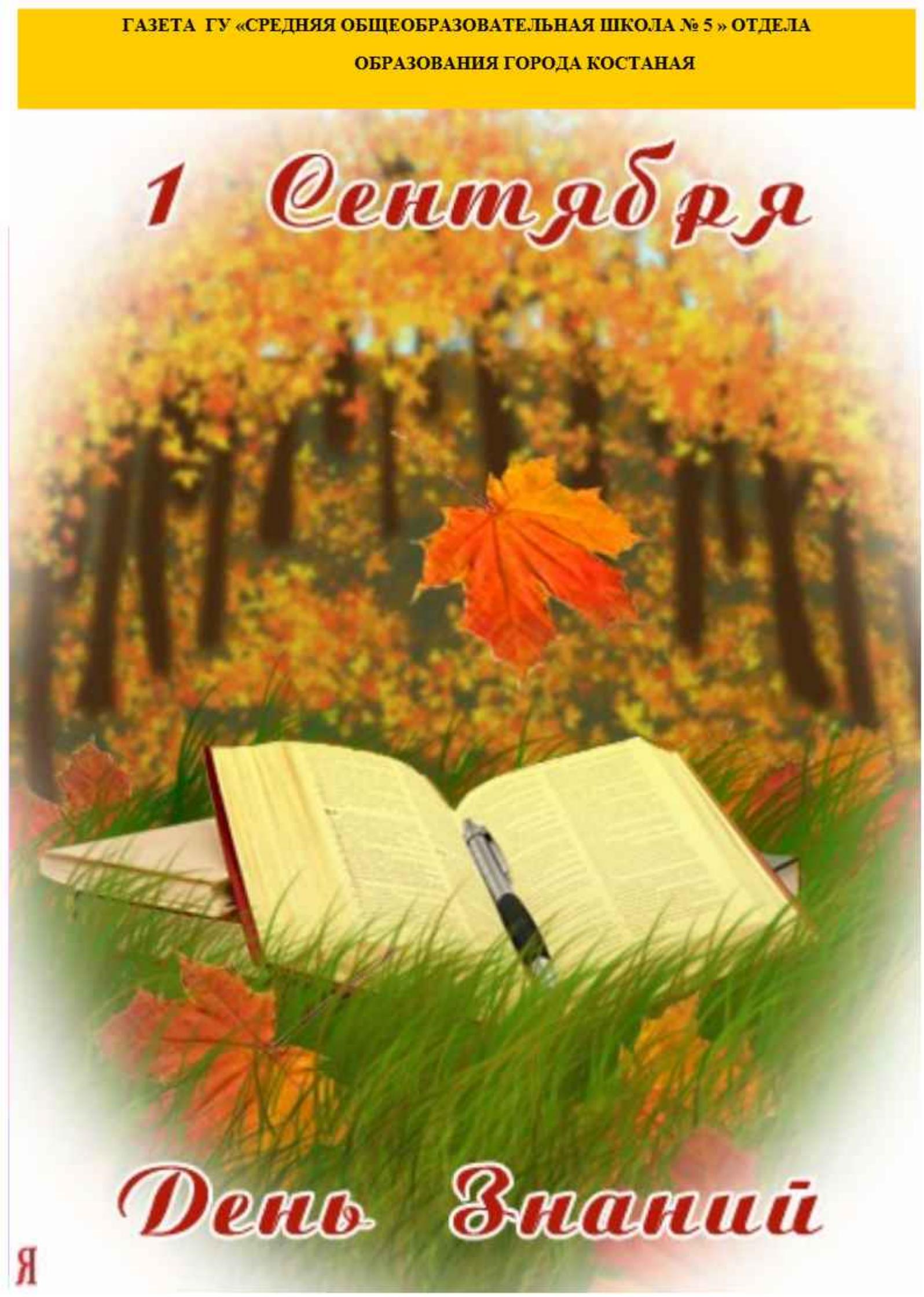


*1 Сентября*

The background of the entire page is a soft-focus illustration of an autumn forest with trees in shades of yellow and orange. In the foreground, an open book with yellowed pages lies on a patch of green grass. A silver and black pen is placed on the right page of the book. Several large, vibrant autumn leaves in shades of orange and red are scattered around the book, with one leaf prominently floating above it.

*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+



НАША ГАЗЕТА

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 жѐлаем,  
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 занимать-  
ся—

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





**1 СЛАДОСТИ И ЖИРЫ**  
 При умеренном потреблении могут стать частью здоровой, сбалансированной диеты.

**2.1 МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ**  
 содержат кальций, необходимый для зубов и костей, а также белки и витамины.

**2.2 МЯСО, ПТИЦА, РЫБА**  
 Богаты железом, цинком и витаминами группы В.

**3 ХЛЕБ, КРУПЫ И КАРТОФЕЛЬ**  
 Богаты железом, цинком и витаминами группы В.

**4.1 ОВОЩИ**  
 Они очень полезны. Их необходимо съедать как минимум 5 порций в день.

**4.2 ФРУКТЫ**  
 активными веществами.

**5 НАПИТКИ**  
 Взрослому человеку требуется не меньше 1,5 л жидкости в день.

kak-pravilno-pitatsya.jpeg  
 Тип: JPEG-рисунок  
 Размер: 127 КБ  
 Разрешение: 1274 x 700 точек

**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 объясниться 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

Заметила, 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)

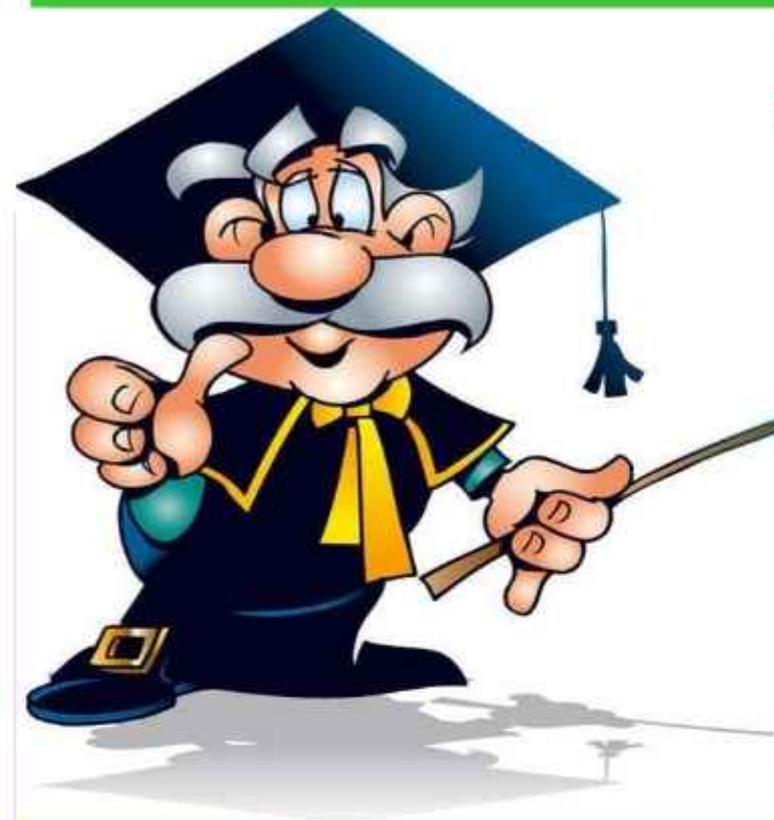
# НВП

# 5+

Дата выпуска номера: 10.11

Ноябрь 2014





# 5+

## ОТЗЫВЫ УЧАЩИХСЯ



# А вот так создается газета...

# 5+

