

**От редактора**

Здравствуйте, дорогие читатели! Перед вами первый выпуск нашей школьной газеты в новом учебном году.

Вот и снова закончилось лето, а с ним всеми любимые длительные каникулы. Позади беззаботный летний отдых, увлекательные путешествия, новые впечатления… В сентябре начнутся наши трудовые будни: занятия идут по прежнему расписанию, словно и не заканчивались монотонные школьные будни… При чтении этих строк так и представляю Ваши не слишком радостные лица. Но не надо печалиться, в любом неприятном событии можно найти что-то хорошее. Тем более, что где-то в глубине души мы понимаем, что отдыхать вечно – это из ряда фантастики.

Итак, желаю вам успешного начала учебы и приглашаю к просмотру выпуска!

*Главный редактор Дмитриева Е.*









**ЗДРАВСТВУЙ, ШКОЛА!**

Окнами умытыми

Школа улыбается,

Солнечные зайчики

На лицах у ребят.

После лета длинного

Здесь друзья-подружки

В стайки собираются,

Радостно шумят.

К мамам, папам жмутся –

Это первоклассники.

Ждут они, волнуясь,

Первый свой звонок.

Вот и прозвенел он,

В классы собирая,

И затихла школа,

Начался урок.



**Школа – это дорога к мудрости…**

Школа – это дорога к мудрости, ведь каждый человек за годы обучения взрослеет и становится мудрее. Хочется напомнить известную притчу:

Мастер считал, что человек должен приобретать и знания, и мудрость. Когда его спросили, в чем разница, он ответил:

- Знание достигается чтением книг и посещением лекций.

- А мудрость?

- Чтением той книги, которой являешься ты сам. Совсем непростая задача – в каждую следующую минуту жизнь преподносит новое издание этой книги.

Теперь вам известен секрет школы. Начиная школьный год, вы продолжаете читать книгу мудрости, ведь 1 сентября кого-то — возвращение памяти в прошлое, для кого-то — шаг в будущее.

Поэтому 1 сентября — праздник начала нового учебного года, замечательный день, в который самое время вспомнить о самом важном: о мудрости в жизни. Пусть в жизни и детей, и взрослых всегда будет место знанию и мудрости, которые помогают справляться с житейскими неурядицами.

«Все начинается со школьного звонка» - поѐтся в известной песне. «Век живи, век учись» - говорит нам народная мудрость. «Знание — сила» так переводится оригинальное выражение Френсиса Бекона «Knowledge itself is power», (которое дословно означает «знание само по себе сила»).



**1 сентября в истории произошли значимые события, так или иначе связанные с обучением:**

* В 1714 году в Петербурге по распоряжению ПЕТРА I создана первая в России государственная библиотека. Сейчас это библиотека Российской Академии наук.
* В 1919 году открылась первая в мире Государственная киношкола, ныне известная как Всероссийский государственный институт кинематографии им. А. С. Герасимова.
* В 1953 году на Ленинских (Воробьевых) горах открылся новый комплекс зданий МГУ.
* В 1964 году впервые на телеэкране появилась передача «Спокойной ночи, малыши!», развлекающая и обучающая малышей, готовя их к школьной жизни

Лето прошло, закончились каникулы, самое время возвращаться к занятиям и учебе. Для того, чтобы организм после длительного отпуска не переутомлялся, он нуждается в правильном отдыхе. А лучшим отдыхом для нашего организма является сон.

Здоровый сон является для подростков в наше время большой редкостью, которая жизненно необходима для организма в момент развития.

Освежающий и глубокий сон – залог вашего здоровья, хорошего внешнего вида и настроения. А чтобы сон приносил вам только удовольствие, надо соблюдать некоторые правила.

**Правила здорового сна**

1. Не ешьте перед сном. Исключение составляет ужин из овощей, фруктов и [кисломолочных продуктов](http://4women.su/2009/10/15/molochnaya-dieta.html).
2. Ложитесь спать не позднее 23-00, тогда вам будет легче уснуть. Учеными доказано, что время с одиннадцати часов вечера до пяти часов утра является самым полезным временем для сна.  
   Длительность сна 7-8 часов вполне достаточна для полноценного отдыхвзрослого человека.

3. Укладывайтесь спать головой на север или на восток.

4. Кровать должна быть комфортной. **Замечательный здоровый сон** обеспечат рекомендуемые специалистами [матрасы из натурального латекса](http://4women.su/2011/09/23/kak-vybrat-matras.html), произведенные из вспененного экстракта сока каучукового дерева гевеи.

5. Спите, если позволяют условия, по возможности обнаженным. Если вы замерзаете, лучше накройтесь потеплее.

6. Лучший сон — на боку, это полезно для спины, меньше вероятность храпа. Можно спать на спине.

7. Избегайте сквозняков. Просто проветрите спальню перед сном. Хорошо спится, когда не жарко, при температуре до 20°С.

8. Уберите из спальни громко тикающие механические и светящиеся электронные часы.

9. Собираясь спать, постарайтесь выбросить из головы все переживания прошедшего дня и настроиться на полноценный отдых.

Выпуск подготовила:

Дмитриева Екатерина

 10. Если вам доставляет удовольствие, засыпайте под тихую приятную музыку, под записанные звуки морского прибоя или шелеста листьев шумящего леса.

11. Как только проснулись – не

валяйтесь в постели, а сразу вставайте! У вас появится время для того, чтобы заняться гимнастикой, принять душ, выполнить множество домашних дел.

12. Не пейте перед сном алкоголь или [кофе](http://4women.su/2009/06/16/kofe-i-krasota.html). А если у Вас [бессонница](http://4women.su/2010/03/23/lechenie-bessonnicy.html), то попробуйте выпить чашку успокаивающего чая с ромашкой, мятой, хмелем, валерианой или мелиссой.

13. Прогуливайтесь перед сном. Глоток свежего воздуха позволит скорее уснуть.

14. Примите перед сном теплый душ или теплую ванну с ароматизированной солью и [эфирными маслами](http://4women.su/2009/10/26/pravila-ispolzovaniya-efirnyx-masel.html).

Выполняйте все правила, позволяющие сделать ваш сон крепким и здоровым, и это обеспечит вам красоту и хорошее самочувствие.







В нашем мире нет ничего постоянного, все постоянно меняется, заканчивается и начинается вновь…

Так, у наших ребят - выпускников 11 и 9 классов 2015 г. закончилась школьная пора и они вступили на новую ступень жизни.

Школа гордится вами!

А сейчас предлагаю вспомнить, прекрасные выпускные вечера и последние звонки:





