



## Самая любимая...

Семиклассники сразу после февральского праздника начали готовить подарки — рисунки, поделки для своих мам, бабушек, воспитателей, учителей. На уроке русского языка написали небольшие рассказы о самых близких людях, выразили им свою любовь, признательность.

**Агафонова Ю.:** Я очень люблю свою маму. Переживает, когда ее огорчаю своими поступками, поведением. Мама хочет, чтобы я была доброй, выросла хорошим человеком. Мне радостно, когда она дома.

**Хайдаров Т.:** Мама работает в столовой. Ее уважают за то, что она хорошо выполняет свои обязанности. Мама всегда поможет, когда мне трудно. Мама — самый хороший и заботливый человек.

**Погосян Д.:** Мою маму зовут Наи-ра. Она, как и ее имя, красивая. Мама успевает и дома, и на работе все делать хорошо. У нее мягкое сердце. Она мне и моим младшим братишкам читает, играет с нами. Она очень огорчается, когда мы болеем. В доме у нас всегда пахнет пирожками с малиной и вкусной едой. Мама очень ласковая. Я люблю свою маму.

**Михеев В.:** Моя мама лучше всех. Много работает, чтобы мы с моей сестрой ни в чем не нуждались. Мама хозяйственная, у нас в доме всегда порядок и чистота.

**Завьялов А.:** Моя бабушка самая лучшая и добрая. Когда я приезжаю домой, она печет пироги, старается вкусно меня накормить. Спрашивает о моей учебе, оценках, моих занятиях после уроков. Когда я болею, бабушка лечит меня своим горячим чаем с душистым вареньем. Я хочу чтобы моя бабушка жила долго и была здоровой.

**Шмелева Т.:** Моя мама красивая, умная. Она дает советы, когда нам трудно. Хоть мама нас и ругает, мы не обижаемся на нее, знаем, она желает нам добра. Когда мы болеем, мама сидит у нашей кровати, переживает. Я люблю маму.

**Дехтева О.:** Моя мама на пенсии, т.к. болеет. Дома не сидит без дела — нянчится с внуками. Я жалею свою маму, стараюсь ее не огорчать.

Материал подготовлен В.Н.Лазуткиной, классным руководителем 7 класса

# С 8 МАРТА!

## Женщины-ярославны — героини Отечества

Качается рожь несжатая.  
Шагают бойцы по ней.  
Шагаем и мы — девчата,  
Похожие на парней.

Нет, это горят не хаты —  
То юность моя в огне...  
Идут по войне девчата,  
Похожие на парней.

(Ю. Друнина)



Герой Советского Союза — высшая степень отличия СССР. Почетное звание, которого удостоивали за совершение подвига или выдающихся заслуг во время боевых действий, а также, в виде исключения, и в мирное время.

В списке героев Ярославской области числятся 234 человека. Среди героев — две женщины: **Елена Колесова и Алия Молдагулова.**

Родилась Алия Молдагулова в 1925 году в Казахстане. Рано потеряла родителей. Вместе с семьей дяди Алия переехала в Москву. По семейным обстоятельствам Алия попала в детский дом. В 1942 году детский дом был вывезен в село Вятское Ярославской области. По окончании семи классов Алия поступает в Рыбинский авиационный техникум, но через три месяца она подала заявление с просьбой отправить её на фронт. В Москве она закончила женскую школу снайперской подготовки.

Героический боевой подвиг совершила при взятии опорного пункта фашистов — вблизи железнодорожной станции, способствовала успешному наступлению батальона. На официальном счету А.Молдагуловой 78 уничтоженных солдат и офицеров противника. В 1944 году Алия была смертельно ранена и погибла в бою.

Посмертно Алие Молдагуловой присвоено звание Героя Советского Союза. Именем А.Молдагуловой названа улица в Москве и установлен памятник.



Елена Фёдоровна Колесова родилась в деревне Колесово Ярославской области. Участница Великой Отечественной войны с июня 1941 года. Закончила курсы сандружинниц.

Работала в тылу врага. Цель — минировать дороги, уничтожать связь, вести разведку. В январе 1942 года отряд, в составе которого была Е.Колесова, вступил в бой с вражеским десантом. Группа, в составе которой были только женщины, выполнила задачу и задержала врага до подхода частей армии. Е.Колесова за отвагу была награждена орденом Красного Знамени.



Отряд, которым руководила Е.Колесова, уничтожил несколько мостов, четыре вражеских эшелона, три автомашины, разгромил шесть вражеских гарнизонов. Е.Колесова днём на глазах у часового подорвала вражеский эшелон с техникой. За поимку «атамана — десантницы Лёльки» фашисты обещали большое вознаграждение.

В 1942 году Е.Колесова была смертельно ранена в бою.

Звание Героя Советского Союза Колесниковой Елене Фёдоровне присвоено посмертно. В деревне Мордвиново Ярославской области установлен памятник. Её именем названы улицы в Москве, Ярославле, Волгограде.

Материал подготовлен Т.Ф. Касаткиной, зав. библиотекой



## Женское счастье

1 марта все педагоги поздравляли друг друга с началом весны и, как дети, радовались теплу. А Светлана Викторовна, учительница 1 класса сказала:

— А я люблю осень. Она у меня ассоциируется с чувством великого счастья, прежде всего, из-за рождения моих дорогих сыновей, я и сама родилась в это время года, и большинство моих родственников. Из весенних месяцев люблю май, когда начинаю цвести сады, появляются скромные самоцветы, нежная зелень трав, молодой листвы на деревьях.

Из всех праздников наша собеседница предпочтение отдаёт 8 марта.

— В этот день окружена заботой, вниманием своих бесконечно любимых мужчин — сыновей. Приятно наблюдать, как Сергей старательно режет овощи для незатейливого салата, рецепт приготовления которого знает только он сам. Родион рисует открытку с подсказки и с помощью младшего брата.

Светлана Викторовна считает себя очень счастливым человеком, т.к. все, о чем она мечтает, сбывается.

— Наконец удалось приобрести квартиру в Переславле, провести ремонт в ней. Мои мальчики имеют свою отдельную комнату, где готовят уроки, слушают музыку, просто играют, а в редкие вечера вместе смотрят телевизор.

Светлана Викторовна любящая мама, много внимания уделяет воспитанию своих детей, у нее хватает времени и для самообразования, постоянно работает над повышением своего профессионального роста. В начале 2013 года ей присвоили 1 квалификационную категорию как учителю.

Когда спросили Светлану Викторовну довольна ли своей судьбой, она не задумываясь, ответила:

— Очень, другой бы не желала. Рядом со мной сыновья, мудрая моя мама, дай Бог ей здоровья.

— Что бы Вы пожелали всем женщинам?

— Никогда не унывать, радоваться каждому дню, успеху, пусть даже самому небольшому.

Интервью брала В.Н. Лазуткина, учитель русского языка

## Что такое вредные привычки

Все учащиеся нашей школы знают, какие бывают вредные привычки. Только одни знают их в лицо, т.е. ближе знакомы с ними, а другие читали, слышали о них.

**На вопрос: «Что такое вредные привычки?» дети сказали, что:**

- вредные привычки губят здоровье, ослабляют организм;
- делают человека слабым;
- медленно убивают человека;
- здоровье человека становится плохим;
- человек быстро устает;
- человек может умереть раньше времени.

**На вопрос: «Какие вредные привычки вы знаете?» учащиеся ответили (первые три называли чаще всего):**

1. Курение.
2. Алкоголизм.
3. Наркотики.
4. Токсикомания.
5. Сквернословие.
6. Игромания (компьютерная зависимость).
7. Играть с телефоном.
8. Не чистить зубы.
9. Долго смотреть телевизор.
10. Есть много сладкого.
11. Ковырание в носу.
12. Обжорство.
13. Грызть ногти.
14. Поздно ложиться спать.
15. Не мыть руки перед едой.
16. Брать чужое.

**На вопрос: «Какой вред они несут здоровью человека?» учащиеся отметили следующие последствия:**

- употребляя алкоголь, наркотики, куривая сигареты, люди губят свое здоровье;
- при длительном курении может отмечаться плохая память, возникать различные заболевания: болят сердце, рак легких, инсульт, инфаркт, головные боли;
- при употреблении алкоголя кружится голова, страдают печень, дети рождаются больными, наступает смерть;
- у наркоманов дети рождаются с уродствами;
- компьютерная зависимость делает человека психически нездоровым (нервным, раздражительным);
- от сладкого портятся зубы, если не чистить зубы, то они будут желтые, а по-

том вывалится и человек будет похож на Бабу-Ягу;

- если много есть, то человек будет толстый, как бочка;
- если брать чужое, то могут забрать в полицию и посадить за решетку;
- если всегда поздно ложиться спать, то человек не высыпается, становится раздражительным, быстро устает, учится плохо, ссорится с окружающими.

**Наши высказывания.**

Учащийся 6 класса: «Мне не нравится смотреть, когда девушки курят».

Учащийся 6 класса: «Плохой запах от тех, кто курит, неприятно разговаривать».

Учащаяся 7 класса: «Никогда не буду курить, так как сигареты это гадость».

Учащаяся 7 класса: «Курение это опасно. Это бомба замедленного действия».

Учащаяся 9 класса: «Если девушка пьет алкоголь, употребляет наркотики, то дети у нее могут родиться уродливыми».

**На вопрос: «А что оказывает положительное влияние на наше здоровье?» учащиеся назвали:**

- долго гулять на свежем воздухе, играть в подвижные игры;
- общаться с животными (кошка, собака);
- заниматься спортом, кататься на лыжах, на коньках, с горки на ледянках, на велосипеде;
- кушать побольше фруктов и овощей;
- вовремя ложиться спать, не смотреть до ночи телевизор;
- закаляться;
- слушать приятную музыку;
- заниматься любимым делом (вышивать, лепить).

**ЖИЗНЬ** — прекрасное и долгое путешествие. Она может стать опасной экспедицией, а может — приятной прогулкой. Каждый человек оказывается перед выбором: вредные привычки или жизнь? Обсудите этот вопрос со своими друзьями, родителями дома в спокойной обстановке, больше читайте литературы о вреде этих привычек и постарайтесь к ним не привыкать. Жизнь так прекрасна. Берегите ее! И помните: «Вредные привычки — нам не друзья!»

*Опрос учащихся проводила Е.Ю.Говорская, педагог-психолог*



## Домашние животные

Уже не одну тысячу лет домашние животные живут рядом с нами. И как ни странно, еще нередко мы знаем о них меньше, чем о диких животных.

Мир домашних животных очень интересен. Наблюдая и изучая его, мы испытываем удивление и восхищение. Домашние животные играют большую роль в жизни человека. Итак, путешествие в мир домашних животных мы начнем с наших любимых питомцев.

### Кошка

История кошки необычна. Она прошла путь от «богини» до «ведьмы». Родоначальницей всех домашних кошек является нубийская дикая кошка. Древние египтяне ценили кошку за способность уничтожать грызунов. Ее причислили к священным животным. При пожаре первую спасали кошку. Убийство кошки каралось смертью. Умерших кошек бальзамировали и хоронили в ящичках из золота или серебра на специальных кладбищах. Счастливая жизнь кошек в Европе закончилась примерно 700 лет назад. Они стали символом зла: их убивали, топили, сжигали. Расплодились крысы, их грозные нашествия заставили людей сохранить кошек.



В России кошка всегда считалась признаком домашнего уюта и благополучия. Существует примета: при въезде в новый дом кошка должна первой переступить порог нового жилища, иначе не будет в нем уюта и счастья.

Не все знают, что кошки могут состоять на государственной службе. Например, чтобы мыши не портили бесценные коллекции Британского музея, в его штате работала «кошачья рота» из 6 кошек.

Существует большое разнообразие кошек. Все они красивы, грациозны, чистоплотны.

*Материал подготовлен Т.В.Шелемотовой, учителем биологии*

*Советы школьного врача*

### Еда без вреда

У здоровья три основных составляющие: правильное питание, физическая активность и отказ от вредных привычек. Поговорим о питании.

Правильное питание — это рациональное, сбалансированное питание. Что это значит? Пища, употребляемая в течение дня, должна восстанавливать энергию, которую ребенок или подросток потратил на двигательную активность, рост костной и мышечной тканей и рост других систем организма.

Суточный расход энергии считается в килокалориях. Ребенку школьного возраста необходимо в сутки 2400-2500 ккал, подростку — 3000 ккал.

Но важна не только общая калорийность пищи, важен и качественный ее состав, рациональное соотношение пищевых веществ — белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.

Правильное рациональное питание, организованное сотрудниками нашей школы, удовлетворяет все потребности растущего организма. А один из самых необходимых витаминов — витамин С, добавляется в напитки третьего блюда или детям дают вкусные кисели, сбалансированные по минеральному и витаминному составу.

Однако существуют продукты, очень вкусные и красиво оформленные, которые детям не рекомендуется употреблять. Начнем с напитков — это «Кока-кола», газированная ярко-окрашенная вода, в состав которых входят искусственные кра-

сители, подсластители. На прилавках магазинов вас манят всевозможные чипсы с искусственными запахами и вкусами, мармеладные яркоокрашенные пастилки, леденцы «чупа-чупс» и многое другое.

Не рекомендуется детям употреблять копченые продукты, шаурму, чебуреки, жареные пирожки. Чаще всего их готовят прямо в ларьках, с нарушением санитарно-гигиенических правил.

«Фаст фуд» — быстрая еда, перекус на бегу, она содержит несбалансированные по калорийности и качеству продукты.

Употребление всего перечисленного ведет к возникновению аллергических реакций на красители, эмульгаторы, консерванты, подсластители, а иногда вы просто рискуете здоровьем, вплоть до отравления и возникновения инфекционного заболевания.

Ну захотели перекусить, купите менее вредный для здоровья печенный пирожок с любой начинкой, кроме мясной.

Хотелось бы, чтобы вы научились читать состав покупаемого продукта, расположенный на оборотной стороне упаковки, и не забывайте заглядывать на калорийность данного продукта. Будьте здоровы.

*Ваш доктор Дуванова Г.А.*



### Правила здорового образа жизни

