

*1 Сентября*



*День Знаний*

**Первый** № 1 (11)

**осенний**

**выпуск**

Дата выпуска номера: 10.11

Ноябрь 2014

*Осень—это...*

*Осень, школа—родные слова*

*Близкие каждому с детства.*

*Осень—это шальные ветра,*

*Солнце, от которого не согреться!*

*Осень—это листочки вокруг*

*Падают днем и ночью.*

*Осень—это когда просто вдруг,*

*Льет за окном дождик.*

*Это время учебы и время труда:*

*Уроки и сбор урожая.*

*Это тихие дни, разноцветные сны*

*Где царит печаль дождевая.*

*Куянцева Оксана , 8 В*



№ 1 (11)

5+



1 сентября

Дата выпуска номера: 10.11

Ноябрь 2014



1 сентября

День знаний - это праздник всей страны!  
Когда все школы двери открывают,  
И всюду смех счастливый детворы,  
И клёны в красном  
в школах всех встречают,  
Мы поздравляем каждого из нас  
С прекрасным праздником  
осенним и желаем,  
Чтоб стал прекрасным  
стартом в жизни класс,  
В котором осенью учиться начинаем.



№ 1 (11)

# Директор СШ № 5

# 5+

Дата выпуска номера: 10.11

Ноябрь 2014

Уважаемые учащиеся средней школы  
№ 5!

Вот и настал очередной учебный год!  
Это увлекательное, интересное, доброе  
время! Вас ждут новые победы, новые  
успехи и результаты, новые друзья.

...Пусть ваши надежды оправдаются и  
школа станет для вас вторым домом, а  
учителя действительно «классными»  
мамами, одноклассники настоящими  
друзьями.

... Пусть над вами всегда бу-  
дет чистое небо и светит  
солнце! Желаю успехов в учебе!

.... Я уверена, что вы, сегодняшние  
ученики, завтра вырастите достойны-  
ми гражданами своей страны.

## Исетова

## Багитжан

## Кабдилкапаровна





№ 1 (11)

5+

Добавь здоровья!

# День здоровья

Дата выпуска номера: 10.11

Ноябрь 2014

Чтобы быть всегда здоровым,

Нужно бегать и скакать.

Больше спортом заниматься—

И здоровым не скучать!

\*\*\*\*\*

Хорошо здоровым быть!

Соков надо больше пить!

Гамбурге забросить в урну!

И купаться в речке бурной!

Закаляться! Обливаться!

Спортом разным заниматься!

И болезней не боясь,

В теплом доме не таясь,

По земле гулять свободно!

Вот тогда начнете жить—

Здорово здоровым быть!

*“Я здоровье сберегу —  
Сам себе я помогу!”*



Что б здоровье сохранить,

Организм свой укрепить

Знает вся моя семья

Должен быть режим у дня!

Оганова Анна , 6 Г

№ 1 (11)

5+

Дата выпуска номера: 10.11

Ноябрь 2014





### Лидеры по содержанию кальция (на 100 г)

- Семена кунжута - **1474 мг**
- Сыр голландский, сыр российский - **1000 мг**
- Сардины в масле (консервы) - **500 мг**
- Петрушка (зелень) - **245 мг**
- Творог нежирный - **164 мг**
- Молоко пастеризованное - **120 мг**



### Лидеры по содержанию витамина D

- Рыбий жир (1 ч. л.) - **924 МЕ**
- Атлантическая сельдь (120 г) - **680 МЕ**
- Лосось приготовленный (120 г) - **360 МЕ**
- Цельное молоко (1 стакан) - **98 МЕ**
- Яичный желток - **25 МЕ**
- Тушёная говяжья печень - **12-30 МЕ**





# Режим дня



## Утро



## День



## Вечер



## Выходные дни



# Грипп

## Как защитить себя и других



Прикрывай нос и рот  
одноразовыми  
салфетками, когда  
кашляешь или чихаешь



Немедленно  
выбрасывай  
использованные  
салфетки



Регулярно мой руки с  
мылом



Если у тебя  
симптомы,  
похожие на  
симптомы гриппа,  
немедленно  
обратись к врачу



Если у тебя симптомы,  
похожие на симптомы  
гриппа, не  
приближайся к другим  
людям ближе, чем на 1  
метр



Если у тебя  
симптомы,  
похожие на  
симптомы гриппа,  
оставайся дома. Не  
ходи на работу, в  
школу, не посещай  
общественные  
места



Избегай объятий,  
поцелуев и  
рукопожатий при  
встречах



Не трогай глаза,  
нос или рот  
немытыми руками



ЧТО НЕОБХОДИМО ДЕЛАТЬ,  
ЧТОБЫ НЕ ЗАБОЛЕТЬ

## ГРИППОМ или ПРОСТУДОЙ?



✓ **ПРАВИЛЬНО ПИТАЙСЯ!** Для укрепления иммунитета нужно есть продукты с высоким содержанием **витамина С** – брусника, клюква, шиповник, свежая и квашеная капуста, лук, яблоки, лимоны.

✓ **БОЛЬШЕ ДВИГАЙСЯ!** Долгое сидение перед компьютером или лежание перед телевизором – это малоподвижный образ жизни. Утренняя зарядка, пробежка по утрам, физкультура, плавание, лыжи: двигайся больше – проживёшь дольше.



✓ **БОЙСЯ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЯ!** На подошве стоп отражаются все внутренние органы человеческого организма. Так что застудил ноги – жди насморка. Обувь создаёт «тепличные условия» для ног, и биологически активные точки на стопах слабеют. Поэтому даже кратковременное охлаждение ног может вызвать простуду. Опасно переохлаждение поясницы и живота как для девочек, так и для мальчиков.

✓ **ПЕРВОЕ СРЕДСТВО ПРИ «ЗАМЕРЗАНИИ»** – придя домой, прими **горячую ножную ванну**, но не более 10-15 минут.

✓ Придя домой – **МОЙ ТЩАТЕЛЬНО РУКИ С МЫЛОМ**, т.к. вирусы переносятся через грязные руки.

### ЕСЛИ ТЫ УЖЕ ЗАБОЛЕЛ...

1. Вызови врача на дом.
2. Неделю отлежись в постели! Болезнь пройдёт быстрее, и ты не заразишь окружающих.
3. Пей не меньше 2 литров жидкости в день (брусничный, клюквенный морс, чай с лимоном, мёдом) – с ней из организма выводятся продукты интоксикации. Пиво, энергетические напитки ослабляют иммунитет.
4. Откажись от тяжёлой мясной пищи на период болезни, т.к. на переваривание пищи требуется больше энергетических затрат, а организм экономит силы для защиты от вирусов. Перейдите на молочно-растительную диету.
5. Принимай «живой» витамин С. Он содержится в цитрусовых, сыром луке, чесноке. Витамин С стимулирует иммунную систему.
6. Чаще мой руки, если ты чихнул или у тебя кашель, и после личной гигиены носа.
7. Сморкайся правильно – сначала одну ноздрю, затем другую, наклонив голову и приоткрыв рот. Это может предотвратить попадание инфекции в слуховую трубу, которая соединяет носоглотку с ухом и гайморовой пазухой. Отит и гайморит – частые осложнения гриппа и ОРЗ.
8. Обязательно проветривай комнату! Ведь загрязнённый вирусами воздух опасен!

***Будь здоров!***



№ 1 (11)

5+

# День языков

Дата выпуска номера: 10.11

Ноябрь 2014



## 22 сентября

*22 сентября в мире отмечался праздник - День языков.*

*В честь праздника в актовом зале нашей школы состоялся концерт, на котором ребята пели песни на разных языках народов мира.*

*Ученики и учителя посетили концерт, который состоялся в городской школе детского творчества*

*Ученики девятого и десятого классов принимали участие в казахско -русско-английской игре «Полиглот».*

**Единство языков, культур – это мощь суверенной республики, монолит на котором можно строить будущее.**



№ 1 (11)

# День учителя

# 5+

Дата выпуска номера: 10.11

Ноябрь 2014

## Дорогие учителя! С праздником!

Вы не просто учитель,  
Вы помощник и друг!  
От души мы вам желаем  
Много радости вокруг,  
Много счастья и здоровья,  
долгого терпения!  
Пусть сбываются надежды все  
без промедления!

№ 1 (11)  
**С праздником**

**Вас,**

**дорогие**

**наши учителя!**

Дата выпуска номера: 10.11

Ноябрь 2014

**От А до Я, к любым открытиям**

**Путь начинается к тебе!**

**Да будет славен труд учителя**

**Да будет славен день учителя!**

**Всем, кто поведав нам тайны от-  
крытый,**

**Учит в труде добиваться побед!**

**Все, кому гордое имя учитель -**

**Всем посылаем горячий привет!**

**Кто нас учит?**

**Кто нас мучит?**

**Кто нам знания дает?**

**Это школьный наш учитель—удивительный  
народ!**

**С вами ясно и тепло, на душе всегда тепло!**

**И простите, если в срок, был не выучен урок!**

**От души мы поздравляем наших всех учителей!**

**И здоровья всем желаем**

**Какое гордое призвание—давать другим образование!**

**Частицу сердца отдавать , пустые ссоры забывать!**

**Ведь с нами объясняться трудно, порою очень даже нудно**

**Одно и то же повторять,.**

**Спасибо вам за то что вы**

**Всегда бывали так правы!**

**Хотим мы пожелать, что вы не знали бед,**

**Здоровья, счастья и побед!**

№ 1 (11)

# Один день из жизни учителя!

Дата выпуска номера: 10.11

Ноябрь 2014

**Что такое один день? Это же совсем маленький промежуток времени, в переводе на время школьное, всего четыре или пять уроков. Но какую большую жизнь проживает ученик совместно с учителем за это время! Сколько нового получает каждый ученик и учитель при новой встрече, ведь изучение новых предметов, таит в себе много секретов, раскрывая которые мы трудимся сообща ученик—учитель!**

**Я не могу сказать, что учить только учитель, ведь ученик педагога порой ставит в такую ситуацию, что довольно сложно подобрать правильное решение, найти четкий ответ на поставленный вопрос. И мы тоже учимся вместе с вами!**

**Но день, проведенный в школе, - это не только уроки! Еще это экскурсии, мероприятия, классные часы.**

**Да. Порой бывает тяжело, когда мы не понимаем друг друга, но рано или поздно мы настраиваемся на одну волну!**



№ 1 (11)



**Школа - это**

**интересно и**

**познавательно!!!**

Дата выпуска номера: 10.11

Ноябрь 2014

**Заметили, что я ни разу не употребила, слово «работа»? Для нас, учителей, время в школе—это не столько работа, сколько путешествие по стране знаний с нашими любимыми первооткрывателями—учениками! И это здорово!**

**Желаю всем успехов в новом учебном году: хороших оценок и интересных школьных дней!**

**с/у учитель истории: Балабасова Дина Тулемисовна**

№ 1 (11)

# Все на Экскурсию!!!

# 5+

Дата выпуска номера:  
10.11

Ноябрь 2014



№ 1 (11)

НВП

5+

Дата выпуска номера: 10.11

Ноябрь 2014





# 5+

## ОТЗЫВЫ УЧАЩИХСЯ



# А вот так создается газета...

# 5+

