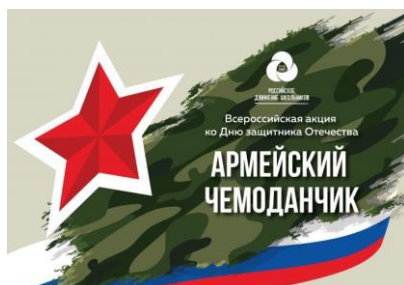




ДЕНЬ ЗАЩИТНИКА ОТЕЧЕСТВА В НАШЕЙ ШКОЛЕ.



В преддверии праздника Дня защитника Отечества в нашей школе стартовала акция **"Армейский чемоданчик"**. В акции приняли участие ребята из разных классов. Замечательно, что родители также поддержали нашу инициативу и поделились своими ценными экспонатами для нашей выставки. Мы увидели настоящую медаль «За взятие Берлина», ордена, наградные значки, гильзы, атрибуты защитной экипировки, шинели и форму разных родов войск. Самый запоминающийся экспонат, конечно, автомат Калашникова. Также, ребята принесли предметы армейской жизни членов своих семей: фуражки, ремни, фотографии, кортик, чемодан. Все эти предметы уникальны: имеют свою личную историю и огромное значение для тех, кто защищал нашу Родину.



Ребята подготовили музыкальные подарки. В школьной группе в ВК «*НЛО- ПОЗИТИВ-школа 34***»**



Шаг за шагом - ближе к здоровью! «Режим дня и отдыха».

Снова засиделся до полуночи за уроками или играми? Утром опять никак не мог проснуться, да и на уроках целый день был вялым?.. Нет, так не пойдёт. Пора задуматься о режиме дня. Что это? **Правильный распорядок дня.** Если хочешь быть собранным, успевать не только учиться, но и отдыхать, не чувствовать себя уставшим и раздражительным, быть здоровым — без него никак не обойтись.

7.00 Это кто у нас до сих пор лежит в кровати? Отговорки «Ещё пять минуток полежу и встану...» — не принимаются. Пора вставать. Именно вставать, а не вскакивать. Нельзя свой организм «пугать» резкими движениями, он же только-только проснулся. Поэтому хорошенько потянись, глубоко вдохни и медленно вставай на утреннюю гимнастику. Только не переусердствуй: 5–7 минут вполне достаточно. Размялся? Умылся? Зубы почистил? Что же ты тогда медлишь? Скорее завтракать! Каши — самый полезный завтрак.

9.00–13.00 Интересно устроено природой: есть у нашего организма периоды спада активности и наоборот — подъёмы работоспособности. За день их два! На это время приходится первый. Это лучшее время, чтобы грызть гранит науки. Слышал такой фразеологизм? Каждый день ты это делаешь — узнаёшь новое по многим предметам.

13.00 Столько учился, пора бы и подкрепиться. И не булочками, чипсами и сухариками или конфетами. А первым и вторым. Не кушаешь супы и борщи? Зря! Только хуже делаешь организму. Ведь первое блюдо (да ещё и горячее!) придаёт много энергии нашему организму.

14.00–16.00 Наступило время отдыха. Школьникам помладше лучше немного поспать, а потом поиграть или прогуляться. И старшеклассникам нужно отвлечься от школьных дел. Вряд ли ребята постарше захотят спать, но прогуляться нужно!

16.00–19.00 Вторая волна нашей активности. Так что быстрее усаживайся за уроки (не учить же их уже на ночь глядя!). Сходи на тренировку, если занимаешься в спортивной секции.

18.00 или 19.00 Время ужина! Надо успеть покушать за три часа до сна (ну а если вдруг о-очень сильно захочется покушать перед самым сном — перекуси яблочком или выпей кефира, он и сытости придаст (ведь есть в нём белок!), и желудок перед сном сильно не перегрузит). Вечером кушать надо легкоусвояемую еду — молочную продукцию, крупы, тушёные овощи.

19:30 Продолжаем отдыхать! Специалисты советуют ограничить свои эмоциональные нагрузки. Как это? Просто! Нужно подобрать себе какое-то спокойное занятие — прогуляться, порисовать, послушать приятную успокаивающую музыку... А вот смотреть телевизор, сидеть за компьютером и играть в шумные игры не стоит. Такое времяпрепровождение не очень-то полезно.

21.00 Начинаем готовиться ко сну. Принимаем душ, умываемся, чистим зубы.

А тем временем наша комната проветривается. Ты ведь помнишь, кровать у тебя должна быть ровной, не провисающей, с невысокой подушкой?

21.30–22.00 Всем спокойной ночи! Помни: самый лучший, глубокий и полезный сон наступает с 22.00 до полуночи. В это время отдыхает наша нервная система. Так что не трать эти полезные два часа сна на игры на своих гаджетах.





21 февраля в разных странах мира отмечается Международный день родного языка.

Праздник был провозглашён Генеральной конференцией ЮНЕСКО 17 ноября 1999 года и отмечается с 2000 года.

«Россия входит в число самых многоязычных стран мира. Более 150 языков являются для россиян родными, а 37 — обладают статусом государственных языков. Столь уникальное разнообразие — не только наше общенациональное достояние и повод для гордости. Это ещё и, конечно же, колоссальная ответственность, прежде всего, перед будущими поколениями и ответственность, связанная с необходимостью сберечь и защитить это действительно настоящее языковое богатство. Именно язык, по выражению Константина Дмитриевича Ушинского, “есть самая живая, самая обильная и прочная связь, соединяющая отжившие, живущие и будущие поколения народа в одно великое, историческое, живое целое”. Язык — это и важный носитель исторической памяти. В нём, как в зеркале, можно найти отражение и минувших событий, и следы соприкосновения и взаимообогащения различных культур»



ВМЕСТЕ ВЕСЕЛО ШАГАТЬ!!



Наш 6г класс решил пойти на экскурсию. Так как в феврале страна отмечает День защитника Отечества, мы выбрали музей колледжа Морской технической академии имени адмирала Д.Н. Сенявина «Отечества достойные сыны» и договорились о времени, проведения экскурсии.



Наш класс направился в колледж. У входа в здание размещены два больших морских настоящих якоря. Сразу стало понятно, что это учебное учреждение имеет отношение к морю. Из здания вышло много курсантов и стали дружно убирать снег.



Мы вошли внутрь и познакомились с экскурсоводом. Началась наша экскурсия. Экскурсовод водил нас по всем залам, рассказал о Военно-морском флоте, об истории о героях нашей страны, вёл с нами беседу и задавал вопросы, а мы все дружно отвечали

на них. Это было очень интересно и познавательно. Самым интересным был последний зал, где было выставлено много моделей кораблей от парусников до современных быстроходных.



Все остались под большим впечатлением от этой экскурсии.

«Экология города»



Крупные города – самые загрязненные точки на карте любого государства. **КАК СПАСТИ ПРИРОДУ?**

ШАГИ, КОТОРЫЕ МОЖЕТ СДЕЛАТЬ КАЖДЫЙ

Не все герои носят плащи... но некоторые из них носят с собой термкружки, сдают вторсырье и сокращают используемый пластик. Начните с этих шагов, и природа тоже скажет вам «спасибо»!

1. ЭКОНОМЬТЕ РЕСУРСЫ. Большинство из нас не замечает, сколько ресурсов каждый

день расходуется понапрасну. А ведь экономить электроэнергию и воду вопрос пары минут! Выключайте свет и вытаскивайте из розетки электроприборы – даже оставленная без присмотра зарядка для смартфона незаметно потребляет электричество.

2. РАЗДЕЛЯЙТЕ МУСОР Люди научились справляться с мусором тремя способами: оставляют на свалках, сжигают или перерабатывают. К сожалению, кроме переработки, такие способы губят природу и опасны для здоровья. Раздельный сбор мусора помогает переработать то, что уже без надобности в новые вещи и полезные материалы. Например, из ненужной макулатуры делают новые тетради и бумагу для офиса, старые пластиковые бутылки превратятся в разноцветные детские горки.

3. СДАВАЙТЕ ВТОРСЫРЬЁ. Раздельный сбор отходов ведет к следующему пункту в плане спасения природы – вторичной переработке. Ежегодно в России выбрасывают 70 млн тонн бытового мусора, однако, по данным Greenpeace, на переработку идёт только 3–5% твердых коммунальных отходов. Экологи бьют тревогу: если не внедрять переработку, то через 10 лет площадь свалок в России станет равной двум площадям Азовского моря!

4. ПОСТАРАЙТЕСЬ ОТВЫКНУТЬ ОТ ПЛАСТИКА. Полностью отказаться от пластика вряд ли получится – слишком много окружающих вещей создано из этого дешевого материала. Но можно сократить его потребление и внести вклад в спасение природы. Например, не покупать воду в пластиковых бутылках и использовать вместо них многоразовые тары из нержавеющей стали или стекла.



