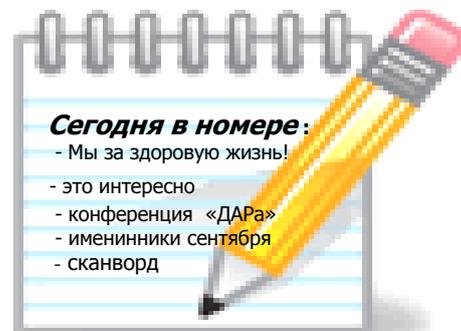




Выпуск №2

Молодёжная газета СОШ №1  
Издаётся с 18 сентября 2008 года



**Сегодня в номере:**

- Мы за здоровую жизнь!
- это интересно
- конференция «ДАРА»
- именинники сентября
- сканворд



## Мы за здоровый образ жизни

Не секрет, что малоподвижный образ жизни, необходимость много времени проводить в классах, а не на свежем воздухе, запрет на подвижные игры и беготню на переменах, высокая зрительная нагрузка, стрессы – все это негативно отражается на здоровье школьника. Это одна из причин, по которой дети школьного возраста должны уделять время прогулкам и занятиям спортом. Физическая активность укрепляет работу всех систем органов, в том числе и нервной системы. В нашей школе огромное внимание уделяется спорту. В теплое время года уроки физкультуры проходят на свежем воздухе. Ребята с удовольствием занимаются в различных спортивных секциях, принимают активное участие в городских конкурсах «Молодо не зелено», не редко занимая призовые места. Талантливые руководители с детских лет прививают детям любовь к здоровому образу жизни. Уже в младших классах семейные соревнования «Мама, папа, я – спортивная семья» пользуются огромной популярностью. Мы призываем ребят, пока не посещающих спортивные секции, присоединиться к здоровому большинству. А начать можно с малого – проявите себя в школьном старте слёте, пусть вами гордится ваш класс и школа.



**Антропов Максим. 10 класс**

Осенний старт слёт. Торжественное построение 7 «Б» класс.  
Кл. рук. – Тухватуллина К. Ш.

### «Большие гонки» по башкирски.



### Наши учителя, как вторая семья!

Вот и прошли очередные летние каникулы. Все ребята нашей любимой школы, вооружившиеся учебниками и тетрадками, перешли порог нового неизвестного. Каждый год школа встречает новых ребят, которых ждут незабываемые впечатления и много интересного в школьной жизни. У дверей нашей самой первой школы первоклассников встречают их первые учителя – с улыбкой на лице и любовью в глазах. Именно они поведут малышей в мир неизведанного и укажут им правильную дорогу в сложной взрослой жизни. Первый учитель для каждого ребёнка является примером для подражания. Благодаря ему в сердцах детей формируется понятие – любовь, дружба, взаимопонимание. Очень важно, каким будет ваш первый учитель. Но не будем забывать и о других учителях, которые помогают нам в нашем нелегком переходном возрасте. Из года в год учителя отпускают в большой океан жизни своих выпускников, в которых они вложили частичку себя. Не редко бывает так, что бывшие ученики заглядывают в школу, чтобы отблагодарить своих родных и любимых учителей. И всегда хочется сказать спасибо всему педагогическому коллективу школы №1 за то, что они рядом с нами!!!  
**Тарасовец Олеся 11 «А» класс**



# ЭТО ИНТЕРЕСНО



**Умственный труд возбуждает аппетит и стимулирует прием калорийной пищи, сообщают ученые Московского Университета.**

В ходе эксперимента ученые измерили, сколько калорий получали с пищей ученики, занимающиеся 3 различными видами деятельности: сидячим отдыхом, чтением и работой над компьютерными тестами на память и внимание. После 45 минут «деятельности» всем ребятам предложили перекусить в буфете. Оказалось, что после чтения ученики употребляли на 203 калории больше, а после тестирования – на 253 калории больше, чем после отдыха. При этом реальные энергозатраты в обоих случаях увеличились лишь на 3 калории. По мнению ученых, так как мозг потребляет только глюкозу, во время интеллектуальной работы она расходуется значительно быстрее. При этом организм может пополнить ее из собственных запасов, но предпочитает не рисковать, а получить сахар из пищи, тем более, если такая возможность есть. **Так что, дорогие ребята, посещайте школьные столовые, оценки по предметам от этого только улучшатся!**

**Дети, в спальне которых есть телевизор, больше едят и меньше спят, выяснили израильские ученые.**

В ходе исследования они наблюдали за 444 учениками средней школы. Оказалось, что среднестатистический ученик в будни ложится в 23:04 и спит 7 часов 41 минуту, в выходные ложится в 01:45 и спит 9 часов 45 минут. Если же в комнате подростка есть телевизор, он ложится не раньше 23.35, в результате спит на полчаса меньше. Кроме того, 70% детей имеют привычку периодически чем-нибудь заедать просмотр телепередач, 20% едят перед телевизором постоянно. **По мнению ученых, подросток, в комнате которого есть телевизор, должен устраивать себе небольшой дневной сон и обязательно заниматься спортом.**

**Выкурив всего одну сигарету, человек может попасть в никотиновую зависимость, уверены ученые из Университета Западного Онтаро (Канада).**

Они исследовали, как различные участки мозга крысы отзываются на попадание в кровь никотина. Оказалось, что у разных особей мозг неодинаково восприимчив к действию никотина. «Аналогичную ситуацию мы наблюдаем и у людей», - говорят ученые. Так, у некоторых людей мозг содержит много никотиновых рецепторов в участках, отвечающих за удовольствие. **Такой человек ощущает приятную расслабленность даже после первой выкуренной сигареты, шансов стать курильщиком у него намного больше.** Основываясь на полученных данных, ученые планируют разработать новое поколение препаратов для лечения никотиновой зависимости

## Учащиеся СОШ №1 на «Кроссе наций»



# Все на "Кросс Наций"!

## Забег один на всех

20 сентября в городском округе город Октябрьский прошли традиционные соревнования "Кросс Наций - 2008". Это спортивное мероприятие пользуется популярностью у большого количества людей. С каждым годом возрастает число участников. Более чем 190 городов Российской Федерации подали заявки на участие в Открытом Всероссийском дне бега "Кросс наций- 2008". Полтора миллиона россиян вышли на старт соревнований самого демократичного вида спорта. В Республике Башкортостан были заявлены города Уфа, Октябрьский, Туймазы, Салават, Сибай, Стерлитамак. Впервые День бега состоялся в Октябрьском в 2005 году. 12 тысяч любителей здорового образа жизни вышли на трассы легкоатлетической эстафеты. Городские округа, город Уфа и Октябрьский первыми приняли участие в этих соревнованиях. В 2006-2007 годах количество участников возросло до 14 тысяч человек. В этом году также участие приняли 14 тысяч. Ожидалось около 1 тысячи спортсменов из других городов Башкортостана, Татарстана, Оренбургской области и др. Знаковой, отличительной чертой всех массовых соревнований проходящих в муниципальном образовании является, то, что на старт выходили целыми семьями. Побольше бы таких соревнований.

**Санников Александр 11 класс**

В эту субботу в нашем городе проводился всероссийский день бега - Кросс Наций, в котором соревновались как жители, так и учащиеся школ нашего города. Как самая первая школа во всем мы не остались без участия в этих соревнованиях. Все соперники встретились на площади имени Ленина, где и началось торжественное открытие этого мероприятия. Площадь была наполнена людьми в белых футболках, которые готовились к старту и очень волновались перед ним. Каждому участнику хотелось занять призовое место, все хотели выделиться, показать себя. Но главное ведь не победа, а участие. Все учителя и директор школы присутствовал на этом празднике здоровья.

Каждый учитель держал кулаки за свой класс, а директор в свою очередь за всю школу. В этом мероприятии участвовали не только простые ученики, но и спортсмены, которых готовят к таким соревнованиям. К сожалению призовых мест, наша школа не заняла, хотя могла, имея таких спортсменов. Но все же будем надеется, что такие соревнования будут проводиться по чаще позволяя сравнить силы жителей нашего города. И в следующий раз наша школа должна пополнить свою коллекцию новой медалью и желательно не одной.

**Кутлярова Эльвина 8 класс**

# Школьная конференция

## Передача эстафеты состоялась!

10 сентября в СОШ №1 прошла школьная отчётно-выборная конференция. Выбирали нового президента «ДАРа» и лидеров комитетов. В кандидаты балатировались: Антропов Максим(10 кл.), Клочко Иван (10 кл.), Ахметова Айгуль (10кл.), Назарян Джулия (11 кл.), Рахманова Кундуз (11 кл.) и Гаврилович Алексей (11 кл.)

Присутствовали не все представители от классов (Вместо 84 учащихся голосовали 58), видимо, остальных не очень беспокоит их судьба, потому что, именно «ДАР» решает вопросы школьного самоуправления. Количество пришедших не отразилось на оптимистическом настроении конференции. Всем кандидатам предстояло красноречиво поделиться своими планами на будущий год, касающихся обустройства и преобразования «ДАРа». Со своей задачей все участники справились хорошо, но больше всего привлекла голосующих речь Назарян Джулии, которая, по моему мнению, помогла ей набрать наибольшее число голосов избирателей. Бывшего же президента тоже не оставили без внимания. Его работа была признана удовлетворительной и отмечена «Почётной грамотой».

Лидеры «ДАРа» преподнесли ему памятный подарок-фотографию, где наш Александр Кольцов запечатлён «Вместе с президентом Германии».

Итак, с разницей в 3 голоса новым президентом «ДАРа» стала Назарян Джулия, а её противник – Иван Клочко остался на своём, уже родном месте вице – президента. Выборы остальных лидеров прошли так же дружно и активно.

Важно отметить, что все кандидаты в президенты излучали оптимизм и решительность – самые главные качества лидера! Ну что же, давайте пожелаем удачи в делах и процветания новому составу самоуправления, активной работы и всего самого наилучшего!

Проявите себя, ребята!

**Шерстобитова Ирина (выпускница)**



Презентация первого номера школьной газеты

# Инаугурация президента "ДАРа"

## Цветы новому президенту

## Лидеры «ДАРа» готовы к труду





# С Днём рождения!

## В сентябре

Шайхутдинова Роза Фоатовна 5.09.

Тюрин Станислав Валерьевич 19.09.

Миннуллина Эльза Рикансовна 24.09.



# Поздравляем!

### Весёлая перемена

Решите на досуге наш сканворд - победителей ждут призы



	Вода на асфальте после дождика			Модель, покрой одежды	Лёд – замёрзшая ...	
		Напиток из фруктов				
		Пари или дискуссия		Драгоценный камень, который после огранки называют бриллиантом		Морские водоросли
Человек, подметающий улицу	Эталон, ... для подражания			Устройство для определения скорости автомобиля	Время года для поездки в лагерь, купания в море	

### Редакционная коллегия:

Санников Александр, Кутлярова Эльвина, Тарасовец Олеся.

### Руководитель:

Зиманова Лариса Алексеевна

Тираж 80 экземпляров