



СЕДЬМОЕ НЕБО

СЕНТЯБРЬ - ОКТЯБРЬ 2020

ТОМ 3 , ВЫПУСК 1

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ :

- > У нас в гостях...
Гульназ Сибгатуллина!
- > Как защитить себя
от болезней?
- > Участие в чистых
играх
- > 1 сентября

В ЭТОМ ВЫПУСКЕ :

У нас в гостях.. 1

Почему многие
люди.. 1

В школу спустя 5
месяцев 2

Чисты игры 2

Как защититься от
болезней 3

У Н С В ГОСТЯХ...

Сегодня мы встретились с величайшей актрисой, безумно талантливой актрисой. Которая сыграла множество ролей в государственном театре Галиаскара Камала, сегодня мы поговорим с Гульназ Сибгатуллиной.

Родилась 11 мая 1987 года в селе Ялкын Алексеевского района Татарстана.

В 2008 году окончила Казанский университет культуры и искусства и стала работать в Татарском государственном академическом театре имени Галиаскара Камала.

В 2018 году ушла из театра, решив посвятить себя воспитанию детей.

-Здравствуйте, скажите пожалуйста, сложно ли работать в театре ?

ПОЧЕМУ МНОГИЕ ЛЮДИ НЕ МОГУТ ДОСТИГНУТЬ ЦЕЛИ ?

Многие люди к чему-то стремясь, попадают в капкан разочарований и ложных ожиданий. Все, что могу сказать -то, что я сама проходила через стадии апатии. На самом деле—это ужасно, ведь у тебя нет желания выполнять что-то. Как же достигнуть своей цели ?

Естественно путь будет тернистым, но все же вы добьетесь своего результата.

- На самом деле это часть моей жизни и я с удовольствием играла все спектакли

- А ваш сын собирается связывать свою карьеру с театром?



-Это интересный вопрос, давайте спросим у него самого :

- Арслан, Кем ты хочешь стать в будущем?

- Футболистом

- А ты уже серьезно занимаешься?

- Я играю с ребятами, мне очень нравится

- На самом деле, мы много ездили на концерты, мероприятия, мы выступали на празднике, где Арслан исполнил песню «Вставай Страна огромная», все были просто в восторге

-А вот ваши персонажи, которых вы играете, они как-то влияют на вас, у вас появляются привычки ваших героев?

- На самом деле нет, потому что это было бы очень плохо, потому что ты живешь своей жизнью и должен быть самим собой

- А с чего началась ваша карьера?

-с самого раннего детства мне говорили о том, что у меня талант и мне нужно идти в театральное.

- Спасибо большое за ваши ответы.

Рин

1.Будьте уверены в своих решениях

2.поставьте четкие задачи, для достижения данной цели

3. попросите о помощи у друга или знакомых

4.больше уделяйте времени для своей цели

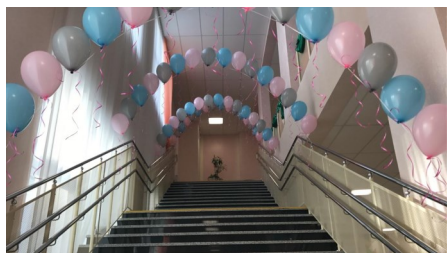
5. мотивируйте себя

При мотивации у человека появляется стремление к чему-либо, при этом же человек начинает думать о своей цели все больше и больше.

Где можно достать мотивацию:

Чаще думайте о своей цели и то, что будет после ее достижения.

В ШКОЛУ СПУСТЯ 5 МЕСЯЦЕВ ИЛИ «ЗДРАВСТВУЙ, ДЕНЬ ЗНАНИЙ!»



общения! Никакой телефон, планшет, зум или прочее. Там приятно видеть человека, обмениваться с ним мыслями и просто разговаривать на отвлекенные темы!

1 сентября вся Россия празднует прекрасный праздник «День знаний», не смотря на вирус, линейка для 1 и 11

Дистанционное обучение оставило неизгладимый след в нашей памяти. Мы уже и забыли как это: ходить в школу, сидеть за партой, вставать к 8.00, держать ручку чаще, чем один раз в день.

И все таки мы скучали. По столовой, с ее гулом и ароматами вкусной еды, по переменкам, на которых можно успеть сделать домашнее задание, по родным стенам нашей школы, ну и конечно же, по нашим любимым учителям!

Отдельно стоит отметить нашу тоску по одноклассникам. Ничто и никогда не заменит нам живого



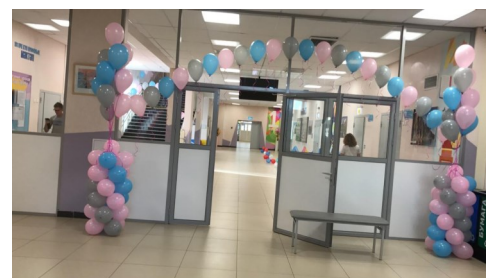
классов прошла на ура.

Первого сентября состоялась конференция в приложении зум с нашей администрацией, где директор и педагогический состав поздравил учеников с началом нового учебного года и отправил в путь

знаний.

Мнение ученика: «Я считаю, что дистанционное обучение -хороший опыт для учителей и учеников, если далее развивать это вид обучения, то думаю, что это будет очень помогать например тогда, когда класс уходит на карантин, либо же когда на улице

холодно и ученики не могут пойти в школу из-за погодных условий».



ЧИСТЫЕ ИГРЫ

Чистые Игры — общественное движение, возникшее в Санкт-Петербурге в 2014 году из небольшой группы активистов, озабоченных проблемой свалок мусора на природе. По мере роста и развития движения основными целями стали повышение культуры обраще-

экологические квесты, в которых с момента основания движения приняли участие более 46 000 человек.

Миссия движения — формирование в обществе осознанного отношения к природе, окружающей среде, ресурсам Земли.

Для участия нужно собрать команду (три-четыре человека), выбрать одну из представленных территорий и зарегистрироваться на игру по ссылке. Для победы команде нужно набрать максимальное количество баллов. Баллы начисляются за количество собранного мусора, при этом отдельный сбор отходов подразумевает большее количество баллов. Также участники могут воспользоваться мобильным приложением «Чистые игры», с помощью которого у них появляется возможность разместить фотографии территории в формате «до и после» и получать дополнительные баллы. Каждому члену команды выдаются перчатки и мешки.

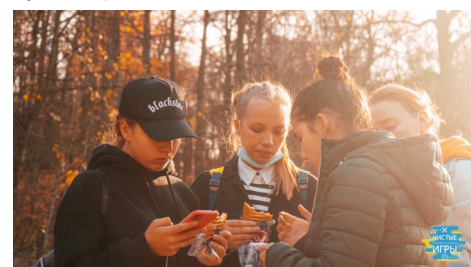
10 октября чистые игры прошли в Казани на пляже озера Комсомольское в поселке Дербышки. В этом квесте участвовали ученики



ния с отходами, пропаганда раздельного сбора и переработки отходов.

На июль 2019 года движение имеет региональных координаторов в 263 городах России. Чистые Игры организуют

нашей школы, которые своим трудом и совместной работой убрали четверть леса и пляжа от мусора. Были автомобильные покрышки, бутылки и много мусора, которые люди просто оставляли после пикников. Своей работой они остались довольны! После подведения итогов команда нашей школы заняла 5 место среди 58 команд!! И получила призы!



Адрес редакции:
420081 г.Казань,
Советский р-н,
Ул. Тулпар д.2
МБОУ «Многопрофильная
школа №181»
Каб.214 (сиреневый блок)
E-mail:
seventheavenews@mail.ru
Вконтакте: Vk/com/
sedmoyenebo181
Instagram: @seventheavenews



Школьная газета

Молодежь своей отчизны
за здоровый образ
жизни!

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ БОЛЕЗНЕЙ?

Избегайте мест массового скопления людей. Врачи подсчитали: один больной гриппом в среднем заражает 5 человек. Поэтому старайтесь не находиться вблизи чихающих и кашляющих. Если это невозможно, носите медицинскую маску. Надевайте ее так, чтобы она полностью закрыла нос и рот и тщательно закреплялась. Старайтесь не касаться маски понапрасну, а если вы ее потрогали или сняли, тщательно вымойте руки. Некоторые модели можно использовать в течение 4 или даже 6 часов. Но, как правило, обычная маска носится около 2 часов.

Старайтесь не переохлаждаться! На свежем воздухе вирусов нет. Особенно губительна для них температура ниже 0 °С. Поэтому прогулки очень полезны, но важно тепло одеваться, чтобы не перемерзнуть. Иначе ваш иммунитет ослабнет, и вы станете уязвимы для инфекции.

Укрепляйте иммунитет. Как правило, вирусные заболевания возникают при общении с больными или при массовых эпидемиях. Однако заболеть можно, когда организм ослаблен и не может противостоять инфекции. Здоровый человек хорошо защищен иммунной системой, прежде всего системой интерферона. Интерфероны — это вырабатываемые организмом вещества белковой природы, которые синтезируются в организме для защиты от различных инфекций. Снижение их синтеза приводит к развитию инфекционных заболеваний. Укрепляйте свой иммунитет: придерживайтесь сбалансированного питания, полноценно отдыхайте и спите, не нервничайте, не курите и не злоупотребляйте алкоголем, закаляйтесь.

Проветривайте квартиру. Если кто-то из ваших домашних заболел, как можно чаще проветривайте квартиру и делайте влажную уборку. Ни в коем случае не используйте хлорсодержащие дезинфицирующие препараты. Они раздражают слизистую оболочку даже здорового человека. В помещении вирусы могут сохраняться от 2 до 9 часов; на бумаге, картоне или тканях — до 12 часов, а на поверхности стекла — до 10 дней. Так что делайте выводы!

Чаще мойте руки. До 80 % опасных бактерий и вирусов передаются через грязные руки. Поэтому старайтесь чаще мыть руки теплой водой с мылом. Если такой возможности нет, используйте спиртосодержащие дезинфицирующие средства — гели, спреи или салфетки.

Больше пейте. Обильное теплое питье — хороший помощник в борьбе с простудой и гриппом. Жидкость выводит из организма продукты жизнедеятельности вирусов и бактерий. Заварите цветки ромашки, липы, эхинацеи, душицы или чабреца (вы можете купить их в аптеке), добавьте в настой мед и пейте в течение дня как чай. Эти лекарственные растения обладают потогонным, мочегонным и противовоспалительным действием. Для стимуляции иммунной системы и повышения сопротивляемости организма к простудным и инфекционным заболеваниям полезны напитки с витамином С: клюквенный и брусничный морсы, отвары из плодов шиповника или малины.

СРЕДСТВА ПРОФИЛАКТИКИ ГРИППА

<p>РЕПЧАТЫЙ ЛУК</p> <p>Полезные свойства: Богат эфирными маслами, содержит витамины С и В, железо, калий, кальций, магний, марганец, фтор, фосфор, серу, природный антибиотик.</p>	<p>ШИПОВНИК</p> <p>Полезные свойства: Обладает мощным бактерицидным действием, а также противовирусными свойствами. Используется при нехватке витамина С в организме.</p>	<p>БРУСНИКА</p> <p>Полезные свойства: Оказывает тонизирующее, жаропонижающее, антибактериальное, антисептическое действие. Богата сахарами, органическими кислотами, витаминами А, С, Е, В.</p>	<p>МАЛИНА</p> <p>Полезные свойства: Оказывает антисептическое, потогонное, жаропонижающее, противовоспалительное и противорвотное действие. Применяется при простудных заболеваниях.</p>
<p>ЧЕСНОК</p> <p>Полезные свойства: Содержит эфирные в-ва, натрий, калий, кальций, магний, кремниевую, серную, фосфорную кислоты, витамин С, D, B и эфирные масла. Оказывает обезболивающее, противовоспалительное действие, убивает самые разнообразные бактерии.</p>	<p>СРЕДСТВА ПРОФИЛАКТИКИ НАТУРАЛЬНЫЕ ВИТАМИНЫ</p> <p>Шиповник, Брусника, Малина, Клюква, Черная смородина, Петрушка, Жимолость, Цитрусовые, Куркума, Имбирь, Петрушка, Жимолость, Цитрусовые.</p> <p>НЕКОТОРЫЕ СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРОТИВОВИРУСНЫЕ СРЕДСТВА</p> <p>Интерферон, Аскорбиновая кислота, Оксолиновая мазь, Ремантадин, Тамифлю, Занамовир, Ингавирин, Арбидол, Циклоферон, Анаферон, Эхинацея, Иммунал, Иммунофан, Иммуносорб, Иммуносорб-С, Иммуносорб-С-2, Иммуносорб-С-3, Иммуносорб-С-4, Иммуносорб-С-5, Иммуносорб-С-6, Иммуносорб-С-7, Иммуносорб-С-8, Иммуносорб-С-9, Иммуносорб-С-10, Иммуносорб-С-11, Иммуносорб-С-12, Иммуносорб-С-13, Иммуносорб-С-14, Иммуносорб-С-15, Иммуносорб-С-16, Иммуносорб-С-17, Иммуносорб-С-18, Иммуносорб-С-19, Иммуносорб-С-20.</p>		<p>КЛЮКВА</p> <p>Полезные свойства: Применяют при простудных заболеваниях, как уречивающее средство. Клюкву используют как бактерицидное и жаропонижающее средство.</p>
<p>УКРОП</p> <p>Полезные свойства: Укроп содержит белки, сахар. Отхаркивающее средство. Обладает антисептическим свойством. Лекарственными свойствами обладают как зелень, так и семена укропа.</p>			<p>ЧЕР. СМОРОДИНА</p> <p>Полезные свойства: Содержит витамины В, Р, провитамин А (каротин), сахара, фосфорную кислоту, эфирное масло, дубильные вещества, соли фосфора и железа. Используется для лечения кашля, простуды.</p>
<p>КУРКУМА, ИМБИРЬ</p> <p>Полезные свойства: Куркума стимулирует иммунную систему человека, способствует повышению сопротивляемости организма. Имбирь оказывает противовоспалительное, обезболивающее действие, повышает иммунитет.</p>	<p>ПЕТРУШКА</p> <p>Полезные свойства: Обладает дезинфицирующими и антисептическими свойствами. Оказывает потогонное действие.</p>	<p>ЖИМОЛОСТЬ</p> <p>Полезные свойства: Богата витаминами А, В1, В2, С, содержит калий, магний, фосфор, кальций, железо. Используется при ангине, укрепляет иммунитет.</p>	<p>ЦИТРУСОВЫЕ</p> <p>Полезные свойства: Плоды цитрусовых, особенно лимона и апельсина, богаты витамином С, Р, D, В, провитамин А (каротин), укрепляет иммунитет.</p>

Источник: <http://www.mosstarapid.ru/>, БСЗ