



# Школа Today

*Выпуск №5 - январь 2017г.*

## Содержание:

- **Как заставить себя учиться после каникул?**
- **День снятия блокады Ленинграда.**
- **Татьянин день.**
- **Правильное питание.**
- **10 фактов, о которых вы не знали!**
- **Новости спорта.**
- **Киноафиша.**

# Как заставить себя учиться после каникул?

Вот и закончились каникулы, как бы ни хотелось, но придётся начинать учиться. Мы бы хотели дать вам пару советов, как найти мотивацию к учёбе.

## Планирование

Аккуратно перепишите расписание в блокнот или ежедневник.

## Мотивация

Хорошо учиться проще, если у вас есть для этого веские причины. Для одних важно не быть отчисленным, другие не хотят тратить время на пересдачи, третьим родители пообещали путевку на море за пятерки. Причины бывают разные, постарайтесь определить те, которые подходят именно вам.

## Удобство

Неважно, где и как вы будете заниматься. Одним удобно готовиться за столом в библиотеке, а другим — на собственном диване, обложившись конспектами. Конечно, сложно учиться, если за стеной отмечают день рождения, на столе стоит елка с мигающими гирляндами, а конспекты и учебники валяются вперемежку с мандариновыми корками. Выберите для себя комфортную атмосферу и обстановку — это обеспечит половину успеха.

## Дружба

Чтобы усилить собственную заинтересованность в качественной и быстрой подготовке, договоритесь о конкурсе, например, кто быстрее начертит схему детали или переведет английский текст. Не забывайте о качестве! Вы ведь не стремитесь в прямом смысле победить товарищей, вам просто нужен толчок к началу занятий.

## Сила Воли

Иногда бывает так, что сесть за книги не помогают ни спор с друзьями, ни подарки родителей, ни личное желание успешно закончить школу и найти престижную, интересную и высокооплачиваемую работу. В таких случаях остается только одно: соберите волю в кулак и начните учиться. Просто потому, что так надо!



Колобова Марина, Шуткина София, Пушкина Полина 7 «В»

## День снятия блокады города Ленинграда.

Одним из центральных и самых страшных событий января следует считать блокаду Ленинграда, ныне великого и цветущего Санкт-Петербурга. 900 дней и ровно столько же ночей – такова по продолжительности блокада Ленинграда, кратко о которой можно сказать одной фразой: великое горе народа. День снятия блокады Ленинграда сегодня официально считается днем воинской славы. Более 700 тыс. человек погибло в те страшные годы, 650 тыс. из них умерло от голода. И лишь с малым 3% стали жертвами бомбежек и обстрелов. Но самое страшное – умирали дети, дети же оставались совершенно одни и вынуждены были хоронить взрослых...

Кровавая осада началась 8 сентября 1941 года. История этой трагедии, однако, берет свое начало на много раньше, с лета рокового 41-го, когда немецкие войска начали обстрел и бомбежку города, а также перерезали железные пути - ту ниточку, что связывала Ленинград со всей страной. Согласно плану, Ленинград и все его жители, а также оборонявшие его солдаты должны быть полностью уничтожены. План провалился, оборону войскам Рейхстага прорвать не удалось. Единственным спасением стало Ладожское озеро, на ледовой корке которого была создана знаменитая «Дорога жизни». По ней, под нескончаемую канонаду фашистских орудий, двигались автомобили с продуктами питания - туда, и с эвакуированными жителя - обратно. Озеро спасло многие жизни.

Вражеское кольцо стало возможным прорвать 18 января 1943 г. Операция закончилась тем, что было восстановлено снабжение города. Но лишь год спустя, наступил он, самый, наверное, памятный день для сегодняшних петербуржцев – день снятия блокады Ленинграда. Операция под названием «Январский гром» отбросила неприятеля на много километров от границы города. История блокады Ленинграда не была бы полной без описания подвига и стойкости простого народа, обычных ленинградцев.

Во время осады ни на день не прекращался выпуск военной продукции на заводах. Работали все: мужчины, женщины, старики, подростки, дети - в полуобморочном состоянии. Не становились помехой и постоянные бомбежки Кировского завода. Если в сентябре-октябре воздушная тревога, во время которой все покидали рабочие места и прятались в убежищах, объявлялась при любом количестве вражеских самолетов, то вскоре было решено не оставлять работу при налете 1-2 авиаторов. Родина нуждалась в оружии, все это прекрасно понимали... До того самого момента, пока не наступил день снятия блокады Ленинграда, театры, библиотеки, музеи позволяли хоть немного почувствовать ленинградцам, что они живут. На сцене ставились новые пьесы, вещало радио, по которому жители не только узнавали последние новости, но и получали поддержку от писателей, поэтов, дикторов. Все вокруг поддерживали людей.



Собянина Софья 7 «В»

## Татьянин день

Татьянин день, который отмечается 25 января, является самым празднуемым днем из всех Дней ангелов. В этот день поздравления принимают все обладательницы прекрасного имени Таня, а также все студенты, ведь покровительницей студенчества является Татьяна.

В первую очередь, Татьянин день является христианским праздником, который отмечают все православные верующие. Его другое название — Татьяна Крещенская или Татьяна Римская.

История великомученицы гласит, что она родилась в богатой верующей семье, и сильно верила в Бога, приняла обет целомудрия, за что ее даже наградили титулом диакониссы. Когда гонения на христиан достигли пика, ее схватили язычники и хотели заставить молиться их богу, однако Татьяна Римская прочитала молитву, что повлекло землетрясение, разрушившее языческий храм. После этого мученицу долго пытали, однако следы исчезали вновь и вновь. Также ее бросали в темницу, запирали в одной камере со львом, но эти попытки убить ее так и не увенчались успехом. Татьяну и ее отца казнили, отрубив головы. За свои мучения Татьяна была причислена к лику святых. По традиции во всех храмах читают молитвы, также молятся дома, прося Татьяну даровать им терпение.

25 января 1755 императрица Елизавета подписала указ о создании Московского Государственного Университета. Практически всегда этот день считался просто днем рождения университета, однако с 2005 года 25 января является всероссийским днем студенчества. В одном из помещений МГУ даже имеется церковь, посвященная Святой Великомученице Татьяне.

25 января все студенты отмечают этот день. Они гуляют, отдыхают, организовывают концерты. По мнению многих студентов, в этот день можно удачно сдать экзамены. Есть интересный обычай — выходить на балкон с зачетной книжкой в руке и зазывать везение фразой: «Халява, приди». Если кто-то крикнет с улицы в ответ «уже в пути», то это будет хорошим знаком. Издревле на Татьянин день было принято печь каравай в виде Солнца. «Татьяна и каравай печет, и половики по реке бьет, и хоровод ведет!», — говорили в старину.

На Татьянин день женщины свивали клубки пряжи как можно туже и крупнее — чтобы кочаны капусты уродились тугими и крупными. На Татьянин день издревле считалось необходимым сходить на реку и выбить из половиков всю грязь, скопившуюся в них за зимние праздники. Девушки в этот день рано утром шли на реку, где выбивали половики. Затем коврики развешивали по заборам, чтобы парни могли судить по ним о девушке — какая из нее получится жена.

Вот такой замечательный день Татьяны!





Собянина София, Куклина Татьяна 7 «В»

# Правильное питание

Приветствуем вас в новом выпуске школьной газеты! Сегодня мы разберемся, как нужно питаться в холодное время года.



Правильно и полноценно питаться нужно всегда, но зимой это не просто важно, а обязательно! Именно зимой мы тратим больше всего калорий, ведь мы используем энергию не только на движения, но и на поддержание температуры, это очень важно для нашего организма. При нарушении режима питания в организме происходят «сбои», чтобы этого избежать, нужно придерживаться некоторых правил:

## Первое правило:

Калорийность зимней пищи должна быть выше, чем летней. Достигать этого нужно за счет повышения употребления блюд с рыбой, птицей, мясом. «Мясные» белки не служат заменой молочным, так что нужно употреблять и то, и то. Зимой не стоит забывать про овощи, но овощи нужно выбирать соответствующие вашей местности и сезону, пока в них содержится максимум полезных витаминов, минералов.

## Второе правило:

Безусловно, не обойтись зимой и без углеводов. Исключение их из рациона грозит снижением иммунитета и возможностью легко подхватить простудные вирусные заболевания. Калорийные продукты такие, как хлеб, каши и различные злаки, лучше употреблять в первой половине дня, а белковую пищу – мясо или рыбу с овощами, как и молочные продукты – во



второй. Режимы работы организма человека в теплое и холодное времена года существенно отличаются.

### Третье правило:

Зимой нужно выпивать не менее 1.5 литров жидкости, причем из них не меньше литра чистой воды. Остальная жидкость может быть в виде компотов или теплых чаев. Очень полезным в холодное время года будет наполовину разбавленный водой апельсиновый сок. Стоит помнить, что такой сок нужно выпивать в течение пяти минут после приготовления, иначе большая часть содержащегося в нем витамина С будет разрушена под воздействием кислорода.

### Четвертое правило:

Обязательно употреблять горячие блюда или теплые напитки. Если приходится перекусывать на ходу, то желательно запивать еду теплым чаем. Очень полезным будет добавление в горячие блюда таких приправ, как кардамон, имбирь, кориандр и различные виды перца.

Нужно беречь и улучшать свое здоровье со вкусом.

Зыкова Надежда, Виленская Альвина, Худояр Елизавета 7 «В»

## 10 ФАКТОВ О ЧЕЛОВЕЧЕСКОМ ТЕЛЕ!

Думаю, каждый из нас хочет знать больше о своём теле. Именно поэтому мы представляем вам 10 фактов о нашем теле.

- Ваш пупок – это джунгли. Многие смотрят на пупок и думают, что это – милая маленькая дырочка, по которой проходило питание в животе мамы. До недавнего времени врачи и учёные тоже так думали. Теперь стало известно, что в пупке находится целая бактериальная экосистема, похожая на леса Амазонки. Всего там около 1400 видов бактерий. Но посмотрите на ситуацию с другой стороны. Вы никогда не будете одиноки.
- Рвотные позывы. Рвотные позывы позволяют телу избавляться от посторонних предметов. Помните, когда мы вставляем два пальца в горло, чтобы нас стошнило? Тот же эффект. Если нужно, позывы перейдут в рвоту. Не осуждайте этот процесс, он создан для спасения нашей жизни.
- Ночью тело не позволит Вам сходить по - большому. Многие люди не ходят в туалет по - большому ночью. На это есть причина. Нейроны кишечника «спят» вместе с вами, они подвержены влиянию Вашего цикла, а когда Вы просыпаетесь, они активизируются вместе с Вами.
- В старости ступни растут. Если у вас 38 размер ноги в 14 лет, это не значит, что он всегда будет таким же. С возрастом мышцы ног слабеют, и нога сплющивается, что приводит к увеличению размера. Чем более Вы активны в молодости, тем больше будут ноги в старости.
- Интеллект с возрастом снижается. Немногие об этом знают, но мы, и правда, с возрастом тупеем. Кто-то думает, что всё наоборот, ведь мы взрослеем и мудреем, но с возрастом мы теряем мозговые клетки. Поэтому лет с 40 у человека начинает ухудшаться память.
- Не пот плохо пахнет. Это – самая мерзкая часть нашего списка. Не пот плохо пахнет, а бактерии, которые им питаются. Чем больше вы потеете, тем больше бактерий приходит поесть. Пахнут продукты их жизнедеятельности, то есть фекалии.
- У старости есть свой запах. Многим не нравится запах от старых людей. На самом деле у каждого человека есть свой запах. Так почему же старые люди так ужасно пахнут? Дело в том, что с возрастом в теле человека вырабатываются химические вещества – наниналы. Чем старше человек, тем больше в его теле вырабатывается наниналов, имеющих характерный запах, ассоциирующийся у нас со стариной.
- Слезы от боли помогают нам. Многим кажется, что от боли плачут только дети, но это полезно для всех. У вас текут слезы, и это является сигналом для

снятия стресса организма. Слезы содержат эндорфины, которые убивают боль, так что плачьте, и боль уйдет быстрее.

- Уникальный отпечаток языка. У вас уникальный отпечаток языка. Многие знают лишь об уникальности отпечатка пальца, но отпечаток языка тоже уникален. Такие отпечатки не берут для раскрытия преступлений, но лучше ничего не лизать на месте преступления.
- Супер болевой порок. У нас супер болевой порок. Если вы очень серьезно ранены, мозг отключает ваши ощущения боли. Многие люди после падения с высоких этажей, с поломанными костями и позвоночником могли ходить. Со временем боль приходит.

Надеюсь, наша подборка Вам понравилась и будет полезной. Больше читайте и наблюдайте. Мир интересней, чем кажется!



Пильников Михаил 7 «В» класс.

## Новости Sports

Здравствуй, читатель! Это второй выпуск новостей спорта. Сегодня в программе: футбол, биатлон.

### Начнем с футбола.

21 января состоялся один из самых, по нашему мнению, интересных матчей в январе «Манчестер Сити»-«Тоттенхем Хотспур», который завершился со счетом 2:2



### Новости Биатлона.

Биатлонный сезон застыл на самом интересном месте: позади шесть этапов Кубка мира, впереди ЧМ и предолимпийская неделя в Корее. Sports.ru перед паузой (а больших гонок до 9 февраля не будет) подводит промежуточные итоги для сборной России.



Зуев Егор, Заборских Денис 7В класс

## Киноафиша

Здравствуйте, дорогие читатели! Вас приветствует пятый выпуск рубрики «Киноафиша». В этом выпуске вы узнаете несколько интересных фактов о предстоящей премьере «Форсаж 8», а также что интересного идет в кинотеатрах нашего города в этот месяц.

А вы знали ...?

1. Исполнитель главной роли Вин Дизель сказал в одном интервью, что «Форсаж 7» снимался в честь Пола Уокера, а восьмая часть выйдет для него. Предполагается, создатели картины решили отдать дань уважения легендарному актеру, который погиб в автокатастрофе.



2. Несмотря на то, что Нью-Йорк, довольно-таки, любимый город у кинематографистов, он впервые будет фигурировать в этой картине.

3. Во время съемок седьмой части «Форсажа», брат Пола Уокера, Коди, появлялся в картине в качестве дублера. На этот раз ему достанется полноценная роль.

4. Как заявил Вин Дизель, режиссер рассматривает вариант съемок некоторых сцен в Египте.

5. Компания-создатель подтвердила, что Курт Рассел сможет показать весь свой талант во всей красоте, ведь его стала значительно больше.



## Чего бы посмотреть?

...Как только что стало известно, сбитый над Москвой неопознанный объект имеет, возможно, внеземное происхождение. Большая часть столичного Чертаново оцеплена, к месту крушения стягиваются представители силовых структур, решается вопрос об эвакуации местных жителей. По словам нашего источника в Минобороны, сейчас специальная комиссия пытается вступить в контакт с так называемыми «гостями». В эти минуты мы готовим экстренный выпуск новостей и о развитии событий вы узнаете первыми...



Готэму вновь грозит опасность. И на его стражу становится единственный герой, которого заслуживает этот город — Бэтмен, альтер-эго миллиардера Брюса Уэйна, живущего в своем огромном родовом поместье вместе с дворецким Альфредом. Но в этот раз супергерой вынужден взять в напарники парня по имени Дик Грейсон, которого он, сам того не помня, усыновил на одном из светских приемов. Новоиспеченный Робин составит Бэтмену компанию в борьбе с его заклятым врагом Джокером, сбежавшим из психиатрической больницы «Аркхем», а также Харли Куинн, готовый на самые сумасшедшие злодеяния, чтобы оставить в дураках всю «Лигу Справедливости», включая Бэтгерл.

Карев Алексей 7 «В»

Над выпуском работали:

- Колобова Марина
- Пушкина Полина
- Шуткина София
- Собянина София
- Куклина Татьяна
- Зыкова Надежда
- Худояр Елизавета
- Виленская Альвина
- Пильников Михаил
- Зуев Егор
- Заборских Денис
- Карев Алексей
- Поторочина О.В