

ЗІРКОВИЙ ВІСНИК

ТРАВЕНЬ



ЩЕЙ ДЕНЬ...

«1939-1945 Пам'ятаємо. Перемагаємо...»

продовження ст. 16-17



«Рух — це життя!»

Людина знаходиться в постійному русі. Навіть коли вона прикована до ліжка й люди про неї кажуть: «Лежить без руху» ...

продовження ст. 2-3

Травень — складний місяць для всіх..

Хтось пише контрольні, а хтось складає іспити. Для того, щоб уникнути труднощів та непорозумінь, слід дотримуватися звичайних правил..

Дієтологи вважають, що настрій людини залежить від багатьох факторів, проте не останнє місце посідає їжа..

продовження ст. 4-5





«Рух – це життя!»

Людина знаходиться в постійному русі. Навіть коли вона прикована до ліжка й люди про неї кажуть: «Лежить без руху». Та насправді вона рухається відносно космічних тіл у Всесвіті, всередині себе, навколо себе; відбувається постійний рух: рух крові, повітря, думок...

Іншими словами, якщо людина жива, то вона рухається. Висновок із цього мозга зробити такий: живий організм рухається, і, щоб жити, йому не можна зупиняти рух.

Зупинившись, переставши рухатись, людина втрачає здоров'я, а значить і саме життя. Таким чином, рух – шлях до здоров'я.



Якби ми жили багато століть назад, то ми були б вимушені чимало рухатися, щоб здобути їжу, побудувати оселю, виготовити одяг... Крім того, ми б часто бігали наввипередки, змагалися в метанні, ката-

лися з гір, грали в різні ігри, що вимагають хорошої фізичної підготовки.

У наш час, для того щоб одягти та прогодувати себе, не вимагається великих фізичних зусиль, та й відпочиваємо ми, сидячи біля телевізорів.

Але нам, як і раніше, потрібно рухатися. Для чого? Бо наукою доведено, що діти шкільного віку потребують 7-12 годин рухової активності на тиждень, тобто 1,5-2 години на день. У дійсності діти на рухливі вправи витрачають 1,4% свого вільного часу. Уроки фізичної культури компенсують лише 11% необхідного добового обсягу рухів, а





взимку відзначається спад рухової активності на 30-40%.

Рухова активність є необхідною передумовою гармонійного розвитку особистості. Одним зі способів розв'язання проблеми зниження рухової активності є відвідування гуртків та секцій, різноманітних заходів шкільних та позашкільних навчальних закладів.

Серед учнів нашої школи особливою популярністю користується гурток спортивного танцю.

Керівництво гуртка здійснюють учителі фізичної культури: Рубан Анастасія Миколаївна, Ямпольська

Юлія Анатоліївна та представники дитячого самоврядування Шаполова Ольга й Єрмоленко Дар'я.

У 2011 році гурток створювався для всіх, хто бажає займатися спортивними танцями, тепер кількість його учасників значно зросла й переросла в загальношкільну справу.

Кожен клас має свою команду. Учасники демонструють майстерність практично на всіх заходах, що відбуваються в школі, а підсумки підводяться під час фестивалю спортивного танцю, який традиційно проходить під час весняних канікул. Готуючись до

фестивалю, учні протягом року активізують свою рухову активність, удосконалюють естетичний смак, оскільки кожна команда, крім танцю, готує костюми. Однією з умов фестивалю є масовість, тому беруть участь не тільки дівчата, а й хлопці.

Цей фестиваль сприяє зміцненню товариських стосунків не тільки між учнями класу, а й школи. Тому девіз нашого фестивалю «Рух – це життя!», не тільки фізичне, але й моральне.

Шаполова Ольга,
учениця 9-Б класу
ХВОІІ № 70



Травень — складний місяць для всіх..

...учнів. Хтось пише річні контрольні роботи, а хтось складає іспити. Кожен рік здається школяру найскладнішим.

Для того, щоб уникнути труднощів та непорозумінь, слід дотримуватися звичайних правил:

1. Треба посміхатися. Це врятує тебе від багатьох негативних моментів.

2. Частіше гуляти на свіжому повітрі. Це буде сприяти відпочинку та появі позитивних думок.

3. Усе, що хочеш пам'ятати - уявляй!

4. Май на увазі: усе, що ти побачив, відчув, почув, - уже запам'яталось.

5. Легко пригадується тільки те, що уявив.

6. Не думай словами думай образами.

7. Не картай себе за невдачі, а роби з них висновки.

8. Хвали себе навіть за не дуже значні успіхи.

9. Не бійся забути те, що мить назад уявив.

10. Прокидайся із задоволенням, уявляючи майбутні успіхи.

Також підняти собі настрій під час виснажуючи контрольних можна завдяки різноманітній ЇЖІ!!

Дієтологи вважають, що настрій людини залежить від багатьох факторів, проте не останнє місце посідає їжа, яку ми їмо. Аби підняти собі настрій, варто їсти не лише шоколад, що піднімає

рівень ендорфінів у крові. Є ще банани, шпинат і навіть м'ясо індички. Ось перелік деяких продуктів, які допоможуть вам мати гарний настрій.

Топ - 5 продуктів:

1. Шпинат

У цій зеленій листяній рослині високий вміст вітаміну В, низький рівень якого пов'язують з депресією. Він допомагає організму виробляти серотонін – нейротрансмітер, який впливає на поведінку і настрій.

2. Індичка

У індичці багато триптофану – амінокислоти, яка необхідна організму для вироблення серотоніну й мелатоніну, що регулюють настрій.

Людський організм не виробляє триптофан природним шляхом, тому його необхідно отримувати з їжі. Крім індички, ця амінокислота міститься також в анаксах, сирі і лобстері.

3. Молоко

Молочні та вітамінізовані безлактозні продукти (наприклад соєве, мигдальне молоко і т. д.) містять багато вітаміну D, який підвищує вироблення серо-





тоніну і знижує депресію. У 2008 році вченим вдалося встановити, що вітамін D пом'якшує деякі симптоми депресії.

4. Соя

Подібно до індики, соєві продукти (тофу й зелені соєві боби) багаті на триптофан. До того ж в соєвих бобах низький глікемічний індекс. Це означає, що вони не провокують різкого підвищення рівня енергії, запобі-

гаючи можливе виникнення перепадів настрою надалі.

5. Лосось

Якщо ви не вегетаріанець, то кращий спосіб отримати денну норму омега-3 жирних кислот – вживати в їжу лососеве м'ясо.

Вам не подобається ця риба? Тунець і оселедець також можуть похвалитися неабиякою кількістю цих елементів.

Дотримуючись цих нескладних порад ви зможете без стресу закінчити навчальний рік і з легкою душею насолоджуватися літніми канікулами!

Сподіваємось, що наші поради стануть для вас корисними.



ЧАРТВЕНИИ ЧАС КАЗОЧКИ



Swan geese (Russian folktale)

We lived a man and a woman. They had a daughter and a small son.

- Daughter, - said the mother - we'll go to work, take care of her brother! Do not go to court, be a good girl - we'll buy you a handkerchief.

My father and mother were gone, and my daughter had forgotten that she had ordered: brother landed on the grass under the window, she ran into the street, began to play, go on a spree.

Bumped geese, picked up the boy, carried away on the wings.

He returned the girl, looking - no brother! I gasped, ran back and forth - no!

She clicked it, tears poured, thought that the evil will of the father and mother - brother did not respond.

She ran out into the open field and only saw: darted away geese and disappeared behind a dark forest.

Then she realized that they carried her brother: about geese, swans long ago was once infamous - they play tricks, young children carried off. I rushed the girl to catch up with them. I run, run, saw - standing oven.

- Stove, oven, tell me where geese flew?

Stove her answers:



Гуси-лебеди (Русская народная сказка)

Жили мужик да баба. У них была дочка да сыночек маленький.

— Доченька, — говорила мать, — мы пойдем на работу, береги братца! Не ходи со двора, будь умницей — мы купим тебе платочек.

Отец с матерью ушли, а дочка позабыла, что ей приказывали: посадила братца на травке под окошко, сама побежала на улицу, заигралась, загулялась.

Налетели гуси-лебеди, подхватили мальчика, унесли на крыльях.

Вернулась девочка, глядь — братца нету! Ахнула, кинулась туда-сюда — нету!

Она его кликала, слезами заливалась, причитывала, что худо будет от отца с матерью, — братец не откликнулся.

Выбежала она в чистое поле и только видела: метнулись вдалеке гуси-лебеди и пропали за темным лесом. Тут она догадалась, что они унесли ее братца: про гусей-лебедей давно шла дурная слава — что они пошаливали, маленьких детей уносили. Бросилась девочка догонять их. Бежала, бежала, увидела — стоит печь.

— Печка, печка, скажи, куда гуси-лебеди полетели?

Печка ей отвечает:



- Eat my rye pie - will tell.

- I'll become a rye cake is! My father and wheat are not eaten ...

The stove did not tell her. She ran the girl next - is an apple tree.

- Apple tree, apple tree, tell me where geese flew?

- Eat an apple - I say.

- My father and garden are not eaten ...

Apple did not tell her. Girl ran further. Flowing river in the Milk and honey.

- Milk River, milk and honey, where geese flew?

- Eat my simple jelly with milk - will tell.

-To my dad and cream are not eaten...

For a long time she ran through the fields and forests. The day wore on, nothing to do - to go home. Suddenly he sees - is a hut conhicken leg, one window, turns around him.

The hut old Baba Yaga spinning tow. And he is sitting on the bench brother, playing with silver apples.

The girl went into the hut:

- Hi, Grandma!

- Hello, girl! What was in the eyes?

- I'm on mosses, went through the swamps, dress soaked, she came to bask.

- Sit down while spinning flax.

Baba Yaga gave her a spindle, and she was gone. Girl spins - all of a sudden out of the stove runs a mouse, and said to her:

- The girl, girl, give me a porridge, I'll tell you pious.

The girl gave her porridge, the mouse said to her:

- Baba Yaga went to the bath sink. She'll wash-evaporated into the oven sit down, fry and eat, she rode on your bones.

Girl sitting dead than alive, crying, and mouse to it again:

- Do not wait, take your brother, run.

The girl took her brother and ran. And Baba Yaga come to the window and asked:

- The girl, doing the work?

Mouse she replies:

- Strands, grandmother ...

Baba Yaga heated with a bath and went to the girl. And in the cabin there is none. Baba Yaga shouted:

- Swan geese! Fly to the chase! Sister brother took! ...

Sister with brother ran to the dairy river. Sees - flying geese.

- River, Mother, hide me!

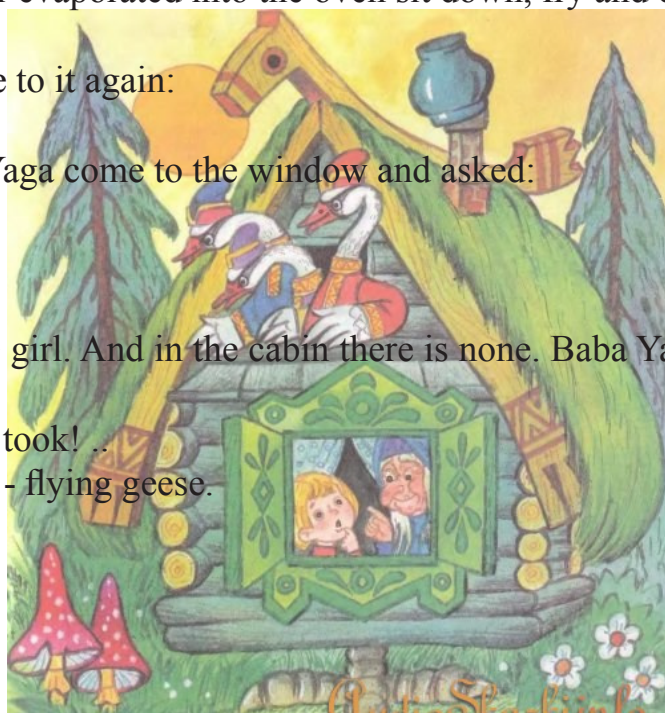
- Eat my simple jelly.

The girl ate and said thank you.

The river hid it under Jelli river bank.

Geese and swans can not see, have flown by.

Girl with brother ran again. And the geese turned again, flying to meet, is about to see. What





— Съешь моего ржаного пирожка — скажу.

— Стану я ржаной пирог есть! У моего батюшки и пшеничные не едятся...

Печка ей не сказала. Побежала девочка дальше — стоит яблоня.

— Яблоня, яблоня, скажи, куда гуси-лебеди полетели?

— Поешь моего лесного яблочка — скажу.

— У моего батюшки и садовые не едятся...

Яблоня ей не сказала. Побежала девочка дальше. Течет молочная река в кисельных берегах.

— Молочная река, кисельные берега, куда гуси-лебеди полетели?

— Поешь моего простого киселька с молочком — скажу.

— У моего батюшки и сливочки не едятся...

Долго она бегала по полям, по лесам. День клонится к вечеру, делать нечего — надо идти домой. Вдруг видит — стоит избушка на курьей ножке, об одном окошке, кругом себя поворачивается. В избушке старая баба-яга прядет кудель. А на лавочке сидит братец, играет серебряными яблочками.

Девочка вошла в избушку:

— Здравствуй, бабушка!

— Здравствуй, девица! Зачем на глаза явилась?

— Я по мхам, по болотам ходила, платье измочила, пришла погреться.

— Садись покуда кудель прясть.

Баба-яга дала ей веретено, а сама ушла. Девочка прядет — вдруг из-под печки выбегает мышка и говорит ей:

— Девица, девица, дай мне кашки, я тебе добренькое скажу.

Девочка дала ей кашки, мышка ей сказала:

— Баба-яга пошла баню топить. Она тебя вымоет-выпарит, в печь посадит, зажарит и съест, сама на твоих костях покатается.

Девочка сидит ни жива ни мертва, плачет, а мышка ей опять:

— Не дожидайся, бери братца, беги, а я за тебя кудель попряду.

Девочка взяла братца и побежала. А баба-яга подойдет к окошку и спрашивает:

— Девица, прядешь ли?

Мышка ей отвечает:

— Пряду, бабушка...

Баба-яга баню вытопила и пошла за девочкой. А в избушке нет никого. Баба-яга закричала:

— Гуси-лебеди! Летите в погоню! Сестра братца унесла!..

Сестра с братцем добежала до молочной реки. Видит — летят гуси-лебеди.

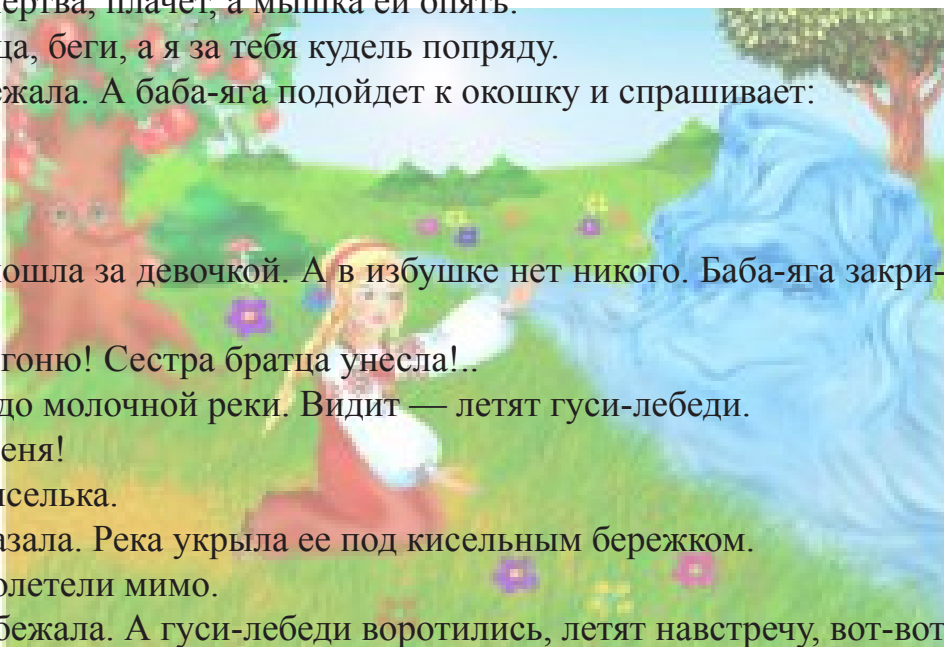
— Речка, матушка, спрячь меня!

— Поешь моего простого киселька.

Девочка поела и спасибо сказала. Река укрыла ее под кисельным бережком.

Гуси-лебеди не увидели, пролетели мимо.

Девочка с братцем опять побежала. А гуси-лебеди воротились, летят навстречу, вот-вот





to do? Trouble! Worth apple ...

- Apple tree, Mother, hide me!

- Eat my apples.

The girl quickly ate and said thank you. Apple eclipsed its branches, covered with sheets.

Geese and swans can not see, have flown by.

The girl ran again. Running, running, too far left. Here geese saw her, croaking - raid, wings beating, that look, brother of pull up arms.

Girl ran to the stove:

- Oven, Mother, hide me!

- Eat my rye pie.

The girl soon - a pie in her mouth, and she with her brother - in oven, sat in the stoma.

Geese and swans flew, flew, to shout-Shouted and flew away with nothing to Baba Yaga.

The girl said thank you and the furnace along with the brother ran home.

And then the father and mother came.





увидят. Что делать? Беда! Стоит яблоня...

— Яблоня, матушка, спрячь меня!

— Поешь моего лесного яблочка.

Девочка поскорее съела и спасибо сказала. Яблоня ее заслонила ветвями, прикрыла листьями.

Гуси-лебеди не увидели, пролетели мимо.

Девочка опять побежала. Бежит, бежит, уж недалеко осталось. Тут гуси-лебеди увидели ее, загоготали — налетают, крыльями бьют, того гляди, братца из рук вырвут.

Добежала девочка до печки:

— Печка, матушка, спрячь меня!

— Поешь моего ржаного пирожка.

Девочка скорее — пирожок в рот, а сама с братцем — в печь, села в устье.

Гуси-лебеди полетали-полетали, покричали-покричали и ни с чем улетели к бабе-яге.

Девочка сказала печи спасибо и вместе с братцем прибежала домой.

А тут и отец с матерью пришли.



XCIII № 83



НАШ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ

Наш район очень большой занимает он 33,4 кв. км, а проживает в домах нашего района 157 900 человек. Только наш занимает 1-е рейтинговое место среди районов города по реализации промышленной продукции, работ и услуг предприятиями. На районе функционирует 438 продовольственных и промышленных магазинов, объектов ресторанного бизнеса, 204 объекта мелкорозничной сети, 21 супермаркет, 5 торговых площадок и рынок. Представьте как много! А сколько у нас на районе малого бизнеса? На 10 тыс. человек населения приходится 55 малых предприятий.

Но у каждого предприятия есть свой транспорт. У нас на районе

существует своя схема передвижения. Схема района и работа перевозчиков в целом удовлетворяет потребности жителей в пассажирских перевозках. Ежедневно на маршруты выходят 135 единиц городского пассажирского автотранспорта, 44 единицы электротранспорта, работает метрополитен, через железнодорожную станцию «Лосево» проходят 9 электропоездов. Мне кажется, что метро это свой город где люди, это муравьи.

Вы наверное слышали что большинство подростков занялись спортом. В каждой школе работают спортивные кружки, в которых занимаются 917 учеников. В течение года проводились соревнования среди школьников в рамках спар-

такиады «Спорт и школа» по волейболу, мини-футболу, баскетболу, гандболу, шашкам, настольному теннису, шахматам. В районе работают 8 клубов по месту жительства, в которых проводится многопрофильная работа с детьми и подростками. В спортивных кружках и секциях клубов занимается 481 ребёнок. В районе работают детские спортивные клубы, в которых занимаются 1150 детей и подростков. На базе стадиона «Восток» организованы тренировочные занятия сборной команды района по футболу.

Теперь каждый может заниматься чем хочет, и его не кто не будет заставлять.

ЖЗОН № 104



ВМЕРЕД, ДО ПЕРЕМОГИ!

18.04.2016 відбулися фінальні районні змагання з футболу «Шкіряний м'яч» серед учнів загальноосвітніх навчальних закладів в рамках Спартакіади «Спорт і школа».

Вітаємо переможців районних змагань:





- серед хлопців 2004/2005 р.н:
 I місце – команда ХСШ № 155;
 II місце – команда ХЗОШ № 157;
 III місце – команда ХСШ № 119.

- серед хлопців 2003/2004 р.н:
 I місце – команда ХЗОШ № 113;
 II місце – команда ХСШ № 155;
 III місце – команда ХЗОШ № 104.

- серед хлопців 2002/2003 р.н:
 I місце – команда ХГ № 163;
 II місце – команда ХЗОШ № 70;
 III місце – команда КЗ «ХСШ № 15».



Вітаємо всі шкільні команди, а особливо команду 7-Б класу школи №113, яка зайняла II місце в міських змаганнях! Бажаємо подальших успіхів та перемог!

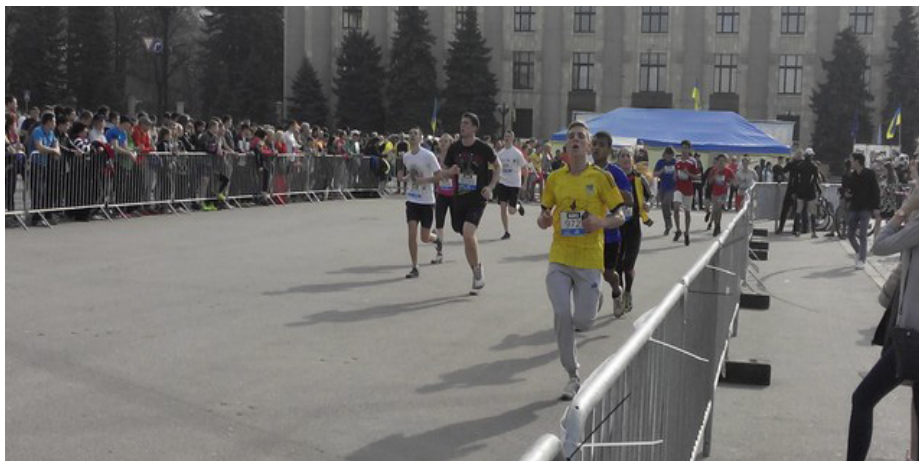
11.04.2016 на базі Школи вищої спортивної майстерності відбулися районні змагання з бадмінтону в рамках шкільної бадмінтонної ліги серед учнів загальноосвітніх навчальних закладів району.

За підсумками змагань:
 I місце - команда ХЗОШ № 118;
 II місце - команда ХГ № 163;
 III місце - команда ХСШ № 85.



08.04.2016 учні Індустріального району взяли участь у Дитячих забігах, які проходили в рамках III Харківського Міжнародного марафону у Центральному парку культури і відпочинку ім. Горького.

09.04.2016 учні Індустріального району взяли участь у III Харківському Міжнародному Марафоні. Захід подарував відмінний настрій, позитив і енергію всім учасникам.



Замуртій Трина,
 учениця 9-Б класу
 ХЗОШ № 113



Війна ближче, ніж ти думаєш...

«Я так хочу миру, тиші й спокою і щоб більше ніхто й ніколи на Землі не дізнався, що таке війна..»

Іноді люди проживають життя й не замислюються, наскільки світ недосконалий. Зі мною такого, на жаль, не відбулося.

Про крихкість світу я дізналася, переживши військові дії у своєму рідному місті – Горлівка.

Я бачила жахливу картину: зруйновані, чорні від сажі будівлі з розбитими вікнами, повалені потрошені дерева, воронки навколо, вікна моєї квартири виходили на храм, що згорів від попадання снаряда.

Навіть гіркота переживань

і страх тьмяніли перед поверненням в теплу оселю до рідних і близьких. Війна в корені змінила моє життя. Раніше, вітаючи ветеранів, ніколи не думала, що відчую це все на собі. Це дійсно страшно.

1 жовтня я пішла в 8 клас. Це був найзворушливіший і найтрагічніший перший дзвінок. Не було ні віршів, ні гостей. Тільки перший дзвінок, але він був найкращим з усіх. Часто я ходила на заняття під гуркіт вибухів снарядів, у класі ми сиділи тільки на двох рядах: парти біля вікон були порожніми.

Вечір приходив з усвідомленням того, що скоро почнуть стріляти, найчастіше ми спали у ванній. Одного ранку (на наступний день після мого дня народження) ми сиділи й пили чай, було тихо, десь дуже далеко почали стріляти, ми подумали, що краще все одно піти в тамбур.

Не минуло й п'яти хвилин, як в наш двір потрапив снаряд, стіни затрусилися з





такою силою, що залишені на столі чашки впали... Тато схопив документи, і ми побігли в підвал, але через те, що осколок потрапив в газопровідну трубу, стався витік газу: якби ще один снаряд потрапив у двір, то будинок вибухнув би.

У під'їзді стояв запах крові. Коли ми спустилися, то побачили хлопця: під час обстрілу він тікав додому – і йому відірвало руку. Він стогнав і тихо просив допомоги.

Через декілька хвилин його стогони стихли... На-

завжди... Увечері повернулися у квартиру зібрати речі.

Стріляти продовжували всю ніч. На війні починаєш вірити в Бога по-справжньому, тому що розумієш: тільки Бог може тебе захистити.

Уранці ми з міста... Я так хочу миру, тиші й спокою і щоб більше ніхто й ніколи на Землі не дізнався, що таке війна: коли на зупинках лежать трупи без голів і їх нікому прибрати, коли бачиш маленьку дитину з сивиною, коли спиш у ван-

ній всю ніч, коли мама збирає документи, їжу й воду і ви спускаєтеся ночувати в підвал, холодний і сирий, і цей запах вогкості сниться тобі ночами, коли звикаєш до свисту над головою й вибухів мін, коли починаєш боятися тиші й замислюєшся: *«Хіба життя людини настільки дешеве»* ?

Маценко Тетяна,
учениця 9-В класу
ХЗОВШ № 157



ЩЕЙ ДЕНЬ...



Цього року Україна вже офіційно відзначає 9 травня, як День Перемоги у Другій світовій війні.

У минулому році закон про День пам'яті, прийнятий в рамках декомунізації, ще не встиг вступити в силу до 9 травня.

В Україні сьогодні, 9 травня, відзначається День перемоги над нацизмом у Другій світовій війні 1939-1945 років. Ця пам'ятна дата була встановлена Верховною Радою України 9 квітня **ЛИШЕ** 2015 року "Про закон увічнення Пере-

моги над нацизмом у Другій світовій війні 1939-1945 років" в рамках голосування за пакет законів про декомунізацію.

Відтепер 9 травня відзначається як День перемоги над нацизмом у Другій світовій війні замість встановленого з радянських часів Дня Перемоги у Великій Вітчизняній війні 1941-1945 років.

Адже, як відомо, термін «Велика Вітчизняна Війна» використовували в колишньому СРСР, щоб підкрес-

лити, що у війні 1941-1945 років Громадяни захищали Радянський Союз як загальну Вітчизну, пише УНІАН.

Під час цього вшанування пам'яті полеглих у роки Другої світової війни, за словами голови Українського інституту національної пам'яті Володимира В'ятровича, скасовується використання радянської символіки.

Замість цього офіційним символом святкування Дня перемоги над нацизмом у Другій світовій війні, як і Дня пам'яті і примирення, є квітка червоного маку - загальноприйнятий у світі символ святкування пам'ятних днів Другої світової війни.

В Україні символ використовується у власній стилізації, розробленої харківським дизайнером Сергієм Мишакина. Гасло обох пам'ятних днів:

**« 1939-1945 Пам'ятаємо
Перемагаємо ...».**

Оліферовська Анна,
учениця 11-А класу
ХЗОВ № 40





ПАМ'ЯТАЄМО!



8 травня – це день пам'яті про тих, хто не повернувся живими з війни 1939 – 1945 років, день пам'яті за кожним, хто боровся із нацизмом.

9 травня – це день вшанування живих: тих, хто пройшов палаючі стежки Другої світової війни, тих, хто в умовах радянського тоталітаризму, маючи в серці національну ідею, зумів довести, що українці – сильна нація, яка вистойть перед будь-якими випробуваннями, тих, хто нині боронить нашу свободу та незалежність.

Ми в неоплатному боргу перед синами і дочками України, юність яких жорстоко обірвала війна. Низько вклоняємося подвигу тих, хто ціною власного життя, проявляючи нечуваний героїзм, сміливість та відвагу, зуміли врятувати світ від нацистського поневолення.

Сьогодні кривава військова агресія на сході країни знову затьмарила наше небо, ледь не щодня забираючи життя найкращих українських воїнів.

Титанічна битва нашого народу за перемогу триває. Священний обов'язок кожного з нас – бути гідними подвигу батьків і дідів та зробити все для того, щоб на мирній землі виховувати дітей, радіти успіхам у досягненні трудових цілей.

Вічна пам'ять загиблим, честь і слава живим героям!

Оліферовська Анна,
учениця 11-А класу
ХВОШ № 40



1939
1945
**НІКОЛИ
ЗНОВУ**

ЗІРКОВИЙ ВІСНИК

Зворотня адреса:
http://vk.com/news_tsm

Над номером працювали:
учениця школи №40 Оліферовська Анна,
учні шкіл № 85, №168, №113, №88, №26,
№121, №157, №155!

