



38 добрых слов

Январь, 2018 год

Газета МБОУ СОШ № 38

№ 4

Выпускается с 2015 года



1. Держим тело в тепле, особенно ноги. Вирусы любят, когда мы переохлаждаемся, это создаёт отличные условия для их развития. Выходя на улицу, следите за тем, чтобы одежда соответствовала погоде. Уделите особое внимание рукам, ногам, голове и пояснице. Опасно носить короткие куртки, не закрывающие спину.

2. Мыем руки. На руках мы переносим несчтное число микроорганизмов (болезнетворных). В период эпидемий важно часто мыть руки. Но это не должно стать навязчивой идеей, поскольку вирус может передаться и воздушно-капельным путём.



3. Больше гуляем. Свежий воздух прекрасно закаляет наш организм, важно только соответствующе погоде одеваться. Не переохлаждаться, но и не перегреваться. Полезно и в жилище пускать свежий воздух, регулярно проветривая комнаты, особенно перед сном.

4. Принимаем контрастный душ. Это ещё один способ закалки, тренирующий и укрепляющий наши сосуды, делающий их стойкими к воздействию вирусов.



Доброе Утро



6. Принимаем витамины. Витаминно-минеральные комплексы поддержат все системы организма в период иммунодефицита.

7. Пьём полезные напит-



ки. Клюквенный морс, имбирный чай с лимоном и мёдом, настой череды и прочие полезные напитки помогут в защите иммунитета и помогут не заболеть этой зимой.

8. Получаем как можно больше положительных эмоций. Вирусы любят слёзы. Стрессы молниеносно подавляют иммунитет. Стоит расстроиться, обидеться или повздорить с кем-то, ждите нападения вируса. Напротив, улыбка, доброжелательность и позитивное отношение ко всему, что окружает и случается, укрепляют нашу защиту. Приучайте себя больше улыбаться и радоваться даже мелочам.



9. Кушаем фрукты. Фрукты богаты клетчаткой, очищающей кишечник и способствующей росту его нормальной микрофлоры. А ещё фруктовые плоды — источник минералов и витаминов.

10. Уважаем лук и чеснок. Эти богатые фитонцидами природные средства являются мощными антибиотиками. Каждый день в период эпидемий рекомендуется съедать 1 зубчик чеснока. Можно разрезать его на части и глотать, как таблетку, запивая водой. Это поможет избавиться от резкого запаха, хотя в аромате чеснока, исходящего от человека, не может быть ничего предосудительного.

Калашникова Ирина, 7 «Б»



38 добрых слов

Январь, 2018 год

Газета МБОУ СОШ № 38

№ 4 Выпускается с 2015 года

Неделя 3 - х наук Химия, география и биология

В январе в нашей школе проходила неделя 3-х наук: химии, географии и биологии. Открытие недели началось с яркой ноты—песни, стихотворения, объявление расписания предстоящих событий.



Были интереснейшие конкурсы. Ученики делали поделки, кроссворды и книжки—



малышки. Была организована выставка на тему «Вторая жизнь ненужных вещей», где были представлены поделки из различных предметов, которые, казалось, уже никак не могли пригодиться.

Старшеклассники представили на суд жюри кроссворды по химии и географии, после чего работы были вывешены в рекреации школы для того, чтобы учащиеся могли с ними познакомиться.

Лучшие работы администрация школы отдаст малышам, чтобы и те могли изучать эти прекрасные науки.



Ахмадуллаева Камила 6 В
Исаева Валерия 6 В



38 добрых слов

Январь, 2018 год

Газета МБОУ СОШ № 38

№ 4 Выпускается с 2015 года

25 января—День освобождения Воронежа

25 января войска Воронежского фронта, перейдя в наступления в районе Воронежа, опрокинули части немцев и полностью овладели городом Воронеж. Восточный берег р. Дон в районе западнее и юго-западнее города также был очищен от немецко-фашистских войск. Общее количество пленных, взятых в районе Воронежского фронта, дошло до 75 000 солдат и офицеров.

В Воронеже насчитывается 50 воинских захоронений. В братской могиле номер один на Чижовском плацдарме захоронены 15 тысяч со-

Именно с этого плацдарма началось освобождение города, до которого было 212 дней и ночей тяжелых уличных боев, артобстрелов и авианалетов. Точное количество погибших в битве на Дону исследователи уточняют до сих пор, счет идет на сотни тысяч.

В эти январские дни тысячи горожан приходят к воинским мемориалам почтить память погибших защитников Воронежа. В первых рядах идут ветераны. Участников кровопролитной битвы на Дону остались единицы.



У берегов донских в бою
Столицу грудью ты заслонишь,
Чтоб защитить Москву свою,
Ты должен отстоять Воронеж.

Врага утопишь ты в Дону,
Сожжешь огнем, в могилу
вгонишь

Боец, спасая всю страну,
Ты должен отстоять Воронеж!

Сорокина Татьяна, 6 "А"
Попова Елена, 6 "А"