



# ПЕРЕМЕНКА

И снова здравствуйте,  
дорогие читатели!

Закончилась зима, а с ней и все зимние мероприятия.

\*В конкурсе «Ёлочная альтернатива» мне больше всего понравились ёлочки *М.Федотовой* и *М.Тепляковой*. На мой взгляд, они самые сложные и красивые. Но и все другие ёлочки заслуживают похвалы, видно, что все так старались!

Интересно, будет ли такой конкурс на следующий год? А. Насирова

Военно-спортивная игра прошла в несколько этапов.

На I этапе «Зарницы» состязались две команды: «Комета» (командир *Никитин А.*) и «Медведи» (командир *Кинжалеев М.*) Команды набирались командирами из ребят 5-10 классов.

\*Мы дружно поддерживали своих товарищей из «Кометы». За удачно пройденный барьер – криками «красавчик!». А если из-за кого-то разочаровывались, то – «не красавчик!»

Всё-таки «красавчиков» оказалось больше. Спасибо им! А так же спасибо команде «Медведи». Поздравляю вас с победой! НО прошу заметить: *вы опередили нас всего на один балл!* Пургаева М.

\*«Озорница»\* мне очень понравилась, хотя трудно было преодолевать препятствия, особенно перепрыгивать скамейку. Я так волновалась, что упала. Но, стараясь не подвести команду, прошла полосу препятствий до конца. Меня очень задело, что при моём падении болельщики засмеялись, а ведь мне было больно!

Мне понравилась ребята - соперники из «Кометы»: они действительно как кометы «летали», преодолевая препятствия. Молодцы! А. Насирова

(\*«Озорницей» Адель назвала «Зарницу». Ред.) \*Игра мне очень понравилась. Но показалось: только начали, а она уже закончилась... Конкурсов было маловато!

А.Кузьминов

\*Было интересно наблюдать за участниками игры. Но было и обидно, что 11 класс исключили из участников, не спрашивая согласия, и некоторых ребят из других классов тоже. Хотя ребята вставали в строй, готовясь к выступлению. И с обидой уходили домой. Может, нужно было организаторам собрать команды из желающих?! Романова Н.



Участник команды-победительницы Амплетов Максим на стрельбах

II этап - «А ну-ка, парни!».

\*Неожиданно для многих участников и болельщиков самым сильным, ловким и метким показал себя *Пахомов М.*

Я очень «болел» за *Никитина А.* – он в стрельбе чуть отстал от Максима. Хороших результатов добился и *Кинжалеев М.* Настоящие Олимпийцы! Афанасьев А.

III этап – Смотр строя и песни.

\*Соревнование прошло по классам. Все команды хорошо подготовились. Волнение чувствовалось у всех.



Приятнее всего было наблюдать за работой команд начальных классов, особенно *первого*. Именно она оказалась лучшей.

Победители смотра строя и песни. Командир-Полянская Полина



IV этап – военно-спортивные состязания на природе.

\*Жаль, что день для игр был не очень подходящий – был очень мокрый снег, и мы здорово промокли. Хорошо, что никто не заболел. Но было очень весело. Особенно мне понравилось сбивать кегли. Побольше бы таких игр! Романов С.

\*На смотре строя и песни мне выпала честь играть роль Главнокомандующего. Надеюсь, никто не видел, что меня от волнения сильно трясло, так как мне было реально страшно. Большое спасибо за возможность провести смотр!

Не мне одной очень понравилась роль организаторов «Зарницы». При подготовке станций встретились с определёнными трудностями, но хоть и промокли, но подошли к выполнению заданий ответственно и весело. Пургаева М.

Для пользы общей

МАРТИ  
2016г.



Лучший болельщик всех времён и народов Дидрихсон Н.

## Богатый февраль

Февраль очень богат на события. В том числе, у нас среди учителей – три юбиляра: Малашко Е.И., Еремеева В.В., Галактионова В.С.

*Для юбиляров и всех учителей нашей школы ребята написали пожелания:*

\*Тепла вашему дому, сияния глаз.

\*Здоровья, счастья, любви и всего наилучшего, чтобы сбывалось всё то, что вы себе пожелаете. Всегда будьте первыми. Долгих вам лет жизни и послушных учеников.

\*Желаю, чтобы вы оставались такими же хорошими, умными, добрыми, чтобы на работе всё было хорошо, и чтобы семьи были счастливы и здоровы. Если слёз, то только слёз счастья. Меньше работы, больше отдыха.

\*Пусть все ваши мечты сбудутся, конечно, побольше денег вам и хороших учеников. За всё вам огромное спасибо!

\*Спасибо за всё, что вы вкладываете в нас, помогаете в решении сложных вопросов, терпите наше плохое поведение. Пусть во всех делах вас ждёт успех. Побольше вам улыбок! А нам ставьте поменьше «2»!

\* Желаем, чтобы проверки слишком часто не посещали нашу школу. Мы вас очень любим!

*Есть ещё удивительный День Рождения. Он бывает только один раз в 4 года – 29 февраля. Впервые за 4 года свой день рождения отметил Шишков Илья. Мы, конечно, сочувствуем Илье, но так распорядилась природа...*



*Пожелаем Илье, чтобы такие редкие дни его рождения были незабываемы! А ещё - здоровья крепкого, успехов в учёбе, ну и счастья, конечно! :-)*

## Как уберечься от простуды весной?

Не нужно забывать, что за зимой на уставший от холодов, эпидемий и короткого светового дня организм обрушится весна. И для ее встречи нужны силы. Думать нужно не только о том, как избежать встречи с болезнетворными микробами или уничтожить на подступах к своему организму. Это важный момент, но не менее важно поднятие уровня своего иммунитета настолько, чтобы встреча с полчищем вирусов и бактерий была не страшна.

### Советы медиков по профилактике весеннего снижения иммунитета:

- полноценно питайтесь, включая в свой рацион овощи и фрукты;
  - избегайте недосыпаний и стрессов;
  - носите одежду по погоде, не переохлаждайтесь;
  - избегайте массовых мероприятий в период эпидемий;
  - уделяйте время физическим нагрузкам (плавание, прогулки, бег);
  - избавляйтесь от вредных привычек (курение, алкоголь);
- \*пейте достаточно жидкости
- живите в гармонии с окружающим миром, имея душевное равновесие.

Если вы все же заболели и у вас озноб, слабость, ломота в суставах, то самым правильным решением будет обратиться к доктору.

## Масленичная неделя

Пожалуй, самым веселым праздником на Руси можно назвать Масленицу. Этот праздник считается отголоском дохристианских времен. Масленица — это озорное и веселое прощание с зимой и встреча весны, несущей оживление в природе и солнечное тепло. Люди испокон веков воспринимали весну как начало новой жизни и почитали Солнце, дающее жизнь и силы всему живому. В честь солнца сначала пекли пресные лепёшки, а когда научились готовить заквасное тесто, стали печь блины. Древние считали блин символом солнца,



поскольку он, как и солнце, жёлтый, круглый и горячий, и верили, что вместе с блином они съедают частичку его тепла и могущества.

Масленицу справляют целую неделю перед Великим постом. Причем каждый день Масленичной недели был посвящен особым ритуалам.

**Понедельник** — встреча. К этому дню достраивались горы, качели, балаганы. Те, кто побогаче, начинали печь блины.

Первый блин отдавался нищим на помин усопших.

**Вторник** — заигрыши. С утра молодые люди приглашались кататься с гор, поесть блинов. Звали родных и знакомых: «У нас-де горы готовы, и блины испечены — просим жаловать».

**Среда** — лакомки. В этот день зять приходил «к теще на блины». Кроме зятя теща приглашала и других гостей.

**Четверг** — широкий разгул. С этого дня Масленица разворачивалась во всю ширь. Народ предавался всевозможным потехам:

**Пятница** — тещины вечерки. Зятя приглашали в гости своих тещ, угощали их блинами.

**Суббота** — золовкины посиделки. Молодые невестки приглашали в гости к себе золовок. Новобрачная невестка должна была подарить золовкам подарки.

Последний день Масленицы — **Прощёное Воскресенье**. В последний день Масленицы сжигают соломенное чучело — символ зимы. Провожают зиму до следующего года. Все просят друг у друга прощения, освобождаясь от грехов перед Великим постом. Кланяются в ноги. А в ответ слышат знакомое: «Бог простит».

*Поздравляем всех читателей с наступлением весны!*

13 экз. Главный редактор Т. М. Павлюченко  
ГБОУ СОШ п. Октябрьский  
Ул.Кооперативная -14  
Тел. 8(846)56-31-2-42