

ВСПИШКА СПАЛАХ

Пусть напролом ... быть могут шишки,
Зато потом просвета вспышка!



Периодическое издание 10-А класса Запорожского УБК №19 Октябрь, 2019 №2

В цьому
випуску
читайте

День захис-
ника України
Сторінка 1

Покровський
Ярмарок
Сторінка 2

Спортивні
естафети
Сторінка 3

Здоровий
Спосіб життя
Сторінка 4

14 жовтня – День захисника України

Історичні коріння цього Дня сягають часів Київської Русі та свята Покрови.

Покрова Пресвятої Богородиці - свято, яке відзначається православними та греко-католиками 14 жовтня.

За легендою, у цей день у 860 році військо давніх русів на чолі з Аскольдом взяло в облогу столицю Візантійської імперії Константинополь. Мешканці Константинополя з молитвою звернулись до Богородиці з проханням про порятунок. Богородиця, за легендами, з'явилася перед ними та вкрила їх своєю покровою. Після цього військо Аскольда вже не могло побачити цих людей.

За існуючою легендою, вражений цим дивом Аскольд та його дружинники після цього хрестилися.

14 жовтня також на символічному рівні вважається днем заснування Української повстанської армії.

Інформація про створення УПА саме 14 жовтня 1942 року є у постанові Української головної визвольної ради від 30 травня 1947 року та наказі Головного командира УПА Романа Шухевича від 14 жовтня 1947 року.

Можливо, що зараз важко встановити точну дату створення УПА. Однак вважається, що це сталося на свято Покрови.

3 Днем захисника України!



День захисника України був офіційно встановлений як державне свято вже після початку російської агресії на Донбасі.

14 жовтня 2014 року указом президента Петра Порошенка було скасовано указ Кучми від 1999 року, яким встановлювалося свято — День захисника Вітчизни (23 лютого). Спочатку День захисника України ще не був вихідним.

Пізніше Порошенко запропонував зробити День захисника неробочим днем. 5 березня 2015 року Верховна Рада підтримала це рішення. **Отже з 2015 року День захисника України є святковим вихідним днем.**

Біля меморіального комплексу «Летять журавлі» пройшов урочистий мітинг, присвячений Дню скорботи і пам'яті жертв війни в Україні.

Тут в Шевченківському районі, на місці табору для військовополонених, розташована братська могила, в якій спочивають 4940 солдатів і командирів, які потрапили в полон - всі вони були вбиті за роки окупації Запоріжжя з 1941 по 1943 рік.



Покровський ярмарок-2019

Вихідними Запоріжжя відзначав День міста. З цієї нагоди традиційно починаючи з 60-х років у обласному центрі проводять масштабний Покровський ярмарок. Цього року урочистості відбувалися в новому форматі.

У святковому відкритті заходів, присвячених Дню міста, взяв участь голова облдержадміністрації Віталій Туринок разом із родиною.

На головній сцені дитячі та народні колективи подарували запоріжцям розважальну програму. Уся територія Покровського ярмарку була розбита на локації. Віталій Туринок разом із головою обласної ради Григорієм Самардаком та заслуженим артистом України Олегом Скрипкою відвідали усі зони ярмарку та придбали для себе народні товари.

На території стадіону біля каскаду фонтанів «Райдуга» працювала локація «Площа Ярмарочна». Саме тут розташувались презентаційні стенди від районів області та міста.

У Вознесенівському парку була представлена локація «Козацький ярмарок». Понад 500 майстрів народних промислів з усієї країни взяли участь у виставці-ярмарку. Поряд триває виставка квіткових фігур та композицій.

На паркувальному майданчику перед каскадом фонтанів «Райдуга» розташувались дві локації: «Ярмарок Made in Ukraine» та «Книголісся». Тут виставляються відомі торговельні марки, бренди та підприємці з усієї України та великий книжковий ярмарок з масою дитячих майстер-класів.

Упродовж двох днів на алеях каскаду фонтанів «Райдуга» працюватиме вже відомою для запоріжців локація «Пікнік на Райдузі».

Організатори анонсували, що перед запорізьким глядачем виступатимуть «Декаданс», «Хорта», «Воплі Відоплясова», «ТНМК», AVIATOR, Ярмач та учасники футбольного клубу «Маестро».



“Дійсно чудове сімейне свято. Не можемо ми, запоріжці, без ярмарку”



Загалом, упродовж вихідних працюватимуть три сцени, на яких виступатимуть не лише професійні артисти, а й співробітники ДСНС, Національної поліції та хореографічні колективи.

— Дійсно чудове сімейне свято. Не можемо ми, запоріжці, без ярмарку. Цього року Покровський ярмарок став компактнішим, але різноманіття товарів не стало менше. І як ми бачимо за кількістю людей, що вже тут з самого ранку, свято вдалося. Кожен знайде для себе і родини товари й відпочинок для душі. Всіх зі святом, запоріжці, — зазначив Віталій Туринок.



У нашій школі традиційно теж проводиться покровський ярмарок. Діти із задоволенням готують своїми руками товари на продаж. Все супроводжується веселою музикою і гарним настроєм.



Естафети "Cool Games"



Будь розумним, активним, творчим! Будь "Cool Games"!

"Особливістю "Cool Games" є те, що вони не потребують спеціальної підготовки учасників. Одна з головних цілей проведення змагань - започаткувати новий формат проведення уроків фізичної культури, зробити їх яскравими та привабливими для молоді. Тож під час заходів учителі фізкультури, які теж будуть долучені до "Cool Games", отримають практичні поради, як зробити уроки цікавими для учнів різного віку", -

зазначив заступник Міністра освіти і науки України Роман Гребань.

Учні 9-11 класів нашої школи взяли участь у районних змаганнях «Cool Games»
Всі виступили гідно, показали результати краще своїх особистих.
Естафети "Cool Games" - як правильно грати <https://youtu.be/NPfyAt-74tw>

Комітет з фізичного виховання та спорту

МОН України створений з метою належної організації фізичного виховання і спорту в навчальних закладах.

Робота Комітету направлена на оздоровлення учнівської і студентської молоді. За сприяння Комітету у навчальних закладах усіх типів відбувається підготовка кадрів спортивного резерву для національних збірних команд України, а також утворює штатну спортивну команду резервного спорту та забезпечує її функціонування.

Ми щороку організовуємо спортивно-масові заходи для молоді різного масштабу – від локальних до національних.

Комітет організовує і проводить всеукраїнські та бере участь у міжнародних спортивних заходах серед учнівської і студентської молоді, які належать до компетенції Комітету.

Одним з важливих досягнень КФВС є участь української збірної в Універсіадах. Так, у 2017 році на літній Універсіаді в Тайбей наша збірна завоювала 36 медалей, зайнявши почесну 5 сходинку у загальнокомандному заліку. За сприяння Комітету проводяться Всеукраїнські Гімназіади та Універсіади. Також КФВС МОН України організовує участь наших спортсменів у Всесвітній Гімназіаді – найпрестижніших міжнародних змаганнях серед школярів.

Комітет пропагує та популяризує фізичне виховання і спорт, здоровий спосіб життя серед дітей, учнівської і студентської молоді та працівників освіти.

На утриманні Комітету – 26 спортивних споруд у різних регіонах України, у яких займаються і тренуються майбутні чемпіони і спортивні зірки.



Здоровий спосіб життя—наше кредо!

Достатня рухова активність — важлива складова здорового способу життя.

Зарядка або гімнастика, [цігун](#) або йога, тривалі піші прогулянки допоможуть вам залишатися у формі й без зусиль подолати гіподинамію. Навіть найзвичайніша робота в саду чи прибирання в будинку збільшують рухову активність.

Рухова активність зміцнює м'язи, за рахунок чого зменшується навантаження на суглоби, попереджає [остеопороз](#), знижує ризик виникнення серцево-судинних захворювань, діабету, допомагає впоратися з [зайвою вагою](#), [стресом](#) і [депресією](#).

Сон — важлива складова здорового способу життя. Згідно зі східною медициною, найбільш сприятливий час для сну — з 22 години до 6 години ранку. В цей час відбувається очищення крові та перерозподіл енергії. Для [здорового повноцінного сну](#) відмовтеся від напоїв, що містять кофеїн або, принаймні, не вживайте їх у другій половині дня.

Внутрішня гармонія. Наше здоров'я й здоровий спосіб життя в цілому починаються з правильного внутрішнього настрою. Хвороби тіла є наслідками хвороб розуму — про це знали всі стародавні лікарі. На Сході кажуть, що причиною всіх хвороб є три отрути людської свідомості: гнів, незнання та пристрасть. Ці три отрути викликають дисбаланс в організмі, що й призводить до хвороб.

Відсутність внутрішньої [гармонії](#) й є першоджерелом виникнення хвороб. Подолати це можна шляхом духовного самовдосконалення: людина, яка перебуває в гармонії з самою собою і навколишнім світом, не схильна до його впливу, в неї всі елементи правильно взаємодіють між собою.



Читайте наші матеріали на Порталі Шкільної преси Запорізького НВК №19!

Читайте в наступному номері!

Нові цікаві події в школі і класі.

Здоров'язберігаючи практики.

Шкільний Медіахолдинг
ВМ-НД

