



ШКОЛА 9. ВУ

№ 2 (8)
Среда
07 декабря
2011 г.

*Образование – клад,
Труд- ключ к нему*
П.Буаст

Читайте в номере:

- ✓ Ассорти школьных новостей.....стр.2
- ✓ Итоги конкурсов: подробности.....стр.3
- ✓ «Юбилеи земные – это вехи пути...».....стр.4
- ✓ «Что едим?» - взгляд со стороны.....стр.5
- ✓ Хорошее настроение – залог успеха. Советы школьного психолога Луговцовой Е.Е.....стр.6-7
- ✓ Мы к вам заехали на час: выездной концерт наших звёзд.стр.8
- ✓ Чем опасен мобильный телефон?.....стр.9
- ✓ Секреты счастья.....стр.10

Наша команда интеллектуалов «DIAMANT» (рук.Антохин А.В.) продолжает свою победную серию! За три месяца текущего учебного года:

- I место в Кубке осени «Что? Где? Когда?»
- II место в первом туре высшей лиги городского чемпионата интеллектуальных игр 2011-2012 года
- II место во втором туре высшей лиги городского чемпионата интеллектуальных игр 2011-2012 года



Мы болеем за вас!



Школьные новости

одной строкой

- Готовимся к выборам нового Председателя Школьного парламента
- В школе прошла благотворительная акция «Поделись теплом души своей» по оказанию помощи детям - сиротам и детям из малообеспеченных семей
- Чернявская Анастасия, учащаяся 9 «А» класса, получила диплом II степени в городской олимпиаде по биологии
- В рамках городской Недели русского языка в стенах нашей школы состоялся интеллектуальный конкурс по творчеству Ф.М. Достоевского среди старшеклассников школ №6, 7, 9
- Творческие коллективы наших учителей и школьников приняли участие в праздничном концерте на шефском предприятии ОАО «Оршанский мясокомбинат».
- Учащаяся 10 класса Солонина Ирина успешно выступила на городских предметных олимпиадах:
 - ✓ белорусский язык - диплом I степени
 - ✓ русский язык - диплом II степени
 - ✓ история - диплом II степени
- Для учащихся 6-ых классов был проведен спортивный праздник «Беларусь олимпийская»
- За заработанные на осенней школьной ярмарке деньги приобретен стенд по физической культуре и спорту стоимостью 1200000 белорусских рублей
- Достижения школы за последний месяц:
 - ✓ I место в разработке сценариев в рамках городской акции «Мы за здоровый образ жизни»
 - ✓ III место в городской акции «Помоги пернатым» (изготовление кормушек)
 - ✓ III место в городском конкурсе слоганов «Мы выбираем жизнь»
 - ✓ II место в городских соревнованиях по плаванию (эстафета)
- Педагог-психолог Шван О.К. в составе делегации ГК ООО «БРСМ» г. Орши приняла участие в концертно-развлекательных мероприятиях, посвященных закрытию трудового семестра (г.Витебск)
- 29 декабря в школе состоится педагогический Совет «Взаимодействие детских и молодежных организаций с органами ученического самоуправления».
- Зимние каникулы продлятся с 25 декабря по 8 января включительно.



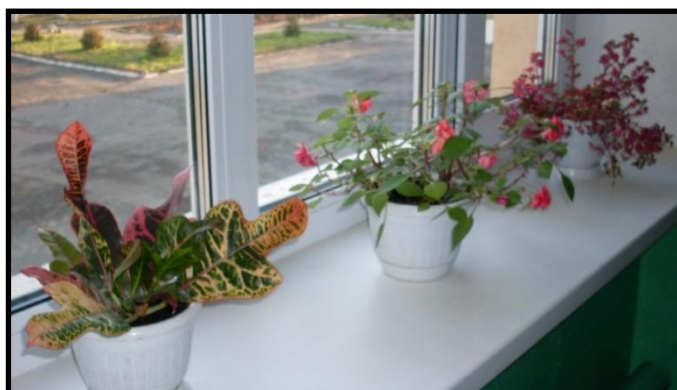
Подведены итоги школьного конкурса

«Цвет в окошке»

Приняли участие все классные
коллективы.

Спасибо всем!!!

1 место - 11 класс;
2 место – 5а, 5б, 3а, 3б,
2в, 10, 6б;



3 место – 3в, 2а, 4б, 4а, 7б, 6в, 6а,
2б, 9б;

4 место – 5в;

5 место – 9а, 7а, 7в, 8а, 8б.

Конкурс рисунков и буклетов по 30Ж

Приняли участие:

в конкурсе рисунков: **2а, 2б, 2в, 3а, 3б, 3в, 4а, 4б, 6а**

в конкурсе буклетов: **5а, 5б, 6а, 9б, 11**

Итоги конкурса рисунков: **1 место - 3 б**

2 место- 2 б, 3в

3 место - 4а

Итоги конкурса буклетов: **1 место - 11,5а**

2 место- 9б

3 место - 5б



«Золотой» юбилей «золотого» человека



На днях учитель начальных классов Ивашкевич Ирина Викторовна отметила свой очень «круглый» День рождения. Замечательный человек, талантливый педагог, научивший грамоте не одно поколение учеников... Учитель, много лет преданный 9-ой школе..! Обаятельная женщина с прекрасным чувством юмора... Такому человеку, как Ирина Викторовна, хочется пожелать творческих побед, хороших и благодарных учеников, много солнечных дней в жизни.

Бывшие ученики Ирины Викторовны, ныне уже десятиклассники, через нашу газету поздравляют своего первого учителя...

Дубовская Кристина: желаю Ирине Викторовне с особым успехом достичь своих целей и всегда быть счастливой.

Маша Лукинич: хочу пожелать моей первой учительнице оставаться самой красивой и такой же доброй!

Лера Котова: в день юбилея славного желаю я Вам главного: лет долгих, доброго здоровья, жизнь, окруженную любовью. В делах успеха на весь век. Всего, чем счастлив человек!

Настя Цапкова: желаю успехов работе, удачи, финансовой независимости, неограниченных возможностей...

Лера Шаченок и Денис Рубанов: Пусть улыбкой, радостью, любовью

Сердце Ваше полнится всегда!
Желаем сил, энергии, здоровья,
Радости на долгие года!



Чтобы здоровым оставаться, ты должен правильно питаться



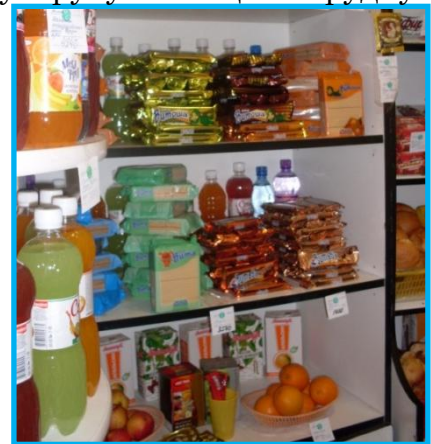
Все, конечно, помнят те временные неудобства в конце I-ой четверти, которые пришлось нам испытать при посещении школьной столовой по причине аварийного состояния потолочного перекрытия.

На помощь к нам незамедлительно поспешили наши шефы - ОАО «Оршанский мясоконсервный комбинат».

Абсолютно бесплатно и в кратчайшие сроки (пока детишки наслаждались заслуженными каникулами) работники этого предприятия отремонтировали потолок и привели его в надлежащий вид. Это позволили возобновить работу школьной столовой в обычном режиме. Спасибо огромное тем, кто протянул руку помощи в трудную минуту!

Столовая сейчас работает, как говорится, на полную мощность, однако не все учащиеся стремятся вкусно и недорого пообедать в этом довольно уютном помещении.

Охват горячим питанием учащихся нашей школы заметно снизился в последнее время. В чем причина? Звенит звонок с урока, и ученики стремглав несутся к буфету и тратят предназначенные для полноценного обеда деньги на пышные булочки (девчонки, берегите фигуры!), коржики, вафельки и прочие сладости. Хотя бы кто-нибудь яблоко купил! Так и лежат эти краснобокие фрукты, никем невостребованные... А ведь яблоко куда полезней сдобной булочки!



Забываются о своем здоровье и регулярно заказывают горячие обеды учащиеся 11, 5 «Б», 10, 8 «Б», 7 «Б», 6 «В», 5 «А», 7 «А» классов.

А вот малыши едят плохо! Редко, кто несет на мойку пустую тарелку. Учителя уговаривают своих подопечных покушать, а они со словами «Не хочу! Не люблю!» протискиваются к буфету за желанными булочками. А творожные запеканки? Полезные для здоровья каши? Овощи? Ведь после съеденной булочки уже через час снова хочется есть!

Современный школьник имеет достаточно серьезную учебную нагрузку, поэтому большую часть времени он проводит в стенах учебного заведения.



Тратя умственную и физическую энергию, организм нуждается в полноценном горячем питании. Иначе у человека, особенно в детском и подростковом возрасте, могут начаться серьезные проблемы со здоровьем. Вам это надо?

Конечно, нельзя себя совсем лишать удовольствия полакомиться сладеньким. Но, как говорили древние греки, во всем должна быть мера.

Поэтому налегайте на творог, каши, овощные салаты и будьте здоровы!

Дежурный по столовой

И хорошее настроение не покинет больше вас!



У каждого из нас бывают перепады настроения, и это вполне нормально. Ведь настроение — это наше эмоциональное состояние, которое характеризует наше отношение буквально ко всему окружающему. Более того, в головном мозге человека ученые выделяют «зоны счастья», которые позволяют нам чувствовать себя счастливыми и пребывать в хорошем настроении, и «зоны несчастья».

Одна из них, например, расположена в нескольких сантиметрах позади правого глаза и, кроме плохого настроения,

ответственна еще за такие реакции как потоотделение, учащение дыхания и сердцебиения.

Кстати, «центров плохого настроения» в мозгу больше, чем «центров хорошего настроения», что и объясняет, почему многие из нас хронически пребывают в плохом настроении. Это оправданно биологически: ведь «зоны несчастья» сигнализируют об опасности и таким образом способствуют выживанию вида. С этим связано и то, что, порой, неприятная ситуация подолгу хранится в памяти, периодически «всплывая» на поверхность и неожиданно портя настроение. Хотя такой механизм запоминания неприятных событий потенциально может приводить к неврозам и даже депрессиям, он предостерегает нас от повторения ошибок, учит не наступать «на те же грабли».

Впрочем, поддаваться унынию все же не нужно, наоборот, стремитесь больше находиться в хорошем настроении. В народе давно подмечено, что весельчаки и болеют реже, и живут дольше, а сейчас этот факт уже и научно доказан. По данным исследователей из Гарвардского университета, оптимизм уменьшает вероятность развития сердечно-сосудистых заболеваний на 50%! Тем более плохое настроение неуместно в канун Нового года, и мы поможем вам его прогнать.

11 способов улучшить настроение

1. Постарайтесь выкраивать хотя бы час для физических упражнений. Не заставляйте себя бегать кросс, если вы не любите это делать. Займитесь тем, что доставляет вам удовольствие: поплавайте, позанимайтесь аэробикой или хотя бы просто потанцуйте. Вы сами не заметите, как ваше настроение улучшится!

2. Если у вас есть хобби, посвятите этому приятному успокаивающему занятию немного времени. Это благотворно скажется на настроении.

3. Повесьте на видном месте табличку с надписью: «Сегодня прекрасный день! Я счастлив, что живу!» Постарайтесь научиться радоваться малым успехам.

4. Не подпитывайте свое плохое настроение! Старайтесь не думать о плохом, ищите хорошее, отделяйте существенное от несущественного. Относитесь к проблемам философски.

5. Не ссорьтесь и не ругайтесь. Освобождение, даже краткое, от отрицательной эмоции заряжает наш организм новой энергией и дает возможность успешно противостоять плохому. Воспитывайте в себе положительный настрой.

6. Справиться с плохим настроением помогает хороший сон. Когда вы «сладко спите», включаются чисто физиологические механизмы: тело получает

удовольствие, подаются соответствующие сигналы в мозг, активизируется выработка «гормонов счастья». Просыпаетесь через несколько часов новым человеком.

7. Настроение влияет на внешность, а внешность — на настроение. Сходите в парикмахерскую, сделайте новую прическу, макияж.

8. Выдохните свое плохое настроение! В буквальном смысле. Глубоко подышите 20 раз. Затем перед открытой форточкой сделайте 20 приседаний, это, несомненно, поможет. Потом можете улыбнуться, даже если трудно отдышаться.

9. Можно поднять себе настроение при помощи магазинов, а именно купить маленькие сувениры и подарки к Новому году для родных и друзей. Ну и себя, любимого, тоже, конечно, не забудьте.

10. Любимый фильм или передача, интересная книга, хорошая музыка поможет забыть о плохом настроении. Благоприятное влияние музыкальных произведений на состояние человека известно еще с древних времен. В III веке до нашей эры в Парфянском царстве с помощью специально подобранных мелодий лечили от тоски, нервных расстройств и сердечных болей.

11. Настроение поднимает вкусная еда. Вы можете заесть плохое настроение.

Вот продукты, которые вам помогут.

✓ Ананас — иногда назначают даже для лечения расстройств нервной системы.

✓ Арахис — содержит тиамин — «витамин оптимизма».

✓ Бананы — стимулируют выработку серотонина, который важен для нормального функционирования нервной системы.

✓ Грецкие орехи — в них много железа, которое необходимо для кроветворения, а следовательно, для поддержания тонуса. Кроме того, в орехах хорошая доза «антидепрессивного» магния.

✓ Какао и шоколад — в них много магния. А недостаток магния может вызвать состояние беспокойства, стресс, а затем и депрессию.

✓ Клубника — очень много витаминов для поднятия тонуса.

✓ Овсянка — это магний и тиамин — «витамин оптимизма».

✓ Семечки подсолнечника — мало того что монотонный процесс лужанья сам по себе успокаивает, микроэлементы, содержащиеся в подсолнечнике, регулируют работу нервной системы.

✓ Соя — содержит много магния.

✓ Устрицы — цинк, содержащийся в них в большом количестве, положительно влияет на гормональный баланс и, соответственно, на нервную систему.

✓ Фундук (лесные орехи) — содержит магний.

Способ 12 – попробуйте улыбнуться!

Некоторые психологи считают, что существует механизм обратной связи: когда нам хорошо — мы улыбаемся, и если мы улыбнемся в минуту грусти, то по обратной связи организм всеми своими биологическими реакциями среагирует так же, как в моменты счастья, что в результате и улучшит настроение.

Подойдите к зеркалу и улыбнитесь! Не пугайтесь, если поначалу ваша улыбка будет напоминать волчий оскал, главное — удержать улыбку на лице хотя бы на протяжении двух минут. Возможно, по истечении этого времени, ваше настроение волшебным образом улучшится. А если нет, может быть, вас просто развеселит комизм ситуации.

Е.Луговцова, школьный психолог



В гости к шефам



В ноябре творческая бригада учителей и учеников побывала с концертом на нашем шефском предприятии ОАО «Оршанский мясоконсервный комбинат». В тот день у наших шефов проходили торжества по случаю их профессионального праздника – Дня сельского хозяйства и пищевой промышленности. Вот мы и решили сделать им такой своеобразный подарок. Ведущими праздничного мероприятия были заместитель директора по воспитательной работе, человек – харизма И.Г.Якутина и главный интеллектуал с



историческим уклоном А.В.Антохин. Кстати, оба умеют красиво говорить и правильно держать в руках микрофон, что под силу далеко, к сожалению, не каждому.

На сцену огромного зала мясокомбината выходили:

- ✓ Хореографический ансамбль «Василинка» (руководитель Василевская Л.А.)
- ✓ Валерий Ценцевицкий, 5 «В» класс
- ✓ Карина Шитикова и Милена Букштын, 7 «В» класс



Мощный и качественный звук обеспечивали знаток своего дела Курс А.И., а также молодой и перспективный Иношевский Стас, 9 «А» класс.

Апогеем праздничного концерта стала зажигательная «Цыганочка» (с выходом из-за кулис) в исполнении заезжего учительского табора (С.Медведева, О.Шван, Е.Киршанкова, С.Гуторова, Н.Климович, Е.Луговцова, Т.Рак, Н.Соловьёва).

Надо отметить, что шефы оказали нам очень радушный приём: доставили туда и обратно на мягком служебном автобусе (с ветерком), вкусно накормили (но не на убой!), а после концерта загрузили в автобус вкусные тортики в ярких коробках и, чтобы было слаще, пару упаковок «газировки». Усталые, но очень довольные, мы возвращались в свою родную школу, предвкушая «сладкое» завершение наших гастролей...



Телефон у головы - это как пистолет в русской рулетке



После «мобильного» общения человек дольше достигает стадии глубокого сна (именно на нее приходится восстановление функций и отдых организма) и проводит в ней меньше времени. В итоге он становится невнимательным, раздраженным, испытывает чувство угнетенности и даже может впасть в депрессию.

Имеющиеся на сегодняшний день научные данные подтверждают, что электромагнитное поле сотового телефона действительно влияет на центральную нервную систему и может приводить к дегенеративным

процессам. Еще в 2008 году Российский национальный комитет по защите от неионизирующих излучений составил прогноз возможных отдаленных и ближайших последствий использования мобильного телефона. Так вот, там дегенерация ЦНС - на первом месте. Решение в этом случае одно - на время разговора необходимо убрать аппарат от головы на расстояние 0,5 метра, используя для этого всевозможные наушники и гарнитуры (проводные или беспроводные). А лучше вообще общаться с помощью эсэмэс и других функций, которые не требуют поднесения трубки к голове. Телефон у головы - это как пистолет в русской рулетке: 100 раз нормально, 101-й начнется процесс развития болезни.

Почему людям так сложно проснуться утром?

Некоторым людям очень тяжело просыпаться. Они ставят будильник заранее, чтобы полежать «еще пятнадцать минуточек», а потом еще и еще. И в итоге все равно опаздывают. А даже если встают вовремя, не могут долго раскачаться после сна. Почему же так тяжело вставать по утрам?

Самое простое объяснение - вы не выспались. Кому-то хватает шести часов сна, а кому-то надо спать по 10-12 часов. Такой биологический ритм - у каждого свой. Но иногда человек просто привыкает вставать, например, в 11 утра, и даже если он лег рано, все равно проснется в 11. На новую привычку требуется время.

Ученые советуют все-таки выработать привычку вставать в одно и то же время и рассчитывать свой режим так, чтобы выспаться наверняка. Кроме того, специалисты утверждают, что «еще пятнадцать минуточек» почти наверняка приведут к тому, что вы почувствуете себя разбитым утром. Если прозвенел будильник - надо вставать, утро будет более легким. Проснувшись, вам надо обязательно увидеть свет - так организм быстрее поймет, что пришло время бодрствовать.



Секреты счастья



На земле нет людей, предназначенных сделать вас счастливыми. Романтическая идея, что где-то есть кто-то один единственный, правильный и что вы должны его лишь найти, а затем вам гарантировано непрерывное счастье, делает на протяжении веков с людьми только одно: несчастье! Будем честными: насколько вероятно найти одного единственного,

правильного среди 6 миллиардов человек в течение первых 70 лет жизни? Несмотря на то что совершенства нет, тем не менее мы все равно его ожидаем, мы представляем себе партнера, которого нам очень бы хотелось, и тайно продолжаем его искать.

Радость не вечна, печаль не бесконечна. Иногда вы голуби, иногда вы статуи. Счастье приходит и уходит. Несчастье также.

Но в несчастье мы автоматически думаем: сейчас это останется со мною навсегда. Одна из лучших новостей от специалистов по исследованию травм: 80% людей, которые пережили страшную трагедию, полностью восстанавливаются. Конечно, это требует времени. Но, как свидетельствуют факты, всего лишь через два года эти люди вновь обретают вкус к жизни. Пережив горе, они становятся сильнее.

Соглашайся на бронзу. Кто, по твоему мнению, счастливее: призер серебряный или бронзовый? Правильный ответ: бронзовый. Ведь вовсе не результат составляет наше счастье или несчастье, а то, как мы себя оцениваем, с кем сравниваем. Что думает серебряный призер? Он чертыхается: трех сотых секунды не хватило до золотой медали! А бронзовый? О, он счастлив. Промедли он три сотые секунды — вообще остался бы без медали. Уж он-то знает: в дураках остался четвертый!

Если вы действительно хотите сделать что-то для себя, сделайте что-то для других. Делить чувственность друг с другом веселее, чем в одиночку. Счастье также можно подарить, причем не владея им заранее. Счастье заразно! И сделать кого-то счастливым, и видеть счастливым намного приятнее, чем щекотать кисточкой собственный живот. Смех является заразным, так окружите себя веселыми людьми. Смейтесь — и весь мир будет смеяться с вами.