

# ШКОЛЬНАЯ

ИЗДАЁТСЯ В СРЕДНЕЙ ШКОЛЕ ПРИ ПОСОЛЬСТВЕ РОССИИ В ПОЛЬШЕ

**С праздником Вас, дорогие женщины!**

**8 Марта** В этот светлый день примите самые искренние поздравления с прекрасным весенним праздником красоты и любви - 8 Марта. Это праздник пробуждения природы, праздник начала весны. Это праздник, когда мы, мужчины, приносим жвалу женщине, без которой наш род не мог бы занять достойное место в мире, без которой мы не смогли бы стать нацией и народом. Сегодня Вы принимаете активное участие во всех сферах жизни. Среди Вас есть общественные деятели и руководители крупных предприятий и организаций, учителя и враги, спортсмены и милиционеры, деятели культуры и служащие ...



Но слагала светлый образ прекрасной половины человечества всегда был символом мира, домашнего очага, семейного благополучия. Поэтому во все времена самые теплые и ласковые слова были посвящены именно женщине. Высокий и святой образ Женщины-матери, хранительницы семейного очага, любимой и верной спутницы. Пока существует мир, мы не перестаем преклоняться перед женским призванием даровать жизнь и наполнять его высоким содержанием любви, добра и красоты.

Мы, мужчины, не устаем восхищаться Вашим умением прощать, любить и ждать! А ваше тепло и ласку принимаем как самую дорогую награду, понимая при этом, как много задолжали Вам за ваше терпение, труд, заботу о близких и любимых людях!

Пусть прекрасные густва согревают Ваши сердца, пусть Ваша судьба будет щедро осемена теплом и любовью, а сердце согрето беспокойством и вниманием родных и близких.

Низкий поклон вам, дорогие Женщины!

Мужской коллектив школы при Посольстве России в Польше

## 8 Марта! Женский день!

Сегодня никому не лень  
Пойти поздравить всех красивых,  
Заботливых и суетливых.

В самый добрый день на свете,  
В самый-самый светлый час,  
Ваши внуки, ваши дети,

Мы хотим поздравить вас!  
Наш поклон вам, наше спасибо,  
И за солнечность ваших глаз,

И за то, что весна красиво  
Женским праздником началась.

С праздником мы поздравляем  
Бабушек, девчонок, мам!

Пусть же солнышко в окошко  
Каждый день стучится к вам!

Будьте веселы, красивы,  
Всем дарите ласку, свет.

Вам здоровья мы желаем  
И дожить аж до ста лет!

8 Марта! День весенний!

И скажем правду в этот день,  
Охажку нежных поздравлений  
Нести нам женщинам не лень.

Совет старшеклассников школы



### Читайте в выпуске:

🔔 Поздравления с 8 Марта .....	стр. 1
🔔 Неделя предметов начальной школы .....	стр. 2-3
🔔 Неделя предметов английского языка .....	стр. 4-5
🔔 А, ну-ка парни .....	стр. 6
🔔 А, ну-ка девушки .....	стр. 6
🔔 Спортивные новости .....	стр. 6-7
🔔 Концерт, посвященный Международному дню 8 Марта .....	стр. 7

🔔 Брестская крепость - герой .....	стр. 8
🔔 Беловежская пуца .....	стр. 9
🔔 Музей спасенных ценностей .....	стр. 9
🔔 Советы врача .....	стр. 10
🔔 Будь здоров (ЛФК) .....	стр. 11
🔔 Творчество юных .....	стр. 12-14

# По страницам школьной жизни!



## Неделя предметов начальной школы

*Чудес полна могучая природа...  
Ты только помоги их сохранить!  
Ты открой мне, природа, объятья,  
Чтоб я слился с красою твоей.*

В этих строчках И.А.Бунин выразил самое сокровенное желание человека. С тех пор как человек появился на земле, он слышит капли дождя, жужжание пчелы, музыку ветра, шелест деревьев. Это музыка природы, музыка жизни. Умейте слушать её, умейте наслаждаться ею. А человеку надо научиться поступать так, чтобы не нарушать этой музыки. Природа преподносит нам каждый час, каждую минуту что-то новое, удивительное. Нужно уметь видеть и слышать всё, что происходит вокруг.

В течение Недели начальной школы, которая проходила с **30 января по 3 февраля**, ученики смогли взглянуть в удивительно разнообразный, неразгаданный мир природы, попытались ответить на часть вопросов, которые ежедневно задает нам природа, увидеть и понять, что удивительное всегда рядом, надо лишь уметь видеть и слышать.



Неделю начальных классов открыл праздник «Берегите Землю! Берегите!», который получился ярким и интересным. На празднике ребята читали стихи о природе, о бережном отношении к ней, пели песни, экологические частушки.

«Лесные зверушки» в шуточной, игровой форме напомнили ученикам основные правила поведения в природе. Участники праздника призвали всех присутствующих беречь и охранять природу, чтобы наша планета всегда была голубой и зелёной. Красочная презентация дополнила картину праздника.

К началу Недели учащимися была подготовлена выставка «Чудес полна могучая природа ... Ты только помоги их сохранить».

В этот же день прошла олимпиада по окружающему миру «Знатоки природы». Победителями и призёрами олимпиады стали Седач Ярослав, Грищук Дарья, Авдеева Лилиана (2 класс), Удод Иван, Клим Давид, Величко Анастасия (3 класс), Жуковски Пётр, Горелов Анна, Дроковская Ксения, Головніва Ксения (4 класс).



**31 января** учащиеся третьего и четвёртого классов приняли участие в игре КВН «Знатоки природы». Команды готовили приветствие, отвечали на интересные вопросы. Игроки продемонстрировали, насколько хорошо они знают животных, растения, умеют правильно вести себя в природе. С большим интересом ребята посмотрели презентацию о растениях – хищниках. В конце игры участники получили сладкие призы.

В первом классе прошла экологическая акция «Берегите птиц!». Первоклассники пришли к выводу, что птицам зимой голодно и холодно, что им надо помогать. Дети увлечённо работали над изготовлением кормушек, которые повесили во дворе школы.

Учащиеся 2 класса участвовали в интеллектуальной игре «Природа – наш дом, мы хозяева в нём». Команды отгадывали загадки, отвечали на вопросы. Дети узнали новое о природе, о нашем общем огромном прекрасном доме Земле и поняли, как важно бережно относиться к природе.

В этот же день учащиеся 2 – 4 классов смогли продемонстрировать свои математические способности в ходе проведения олимпиады по математике «Эрудит».

Первое место заняли следующие учащиеся: Грищук Дарья (2 класс), Горелов Анастасия (3 класс), Жуковски Пётр (4 класс). Призёрами олимпиады стали Усачёв Станислав, Семёнов Константин, Боровикова Дарья (2 класс), Удод Иван, Клим Давид (3 класс), Дроковская Ксения, Горелов Анна (4 класс).



Природа не имеет органов речи, но создает языки и сердца, при посредстве которых говорит и чувствует. Гёте

**Первого февраля** ребята совершили увлекательное путешествие «В царство природы». На станциях «В мире животных», «Дары леса», «Занимательные вопросы», «Жалобная книга природы» учащиеся отгадывали загадки, играли, вспоминали правила поведения в природе, а также узнали много интересных фактов из жизни растений и животных. В этот же день были подведены итоги конкурса на лучшую экологическую сказку.

Лучшие экологические сказки были созданы следующими учащимися: Лозовик Н., Мельник А., Дроковской К., Жуковски П., Красиковым А., Седач Я., Бобрышевым Д., Горелов А., Горелов А., Пановой П.

Дети показали свои знания по русскому языку, приняв участие в олимпиаде «Тайны русского языка». Первое место заняли следующие учащиеся: Семёнов Константин (2 класс), Горелов Анастасия (3 класс), Горелов Анна (4 класс). На втором месте - Авдеева Лилиана (2 класс), Удод Иван (3 класс), - Головнёва Ксения (4 класс). На третьем месте - Боровикова Дарья (2 класс), Величко Анастасия (3 класс), Немасев Сваюнас, Жуковски Пётр, Дроковская Ксения (4 класс).



Сколько удивительных открытий сделали ребята в течение этой Недели! Они убедились в том, что окружающий нас живой мир удивительно велик и разнообразен, что природу, планету Земля надо постоянно охранять и беречь, потому что «она не имеет ни кулака, ни зуба, чтобы защититься от недругов».

*Материал подготовили учителя начальных классов.*

### Родители первоклассников о Неделе начальной школы

Открытие Недели началось с большого яркого праздника «Берегите Землю, берегите». Праздник понравился всем: и гостям, родителям, и самим детям.

С большим интересом мы посетили урок, на котором дети защищали свои проекты «Маленький взгляд на большой мир». От первого класса с проектами выступали Борисова Соня и Ерёмин Андрей. Мы, родители, активно помогали и поддерживали ребят в их начинаниях: изучали вместе с ними материал по интересующим их проблемам, готовили презентацию и сообщения на темы «Бездомные животные» и «Автомобиль – источник загрязнения окружающей среды». Малыши очень волновались. И если учесть, что это первый опыт защиты проектов, то справились очень хорошо.

Нашим детям очень понравилась игра – путешествие «В царство природы», подготовленная учителями начальной школы и библиотекарем Алексеевой О. Б. Первokлассники были очень активными и показали хорошие знания. Дети были в восторге, что выступили достойно и получили медали «Юный эколог».

Закрылась Неделя начальной школы экологической сказкой «Колобок». Сказка была интересной, а наши дети очень артистичными. Сколько радости, гордости испытали наши дети, когда по итогам Недели они получили сладкий приз и грамоты.

Мы, родители первоклассников, благодарим учителей начальной школы за интересную неделю, за предоставленную детям возможность проявить себя. Ребята узнали много нового и интересного, а главное – поняли, что наша земля удивительна и прекрасна и её нужно беречь.

*Кириянова Е.Л., Борисова Ю.В.*



# По страницам школьной жизни!

## Неделя английского языка

*Tell me – and I'll forget, show to me – and I'll remember, let me do – and it will be mine forever !*  
*Скажи мне – и я забуду, покажи мне – и я запомню, позволь мне сделать – и это станет моим навсегда !*

The aims of the English week at our school are as follows :

- To develop a pupil's personality and character.
- To help children make friends across concerts and after school activities.
- To allow children to have fun at school.
- To allow children to do what they enjoy and learn how to do this well.
- To help pupils discover their talents.



С 13 по 17 февраля в нашей школе проходила Неделя английского языка.

В преддверии Недели учащиеся 2-6 классов подготовили рисунки и поделки для конкурса «Валентинки», а ученики 5-9 классов посвятили свои иллюстрации Лондону. Открытие недели началось с праздничного концерта «Love is in the air...», посвященного Дню святого Валентина.



### Впечатления учащихся.

Английский язык – это язык мирового масштаба, его просто нужно стремиться знать, ведь где бы ты ни оказался, там будет он. Эта Неделя помогла раскрыться многим ученикам, показала интерес многих учащихся к изучению иностранного языка. Концерт начальной школы был очень позитивным и искренним. Мы все наблюдали за выступлением, которое доставило нам массу впечатлений! Большое спасибо организаторам, которые позволили нам окунуться в атмосферу праздника и радости.



Ученикам 2, 3, 4 и 5-х классов Неделя иностранного языка запомнилась путешествием по «Сказкам и легендам Великобритании», в котором они, все без исключения, принимали участие. Данное мероприятие преследовало своей целью пополнение страноведческих знаний учащихся и формирование у них представления об особенностях жизни и традициях страны изучаемого языка. Это был настоящий праздник на английском языке. Ребята пели английские песни, читали стихи, танцевали, разыгрывали сценки.

*Ученики 5 класса*

Самые маленькие любители английского языка познакомили зрителей с забавными стишками «Матушки Гусыни», а юные морячки, выплывшие на сцену на корабле с песней «My bonnie lies over the ocean» вызвали бурю аплодисментов и улыбок.

Ребята из 3 класса показали сказку «Рыжая курочка». Актеры очень волновались, они впервые играли на сцене на английском языке. Да и перед спектаклем пришлось поволноваться: ведь главная героиня из-за снегопада прибыла на праздник в самую последнюю минуту. Но все прошло великолепно.

Кульминацией праздника стала совместная песня «Мы вместе», и в зал полетели сотни разноцветных шаров.



I liked the concert very much. I played the role of Jen the Hen. I worried much and made some mistakes in my speech. But I was very happy to take part in this performance. *Самым красивым моментом был финал выступления, когда все бросили вверх воздушные шарик. Я очень рада, что участвовала в этом концерте.*



*Горелов Анастасия, 3 класс.*

I liked the celebration of English. Best of all I liked the final song with many coloured balloons. This concert was great. Big thanks to Natalia Alekseevna for this performance.

*Горелов Анна, 4 класс.*



*15 февраля в нашей школе прошел вечер английского языка. Мы рассказывали истории и легенды о провинциях и городах Великобритании, пели песни и декламировали стихи. Затем мы выступали в качестве артистов в старых английских сказках. Выступление очень понравилось зрителям, они хлопали и смеялись. Было очень интересно и весело.*

*Мельник Александра, 4 класс.*

*Мне очень понравилась Неделя английского языка! На этой неделе были проведены игры, конкурсы, олимпиады и отличный концерт. Я участвовала в этом концерте. Мы с ребятами показывали инсценировки на английском языке. Я была ведущей, рассказчицей, мышкой и ирландкой. Наше выступление всем понравилось.*

*Головнева Ксения, 4 класс.*

Трудная, но занимательная Неделя английского языка позади. Множество призеров, эмоций и радости осталось в наших сердцах. Открытие было непредсказуемым и импровизированным, оно было связано с праздником всех влюбленных. Зал пел вместе с хором всем известные песни, аплодисменты просто не умолкали.

### **Закрытие Недели. Спектакль «Пигмалион» Джорджа Бернарда Шоу**

Ученики вместе с учителями английского языка всеми силами трудились над пьесой «Пигмалион», написанной [Бернардом Шоу](#). Она рассказывает о профессоре [фонетики](#) Хиггинсе, который заключил пари с полковником Пикерингом. Суть пари состояла в том, что Хиггинс сможет за несколько месяцев обучить цветочницу Элизу Дулиттл произношению и манере общения в высшем обществе.

Кому-то пришлось прочитать, кому-то посмотреть фильм. Вообще, ребятам нужно было полностью погрузиться в тот далекий 1913 год. Ведь очень важно было прочувствовать каждую мелочь, чтобы заставить публику обратить на себя внимание.

Регулярные репетиции помогали нам собраться с мыслями. И настал этот день...Мы просто вышли на сцену и вспомнили всё то, чему так долго учились. Первые секунды были очень трудными, ведь мы очень волновались. Костюмы, макияж, волнение помогали почувствовать какое-то особое состояние. Находясь на сцене, я вдруг поняла, что уже не ученица, а настоящая цветочница на дождливой улице Лондона. И мир перевернулся... Вот странная мамаша, а вот тот самый профессор.

Все мы, действующие лица пьесы, научились танцевать вальс, который и исполнили на сцене. Многим пришлось начинать с нуля, но работа была оценена нашими зрителями очень высоко.

После мероприятия нам было очень приятно слышать лестные отклики о нашей игре на сцене и, конечно, о владении английским языком. Спектаклем все остались очень довольны.

Хочется сказать огромное спасибо нашим учителям, которые дали нам шанс проявить себя на сцене и в течение всей подготовки к выступлению верили в нас, знали, что мы не подведем. В таких театральных постановках хочется участвовать как можно чаще. *How Deep Is Your Love? (c) Take that.*

*Ученица 9 класса Гришук Елизавета.*

# А ну-ка, парни!

21 февраля, накануне праздника, состоялись состязания под названием «А ну-ка, парни!». Все мальчики, принимавшие участие, сумели показать, на что они способны, что готовы сделать для победы своей команды. Безусловно, каждый из них был героем, и команды соревновались наравне, но первое место получила только одна команда, сильнейшая. Эти соревнования проходили в честь великого праздника – Дня Защитника Отечества. Мы можем похвалиться тем, что у нас в школе есть свои герои. Вот, например, Саша Калинин из 9 класса занял первое место по подтягиванию, а Влад Авдеев из 11 класса поднял огромную гирию шестнадцать раз, больше других ребят.

Одним словом, мы очень благодарны нашим мальчикам за это незабываемое шоу.

*Ученица 9 класса Лукьянчук Дарина*



# А ну-ка, девушки!

Накануне Женского дня в нашей школе прошел спортивный праздник «А ну-ка, девушки!». В нем участвовали девочки из 8-11 классов. Конкурс состоял из разных заданий. То наши девочки показывали свою спортивную подготовку, то проявляли смекалку, то выполняли чисто женскую работу. Но главное, что всем было весело. Каждая из участниц старалась не подвести свою команду, поэтому победила дружба.

*Ученица 9 класса Колотова Людмила*



## СПОРТИВНЫЕ НОВОСТИ

В третьей четверти прошли спортивные соревнования по пионерболу среди учащихся 2-4, 5-6 классов и соревнования по волейболу среди 7-8, 9-11 классов, а также товарищеская встреча между сборной учителей и работников школы и сборной учащихся старших классов.

Следует отметить, что команды 5 и 6, 9, 10 и 11 классов были равны по силам и бились до последнего мяча. Однако в игре победил сильнейший.

Итоги соревнований:

2-4 классы: 4 класс(1 место), 3 класс(2 место), 2 класс(3 место);

5-6 классы: 5 класс(1 место), 6 класс(2 место);

7-8 классы: 8 класс(1 место), 7 класс(2 место);

9-11 классы: 10 класс(1 место), 9 класс(2 место), 11 класс(3 место).

Команда учителей с небольшим отрывом в 3 очка выиграла у команды старшеклассников.



*Учитель физической культуры Короб А.Г.*

## Подарок к празднику!

### Улыбайтесь, мечтайте, любите!

8 марта – Международный женский



день. Все с нетерпением ждали его, ведь из года в год он приносит нам радость, улыбки, цветы и положительные эмоции. И в этом году долгожданный день не стал исключением! Учащиеся нашей школы подготовили для мам, бабушек, учителей и одноклассниц концерт, который был наполнен теплыми словами, музыкой и, конечно, весной!

На протяжении всего концерта звучала чудесная музыка, ребята исполняли известные песни. Множество танцев и стихов прозвучало со сцены. Именно

это создавало особое настроение в актовом зале.

Честно говоря, больше всего запомнилось выступление наших мальчиков. Они, действительно, очень старались: сделали великолепную презентацию с нашими фотографиями, посвятили нам песню, да и большинство номеров исполняли сами. Зал был в восторге, подпевал хором. Потом мы еще долго не могли успокоиться от столь приятного подарка, видеозапись которого до сих пор есть у девочек в телефонах.

Не могу не вспомнить тот момент, когда зал увидел наш школьный вокально-инструментальный ансамбль!



Ребята исполнили песню Юрия Антонова. Это выступление просто потрясло зрителей, ведь живая музыка всегда с благодарностью принимается публикой.

После этого концерта осталось много приятных воспоминаний. Эти эмоции наполнили наши сердца теплом, радостью и светом! За окном солнце, на улице весна! Люди, ловите улыбки, мечтайте, любите!

*Ученица 9 класса Гришук Елизавета.*

## Праздник удался!

Каждый мужчина, юноша, сын, брат, любимый стремится подарить радость своим женщинам: мамам, бабушкам, сестрам, девушкам, одноклассницам. Нам, женской половине населения Земли, конечно же, приятно получать подарки, цветы, конфеты, теплые слова и ласку. С этой целью и был проведен концерт в нашей школе. Большую часть номеров подготовили мальчики – наши любимые и неповторимые. Они делали это с душой и теплотой. Хочется вспомнить песню «Необыкновенная», исполненную старшеклассниками. Эта песня, несомненно, была посвящена любимым девочкам.

А вот музыкально-танцевальная композиция «Попурри» была посвящена мамам и бабушкам, которые с глубоким уважением относятся к советским фильмам, песни из которых прозвучали в этом номере. Ребята взялись за дело с юмором, порадовали всех, за это улыбками и аплодисментами были награждены зрительным залом. Музыкально-танцевальная композиция «Весна» также подарила зрителям много тепла и света. Я исполнила роль «Флоры» и была приятно поражена тем, что люди просто на глазах становились счастливыми и по-весеннему радостными.

Танец «Контраст», исполненный в финале, показал женщину в различных обликах: и нежной, и утонченной, и созданной из ломаных линий с острыми углами. Я надеюсь, каждая девушка, женщина увидела себя в нем.

Одним словом, праздник удался!

*Ученица 9 класса Колотова Людмила.*







# ФОТОКОЛЛАЖ



# ПОКЛОНИМСЯ ВЕЛИКИМ ТЕМ ГОДАМ!



Разбитая крепость над Бугом стоит,  
В ней камни, омытые кровью.  
Мы верим, навеки народ сохранит  
Бессмертную славу героев.

Представьте себе: вы легли спать теплым летним вечером. Тихо. И вдруг просыпаетесь от оглушительного грохота, оттого, что ваш дом дрожит, а из окон со звоном вылетают стекла. Вокруг горят и рушатся здания, а во дворе здесь и там вскидываются черные столбы взрывов, и среди них бегут, мечутся испуганные, полураздетые люди, падают убитые, стонут раненые, плачут женщины, дети. Так проснулись 22 июня 1941 г. люди, жившие тогда в Брестской

крепости.

Оборона Брестской крепости вошла в историю Великой Отечественной войны как одна из самых героических ее страниц. В крепости создан музей и построен величественный памятник. Многие участники обороны посмертно награждены орденами и медалями. Брестской крепости было присвоено почетное звание «Крепость-герой». Миллионы людей со всех концов необъятной нашей планеты каждый год приезжают в Брест, чтобы поклониться памяти героических защитников Брестской крепости. Так и мы, группа ребят и учителей школы при Посольстве России в Польше, ранним утром 17.03 с трепетом в душе посетили Брестскую крепость – герой, которая поразила своим величием и монументальностью. В этой акции принимали участие не только школьный коллектив, но и представители Посольства России, а также Генеральный Консул России в Польше – Нестеров Д.А. и Генконсул Республики Беларусь – Боровиков В.В. *Учитель русского языка Иванова М.В.*



## Весна в Брестской крепости

Застыли в неподвижности форты,  
Их своды будто грома раскололи.  
И амбразур запекшиеся рты  
Перекосило от смертельной боли.

Здесь щедро сеял смерть слепой свинец  
И бомбовозы выбирали Цели,  
Глотал снаряды мутный Мухавец,  
И, словно искры, кирпичи летели.

Казалось, что расколется земля,  
Но это пекло выдержали люди.  
Опять шумят здесь мирно тополя,  
Вновь буйствуют цветы в пчелином гуде.

И отстоялась в Мухавце вода,  
Грачи горланят хором — на погоду.  
К реке клонится верба, как тогда,  
Когда боец пилоткой черпал воду.

Для тех, кому в лугах не рвать цветы,  
Кому домой заказана дорога,  
Одеты белой кипенью сады —  
Весна сюда приходит раньше срока.

В бору кукушка с эхом говорит,  
И птицы ранним утром славят лето,  
И семицветно радуга горит  
Над крепостью, как орденская лента.

*Рыгор Бородулин*

# Встреча с Беловежской сказкой

Заключительным этапом долгожданной экскурсии в Брест стало посещение Беловежской Пущи. Заповедник-музей находился в 60 километрах от Бреста. До того как побывать в этом месте, учителя рассказали нам много интересного о заповеднике, и именно поэтому мы с нетерпением ждали встречи с пушей. Она сразу поразила нас свежим воздухом, просторами и, разумеется, историей.

Первым делом наша группа отправилась в Музей природы, который с самого начала мне напомнил Дарвинский музей в Москве. Здесь мы многое узнали о флоре и фауне этой земли. То оказывались мы на берегах озера, то попадали в сказочную зиму, то вместе с птицами парили в небесах. Было очень интересно, ведь нечасто тебе выдается возможность видеть в таких деталях лесную жизнь.

Один из этапов экскурсии - посещение территории с вальерами, где разные животные находятся в естественных условиях. Там живут волки, рыси, лисы, олени, Но, увидев зубров, все просто оцепенели. Эти звери огромны, необычны. Возможно, мне так показалось только из-за того, что я видела их впервые. Мы их кормили хлебом, который был им по вкусу.

После этого мы направились в усадьбу деда Мороза, которая находилась неподалёку. Сразу нас предупредили, что, открыв ворота в этот сказочный мир, мы должны стать детьми, поверить в сказку и своим мечтам. И свершилось чудо... Мы увидели деревянные сказочные домики, скамейки, гномиков. Встреча с дедом Морозом прошла очень душевно. Он был весел и разговорчив. Мы вместе посмеялись и сделали фото на память. Потом мы водили хоровод вокруг самой большой живой ели в Европе. Было очень весело. Теперь я понимаю, почему так много писем хранятся в стенах одного сказочного домика: и взрослые, и дети верят в деда Мороза, пишут ему - и это чудесно.

Честно могу сказать, что не зря мы так долго ждали экскурсию в Брест и его окрестности. Именно эти воспоминания запомнятся надолго. Прекрасное начало весенних каникул!



Ученица 9 класса Грищук Елизавета



## Уникальный музей Беларуси

Во время нашей поездки в Брест мы посетили Музей конфискованных ценностей. В народе же его называют «спасенкой». И это настоящая правда! Ведь все его экспонаты были действительно спасены - белорусские таможенные службы конфисковали их на границе у незадачливых мошенников. В этом музее хранятся ценные произведения искусства: уникальные старинные иконы, картины известных художников, скульптуры, изделия из серебра, антикварная посуда и даже мебель. Но больше всего мне запомнились древние монеты, которые нашли в каблуках у перевозчиков. И, конечно же, поразили распиленные на части иконы, которые по-другому было не вывезти. Насколько бездушными и безразличными должны быть люди, которые так смогли поступить с произведениями искусства!

У меня впечатление от музея осталось двойственное. В одном месте потрясающая красота пересекается с преступными помыслами. И это как-то странно! Но приятно все-таки думать, что преступники были остановлены, а ценные вещи вернулись к людям.

Если вдруг окажетесь в Бресте, советуем посетить этот музей. Он находится в начале улицы Ленина.

Ученица 9 класса Лозовик Виктория

# Советы врача ГРИПП И ПРОСТУДА: ОШИБКИ ЛЕЧЕНИЯ



Кроме гриппа, в группу заболеваний верхних дыхательных путей входят парагриппы, аденовирусная инфекция, риновирусная инфекция, атипичные респираторные инфекции (хламидийная и микоплазменная) и др. Симптомы и принципы лечения этих болезней схожи. Ведь согласно научным исследованиям, в развитии заболеваний вирус играет только пусковую роль, и то далеко не всегда. А основное поражение дыхательного тракта наносится бактериями, простейшими (хламидии, микоплазмы) и даже грибами (в основном рода *Candida*).

## **Ошибка 1**

**Не обращаться к врачу. Дескать, ребенок отлежится пару дней, и все закончится.**

Правильно оценить тяжесть состояния маленького пациента, определить симптомы заболевания и назначить адекватное лечение может только врач. Ни в коем случае не занимайтесь самолечением!

## **Ошибка 2**

**Сбивать любую температуру.**

Повышение температуры тела – защитная реакция организма на инфекцию. Поэтому сбивать нужно лишь такую, которая плохо переносится: сильная головная боль, рвота, судороги. Обычно температура до 38,5 С не требует применения жаропонижающих средств. Если нужда в них все же возникла, возьмите парацетамол или ибупрофен в детской дозе. Ни в коем случае не применяйте аспирин!

## **Ошибка 3**

**Терпеть нетерпимое или ждать, когда само пройдет.**

Если через 40 минут после приема жаропонижающего средства температура остается чрезмерно высокой, наблюдается одышка, сыпь, отечность лица и шеи, рвота, нарушения зрения, сильная головная боль, немедленно вызывайте «Скорую».

## **Ошибка 4**

**Наглухо закрывать окна и двери в комнате, где находится больной.**

Нахождение в душном, непроветриваемом помещении плохо отражается на поврежденной слизистой респираторного тракта, затрудняет дыхание и отток жидкости. Необходимо проветривать помещения, где находится ребенок, каждые два-три часа. В этот момент больного можно дополнительно укутать, а можно перевести в другую комнату.



## **Ошибка 5**

**Для облегчения насморка закладывать в нос дольки чеснока или закапывать луковый сок.**

Это может вызвать ожог слизистой носа и утяжелить течение болезни! Для облегчения насморка существуют специальные препараты, которые назначит врач.

## **Ошибка 6**

**На время болезни отменять душ и другие гигиенические процедуры, чтобы не переохладиться.**

Обязательное соблюдение гигиены тела, в том числе ежедневный душ, поможет быстрее справиться с заболеванием и предотвратит возможные осложнения. Главное – быстро вытереться насухо, высушить волосы феном и тепло одеться. Не забывайте о шерстяных носках и теплом свитере.

## **Ошибка 7**

**Сокращать количество выпиваемой жидкости, например, из-за боли в горле.**

Обильное питье – залог быстрого выздоровления. Организму нужно не менее 1,5 л жидкости в сутки, чтобы выводить продукты обмена и восстанавливать потерю воды. Предпочтение следует отдавать подкисленным жидкостям – клюквенному морсу, чаю с лимоном, фруктовым отварам. А при появлении кашля с трудноотделяемой мокротой выбираем щелочное питье (минеральная вода, теплое молоко с щепоткой соды). Напитки должны быть комнатной температуры или теплыми, но в коем случае не горячими. Горячая жидкость может вызвать ожог уже поврежденной слизистой и утяжелить течение заболевания.



**Ошибка 8****Пренебрегать полосканием горла.**

При воспалении миндалин частое полоскание горла (4-6 раз в день) подсоленной теплой водой или травяными отварами (шалфей, ромашка, если нет аллергии) позволит быстрее освободить миндалины и заднюю стенку глотки от слизи.

И, конечно, не забывайте о витаминах! Я бы рекомендовала «Витрум», «Центрум», «Киндер-Биовиталь», «Мультиабс», «Алфавит». Их можно принимать непрерывно с октября по май. А также по другой схеме: месяц приема – 2 недели перерыв или месяц приема – два месяца перерыв

Однако универсальных рекомендаций для всех детей быть не может. При назначении витаминно-минерального комплекса необходим индивидуальный подход, т.к. они являются лекарственными препаратами.



*Врач школы Тарасова Л.В.*

# Будь здоров!

и про-

должает развиваться в школьном возрасте.

Сегодня, в век прогресса и развития технологий, мы совсем забываем о здоровье. Точнее о его фундаменте.

Формирование здорового образа жизни (ЗОЖ) начинается ещё с раннего детства



Сейчас надо приложить много усилий, чтобы заинтересовать ребёнка физической культурой, так как произошла смена интересов. Место спортивных секций и кружков прочно заняли компьютер и интерактивное общение.

Да, мир не стоит на месте в своём развитии, но нужно помочь ребёнку увидеть разные его стороны.

С введением в школьную программу 3-го часа физкультуры такая возможность появилась. В СШпПРП этот час бы отдан лечебной физической культуре (ЛФК). Это было вызвано необходимостью поддержания здоровья школьников.

ЛФК – предмет, не имеющий противопоказаний и зачётных нормативов. Занятия ЛФК показаны каждому ученику, с лечебной или профилактической целью. При составлении комплексов учитываются возраст ребёнка, состояние здоровья, характер его патологии.

В младшей школе на уроках ЛФК формируются навыки ЗОЖ, проводится коррекция заболеваний опорно-двигательного аппарата, развивается координация. Всё это происходит в игровой, занимательной для детей форме.

В средней и старшей школе полученные навыки закрепляются и развиваются. Занятия в тренажёрном зале помогают развить интерес к дисциплине. Использование во время урока музыкального сопровождения, возможность разнообразить урок за счёт включения в него элементов танца, гимнастики, фитнеса, эстафет, привлекают подростков.

Беседы с учениками позволяют понять им причинно-следственную связь гиподинамии и развития тех или иных заболеваний. Благодаря этому многие ребята начали посещать спортивные секции, залы, фитнес-клубы, заниматься хореографией.

А это главная цель ЛФК – привить интерес к здоровому образу жизни.

*Учитель ЛФК Зеленко О.А.*



# Творчество ЮНЫХ

## О времени и о себе. Мысли вслух.

Знакомьтесь: **Гришук Елизавета, ученица 9 класса.**

Родной город - Москва, а любимый - Вильнюс.

Любимая книга - «Белые ночи» Ф.М. Достоевского.

Писатель, заставивший переоценить многое в жизни, - Ф.М. Достоевский.

Любимый предмет - литература.

Жизненное кредо - «Жить нужно так, чтобы приносить людям радость, а не боль.»



### Читайте, думайте, спорьте.



**Снег.** Долгожданный момент. После лета, осени — самый яркий, и он всплывает в памяти. Как жаль, что это всего лишь миг. Пройдет день, и всё забудется. Останутся те самые невыносимые лужи, напоминающие о мерцающих искрах на белом ковре. Идешь медленно, наслаждаясь каждым глотком морозного воздуха. Снег падает на лицо, а холодный ветер обжигает кожу. Но ты не чувствуешь этого, ты продолжаешь идти. Остается совсем немного шагов до той встречи, которую ты ждешь. Ты бежишь по лестнице, задыхаясь и волнуясь. Совсем не понимаешь себя. Кусая губы до крови, ты считаешь секунды до встречи с другом. Какие-то мгновения, которые разделяют тебя с тем, о ком ты думаешь. Странно... ведь сейчас не весна.

Сейчас еще зима.

### Тепло родных сердец.

Иногда хочется вырваться из этой реальности. Просто побыть там, где тебе уютно, комфортно и просто. Не нужно много говорить, не нужно спорить, что-то объяснять. Просто нужно уметь дружить, уметь общаться. В жизни все гораздо проще, чем кажется сначала. И поэтому каждому из нас иногда так хочется просто посидеть в кафе с чашкой кофе в руках, просто по душам поговорить с подругой, просто зимой скорее оказаться дома, рядом с родными и близкими тебе людьми... Теплый плед, лампа на столе и томик Достоевского в руках.



### Варшава и я.

Люди проходят медленно, движение не такое, как в Москве. Это на самом деле удивляет, ведь после стольких лет в столице ощущаешь нечто новое. Тут всё проще. Смотришь, и понимаешь, что жить в городе, где люди спокойно идут на работу, сидят на лавочках в парке, никуда не торопятся, очень приятно. Ты приобретаешь тот же темп жизни, то разумное состояние, когда замечаешь разные мелочи в лесу, в городе, в людях. Ты начинаешь больше думать о жизни.

### Солнце, ветер, море, пляж...



Выйдя рано утром на берег моря, глядя вдаль, понимаешь, что там, вдали, бесконечное пространство. И там свобода... Там никого нет, там нет горя, зла, проблем - там горизонт. И вдруг ты понимаешь, что ошибаешься... Там есть что-то большое, яркое, горячее. Это Солнце... Оно только просыпается и начинает поблескивать своими лучами, играть с темно-синей водой, согревая ее своим теплом. Частица этого тепла достается и тебе...

Плеер в руках, любимая музыка. Они дают понять, что я не одна на этом берегу. А теперь еще и голоса, звучащие где-то далеко. Умные строки из песен будоражат мое воображение. Волны окутывают ноги, и дрожь пробирает все тело.

Людей не так много на пляже, еще нет крика и смеха детей, нет родителей, вечно волнующихся за них. Нет никого, кроме меня и моих мыслей. И моря... И солнца... Мой разум спокоен. Ветер развивает волосы, и я знаю: все будет хорошо.

## Рифмуя мысли ...

Мечтать не вредно - вредно не мечтать.  
Жить не сложно - главное, это понять.  
Посмотри на жизнь и вникни в суть.  
То, что было, прошло! Просто забудь!

### Всегда

Вернуть? - нет, не выход.  
Забыть? - никогда.  
Добиваться? - возможно.  
Жить дальше? - всегда.

Крылья дружбы разлетаются на части,  
Мы уже не те, что были раньше.  
Две разных жизни - два пути,  
Но сердцу тяжело проститься и уйти...

Жить и...  
 ...любить - бесполезно.  
 ...врать - глупо.  
 ...терпеть - невыносимо.  
 ...терять - грустно.  
 ...работать ради своей мечты - нереально.  
 ...жить - сложно.

### Дни изменчивы

Дни изменчивы, как погода в пространстве.  
 Все хотят и пытаются жить в постоянстве.  
 Все мы, люди, рисуем свою жизнь красками,  
 Смешивая чувства с эмоциями радости.

Небо серое от пыли,  
 Деревья без листвы,  
 И равнодушные витрины,  
 И люди без мечты...

# Первая проба пера

(работы учащихся начальной школы)

## Сохраним тебя, Земля!



### Берёза

Жила- была берёза, и у неё было много друзей: белки, птички, зайцы. Один раз птички говорили об одном мальчике, который вырезал отверстия в берёзах ножом и собирал сок. Каждый раз он делал новое отверстие, и деревья от этого гибли. Берёза услышала это и очень испугалась. Она спросила: "А когда он приходит?" "В воскресенье"- ответили птички. И тогда берёза испугалась ещё сильнее, потому что была суббота. На следующий день пришёл мальчик в лес, подошёл к дереву и хотел вырезать в нем отверстие, а в это время проходил мимо лесник со зверюшками. Он увидел мальчика и сказал: " Не делай так, пусть берёза живёт." И объяснил, почему нельзя так поступать. Мальчик его понял и с тех пор подружился с лесными жителями и помогал заботиться о природе.

Седач Ярослав, 2 класс

### Муравейник

Жила-была семья муравьёв. Папа- муравей, мама- муравыха и детки – муравьишки.

Жили они в лесу, в красивом муравейнике. И вот однажды приключилась с ними беда.

В лес пришёл мальчик Витя. Он очень не любил муравьёв. Увидев муравейник, он подбежал и наступил на него. Муравьи еле-еле успели выбежать из своего домика. Папа -муравей подошёл к мальчику и спросил: « Зачем ты ломаешь наш дом? Ведь мы – лесные санитары, если ты нас будешь обижать и ломать наш дом, мы не сможем помогать природе.» « Ой, я не знал, простите меня , пожалуйста, я помогу вам починить муравейник,» - сказал виновато Витя. Ребята, не разрушайте муравейники! Это нарушает гармоничный мир природы.



Горелов Анна, 4 класс

### Как гномы спасли лес



В одном лесу жили гномы. Главная работа у них была – наводить порядок в лесу. Вокруг все было чисто и красиво.

Но однажды в лес пришли лесорубы-браконьеры. Они стали рубить деревья, уничтожая все вокруг. Стало гномам страшно за свой лес. Решили они людей проучить.

И вот темной ночью подкрались гномы к спящим людям и превратили их в деревья, а себя – в великанов. Гномы-великаны начали громко разговаривать о том, что надо вырубить эти деревья, обрубить у них ветки. Гномы видели, как испугались люди-деревья, слышали, как они переговариваются, что им страшно и хочется жить. Но делали вид, что ничего не замечают. Включили гномы лесопильные машины. Люди-деревья не могли даже убежать, потому что их ноги-корни крепко вросли в землю. Надежда на спасение покинула их.

Вдруг стало тихо. Весело защебетали птицы. Гномы сказали: «Никто вас не убьет. Вы уже и так наказаны.» Затрепетали листья на ветвях людей-деревьев: « Простите нас. Мы не задумывались о том, как больно делаем природе. Никогда больше мы не будем ломать деревья, разорять птичьи гнезда, рвать и топтать цветы.» И в тот же момент заклятие исчезло.

Потом все вместе навели порядок в лесу.

Лозовик Надежда, 2 класс

# Сказка про Капельку



*Водяной и внучка Капелька сидят, уютно устроившись в своих владениях. Капелька спрашивает: «Дедушка Буль – Буль, расскажи мне что-нибудь про нашу речку.*

*- А что ты хочешь услышать, Капелька?*

*- Что –нибудь интересное, старинное, про то, как раньше в речке жилось.*

*Буль-буль вздыхает с грустью и говорит: «Ну, слушай. Давно это было. Тогда эти громадины баржи да пароходы по реке не плавали. Люди нас не тревожили, не мучили. Эх, а потом эти появились, пароходы».*

*- Дедушка Буль-Буль, а ты знаешь, что такое пустыня?*

*- Да, Капелька, знаю. Ох, и жуткое это место: там нет воды. Вот ты подрастешь, отправишься в кругосветное путешествие по природе и тоже узнаешь,*

*что это такое. А ведь раньше на месте пустынь были леса, реки, озера, цветы, животные... Буль тяжело вздыхает.*

*- Дедушка, а почему же там никого сейчас нет?*

*- Да есть кое-кто. Но только это не жизнь. Обитатели пустынь не живут, а выживают.*

*- Дедушка Буль, а старый пескарь поет песенку: «А без воды и ни туды и ни сюды...» Что, без нас так плохо?*

*- Очень плохо! Капелька, вода нужна всем, без нее нет жизни. Но вода должна быть вот такой чистой, как ты сейчас, Капелька. Я тебе открою одну тайну, пора тебе ее знать.*

*- А что это за тайна такая?*

*- Капелька, ты последний прозрачный водяной в нашей речке. Все остальные давно уже стали мутными, кислотными, отравленными и самое страшное, ядовитыми. Когда ты будешь править, а это уже скоро случится, тебе придется бороться с очень злыми и хитрыми врагами, но, может быть, ты найдешь друзей. Если тебе повезет, ты сможешь сохранить нашу речку, и она будет жить. А уж если не повезет...*

*- Дедушка Буль, а какие они, враги и друзья?*

*- О, это ты скоро увидишь. А вот самого главного я прикажу поймать, чтобы ты его знала в лицо. Между прочим, он может быть и другом.*

*- Как это? Так не бывает. Один и тот же – и враг и друг?*

*- Да именно так. Чудес на свете много. Буль гладит Капельку и ласково напевает:*

*Ах ты, Капелька моя, чистая, прозрачная,*

*Я хочу, чтоб у тебя жизнь была удачная.*

*То не бред, не ерунда: есть счастливая вода,*

*Только люди - человеки засоряют наши реки.*

*- Буль, а кто такие люди – человеки?*

*- Вот они-то и есть чудеса, которые могут быть и друзьями и врагами.*

*- А где же они живут? В ручье, в болоте, в море?*

*- Нет, они там, наверху, на суше. Ох, поймать бы двуногих наземных!*

*- Дедушка Буль-Буль! Я на то надеюсь, - отвечает Капелька, - что человеки нашими друзьями станут, а иначе мы все вместе погибнем. Ведь «без воды - и ни туды и ни сюды». Так, кажется, поет наш старый пескарь?*

*Ученица 4 класса Дроковская Ксения*



• Адрес: 02-530, Warszawa, ul. Kielecka, 45  
Средняя школа при Посольстве России в Польше.  
Телефон/факс:  
+48(22) 849-18-75  
© Газета «Школьная», 2012.

• Главный редактор - Иванова М.В.  
• Технический редактор - Бовин А.В.  
• Редакционная коллегия:  
Коротанов А.А.,  
Пирогова Ю.П., Пирогов С.Н.

• Выход номера  
в свет:  
30.03.2012  
• Тираж 100 экз.

Учредитель, издатель Средняя школа при Посольстве РФ в РП