильсияр Мухаметовна
	9	Зиннуров Ф. Р.	победитель	Ахметова Ильсияр Мухаметовна
ОБЖ	6	Хузин И. И.	победитель	Габдрахманов Ильназ Вакифович
	8	Багманова Л.В.	призер	Габдрахманов Ильназ Вакифович
	8	Закирзянов С. Р.	призер	Габдрахманов Ильназ Вакифович
	9	Багавиев Д.З.	победитель	Габдрахманов Ильназ Вакифович.
Химия	10	Мухаметзянов Р.Р.	победитель	Хазиева Альфира Рифкатовна
Обществознание	7Б	Исхакова З.И.	победитель	Гумерова Раушания Рифмировна
	8	Мавлявиев Н. Р.	победитель	Гумерова Раушания Рифмировна
	9	Гилязутдинова А.И.	призер	Гумерова Раушания Рифмировна
	9	Хабибуллина М.Ф.	победитель	Гумерова Раушания Рифмировна
	10	Нагимова З.Н.	призер	Гумерова Раушания Рифмировна
	11	Закирзянова Г. Р.	победитель	Гумерова Раушания Рифмировна
Технология	7(6)	Гайнутдинова Д. А.	победитель	Валеева Резида Рахматулловна
	8(7А)	Валиева М.Р.	победитель	Валеева Резида Рахматулловна
	8	Кутдусов К.И.	призер	Гаптеррахимов Расим Таснимович
	9(8)	Багманова Л.В.	победитель	Валеева Резида Рахматулловна
	9(8)	Мухаметова С.Р.	призер	Валеева Резида Рахматулловна
	10(9)	Валиева К.Р.	победитель	Валеева Резида Рахматулловна
Литература (РШ)	7А	Галимуллина А.А.	победитель	Никифорова Светлана Павловна.
	7А	Зиннурова Д. Р.	призер	Никифорова Светлана Павловна

	класс	ФИО участника	статус	учитель
Литература (РШ)	7Б	Исхакова З. И.	победитель	Никифорова Светлана Павловна.
	8	Багманова Л.В.	призер	Шакирова Наиля Накиповна
	8	Галиуллина Я.А.	призер	Шакирова Наиля Накиповна
	9	Валиева К. Р.	победитель	Шакирова Наиля Накиповна
	11	Закирзянова Г.Р.	победитель	Шакирова Наиля Накиповна.
	11	Нургалиева Л.М.	призер	Шакирова Наиля Накиповна.
Право	8	Габдуллина Д.И.	победитель	Гумерова Раушания Рифмировна
	8	Мавлявиев Н.Р.	призер	Гумерова Раушания Рифмировна
	9	Гилязутдинова А.И.	призер	Гумерова Раушания Рифмировна
	9	Хабибуллина М. Ф.	победитель	Гумерова Раушания Рифмировна
	10	Нагимова З. Н.	победитель	Гумерова Раушания Рифмировна
Физкультура	7(6)	Газизова Д. А.	призер	Вафин Ленар Ренатович
	7Б	Закирова Р.Р.	победитель	Вафин Ленар Ренатович
	8	Кутдусов К.И.	победитель	Вафин Ленар Ренатович
	9	Сабиров М.Б.	призер	Вафин Ленар Ренатович
	10	Бурганова Л. А.	призер	Вафин Ленар Ренатович.
	10	Фаваризова Р.Ф.	победитель	Вафин Ленар Ренатович
	10	Кашапов А.А.	призер	Вафин Ленар Ренатович
	10	Галавин А.Ф.	победитель	Вафин Ленар Ренатович
Татарский язык (РШ)	4	Галимзянова А.Н.	победитель	Шакирзянова Лейсан Рашидовна
	5	Ахметзянова А. И.	победитель	Галимзянова Саня Вагизовна
	5	Гильмутдинов Б. И.	призер	Галимзянова Саня Вагизовна
	6	Габдрахманова Д.Р.	призер	Галимзянова Саня Вагизовна.
	7Б	Закирова Р.Р.	призер	Шамсутдинова Лейсан Тимергалиевна
	7Б	Аскарова К.Ф.	победитель	Шамсутдинова Лейсан Тимергалиевна.
	8	Галиуллина Я.А.	призер	Галимзянова Саня Вагизовна
	8	Багманова Л.В.	призер	Галимзянова Саня Вагизовна
	9	Галиакберова Г.Н.	победитель	Галимзянова Саня Вагизовна
	11	Закирзянова Г.Р.	призер	Галимзянова Саня Вагизовна.
Татарская лит-ра (РШ)	7Б	Исхакова З.И.	призер	Шамсутдинова Лейсан Тимергалиевна
	7Б	Хурамшина Ф.Ф.	призер	Шамсутдинова Лейсан Тимергалиевна.
	8	Гайзуллина Д.Д.	призер	Галимзянова Саня Вагизовна
	9	Галиакберова Г. Н.	победитель	Галимзянова Саня Вагизовна
	10	Фаваризова Р.Ф.	победитель	Галимзянова Саня Вагизовна
	10	Хасаншин С. Р.	призер	Галимзянова Саня Вагизовна.
	11	Нургалиева Л. М.	призер	Галимзянова Саня Вагизовна

Шаг за шагом к здоровью

Для того чтобы улучшить здоровье и самочувствие, совсем необязательно радикально менять свою жизнь. Мы собрали советы, которыми не так сложно воспользоваться, а эффект будет заметен. Некоторые из них очевидны, но признайтесь, часто ли вы их выполняете? Эта статья интересна ещё и тем, что в ней затронуты здоровье буквально каждого органа с головы до ног.

Для здоровья мозга

Диета из Средиземноморья

Согласно исследованиям, люди, употребляющие большое количество моно- и полиненасыщенных жиров, лучше выполняют интеллектуальные тесты. Источники таких жиров: оливковое масло, сливочное масло, сыр, рыба.

Полноценный отдых

Недостаток сна отрицательно влияет на нашу способность концентрироваться, запоминать информацию и решать умственные задачи.

Меньше смотрите телевизор

«Когда вы смотрите телевизор, ваш мозг будто лежит на диване. Он не активен!» — говорит Дэвид Нивен, доктор философии, автор книги The 100 Simple Secrets of Healthy People. Лучше читать или разгадывать кроссворды, так вы держите свой мозг в тонусе.

Для здоровья глаз

Установите монитор компью-



ютера правильно.

Известно, что предотвратить чрезмерное напряжение зрения можно, если монитор находится прямо перед вами на расстоянии вытянутой руки. Верхняя часть экрана должна быть на уровне глаз. Регулярно протирайте монитор, чтобы избежать бликов. И не поленитесь отрегулировать яркость и контраст экрана так, как вам комфортно.

Ешьте омлет

Яйца, а также яркие фрукты и зелёные листовые овощи содержат большое количество лютеина и помогают бороться с макулярной дегенерацией. Из всех этих продуктов можно делать самые разные и очень вкусные омлеты.

Для здоровья зубов

Чистите зубы не слишком активно

Те, кто слишком уж рьяно и долго чистят зубы, могут повредить дёсны и эмаль.

Пейте чай

Чай препятствует распространению бактерий, вызывающих кариес. Естественно, речь идёт о настоящем чае, в пакетированном вряд ли найдёте все эти по-

лезные вещества.

Для сердца **Медитируйте**

Медитация расслабляет, вы замедляете дыхание и сердечный ритм. Медитация помогает снизить давление и уменьшает риск возникновения тромбов.

Пейте гранатовый сок

Сок этого красочного фрукта с высоким содержанием антиоксидантов и полифенолов снижает риск развития атеросклероза, который является одним из основных факторов, провоцирующих болезни сердца.

Старайтесь не болеть гриппом и пневмонией

Проводите профилактику, укрепляйте иммунитет, теплее одевайтесь, не посещайте места массового скопления народа во время эпидемий, делайте всё, чтобы как можно реже болеть гриппом или пневмонией. От этих болезней очень сильно страдают сосуды и повышается риск сердечных заболеваний.

Ешьте чеснок

При первых признаках простуды съешьте немного чеснока, он поможет предотвратить дальнейшее развитие болезни. Чеснок содержит соединения, которые обладают свойствами антибиотиков, антибактериальных и противовирусных препаратов.

Для иммунитета

Пейте кефир

Содержащиеся в кефире живые биокультуры укрепляют иммунитет и предотвращают проникновение инфекций.

Рахимова Э.И.