

# «СЛОВО»

ШКОЛЬНАЯ ГАЗЕТА

ВЫПУСК №8 2014-2015 УЧЕБНЫЙ ГОД

В номере:

1. Фотогалерея «Школьные традиции».
2. Строка, опалённая войной.
3. Незабываемый праздник .
4. Интересная встреча.
5. «Память, которой не будет забвенья».
6. Районная игра по немецкому языку «Пасха».
7. Экскурсия в Вышний Волочек.
8. Об экскурсии в «Карельский национальный краеведческий музей» и участии в детской игровой программе «Дорожкой фронтовою» 11 апреля 2015 года.
9. "Никто не забыт, ничто не забыто!"
10. О проблеме рационального питания.
11. Формирование правильной осанки школьников.
12. Говорим наркотикам – нет!
13. Витаминки из 6 «Б» класса.
14. Наше творчество.

## Фотогалерея «Школьные традиции»

### День открытых дверей





## Строка, опалённая войной.



Давно, теперь уже очень давно окончилась война. Не узнать мест, где проходили бои, многое забылось, стёрлось в памяти. Но чем дальше мы отходим от тех суровых дней Великой Отечественной войны, тем ярче вырисовывается величие подвига, совершенного в ней советским народом. Быть может, с особой силой ощущаешь это, вслушиваясь сегодня в военные или предвоенные, пусть и несовершенные, но очень искренние строки о тех днях поэтов-фронтовиков, не доживших до Победы, заплативших за неё самой высокой ценой – своей жизнью.

Статистика свидетельствует: общее число писателей, участвовавших в ВОВ, около 1500 человек, свыше 400 писателей и поэтов не вернулось с поля боя.

Один из них Николай Майоров, политрук пулеметной роты, пал смертью храбрых 9 февраля 1942 года в тяжелых боях на Смоленщине. Было ему тогда 23 года.

Вспомним сегодня о нём.

Ушел он на фронт со студенческой скамьи. Учился на историческом факультете Московского государственного университета

Еще в школе начал писать стихи, участвовал в литературном кружке. В университете он вошел в литературную группу при многотиражной газете «Московский университет», которой руководил поэт Е.А. Долматовский. С 1939 г. он стал посещать поэтические семинары (сначала И.Л. Сельвинского, затем П.Г. Антокольского) в Литературном институте им. М. Горького. Это способствовало формированию и росту его таланта. В начале войны добровольцем ушел на фронт.

В лучших его стихотворениях звучат мотивы приближающейся войны, отражена своеобразная атмосфера предвоенных лет. А стихотворение «Мы» (1940) приобрело

характер манифеста поколения сверстников поэта, которым вскоре было суждено вступить в бой:

Мы были высоки, русоволосы.  
Вы в книгах прочитаете, как миф,  
О людях, что ушли, не долюбив,  
Не докурив последней папиросы.  
Когда б не бой, не вечные исканья  
Крутых путей к последней высоте,  
Мы б сохранились в бронзовых ваяньях,  
В столбцах газет, в набросках на холсте

При жизни его стихи почти не печатались. Открытие его как поэта началось после войны.

Его стихи начали печататься в журналах, а в 1962 году был издан первый сборник его стихотворений «Мы».

В 1961 г. Н.П. Майоров был принят в члены Союза писателей СССР (посмертно). В 1968 г. он был удостоен Всесоюзной премии им. Николая Островского, учрежденной СП СССР и издательством «Молодая гвардия».

Именем поэта названа улица в г. Иванове.

Я не знаю, у какой заставы  
Вдруг умолкну в завтрашнем бою,  
Не коснувшись опоздавшей славы,  
Для которой песни я пою.  
Ширь России, дали Украины,  
Умирая, вспомню... И опять –  
Женщину, которую у тына  
Так и не посмел поцеловать.

*А.С. Давидян, учитель русского языка и литературы.*

### **Незабываемый праздник .**

С 15 по 23 апреля нам в нашей школе учителя подарили учащимся настоящий праздник «Неделю гуманитарных наук». Как жалко, что она так быстро пролетела. Она была

насыщена различными мероприятиями. Каждый день был незабываем и интересен по-своему. Неделя началась с оформления школы, которое сразу же привлекло наше внимание выставкой красочных рисунков «Мой любимый литературный герой», викториной по литературе «Знаешь ли ты детских поэтов и писателей».

Старт интересным мероприятиям был дан на торжественном открытии в актовом зале, куда пригласили представителей от каждого класса. На сцене звучал гимн нашей школы, прославлялись гуманитарные науки, мы увидели увлекательные сценки из жизни школьников, зажигательные танцы. Мы также там познакомились с планом предстоящих мероприятий. Далее учащимся 5 – 6 классов был предложен праздник-квест. Школьники путешествовали по станциям, с удовольствием разгадывали кроссворды, выполняли задания, предложенные в увлекательной форме.

На следующий день все желающие могли написать Тотальный диктант, а победителя ждал денежный приз. Желающих проверить свою грамотность оказалось очень много. Победителями в этом конкурсе оказалось два человека. Это Кокотов Алексей (11 «Б» класс) и Кульпина Анастасия (9Б класс). Для учащихся 11-х классов была организована встреча с заведующей областным отделением ЗАГСа М.М. Михайловой. За круглым столом учащиеся обсуждали вопросы семейного права, роль семьи в жизни нашего общества. Встреча была интересна и очень полезна для старшеклассников.

На третий день гуманитарной недели старшеклассники могли познакомиться с книжными новинками на полках нашей районной библиотеки, а познавательное знакомство провела Елена Георгиевна Соколова. Данное мероприятие оказалось очень актуальным в преддверии ЕГЭ по русскому языку и литературе.

В тот же день учащиеся восьмых классов приняли участие в интеллектуальной литературной игре. Всем участникам было не только интересно соревноваться в брейн-ринге, но и познавательно. Ученик 8А класса Азизов А. поразил всех своей эрудицией.

В субботу 18 апреля учащихся 5-х классов ждал праздник – Пасхальный КВН. Ведь «Неделя гуманитарных наук» стартовала на Светлой Пасхальной седмице, когда все православные люди отмечают самый главный праздник. Команды «Куличики», «Крашенки», «Весняшки» участвовали в различных конкурсах, соревнуясь в эрудиции, смекалке, творчестве. С небольшим отрывом вперед вышла команда «Весняшки», именно она и стала победителям КВН.

А в понедельник 20 апреля учащиеся 5 классов ждали гостей, своих ровесников, из МОУ «ЛСОШ №7». Среди них была проведена интеллектуальная игра КВН «Знатоки русского языка». Задания в этой игре были интересные, творческие, нужно было уметь рассуждать логически. Болельщики могли принести балл своей команде, выполнив определенные задания. В конце игра команда победителей была награждена грамотой. Учащиеся 6-7 классов участвовали в викторине по теме «Герои Советского Союза – уроженцы Лихославльского района», смотрели видеоролик про наших героев.

21 апреля был не менее ярким днем, чем предыдущий. Учащиеся 6 – 7 классов могли принять участие в конкурс чтецов «Этих дней нам позабыть нельзя». Конкурс получился

очень душевным и трогательным, все ребята прекрасно читали стихи, затаив дыхание, слушали конкурсантов. Жюри пришлось очень долго совещаться, чтобы определить победителя. Им оказалась ученица 6 «Б» класса Дементьева Полина. В этот же день прошла игра для учащихся 8-9 классов «Россия без коррупции».

22 апреля, в преддверии наступающего главного для России праздника – 70 летия Великой Победы, в школе прошла районная научная конференция «Память, которой не будет забвенья». Учащиеся 5-11 классов выступали с сообщениями о героях, сражениях Великой Отечественной войны.

23 апреля мы снова собрались в актовом зале на закрытии недели, где заново пережили все незабываемые мгновения, прошедшие недавно, просмотрев фоторепортаж, подготовленный учащимися 11 «Б» класса. В этот день были подведены итоги недели гуманитарных наук. Все победители и активные участники были награждены грамотами и памятными призами.

Нам очень понравилось такое мероприятие, и мы от всей души благодарим учителей, которые нам подарили такой праздник. И с большим нетерпением ждем продолжения в следующем учебном году.

*Алина Васильева, Егор Иванов, учащиеся 8 «Б» класса.*

### Интересная встреча.

Нередко в гости к ребятам приходят интересные люди, готовые поделиться своими знаниями.

В апреле в гости к старшеклассникам приехала Заведующая областным ЗАГСом М.М. Михайлова. Каждый прекрасно понимает, что все важные события в жизни любого человека, проживающего в нашей стране, обязательно зарегистрировано в ЗАГСе: будь то рождение, брак, развод, перемена имени или смерть.



Марина Михайловна подробно остановилась на правилах, которые необходимо соблюдать при регистрации новорожденного, ознакомив с именами, которые наиболее

популярны сейчас в нашей области и в России. Рассказала о мальчике, которой до 12 лет ещё не зарегистрирован, так как родители никак не могут решить, как его назвать, а предложенное имя БОЧ (биологически общественный человек) работники ЗАГСа записать не могут. Остановилась Марина Михайловна и на правилах вступления в брак, отметив, что всё чаще в брак вступают люди обдуманно в возрасте после 20 лет, получив образование, имея работу и жильё. А вот количество ранних браков сокращается.

Ребят заинтересовал рассказ о перемене имени, так как до 10 летнего возраста влияние на родителей могут оказать органы опеки, если имя неблагозвучное и наносит психологическую травму ребёнку.



Но гостя не только рассказала о том, какую роль в жизни каждого человека играет отдел записи гражданского состояния, но и о том, как этот отдел продолжал работать и в годы Великой Отечественной войны.

Марина Михайловна привела в качестве примера Ржевский район, на территории которого до войны рождалось более 3 тысяч детей в год, а в 1944 всего чуть больше 150. «Жизнь продолжалась, а значит, необходимость в работе отдела ЗАГС была большая» - добавила М.М. Михайлова.

Ребята остались довольны встречей, они не только познакомились с работой отделом ЗАГСа, но получили ответы на многие вопросы, с которыми они столкнутся в будущем.

*С.В. Зверева, учитель истории и обществознания.*

### **«Память, которой не будет забвенья».**

22 апреля прошла районная конференция школьников «Память, которой не будет забвенья», посвящённая 70 – летию Победы нашего народа в Великой Отечественной войне. Ребята заранее выбрали для себя тему выступления. Поэтому все шестнадцать докладчиков своими выступлениями дополняли друг друга, позволяя слушателям получить более полную картину того, что пришлось пережить нашему народу в суровые военные годы.

Началась конференция с просмотра видеоролика на знакомую песню «Светлый май» и вступительного слова руководителя районного методического объединения учителей истории. С.В.Зверева напомнила, что все меньше остается ветеранов и тех, кто был очевидцем страшных событий 1941-1945гг. «Прошло уже 70 лет. Посмотрите вокруг – всем, что мы имеем: этим ясным небом, счастливым детством в семье, где живы мама и папа, всем мы обязаны защитникам Родины. Поэтому пока мы живы - наш долг хранить и передавать следующим поколениям память о мужестве защитников Отечества».

А затем один за другим стали выходить ребята, которые очень хотели поделиться с присутствующими тем материалом, который был ими собран.



Александра Осипова рассказала о том, какую роль лихославльские карелы сыграли в ходе Великой Отечественной войны. Саша

Булыгина Даша, Алексеева Яна, Ефимова Серафима рассказали о своих родных прабабушках и прадедушках, которые сражались на фронте. С любовью и гордостью девочки показывали фотографии родных людей.

Большую работу по сбору материалов о своих земляках провели Куршева Анна, Жуков Илья, Лебедева Оксана. Ребята проследили весь путь, который пришлось пройти землякам суровыми дорогами войны.

О детях войны было несколько выступлений, но они все были совершенно разными: Елизавета Гооп напомнила о том, какой большой вклад внесли подростки, находясь в партизанских отрядах, как смело они участвовали в операциях.

Рассказ Воробьёвой Яны был посвящён пионерам – героям, многим из тех, о ком говорила девушка, по возрасту был младше её. Но, тем не менее, эти юные герои совершили подвиги, которые не под силу взрослым.

Многие из нас знают о том, что в годы оккупации города Калинина над несколькими зданиями были воздвигнуты красные флаги. Это была работа юных подпольщиков. Среди которых был земляк Велиевой Туказван - Архангельском А.М. Алексей Архангельский, семнадцатилетний юноша решился на очень смелый поступок – в ночь с 6 на 7 ноября, в центре города, который был наводнён фашистскими солдатами, на доме по улице

Урицкого жители вдруг заметили реющее на ветру знамя. Потом было ещё много заданий, но это осталось в памяти на всю жизнь.

А Муса Хусенов рассказал о бывших воспитанниках Сосновицкого детского дома, который был открыт в годы войны. Володя Лапатухин был одним из сыновей полка. То, что пришлось пережить этому мальчишке, даже взрослому человеку трудно представить.

Женщина и война... Оба эти слова женского рода, но как же они несовместимы. В грозные 40 - е женщины встали наравне с мужчинами спасать мир. 800 тысяч девушек и женщин доблестно сражались в бою. За проявленную доблесть 46 авиаполку присвоили звание гвардейский. Но более известен этот полк как полк «Ночных ведьм». Девушкам, которые служили в этом полку посвятила своё выступление Светлана Зверева. Она напомнила, что наша землячка М.В.Смирнова служила в этом полку и совершила больше всего ночных вылетов.

Ни одна война не обходится без оружия, и Александр Пружинин подобрал информацию о наиболее знаменитых видах оружия, на слайдах появлялись Яки, МИГи, Т-34, ППШ.

Героизму народа, который пережил Великую Отечественную войну и смог отстоять свою Родину, нет предела. Люди сражались за свою страну, погибали за нее. Города воинской славы России. Данный почетный знак стали присваивать сравнительно недавно. В нашей стране 40 городов, получивших это звание. В Тверской области их два – Ржев и Тверь. 6 апреля 2015 года указом Президента России Владимира Путина городу Старая Русса было присвоено почетное звание — Город воинской славы. С историей этого города присутствующих познакомил Павел Титов.

Магомедов Абдул – Малик рассказал об «Истории братского захоронения в д.Сосновицы». Абдул – Малик поделился тем, как собирали материал о погибших, напомнил о судьбе юного партизана Саши Казаченко.

О войне снято много фильмов, написано много песен, стихотворений, романов, Шаумян Людвиг прочитал стихотворение С.С.Иванова о Великой Отечественной войне.

Думать о мире, бороться за мир мы должны ежедневно. Необходимо хранить в сердцах память о героях, которые подарили нам счастливую жизнь!

*С.В.Зверева, учитель истории о обществознания.*

### **Районная игра по немецкому языку «Пасха».**

9 апреля в МОУ «Лихославльская СОШ №2» была проведена игра по немецкому языку на тему «Пасха» для учащихся 4-х классов. В игре приняли участие 6 команд из трёх школ Лихославльского района: Сосновицкой ООШ, Вёскинской СОШ и Лихославльской СОШ



№2. Игра направлена на повышение интереса обучающихся к изучению немецкого языка, культуры народа, его праздниках и обычаях.

После торжественной части участники игры получили маршрутные листы и отправились в кругосветное путешествие по шести станциям. На каждой станции нужно было не только правильно выполнить задание, но и проявить креативность и толерантность.

На станции «Песенная» разучили песенку о Пасхальном зайчике, на станции «Танцевальная» выучили несколько движений под песенку о ди-дjee Шнуффеле.



Участники игры разгадали загадку, куда же спрятал пасхальные яйца Пасхальный заяц на станции «Загадочная». В «Игровой» ждал сюрприз: надо было катить яйцо, задев за конфеты, тогда можно было не только заработать баллы команде, но и получить сладкие призы. На станции «Визитная карточка» участники быстро и правильно представили свою команду и себя по-немецки, вручили мастеру игры свои эмблемы. На станции «Ремесленная» изготовили поделку – Пасхального зайчика.



Подготовить и провести игру помогли учащиеся 6б и 6в класса ЛСОШ №2. Учащиеся на станциях участвовали в роли мастера игры и члена жюри. Учителя начальных классов и родители также приняли участие в игре: в качестве членов жюри и наблюдателей.

Четвероклассники подготовили красивые эмблемы, пасхальные гнёзда и букеты. Также была организована выставка поделок учащихся ЛСОШ №2 к проектам по немецкому языку.

*М.В.Журавлева, учитель немецкого языка ЛСОШ №2.*

### **Экскурсия в Вышний Волочек**

24 марта мы с классом на автобусе ездили на экскурсию в город Вышний Волочёк. Выехали рано утром, по приезду в город экскурсовод рассказал нам, что Вышний Волочёк

является самым маленьким городом. В былые времена из Санкт-Петербурга до Вышнего Волочка можно было доехать за 3 недели, а то и за месяц.

По приезду в город первым делом мы посетили в центральном сквере города памятник талантливому художнику Венецианову Алексею Гавриловичу. Он прославился тем, что рисовал портреты и пейзажи. Недалеко от него, напротив Драматического театра стоит другой памятник Российской Императрице Екатерине II. Появление памятника обусловлено тем, что именно при Екатерине II Вышний Волочек обрел статус города.



Далее мы отправились на экскурсию в Богоявленский собор, расположенный в самом центре Вышнего Волочка. В кольце, образованном быстротечной рекой Цной и Обводным каналом, он и сам является как бы островком. Построен собор еще в позапрошлом веке. Там очень красиво, стены храма снаружи белого цвета, а наверху возвышаются золотые купола. В храме было много прихожан, которые ставили свечи перед иконами. В соборе мы слушали пение церковного хора. Сегодня Богоявленский собор является главным действующим храмом Вышнего Волочка и одной из главных достопримечательностей старинного города.

После посещения собора мы отправились в Вышневолоцкий драматический театр. Это очень большое здание из красного кирпича. Внутри на стенах висят красочные фотографии со сценами из различных спектаклей, которые ставились в этом здании. В театре мы смотрели спектакль «Кошкин дом». Всё было очень интересно. Звучала громкая музыка, на сцене были веселые актеры, одетые в красивые костюмы. Представление нам очень понравилось.

После театра мы поехали на Вышневолоцкий хлебокомбинат, где нам сразу надели специальные шапочки на голову, на ноги бахилы и выдали халатики, что бы соблюдать чистоту. Нам объяснили, что здесь пекут ржаной хлеб, различные вкусные, румяные булочки и красивые торты.



Нам показывали весь процесс производства хлеба, мы пробовали готовое тесто для выпечки и хлебные сухарики. Так же мы видели, как запекается в печках хлеб, где потом хранится. Было очень интересно и познавательно.

Экскурсия в Вышний Волочек нам очень понравилась, город очень красивый и интересный, мы рады, что посетили этот замечательный город.

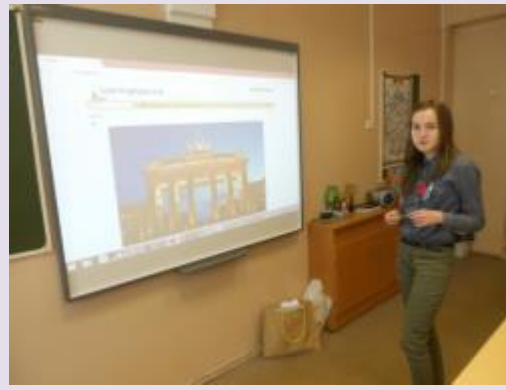
*Варя Иванова, ученица 2 «А» класса.*

### **Поездка в Москву на конкурс «Как мы знаем немецкий язык».**

20 марта учащиеся нашей школы из 7а класса: Орликова Александра, Балашова Любовь, Данилейко Никита, Фомин Павел – и учащийся 6в класса Столяров Данила приняли участие в конкурсе «Как мы знаем немецкий язык» в московской школе №1399 с углубленным изучением иностранных языков.

### **Цели и задачи Конкурса:**

- повышение мотивации к изучению немецкого языка, культуры и истории, а также литературы на немецком языке;
- объединение усилий структур, организаций и партнеров в деле популяризации немецкого языка;



- содействие распространению опыта учителей по привлечению к изучению немецкого языка среди детей
- распространение педагогического опыта креативных преподавателей.

Ребята занимались на двух уроках немецкого языка у учителя Зои Эдуардовны.

Рассказали о себе, немного пообщались с ребятами и выполнили задания учительницы.

В перемену понаблюдали за солнечным затмением. Москвичи аплодировали этому событию.

После небольшого концерта начался конкурс в форме «Кругосветки».

В жюри учащиеся старших классов. Надо отметить, что жюри работало добросовестно, поблажек никому не было.

Станции пройдены. Подведение итогов конкурса. Ждём результатов. У нашей команды 2 место! Книга «Путешествие по Тюрингии», шоколадки в виде медали и конфеты в качестве призов.

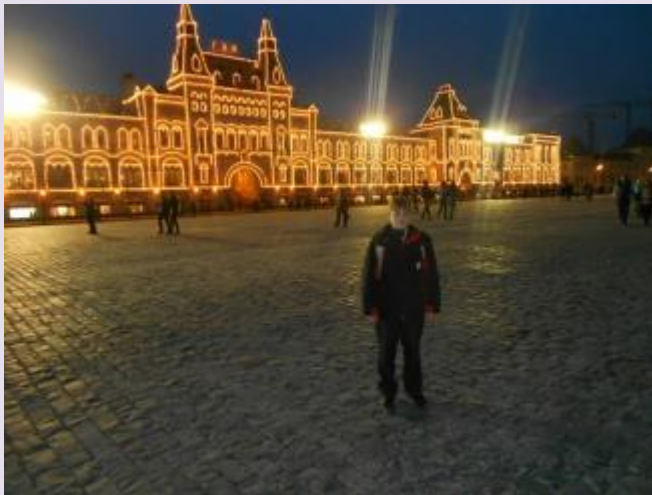
В оставшееся свободное время решили погулять по городу. Главной целью нашей прогулки стало посещение Александровского парка и Красной площади



У памятника маршалу Жукову.



Минута молчания...



На Красной площади

*М.В. Журавлёва, учитель немецкого языка.*

**Об экскурсии в «Карельский национальный краеведческий музей» и участии в детской игровой программе «Дорожкой фронтовою» 11 апреля 2015 года.**

В субботу после уроков учащиеся 5а класса посетили краеведческий музей.



Татьяна Александровна Антонова, младший научный сотрудник музея, рассказала о событиях в нашем городе и районе в годы Великой Отечественной войны.



Долго стояли у витрины с экспонатами и рассматривали их. Татьяна Александровна сразу предупредила ребят о том, что игра построена на материале экскурсии. Ребята не только отвечали на поставленные вопросы, но и сами задавали их. Удивил всех осколок самолёта Героя Советского Союза Алексея Севастьянова.

Во втором зале ребята узнали о немых свидетелях войны.



Вспомнили о своих родственниках, которые воевали и работали в тылу. Ребята оживлённо рассказывали о тяжёлой доле солдат и тружеников тыла.

И вот началась игра. Две команды - «Красные» и «Синие» - по очереди отвечали на вопросы ведущего и бросали кубик, переставляли свою фишку.



Надо отметить, что игра продумана до мелочей. Сложно было продвигаться вперёд, т.к. отряды попадали то на минное поле, то их «бомбили», то ждала засада... Были и привалы. Не было равнодушных, все участники переживали и были полны решимости взять высоту.



Высота взята! Команда «Красных» победила.

*М.В.Журавлева, классный руководитель 5 «А» класса.*

### **"Никто не забыт, ничто не забыто!"**

В эти дни, когда оживает природа, мы остро ощущаем, как прекрасна жизнь! Как дорога она нам! И понимаем, что за всё, что мы имеем в нашей жизни, мы обязаны всем тем, кто воевал, погибал, выживал в тех адских условиях, когда казалось, что невозможно было выжить. За плечами этого праздника страшное время разрухи, миллионы смертей. В юбилейный год Великой Победы мы вспоминаем тех, кого с нами нет, и поздравляем тех, кто дошёл до этого светлого дня. По всей стране проходят торжественные мероприятия, посвященные вручению участникам Великой Отечественной войны и труженикам тыла юбилейных медалей «70 лет Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг.». Не осталось и в стороне Кавское сельское поселение. В деревне Кузовино в зале администрации сельского поселения был организован праздничный прием для тружеников тыла. Открыл праздничное мероприятие глава Лихославльского района В. В. Гайденков.



Виктор Владимирович поблагодарил своих земляков за то, что в трудные времена они смогли сделать все для нашей мирной жизни, выразил слова глубокой признательности за героизм и мужество, за Великую Победу в той жестокой войне, пожелал здоровья и долгих-долгих лет жизни. Всем труженикам тыла вручили юбилейные медали, цветы и небольшие подарки. После торжественного вручения медалей, для присутствующих прошел праздничный концерт с участием учащихся 8 «В» класса МОУ «ЛСОШ №2», а также коллектива Кузовинского хора. Для виновников торжества звучали песни и стихи военных лет. Праздник получился душевным, ярким, добрым.



По окончании официальной части все охотно общались за чашкой чая, делились своими воспоминаниями не только о трудной непосильной работе и жизни в годы войны, но и хороших моментах. Беседа протекала легко, даря всем хорошее настроение и ощущение праздника.

Незабываемый урок патриотического воспитания получили наши школьники - они другими глазами посмотрели на тех, кто живет рядом с ними. Ребята осознали, что все эти пожилые люди прожили долгую, трудную, а порой и героическую жизнь.

***С.В. Звездова, учитель русского языка и литературы.***

### **О проблеме рационального питания.**

Половина россиян имеют избыточный вес, треть - страдают ожирением. Многие из них с удовольствием посещают рестораны быстрого питания. С медицинской точки зрения фаст-фуд - вредная еда. Диетологи не рекомендуют часто, а тем более постоянно, употреблять в пищу эти продукты. Но, как правило, все эти предупреждения не воспринимаются полными людьми. Исследователи пришли к выводу, что чрезмерное употребление жиров и сахара, который содержится в «быстрой еде», например, обычных "гамбургерах" и картошке-фри, приводит к изменению химических процессов в мозгу человека, что напоминает наркотическую зависимость. Диетологи считают, что главная проблема заключается в том, что подобное питание нарушает баланс гормонов, которые отвечают за ощущение сытости. Поэтому многие, поглощая килограммы еды, запивая ее сладкой колой, испытывают при этом постоянный голод, а самостоятельный отказ от этих продуктов становится попросту невозможен.

Ученые установили множество связей между режимом питания и различными заболеваниями. Было установлено, что риск заболеть раком во взрослом возрасте увеличивается у детей с каждой порцией чипсов, съеденной в течение недели. Поджаривание картошки на жире, насыщенном жирными кислотами. Необходимо пропагандировать здоровое и сбалансированное питание, включающее в себя много фруктов и овощей, среди женщин любого возраста.



Все знают, что хот-доги нельзя назвать полезной едой, а теперь еще ученые выяснили, что в них могут содержаться вызывающие мутагены, которые могут увеличивать риск заболевания раком. Выявлено, что с их потреблением связано возникновение рака толстой кишки, так как в хот-доги добавляют нитрит натрия, который может способствовать образованию соединений, большинство из которых при экспериментах над лабораторными животными вызывают у них рак. Определенное количество канцерогенов может содержаться в копченой и соленой рыбе и в приправах, например, соевом соусе.

Большинство предлагаемых торговлей детских продуктов оказалось вредным для здоровья детей. Особое недовольство специалистов вызывает так называемая "большая пятерка" - сладкие сухие завтраки, газированные напитки, кондитерские изделия, несладкие чипсы, колечки и т.п., а также фаст-фуд. На Западе такие продукты называют смачным словечком "джанк" (junk), которое можно перевести как грязь, мусор или наркотики. Они содержат гораздо больше жира, сахара и соли, чем рекомендуется, и это приводит к ожирению детей. К тому же содержат немало "химии" - красителей, консервантов, ароматизаторов и прочих пищевых добавок.

А ведь по полезности рис или гречка переплюнут одетые в шоколадную глазурь подушечки или обжаренные хлопья. Главное - не следовать старой русской поговорке «Кашу маслом не испортишь» и не переборщить с сахаром.

Нет сомнений в том, что ожирение - ведущий фактор риска всех основных болезней цивилизации: гипертонии, атеросклероза, сахарного диабета второго типа. Сегодня они главные убийцы человечества - более половины всех смертей вызваны именно этими заболеваниями.

*Судакова М.Г., учитель биологии.*

## **Формирование правильной осанки школьников.**

Уже 8 лет мы сидим полдня за партой. Поверьте, это не легко. Спина устает. Мы невольно меняем позу, облокачиваемся на парту грудью или боком.

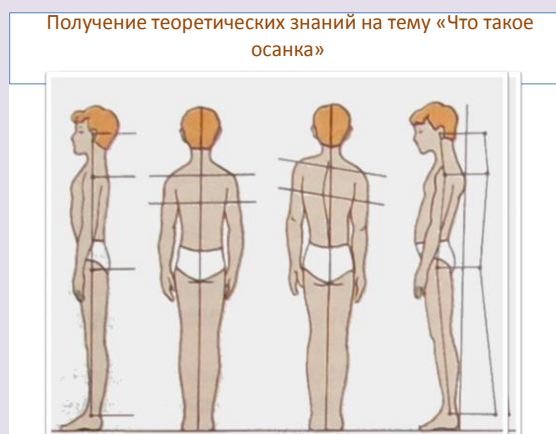
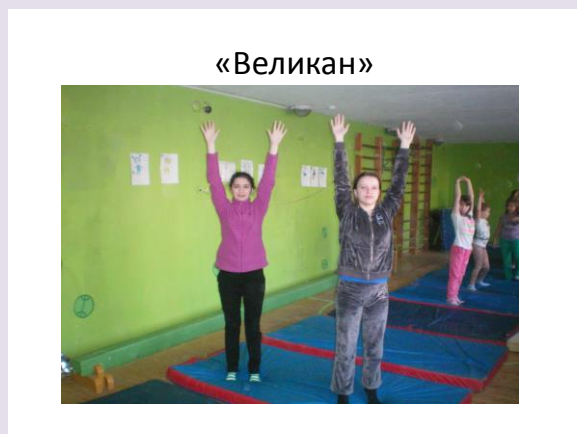
Сядьте прямо, - напоминает учительница одному, другому, третьему. Но за всеми не уследишь. Так дети привыкают к неправильной рабочей позе. У них искривляется позвоночник. К чему это приводит? Мы хотим вам рассказать об осанке.

**Осанка** — это умение человека держать свое тело в различных положениях. При правильной осанке туловище выпрямлено, плечи расправлены, живот подобран, голова поднята, взгляд устремлен вперед.

### **Причины нарушения осанки и способ проверить осанку**

В большинстве случаев нарушения появляются из-за слабо развитых мышц. Как узнать правильная ли у вас осанка? Нужно встать спиной к стене в привычной позе. Если почувствуешь, что стены касаются: затылок, лопатки, ягодицы и пятки - осанка правильная. В других случаях осанка нарушена. Значит, надо срочно заняться ее исправлением.

Мы с помощью литературы разработали комплекс и выполняем его 3 раза в неделю. Мы чувствуем, что наш организм укрепляется, осанка ровная. Мы сделали **вывод**, что если учащиеся будут, невнимательно относиться к своей осанке, то в будущем они часто будут болеть различными заболеваниями. Чем раньше учащиеся обратят внимание на свою осанку и будут работать, постоянно выполнять упражнения для поддержания своей правильной осанки, то в будущем им придется меньше времени потратить или не потратить его совсем для того, чтобы исправлять осанку и лечить себя.



*Сабина Кабирова, Валерия Калейчик ученицы 8 «А» класса.*

### Говорим наркотикам – нет!

Ученики 10 б нашей школы приняли активное участие в месячнике «Нет наркотикам!».

17 апреля мы провели классный час «Профилактика наркозависимости».

Поднимайтесь, сидни! Встаньте, лежебоки!

В жизни тихим шагом мир не обойти.

Мир такой широкий, мир такой высокий,

Сколько взять барьеров надо на пути!

Этими строками начали наше мероприятие, потом была проведена разминка.

Ребята послушали высказывания классиков о курении и алкоголе.

По мнению А.П. Чехова, водка, хотя и белая, но красит нос. А что она чернит? (Репутацию)

А.П. Чехов говорил: «Целовать курящую женщину все равно, что...». Продолжите высказывание. Потом перешли к более серьезному заданию, игра «Спорные утверждения».

Учащиеся высказывали своё мнение.



Наркомания – это преступление.

Наркомания – это болезнь.

Легкие наркотики – безвредны.

Наркоманы – это не люди.

Наркотики повышают творческий потенциал.

Было видно, что учащиеся понимают глубину проблемы, понимают роль государства в профилактике наркозависимости и личную ответственность за качество своей жизни.

Затем мы вместе искали решение ситуации, в которой может оказаться каждый – друг предлагает попробовать наркотическое вещество. Как быть?

Рассмотрели юридический аспект проблемы потребления и распространения наркотических веществ.

Как же молодежи уберечь себя от наркотиков? Наш ответ такой-

Не бойтесь, люди дождя и стужи,

Почаще приходите на стадион.

Кто с детских лет со спортом дружит

Всегда здоров, красив и ловок, и силен!



18 апреля посетили общегородское мероприятие в ДК посвященное данной тематике. Остались очень довольны. Особенно впечатлили чемпионы мира по разным видам спорта.

Да здравствуют сетки, мячи и ракетки,

Зеленое поле и солнечный свет!

Да здравствует отдых. Борьба и походы!

Да здравствует радость спортивных побед!

Использовано стихотворение Сергея Островского.

*С.В. Кудряшова, классный руководитель 10 «Б» класса.*

### **Витаминки из 6 «Б» класса.**

24 апреля проходили традиционные соревнования санитарных постов школ Лихославльского района.

В спортивном зале СОШ №1 города Лихославля собрались семь команд: Лихославльских СОШ №1 и №2, Крючковской, Толмачевской, Станской, Калашниковской и Микшинской школ.

Участников приветствовали члены жюри: Новикова Татьяна Викторовна, Комиссарова Ирина Вячеславовна, Кудряшова Светлана Викторовна, Константинов Павел Анатольевич и другие. Татьяна Викторовна выступила с приветственными словами и пожелала всем соревнующимся успеха.

Команду нашей школы «Витаминки» подготовила Космакова Валентина Николаевна. Девочки из 6 «б»: Самуйлова Александра, Дементьева Полина, Петрова Арина и Воробьева Анастасия – весёлые, задорные, достойно прошли все испытания.

Для участников были подготовлены станции:

-содержимое санитарной сумки;

- лесная аптека;
- первая помощь при ДТП;
- уход за больными;
- гигиенические навыки.

Также каждая команда представила настенную газету. Газета нашей школы рассказала о роли витаминов в жизни человека. Самая оригинальная газета у участников из Толмачей (в виде киноленты). По условиям конкурса участники готовят сувенир. «Витаминки» приготовили мыло в форме звезды Победы и проект о медицинских сёстрах Великой Отечественной Войны- наших землячках.

Номер художественной самодеятельности- задорный танец «Витаминок» - теперь они повара, которые готовят полезные блюда. В сценке девочки в игровой форме рассказали о значении витаминов А,В,С.

Итог: 3 место в младшей группе. От всей души поздравляем учащихся 6 «б» класса и их наставника Космакову Валентину Николаевну. Для девочек это дебют в мероприятиях данной тематики. И дальнейших успехов!

*С.В.Кудряшова, учитель географии.*

### Наше творчество: Пасхальная радость.





**Наше творчество: Космические мотивы.**



*О.С.Куртова, учитель начальных классов.*