CREATIVE

ПОЗИТИВНЫЕ
я
дом
семья
коллектив
город
страна
мир

ДРУЖНЫЙ ГОРОД "КРЕАТИВ" В МИР ПРИНОСИТ ПОЗИТИВ!

В НАШЕМ ВЫПУСКЕ :

1.А КАК ЗАБОТИШЬСЯ О ПРИРОДЕ ТЫ?
2.КОЛО ЗИМОВИХ СВЯТ
3.УРА! ЛЮБИМЫЕ КАНИКУЛЫ!
4. ЗНАКОМЬТЕСЬ, ЭТО-МЫ!

№ 5
ЯНВАРЬ 2019

А КАК ЗАБОТИШЬСЯ О ПРИРОДЕ ТЫ?

Новогодние красавицы: беречь или уничтожать?

Все мы любим Новый год, каждый из вас, наверняка, готовился к празднику: делал украшения своими руками, готовил близким подарки , украшал новогоднюю ёлку-красавицу.

Сегодня мы хотели бы обратить внимание на проблему –что же лучше: пушистая, ароматная, но столь недолговечная живая ёлка или компактная, прочная и практичная искусственная?

Главный плюс искусственной елки — использовать её можно многократно, это не только экономит бюджет, но и время, которое приходится затрачивать на выбор натурального дерева.

Кроме того, один из плюсов искусственного дерева — это отсутствие иголок на полу. Ёлка не будет осыпаться, а значит, время для уборки после новогодних праздников сократится.

Выбирая ненатуральную ель, вы помогаете сократить ущерб, нанесённый природе незаконными вырубками молодых хвойных деревьев.

Скорость роста у вечнозелёных растений очень низка — порядка 10–20 см в год, поэтому посадки новых растений не поспевают за масштабными вырубками.

Конечно же, прежде, чем решить, какая ёлка вам нужна, нужно проанализировать все плюсы и минусы

Так что, выбирать, конечно же, вам! О себе можем сказать: согласно опросу, в нашем классе из 23 елочек– 16 искусственных! ;)

София Каминская

КОЛО ЗИМОВИХ СВЯТ

В народі говорять: "Зима прийшла і празничків привела". І дійсно: взимку майже щодня – свято. От ми і вирішили вивчити їх. «Коло зимових свят» – саме так ми назвали свою класну годину, на якій вивчали народні традиції під час зимових свят.

Зимові свята завершуються Водохрещою, тому згадували і Новий рік, і Різдво, і Хрещення.

Ми не тільки навчилися розрізняти колядки і щедрівки, а й розібралися, чому Різдво відзначається у нашій країні і 25 грудня, і 7 січня.

Дізналися ми багато нового про віншування, вертепи, ворожіння, але найцікавішим виявилися традиції щодо Святвечора. Виявляється,на столі повинно бути 12 і обов'язково пісних страв, і кожна страва є якимось символом.

А ще говорили, чи справді піст корисний для людини? Виявляється, запас міцності наших клітин при цьому збільшиться. Цей механізм давно відомий, і базується на обмеженні кількості спожитих амінокислот. За рахунок цього обмеження білок наших клітин, яка називається мTOR, детектує: а скільки ж ми з'їли білка, а точніше - одного з компонентів білка, амінокислоти метіонін.І як тільки вона починає відчувати, що людина дотримується посту чи перебуває в стані легкого голоду, вона починає запускати в клітинах механізм, який складається з 200 генів і символізує собою нашу резистентність, стійкість і витривалість.

Організм зі своїх еволюційних часів розуміє, що умови середовища не сприятливі і йому треба буде трохи потерпіти. І активізує всі системи організму на клітинному рівні. Це дозволяє нам стати трохи ближче до довгожителів, тому що у всіх довгожителів ця система внутрішня - захист від зовнішніх умов - підвищено активна.

Прийшовши до висновку, що постувати корисно, проговорили про деякі правила посту, наприклад, оскільки в піст ми не споживаємо м'яса, яєць, нам усе одно потрібен білок.

Джерела білків: бобові, соєві продукти, гриби, крупи, горіхи. Але рослинний білок засвоюється дуже погано, тому коли ми готуємо бобові, треба:попередньо замочити їх у воді; добре проварити; старанно перетерти; комбінувати білкові продукти, урізноманітнюючи раціон.

Говорили і про те, що піст є не тільки відмова від страв, але цурання зла, стримання язика від пустомовства і пересудів, уникання дратівливості, -і це, як на мене- головне.

Завершували ми своє вивчення традицій українського народу святом Водохреща.

На свято Богоявлення, що відоме у народі як Водохреща і святкується 19 січня, центральне місце займають обряди, пов'язані з водою, і один з них - купання в ополонці.

З огляду на те, що купання у крижаній воді може бути небезпечним та мати негативні наслідки для людини, потрібно виважено підходити до цього обряду, адже купання в ополонці взимку, без попередньої підготовки, може бути небезпечним для людей похилого віку, дітей, осіб, які страждають на гострі та хронічні захворювання. Спочатку треба порадитись з лікарем і не забувайти про певні правила: купайтися у місці, що пристосоване для зимового купання; приходити на ополонку з супроводжуючим, мати з собою ковдру ; купання треба проводити швидко; одяг повинен бути зручним для одягання і т.ін.

А потім ми працювали в парах та ділилися враженнями від почутого. Година спілкування була цікавою, насиченою та корисною!

Тож вітаємо вас з зимовими святами, нехай світло та чистота зимових свят принесуть вам нові надії, Свята вода і Господь захистить від всілякої напасті!

Шведун Михаїл

УРА! ЛЮБИМЫЕ КАНИКУЛЫ!

Ділимося враженнями

З Новим 2019 роком!!!

Майже непомітно промайнув 2018 навчальний рік. Він був і складним, і легким водночас. Та наша дружня, креативна команда впоралася зі всіма випробуваннями і завданнями. Ми здобули багато нових знань, написали на «відмінно» та «добре» всі контрольні та самостійні роботи. В кінці року відзначили найстаранніших та найактивніших учнів, підвели підсумки всіх наших досягнень та здобутків. Настав час і активного а головне заслуженого відпочинку на зимових КАНІКУЛАХ!!! Кожен з нас провів їх по - різному. Я коротенько поділюся враженнями про свій відпочинок.

Цього року зимові канікули були довшими ніж звичайно. І з самого їх початку я з батьками поїхав до мальовничих, засипаних снігом Карпат! Подорожували ми на авто. Було цікаво спостерігати як змінюються за вікном пейзажі, і чим ближче до Карпат, то більше снігу. Гірськолижний курорт «Буковель» зустрів нас морозом, снігом, веселощами зимових розваг та гуцульськими смаколиками! Ви мабуть не повірите, але я там теж цілий тиждень ходив до школи! Так, так, я не помилився, саме до школи! Але вивчав я там не математику і мову! Я ходив до школи сноуборду! Мені дуже подобається кататися на сноуборді, і я хочу робити це досить добре і професійно, ось і довелося ходити до школи. Але уроки в цій школі проходять на свіжому, морозному повітрі, на мальовничих схилах серед засніжених смерек! Було і складно, і цікаво, і весело! Також я ходив з батьками кататися на надувних «сноутюбах». Це було щось неймовірне! Таких позитивних вражень та емоцій я давно не відчував. Новій рік з Дідом Морозом, Снігуркою та яскравим феєрверком я теж зустрів в Карпатських горах. Але настав час повертатися до рідного міста, як кажуть – В гостях добре, та дома краще! Взявши з собою неймовірний заряд бадьорості, хорошого настрою і приємних спогадів я з батьками повернувся додому.

А щоб гарний настрій був у всіх, ми привезли з собою трішки снігу! В день нашого повернення в Запоріжжі випав пухнастий сніг!

Попереду залишався ще тиждень канікул. З великою радістю я провів залишок канікул зі своїми друзями. Ми грали в сніжки, каталися на санчатах. А головною нашою розвагою стала гра «Цар гори». Було неймовірно весело! Відпочинок видався насиченим та веселим.

Настав час збиратися до школи. Я впевнений, що всі мої однокласники теж гарно та весело провели ці канікули і вже готові з новими силами повернутися за шкільну парту! Хочу побажати в Новому році успіхів, наснаги та нових звершень і досягнень. А також тільки гарних оцінок і креативних рішень всіх шкільних завдань!

Шведун Михаїл

Проект «Знакомьтесь, это-мы!»

В этом выпуске о своем хобби рассказывает *Остапко Тимур.* У каждого человека есть хобби и немного свободного времени для того, чтобы делать то, что мы любим больше всего. У меня также есть хобби и я хочу вам о нем рассказать. Когда мне было 4 года, мой папа познакомил меня с миром танков. Он играл в компьютерную игру под названием World of Tanks. Я был еще слишком маленьким чтобы играть самому. Поэтому просто сидел у него на руках и смотрел как играл он. С этого и началось мое увлечение танками. Меня начало интересовать все что касалось танков: история танкостроения, любопытные факты о танках, танковые компьютерные игры, одним словом все. Например почему танк назвали танком? Слово «танк» происходит от английского слова tank , то есть «бак». Интересный факт: первые танки отправлялись на фронт по железной дороге под видом цистерн для питьевой воды. На корпусе танков первой партии была надпись « Осторожно Петроград!» Советский танк ИС-7 – весил 68 тонн. Из- за своего веса он не мог проехать по небольшим мостам. Спроектировали его в Нижнем Тагиле в 1946 году. Имел 8 пулеметов. Верхняя часть ИС-7 напоминала щучий нос. Последний ИС-7 находится в танковом музее Кубинка под Москвой. Еще один советский танк Т-55А . Является средним танком, в отличии от своих предшественников имел противоядерную защиту. Стал массовым и распространился по всему миру. Немецкий танк MAUS – самый тяжелый танк из всех (его боевая масса 188 тонн). Он был создан в 1945 г. Но на линию фронта эти танки не смогли попасть, как раз, из-за своих размеров и веса.Во время Великой Отечественной Войны старший лейтенант Зиновий Григорьевич Колобанов во время боя под Войсковицей на танке КВ-1 уничтожил 22 вражеских танка. Чем сдержали наступление германских войск на Ленинград. Не смотря на его героический поступок он так и не получил медаль героя советского союза. О танках я могу говорить много. Люблю их за то - что они самое мощное сухопутное оружие. Говорят что танки это уже не модно, но я не думою что они не уступят свое место чему-то другому.

Рубрику ведет София Каминская,
О себе рассказал Остапко Тимур

Как защититься от гриппа

На классном часе мы учились…не болеть!
А учила нас этому медсестра нашей школы Оболенцева Ольга Витальевна!
Очень интересно прошло это мероприятие- мы слушали лекцию, узнали , чем отличается грипп от ОРВИ, потом играли, смотрели мультики, отвечали на вопросы и получали ответы на свои вопросы, делились своими методами профилактики гриппа и ОРВИ.
Чтобы не заразится гриппом желательно:
1. Наиболее эффективная мера профилактики против гриппа – ежегодная вакцинация против гриппа до начала эпидсезона.
2. Пользуйтесь маской в местах скопления людей. Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей.
3. Избегайте тесных контактов с людьми, которые чихают, кашляют.
4. Не прикасайтесь к глазам, носу, рту.
5. Тщательно мойте руки с мылом, промывайте полость носа. Можно протирать руки бактерицидными салфетками.
6. Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь, и делайте влажную уборку.
7. Избегайте объятий, поцелуев, рукопожатий.
8. Употребляйте в пищу продукты, содержащие витамин С (клюква, брусника, лимон и др.), а также блюда с добавлением чеснока, лука.
9. В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе рекомендуется начать прием противовирусных препаратов с профилактической целью (с учетом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата). Если вы заболели, то обратитесь к доктору! Соблюдайте постельный режим во время лечения .
Так что не болеем, а учимся и читаем заметки от нас! БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Михаил Шведун

РЕДКОЛЛЕГИЯ
Мандзий Н.Ф.
Шведун Михаил
Оболенцев Илья
Рищук София
Грекало Дарья
Дмитренко Мария
Лебединская Дарья
Цыб Анна,
Каминская София
Оболенцев Илья
Шведун С.В.

Тираж - 25экз