



Луч

№ 1 – Октябрь 2010 г.

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

Праздник знаний

1 сентября наша школа вновь распахнула свои двери для 953 учащихся. На линейке присутствовали гости, родители и ПЕРВОКЛАССНИКИ, которых мы все дружно поздравляем!!!



*Праздник знаний встретил нас
И повел в любимый класс.
Мы за парты сел, дружно,
Все на свете знать нам нужно.
Мы теперь жот, мяч, ться,я
Больше нам жельзя мен, ться,я
Будем мямя, сать,ясч, тать,я
На вопросы отвечаем
Будем жн, жк, я тетрадка, я
Содержать весь год в порядке,я
Станем многожан, матьсяя
И не будем отвлекаться
Ваше знание ятолучаем,я
Дома знание я закрепляем
Вовремя всегда, вьсрок, я
Будем делать мыяурок, я
Молодцы,яаве! ювам!яя
У! аздрн, кьзнан, йскажет намжя*



КРОСС ЗДОРОВЬЯ—2010

26 сентября 2010 года наша школа приняла участие в общегородском мероприятии «Кросс здоровья – 2010», целью которого является пропаганда здорового образа жизни, физической культуры и спорта среди населения города Братска.



В забеге приняли участие 15 человек, это учащиеся 9-11 классов. К сожалению, в этом учебном году наши результаты не были зачтены, так как команда была уком-

плектована не полностью. Не участвовали в забеге: Боев А., Яковчук Е., Попов Е., Ямполь И., Хардин П., Маликов В., Соколов А., Куспангалиева В., Асадулина Д. Романченко Я., Королькова Е.

Поздравляем ребят, занявших 3 место в личном первенстве!!! Это Безридный Иван и Тимофеева Кристина!

*Молодцы!
Школа гордится вами!*



ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ – 2010

В нашей школе существует давняя традиция – проведение в начале школьной поры праздника здоровья, который призван помочь сформировать навыки здорового образа жизни учащихся, повысить спортивную активность школьников, а, следовательно, повысить уровень их здоровья.

День здоровья состоялся 10 сентября.

Первоклассники отправились изучать историю поселка Гидростроитель и знакомиться природой сибирского края.

2 – 5 классы участвовали в игре по станциям «В гостях у Берендея», проходящей во внутреннем дворе школы.

Результаты соревнований следующие:



Среди 2 – х классов:
 I место – 2В
 II место - 2 д
 III место - 2А
 Среди 3 – х классов
 I место - 3А и 3 Б
 II место - 3 В
 Среди 4 – х классов:
 I место – 4В
 II место – 4А
 III место – 4Б
 Среди 5 – х классов:
 I место – 5 А
 II место - 5В
 III место – 5Б

В это же время в районе школьного стадиона была проведена осенняя спартакиада для 6 – 11 классов «От игры к вершинам

ОЛИМПА»

Места распределились следующим образом:

Среди 6 – х классов:

I место – разделили между собой 6Б, 6 Г

III место – 6В

Среди 7 –х классов:

I место – 7А

II место – 7 Б

III место – 7В



Среди 2 – х классов:

I место – 2В

II место - 2 д

III место - 2А

Среди 3 – х классов

I место - 3А и 3 Б

II место - 3 В

Среди 4 – х классов:



Среди 8 – х классов:

I место – 8 Б

II место – 8А

III место – 8 В

Среди 9 – 11 классов:

I место - 11

II место – 10 Б

III место – 10 А

Петрушенко А.



Посвящение в пятиклассники



Соба
рекомендует

Первого сентября школы вновь распахнули двери своим воспитанникам. Навстречу знаниям устремилось и новое поколение учеников - первоклашки. Процесс обучения в современной школе очень насыщенный. Помощником в нелёгком 11-летнем марафоне может и должен быть правильно организованный режим дня.

Режим дня - это рациональное распределение времени на все виды деятельности и отдыха в течение суток. Основной его целью служит обеспечить высокую работоспособность на протяжении всего периода бодрствования. Строится режим на основе биологического ритма функционирования организма. Так, например, подъём работоспособности отмечается с 11 до 13 часов. Второй подъём в 16-18 часов более низкой интенсивности и продолжительности. Начать день необходимо с утренней зарядки, которая облегчает переход от сна к бодрствованию, позволит организму активно включиться в работу.

Водные процедуры - после каждой физической тренировки надо принимать комфортный душ. Это хорошая закалывающая процедура. Возможен контрастный душ с чередованием тёплого и прохладного потоков воды.

Питание - завтрак обязательно должен быть горячим и довольно плотным, составляя четверть от суточной потребности. Прием пищи должен проходить в тихой, спокойной и доброжелательной обстановке. Второй завтрак в школе. Обед около 13-14 часов, ужин не позднее 19.30.

24 сентября в нашей школе прошел традиционный праздник «Посвящение в пятиклассники». Пятиклассники в течение всего мероприятия доказывали, что они достойны почетного звания «Пятиклассник»,



жения к учителям и администрации.
4. Быть дружными и инициативными.
5. С достоинством нести высокое звание «Ученик школы № 39». Клянемся!

они проявляли свои способности и таланты. В заключение дали торжественную клятву:

1. Прибегать в школу к первому уроку с горящими от любознательности глазами.
2. С волчьим аппетитом поглощать все знания.
3. Поддерживать огонь любви и ува-



Поздравляем!



*Сегодня у Вас юбилей,
Красивая, круглая дата.
Какой бесконечной когда-то
Дорога казалась Вам к ней.
Стремительно время летит,
Но сколько бы ни миновало,
и лет Вам сегодня на вид
Еще удивительно мало.
Такой оставайтесь всегда:*



*Красивую женственной, милой,
Не знающей скуки улымой,
Внушающей радость труда.
Чтоб лет через десять снять
Стогли ты, как префде, сказать:
На вид – вам всего 25,
А пафет, чуть-чуть с половиной*



Отдых - вернувшись из школы, вы должны обязательно отдохнуть. Послеобеденный отдых составит около 1-1,5 часа, без чтения книг и просмотра телевизора.

Подготовка уроков - оптимальным временем для приготовления уроков служит период 15-16 часов, соответствующий физиологическому ритму наилучшего усвоения информации. Начинать выполнение домашнего задания рекомендуется с наименее тяжёлых предметов, переходя к более сложным. Максимальная продолжительность периода работоспособности составляет 30-40 минут, после чего следует проводить 15 минутные перерывы. Для занятий у вас должно быть свое рабочее место, оборудованное столом, стулом, полочкой для книг, настольной лампой. Мебель необходимо подбирать в соответствии с длиной вашего тела. Стол ставить ближе к окну так, чтобы свет падал слева. Пучок света от настольной лампы должен быть направлен на рабочую поверхность.

Очень важным фактором в режиме дня школьника является сон. Во время сна снижается деятельность физиологических систем организма, и только мозг, сохраняя активность, продолжает перерабатывать полученную в течение дня информацию. Гигиенически полноценным считается сон, имеющий достаточную для данного возраста продолжительность и глубину. Школьник должен спать не менее 9-10,5 час. Очень важно, чтобы вы всегда ложились и вставали в одно и то же время, тогда будет обеспечено и быстрое засыпание, и легкое пробуждение. Перед сном обязательно следует умыться, почистить зубы, помыть ноги и хорошо проветрить комнату.

Будьте здоровы и выполняйте все наши рекомендации.



Дорогие наши педагоги!
В этот праздник - День учителей -
Позабудьте все свои тревоги
И на мир смотрите веселей.
Вы для нас всегда источник света,
И ребята все, какговорясь,
Вам несут красивые букеты.
И для них сильны Ваших глаз —
Лучшая награда за старание,
Лучше, чем любая из похвал.
И у них одно желание:
Только бы доставить радость Вам.
Ради Вашей искренней улыбки
И студент, и каждый ученик,
Вмиг исправит все свои ошибки
И в дальнейшем их не повторит.
Вы для всех несете факел знаний,
Тот, что не погаснет никогда.
Пусть же Ваши сбываются желания,
Пусть Ваш дом не навестит беда!

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: Щербаков Д.А., Пожидаева Т.С.