



# Луч

№ 3 – Апрель 2010 г.

Печатный орган коллектива учащихся и педагогов МОУ «СОШ № 39»

## ЛЮБЛЮ ТЕБЯ, МОЕ ОТЕЧЕСТВО!

Именно под таким девизом проходили все мероприятия гражданско-патриотического месячника 2010.. С 23 января по 25 февраля были проведены различные конкурсы, классные часы, спортивные состязания, в которых приняли участие 860 учащихся



классы), заседание клуба «Отечество» (11 классы), урок мужества, музыкальный конкурс «Сияние России», конкурс – смотр песни и строя. На всех мероприятиях присутствовали ветераны великой Отечественной войны, которые еще раз вспом-



нашей школы. Назовем некоторые из них: музыкально-поэтический конкурс «Россия – Родина моя» (3-4

классы), интеллектуальный конкурс «Своя игра» (7 классы), «Рыцарский турнир» (8

классы), заседание клуба «Отечество» (11 классы), урок мужества, музыкальный конкурс «Сияние России», конкурс – смотр песни и строя. На всех мероприятиях присутствовали ветераны великой Отечественной войны, которые еще раз вспом-



наши о тех событиях, которые вошли в историю как самая страшная и большая трагедия человечества. Наш народ положил на алтарь Победы более 23 миллионов человеческих жизней.

## СМОТР СТРОЯ И ПЕСНИ

В этом году мы впервые участвовали, а конкурсе «Строя и песни». В конкурсе принимали участие 5-6 классы. Чтобы участвовать в конкурсе мы выбрали командира отряда, придумали название отряда. Мне понравился мой класс, все были

нарядные, подтянутые. Больше всего мне понравилась, как выступил 5 «В» класс. Особенно понравился ко-

манدير отряда, который четко и ясно отдавал команды.

Желаю своему классу на следующий год занять первое место. А для этого нужно трудиться.

Победителями стали отряд пограничников 5 В класс, лучший командир – Трофимов Евгений.

Петрушенко  
Настя 5 «А»



**Патриот должен развивать в себе следующие качества:**

- Если ты хочешь вырасти достойным человеком и гражданином, не говори плохо о стране, в котором живешь ты и родители, где зародилась ваша родословная;
- Изучай историю своей страны, ее прошлое и настоящее, ее радостные дни и горькие;
- Знакомься с памятными и историческими местами своей Родины, знакомься сам и рассказывай об этом другим людям. Поверь, наша страна настолько богата своей историей, что твой рассказ будет интересен любому человеку;
- Чем чаще ты будешь посещать музеи и исторические места своей страны, тем интереснее тебе будет возвращаться к ним вновь и вновь;
- Помни, что чем больше ты будешь выражать недовольство каждым прожитым днем, тем меньше друзей и товарищей будет рядом с тобой. Люди не любят все время чем-то недовольных;
- Проявляй себя с позитивной стороны, не бойся быть инициативным, старайся показывать свои знания и умения, эрудицию и любознательность;
- Смотри передачи и кинофильмы, читай книги, рассказывающие о людях, прославивших страну, в которой ты живешь;
- Не будь равнодушным и безразличным к тем событиям, которые происходят в твоей стране. Это страна, в которой тебе жить долгие годы. От того, как ты будешь проявлять интерес к ее судьбе, зависит ее интерес к твоей судьбе;
- Испытай гордость за людей, прославивших твою страну;
- Гордись тем, что ты – гражданин великой многонациональной России!

## ВИВАТ, РОССИЯ!

На традиционном конкурсе солдатской песни «Виват, Россия!» выступили юноши 9 – 11 классов. В их исполнении прозвучали песни о ВОВ, службе в армии, чеченской и афганской войнах. Совет ветеранов завода «Сибтепломаш» выявил своего победителя, им стал Иванов Евгений ученик 11 б класса.. Юноши 10 класса заняли 1 место.



## КОНКУРС ПЕСНИ «ТЕБЕ МОЙ БРАТСК!»

Один из самых любимых праздников – конкурс песни «Тебе, мой Братск!» был впервые проведен в рамках гражданско-патриотического месячника. Все коллективы 7 – 8 классов были хорошо подготовлены, проявили фантазию и творческий

подход в подаче песни. Победителями среди 7 классов стал творческий коллектив – 7 Б класса, среди 8 классов – учащиеся 8 Б класса.

Все были молодцы!

Борознова Т.,  
Председатель Школьной думы.



# У ВОЙНЫ НЕ ЖЕНСКОЕ ЛИЦО!



В нашей школе проходила выставка под названием «У войны не женское лицо!»

Выставка была посвящена женщинам, прошедшим ВОВ. За время проведения выставки музей посетили 687 учащихся 1-11 классов.

Всё что мы знаем о женщине, лучше всего вмещается в слово «милосердие». Есть и другие слова: сестра, жена, друг и самое высокое –

мать. Женщина даёт жизнь, женщина оберегает жизнь, женщина и жизнь – синонимы.

На самой страшной войне 20 века женщине пришлось стать солдатом.

Женщина не только спасала, перевязывала раненых, а и стреляла из «снайперки», бомбила, подрывала мосты, по заданию командования она не раз ходила в разведку в тыл врага и добывала важные сведения, брала «языка» Женщина убивала. Она убивала врага, обрушившегося с невиданной жестокостью на её землю, на её дом, на её детей.

Родина высоко оценила беспримерный подвиг женщины. Многие из них были удостоены высокой награды Герой Советского Союза. Многие медицинские работники удостоены за свой непосильный труд в годы войны высокой награды Родины «Золотой Звезды» Героя Советского Союза. Но разве можно измерить подвиг количеством наград? Трудно назвать всех поимённо! Но в этом не слабость памяти нашей, а сила народа!

Я не забуду вас, девочки  
Моих подруг военных лет,  
Семью родного медсанбата,  
Мерцающей коптилки свет  
И те дороги фронтовые  
Пройти которыми пришлось  
От Сталинграда до Берлина.  
Дойти не всем нам довелось.  
О них, кто жизнь свою отдал  
В победный шаг родной страны,  
Мы молодёжной смене нашей  
Душевно рассказать должны.  
Пусть знают, что Татьяны, Вали,  
Полины, Ольги, Нины, Гали  
Тернистою дорогой шли,  
Чтоб вы сегодня жить могли.





Зима с ее холодами и морозами позади, на смену ей пришла весна. Природа просыпается, и мы просыпаемся вместе с нею. Человек вообще существо солнечное, поэтому зимний период так плохо на многих из нас сказывается. Недостаток витаминов и солнечных лучей приводит к тому, что наш организм ослабевает. Именно весной мы чаще всего слышим это страшное слово: «авитаминоз». Что же это такое? Недостаток витаминов в организме. **Авитаминоз** приводит к неприятным последствиям: быстрому старению и ослаблению иммунной системы. К счастью, в «чистом» виде **авитаминоз** встречается довольно редко. Говоря о нем, мы, скорее, подразумеваем нехватку витаминов в организме. А это очень легко предотвратить. Если придерживаться ряда нехитрых правил, можно успешно избавиться ото всех признаков авитаминоза: упадок сил, быстрая утомляемость, крайняя раздражительность, слабость, сонливость, сниженная работоспособность, частые простуды.

Самое первое средство против **авитаминоза** – **витамины**. Весной же мы нуждаемся в витаминах более чем когда-либо. Давайте поговорим о них подробнее. Итак.

**Какие витамины нам нужны в весеннее время, и в каких продуктах они содержатся?**

**Витамин С - аскорбиновая кислота**, самый главный «витамин весны», отвечает за сопротивляемость нашего организма к различным инфекциям. Аскорбиновая кислота содержится в следующих продуктах: цитрусовые, черная смородина, шиповник, зелень, болгарский перец, яблоки, облепиха, клубника и земляника, щавель, картофель, цветная и белокочанная капуста, бобовые.

**Витамин Д - кальциферол**, «солнечный витамин», отвечает за процесс усвоения кальция в организме. Он вырабатывается в коже под воздействием солнечных лучей. Содержится в следующих продуктах: рыбий жир, икра, желток, красная рыба, печень, сливочное масло, сметана, молоко.

**Витамин А - ретинола ацетат (пальмитат)**, «витамин зрения», отвечает к тому же за формирование скелета. Содержится в следующих продуктах: морковь, свекла, крапива, тыква, помидоры, красный перец, кукуруза, абрикосы.

**Витамин В1 - тиамин**, отвечает за функционирование нервной системы и участвует в обмене веществ. Сам по себе вырабатывается микрофлорой кишечника. Правда, в недостаточной для нас степени. Содержится в следующих продуктах: пшеничная мука высшего сорта, хлебобулочные изделия, гречка, рис, овес, рожь, дрожжи, желток, орехи, бобовые, свинина и говядина.

**Витамин В2 - рибофлавин**, «витамин роста», отвечает за образование гемоглобина в крови, ускоряет заживление ран. В больших количествах содержится в следующих продуктах: дрожжи, злаковые, свежие овощи, яйца, молоко, мясо, рыба.

**Витамин Е - токоферол**, «витамин молодости», отвечает за функционирование мышечной системы, половых желез. Много этого витамина в: растительном масле, шиповнике, желтке, зелени.

Отличной профилактикой **авитаминоза** является отвар **шиповника**. **Шиповник** – не только лекарственное растение, это еще и один из самых богатых витаминных источников. В нем содержатся **витамины: А, В2, Е, С, Р, К**. При этом три последних в таком большом количестве, что всего две ягодки шиповника обеспечивают суточную потребность человека в этих витаминах.

Надеемся, что наши советы помогут многим восстановить жизненные функции организма в период весеннего авитаминоза. Потому что весной мы должны радоваться жизни вместе с расцветающей на встречу солнцу природой.

Ерёмкина С.С.

## АВИТАМИНОЗ



Поздравляем команду ЮИД и ее бес-  
сменного руководителя Ткач Валентину  
Николаевну, занявших 3 место в город-  
ском творческом конкурсе «Визитная  
карточка отрядов ЮИД» среди школ Па-  
дунского и Правобережного округа. Мо-  
лодцы! Школьный отряд выступит со  
своей программой перед учащимися на-  
чальной школы.

*Герасимова К., 5 Б класс.*

Поздравляем агитбригаду «Лидер. RU»,  
принявшую участие в городском конкурсе  
школьных агитбригад по здоровому обра-  
зу жизни. Наше выступление было самым  
ярким и зрелищным. Спасибо всем!

*Лебедева Ю. В.,  
педагог-организатор.*



## Поздравляем!

*С Днем рождения поздравляем!  
Счастья в жизни Вам желаем.  
Чтоб прожить весь этот год  
Без тревог и без хлопот,  
Чтобы чаще улыбались,  
Чтобы все мечты сбывались,  
И в году чтоб в этом новом  
Непреренно быть здоровым!*



Учредитель:  
МОУ «Средняя общеобразовательная  
школа № 39 имени П.Н.Самусенко»

Адрес редакции:  
665714, г.Братск, ул. Заводская, каб. № 27  
Тел.: 31-36-68  
Mail: brschool39@mail.ru

Газету издает общешкольный  
пресс-центр.  
Верстка: Щербиков Д.А., Пожидасва Т.С.