

# ГАЗЕТА САНАТОРНО-ЛЕСНОЙ ШКОЛЫ ОСТРОВ ЗДОРОВЬЯ



## ЛЕНТА СОБЫТИЙ Обзор новостей третьей четверти

Ученица 4А класса Матвеева Мария и ученик 4Б класса Горячев Дмитрий приняли участие в районном этапе городской олимпиады по русскому языку, став призерами! Теперь ребята ждут городской этап. Поздравляем с хорошими результатами!

Каждую четверть мы регулярно вспоминаем о правилах дорожного движения на общешкольных уроках безопасности. На этот раз тема: «Перекресток», на котором ребята отвечали на вопросы даже в движении.

3 четверть радует нас двумя главными праздниками: день защитника Отечества и Международный женский день. И в нашей школе состоялась торжественная линейка, на которой,



после праздничной речи директора, образовались две команды: педагогов-мужчин и учеников-мальчиков, которые проходили ряд испытаний. Команды определяли военное снаряжение в условиях «отсутствия зрения», на линейке даже на несколько минут появились самый настоящий царь и не менее реалистичный полицейский. А все потому, что членам команды на скорость необходимо было облачиться в соответствующие костюмы.

Для женщин и девочек в преддверии праздника состоялся



концерт. Зажигательные ведущие с искрометным чувством юмора очаровали зрителей, осуществляя интерактив с педагогами-женщинами. Мальчики из разных классов и читали стихи, и пели частушки, девочки из кружка «Домисолька», а также старшеклассницы исполняли красивые песни. А вы знали, что и в наши дни существуют Ромео и Джульетта? Сценка с неожиданным финалом порадовала нас. На «десерт» подал свой удивительный танец коллектив эстрадного танца «Млечный путь». Все остались в отличном настроении после такого праздничного концерта!

Традиционно, в фойе состоялась арт-кампания, посвященные праздникам: «Защитникам—слава!» и «Подари улыбку!».



В этой четверти завершились экскурсии по школьной выставке фоторабот выдающегося русского фотохудожника конца

19-начала 20 веков Максима Петровича Дмитриева. Перед нами были серия фотографий из альбома «Портреты». Многие известные личности 19 века дружили с фотографом: Шаляпин Ф.И., Горький М.П. и другие. В качестве экскурсоводов свои силы попробовали Ксения Кулакова и Диана Рычкова—ученицы 9 класса. Этот проект дает возможность



узнать больше о жизни выдающихся русских фотохудожников прошлого, для которых фотоискусство—это жизнь, немислимый труд. Проект знакомит с работами именитых мастеров. Цель—вызвать интерес у зрителей и желание узнать и увидеть больше. А для юных экскурсоводов—это уникальная возможность попробовать себя в таком нелегком деле. А знаете ли вы, что на территории нашей школы больше 100 лет назад была дача с большой пасекой Максима Петровича Дмитриева, который больше 50 лет посвятил съемкам Нижнего Новгорода и не только?

*От редакции.*

### В НОМЕРЕ:

Лента событий	стр1
Только вперед!	стр2
Приокскому району—85!	стр3
Литературная гостиная	стр4
Здоровый образ жизни—путь к успеху!	стр5



## ТОЛЬКО ВПЕРЕД!

### Рубрика Новости спорта



4 февраля прошла Открытая городская Спартакиада по лыжным гонкам.

Результаты таковы:

Младшая группа—**1 место**:

Кряжев Никита, Балаба Евгения, Шарадзе Давид, Лазарева Зоя, Смирнов Артем, Жучков Виктор, Пономарев Евгений, Михайлицына Виктория, Косарева Василиса, Короткая Ольга.

Кряжев Никита, Балаба Евгения - заняли **1 место**.

Шарадзе Давид, Лазарева Зоя - **2 место**.  
Смирнов Артём - **3 место**.

Старшая группа—**1 место**:

Ландыш Ольга—**1 место**,  
Занозин Андрей,  
Качурин Дмитрий,  
Безродных Богдан—**2 место**,  
Данилова Мария—**4 место**.



В феврале 9 класс завоевал Кубок школы по волейболу. В игре в пионербол следующие итоги:

- 1 место - 5Б класс**
- 2 место - 5А класс**
- 3 место - 6 класс**
- 4 место - 7 класс**



4 марта состоялась областная Открытая Спартакиада по баскетболу, по результатам которой сборная нашей школы (Безродных Богдан, Солодков А., Качурин Д., Шагалов С., Абрамян Э.—9 класс, Лихошерстов В.—8 класс, Чекан А.-5Б, Назаров И.—6 класс) заняли **4 место!**

Поздравляем воспитанников тренера-преподавателя по дзюдо Приказчикова Олега Андреевича—Варенцова Даниила (5Б) с **бронзо-**

**вой медалью** в Межрегиональном турнире по борьбе дзюдо (весовая категория до 27 кг, г. Дзержинск), Мохамеда Аль-Хлиль (3 класс) с **бронзовой медалью** (в/к 28 кг), в традиционном турнире по дзюдо на призы ветеранов спорта, посвящённые Дню защитника Отечества, а также Судакова Елисея (2А)—воспитанника тренера Салапаева Вячеслава Алексеевича, - с **бронзовой медалью** (в весовой категории до 46 кг) в первенстве Нижнего Новгорода по борьбе дзюдо, посвящённые Мастеру спорта Д. Кузнецову.



Закончился турнир по шахматам

- 1 место:** Папотин Кирилл, 2А – 25,5 очков из 28
- 2 место:** Краснов Андрей, 4Б – 23,5 очка из 28
- 3 место:** Голубев Богдан, 5А (3-4 место с Курагиным Алексеем, 2А, по личной встрече 2-0, 3 место) – 20 очков из 28

**1 место** среди девочек (5 место в общем зачёте) – Маслякова Екатерина, 3 кл. -19 очков из 28.

*От редакции.*

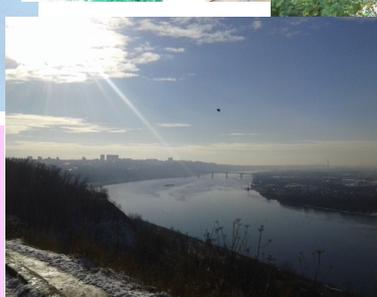
Спорт в жизни человека играет важную роль. Бесспорным является тот факт, что физические нагрузки важны для сохранения здорового организма и для поддержки слабого. Речь идет не только о серьезном занятии определенного вида. Будь то легкая атлетика, аэробика, фитнес, или пробежки по утрам. Каждый из нас, так или иначе, занимается спортом, не подозревая об этом. Убирая квартиру, выгуливая собаку, идя в магазин, мы совершаем какие-то действия и, таким образом, даем нагрузку своему организму. Спорт, способствует работе пищеварительной системы и желудочно-кишечного тракта.

Постарайтесь выделить время хотя бы 15-20 минут в день на спорт! Так же это может быть зарядка или подвижные игры!

**Юлия Быкова—8 класс.**

# ПРИОКСКОМУ РАЙОНУ—85!

## Фоторепортаж



«Санаторно-лесная школа» расположена в Приокском районе, который в этом году отметил 85-летний юбилей.

Для справки: Приокский район образован в 1935 году, когда при реорганизации города было создано шесть районов вместо ранее существовавших четырёх. Тогда он назывался Мызинский. В марте 1936 года переименован в Ворошиловский. В то время район состоял из Старого, Нового, Барачного, Дачного поселков, Толмачевки, Щелоковского хутора, Тобольских казарм, поселков Александровка, Дубёнки, Красная Заря, Слуда. С 1956 года район носит своё современное название — **Приокский**. В 1970 от него была отделена территория современного Советского района и часть территории Нижегородского района. Сегодня к Приокскому району относятся и близлежащие населённые пункты: деревни Бешенцево, Ближнеконстантиново, Ляхово, Мордвинцево, Ольгино, посёлок Луч. (<https://ru.wikipedia.org/>) Сколько достопримечательностей в Приокском районе! Телевизионный завод «НИТЕЛ», Нижегородская сельскохозяйственная Академия, Нижегородская Академия МВД, парк «Швейцария», «Ботанический сад», «Щелковский хутор», кинотеатры «Зарница» и «Электрон», музеи А.Д., Сахарова, Ф.И. Шаляпина, историко-этнографический музей-заповедник (архитектуры и быта народов Поволжья), Вечный огонь, памятник Г.К. Жукову, Дом культуры им. Кривоноса, мемориалы, храмы, ФОКи.... Более подробно о нашем районе вы можете узнать из «Путеводителя по знакомым улицам» объединения «Туризм» под руководством Матвеева С.А.





Герой.

\*\*\*

Война. Мы слышали о ней.  
Но мы не видели её глазами.  
Там крики ужаса,  
Там плачи матерей,  
Там страх главней,  
Там вновь бойцы рядами.  
Война. Мы слышали о ней.  
Но мы не видели её глазами.  
Там голод и морящий зной.  
Там солнце не у нас над головами.  
Война...

**Матвеева Мария, 4А**



Солнце на рассвете.

Встало солнце на рассвете,  
Ярко засияло,  
Как на горы взобралось—  
Жизнь светлее стала!

**Сухарева Кристина, 4А**

\*\*\*

Es la luz del sol, es la luz del estudio y  
ayuda a todos a su alrededor,  
y no hay tormento en absolute.  
Estamos contentos de que Buenos profes-  
sors tenemos.  
GRACIAS que es y la QUEREMOS!  
(Перевод с испанского (Смирнова Е.В.):  
Вы—солнечный свет, вы—свет знаний!  
И вы помогаете во всем, не испытывая  
никаких мучений. Мы рады, что у нас  
такие хорошие учителя. Спасибо, что  
вы есть. И мы вас любим!)

**Ковалева Ксения, 5Б**

Спросила я мальчишку юного  
«Герои – кто они? Какие?»  
Он перечислил многих, думая,  
Что те – экранные – крутые.  
Но я отвечу: «Мысли – ложные...  
Не соглашусь, увы, с тобой!  
Давай вернемся, друг мой, в прошлое:  
В любой семье есть свой герой!  
Из поколения в поколение  
Из судеб, раненных войной,  
Сложилось четко представление:  
Какой он – истинный герой.  
Вот где отвага, мощь и слава!

Где страх и горе, смерть и боль!  
Ты слезы видел ветерана?  
Вот это истинный герой!

**Вахрамеева И.Н.**

\*\*\*

Наши мамы лучше всех!  
Ждёт их радостный успех.  
Мама моет, убирает,  
Чистит, гладит, помогает,  
Радует и веселит,  
Вдруг устанет, загрустит.  
А мы купим ей цветы.  
Ляг, мамуля, отдохни!  
Берегите своих мам,  
Будут они рады вам!

**Радевич Дарья, 4А**





## «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ—ПУТЬ К УСПЕХУ!»

### Спецрубрика



Наша школа принимает участие во Всероссийском молодежном движении «Сделаем вместе!». Об акции «Здоровый образ жизни—путь к успеху!» вы узнаете из нашей спецрубрики, а об акции «Победа—одна на всех!» - из следующего номера. Лидеры акции—Ландыш Ольга и Быкова Юлия—ученицы 8 класса—проводят в начальной школе классные часы и информируют учеников нашей школы о преимуществах ЗОЖ на странице [https://vk.com/comdoit\\_together](https://vk.com/comdoit_together).

Здоровый образ жизни—это важнейшее условие счастья, благополучия и активного долголетия. Одним из главных факторов такой жизнедеятельности является «режим дня».

✦✦ Режим дня—это правильное распределение времени, на основные жизненные потребности человека. ✦✦

Для здоровья человека необходимо, чтобы физиологические функции организма совпадали с биологическими ритмами и выполнялись в одно и то же время.

Такой распорядок должен быть индивидуальным и совпадать с собственными возможностями.

Режим дня очень полезен, поскольку в определенное время суток организм имеет свои потребности и уровень активности.

#### Классные часы в 1В, 2А и 4А «Мой режим дня»



Газета Санаторно-лесной школы «Остров Здоровья» №3 (11) '20

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ: главный редактор Вахрамеева И.Н., корреспонденты: Михеев Д., Тюлин О., Аль-Хлиль А., Подольская М., Сорокин И., Сухарева К., Быкова Ю., фото—с просторов интернета, а также предоставлены педагогами и учениками, с сайта ДДТ им. Чкалова. Выпуск №3 (11). Выходит 1 раз в четверть. Адрес редакции: 603144, г. Нижний Новгород, Анкудиновское шоссе, 24 Тел.: (831) 465-01-02, e-mail: sanlesnaya@mail.ru

### КОГДА ЛУЧШЕ ВСЕГО ПИТЬ ВОДУ

01 **После пробуждения**  
Активизирует внутренние органы

02 **После тренировки**  
Приводит частоту сердечных сокращений в норму

03 **За 30 минут до еды**  
Улучшает пищеварение

04 **Перед сном**  
Восполнит потерю жидкости

05 **Перед принятием ванны**  
Поможет понизить кровяное давление

06 **Когда вы больны**  
Восстанавливает водные ресурсы организма, снимает интоксикацию

07 **Когда вы чувствуете усталость**  
Взбодрит организм



Вода — это немаловажный элемент для здоровья человека, который влияет на все процессы в организме. При ежедневном употреблении улучшается обмен веществ, поддерживается нормальное кровяное давление и температура, а также снижается риск развития аллергии.

Недостаток воды может вызвать ряд заболеваний, среди которых проблемы с желудочно-кишечным трактом, мочекаменная болезнь, сколиоз и боли в суставах и др.

Поэтому вода — это, пожалуй, одна из главных частей нашего организма. И поскольку в детском возрасте происходит формирование и развитие всех органов, очень важно соблюдать норму потребления жидкости.

Юлия Быкова—8 класс