

Рукопис



Інформаційно-розважальний вісник учнівського самоврядування
Шепетівської ЗОШ №1

ВИПУСК №6
лютий 2021

Найгучніший День народження лютого

2021 рік оголошений роком Лесі Українки з нагоди 150-річчя від дня народження поетеси!

День народження Лесі...Подія, що запам'ятається учням 9-х, 8-х, 3-х та 5-х класів. Вони побували на Святі Лесиного слова!
Про історію народження на українському небосхилі великої зірки на ймення Леся, вражаючі факти про феноменальну особистість цікаво повідали учениці 9-В класу. Чарівно прозвучали Лесині твори, покладені на музику: «На високому горбочку, у вишневому садочку» у виконанні вокальної групи «Камертон» (кер.Діана Артемчук); свою творчість у мелодійно-ніжному виконанні поетичного твору «Стояла я і слухала весну...», під супровід гітари, подарувала Діана Артемчук, вчитель музичного мистецтва. І звісно ж, звучало слово Лесі і слово про Лесю як шана її пам'яті!
Натхненно-прекрасно читали Лесині вірші Гаврилюк Ангеліна, Аржанова Марія, Шеховцова Аня, Сташевська Богдана –учениці 9-В класу, Дашицька Каріна, учениця 8-А класу та директор школи – Наталія Собчук.

Прекрасно, що музично-поетичний світ Лесиного слова щиро усіх зачарував!
Заходи проведено окремо для кожного класу із дотриманням епідеміологічних вимог
Заступник директора з навчально-виховної роботи Наталія Лукашук.

У випуску:

Найгучніший день народження лютого. Ст. 1

А ви знаєте найдовшу скоромовку? Ст. 1

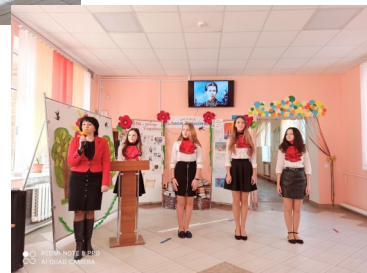
Інженерний тиждень в школі Ст. 2

Шануймо пам'ять про героїв Ст. 3

Як відновити свій емоційний ресурс швидко та без зайвих затрат! Ст. 3

Наш пошук і творчість тобі, Україно! Ст. 4

Це корисно: 10 порад, як підвищити імунітет! Ст. 4



Вітаємо!

Лютий розпочався з чергової перемоги в обласному конкурсі!
4 лютого завершився І тур Всеукраїнського конкурсу екскурсоводів музеїв закладів освіти «Край, в якому я живу», що проводився Хмельницьким обласним центром туризму і краєзнавства учнівської молоді.

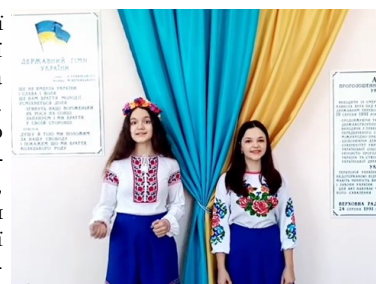


За оцінками журі, призером (ІІ місце) Конкурсу екскурсоводів серед історичних музеїв стала екскурсовод шкільного Музею історії школи ЗОШ №1 СОКАЛЬСЬКА Ольга, учениця 11 класу, яка вразила членів журі емоційним екскурсом історії нашого міста і школи.

Дякуємо Лілії Гасюк, учителю історії ЗОШ №1, за підготовку переможниці обласного етапу конкурсу екскурсоводів.

А ви знаєте найдовшу скоромовку?

У Міжнародний день рідної мови учениці Шепетівської ЗОШ І Гаврилюк Ангеліна та Шеховцова Ганна (кер. Н.Ковальчук) переконливо довели, що наша рідна УКРАЇНСЬКА мова є найбагатшою, та наймилозвучнішою. Тільки вслухайтеся у зміст найдовшої скоромовки, яку читають дівчата, і якщо у вас були сумніви, то вони розвіються відразу.



<https://www.facebook.com/100014899299904/videos/1059790814527552>

Інженерний тиждень в школі

Вже другий рік поспіль в Шепетівській ЗОШ №1 проходить інженерний тиждень.

День перший пройшов під гаслом «Інженерами не народжуються, ними стають навчаючись». Так учні 2-В класу змайстрували іграшку «Круть-верть», юні інженери 2-А класу спільно зі своїм класним керівником Дячук О.О. виготовили автоматичну систему поливу, а учні 1-А класу досліджували бактерії, що зникають. Якщо ви звикли слідкувати за погодою, то в допомогу вам барометри, сконструйовані учнями 6-их класів.

День другий ІНЖЕНЕРНОГО ТИЖНЯ відкрив таємниці про те, що таке вітер, і чи може вітер стати людям у пригоді. Виявляється, як використати силу вітру, людство знало ще із стародавніх часів. Яскравим прикладом цього стали виробы юних інженерів 1-Б та 4-А класів - вітряки.

Любителі походів та активного відпочинку дізналися як очистити воду.



Учні 4-Б класу розповіли як виготовити дистилятори.

Ми готові до нових відкриттів. Інженерний тиждень - весело, цікаво, науково!

Третій день був не менш захоплюючим та пізнавальним: учні 5-В класу разом із класним керівником Шахрай Т.М. навчилися виготовляти акваланги! А учні 8-Б класу тепер не панікуватимуть, якщо не буде під рукою захисної маски, бо вони навчилися самі й показали іншим, як

її виготовити зі звичайнісінького паперу.

Четвертий та п'ятий дні Інженерного тижня були теж насиченими та дуже цікавими. Чого тільки не майстрували учні: імітатор голосу і ракети, і гарячу піч, і модель гелікоптера, і махольоти... Одним словом—не бійтеся експериментів, робіть з нами, робіть як ми, робіть краще за нас, аби перерви були веселими і корисними!

Линник Дарина



ДИНАМІЧНІ ПЕРЕРВИ — крута альтернатива гаджетам

Увага! Дзвінок! Закінчився урок! А це означає, що час перерви! Чим ви займаєтеся ці 10-20 хв.?

У наш в школі є чудова можливість у цей час розвантажитися і змінити вид діяльності з розумової на розважально-емоційну — зарядку разом із гуртківцям «Чирлідінгу». Адже як сказав хтось мудрий: «Рух - це життя, здоров'я, грація, краса!» Тому не сиди на перерві в гаджеті, а щодуху біжи на звук ритмічної музики та запалюй разом з нами.

Сільвест Аліна



ПАМ'ЯТЬ ПРО ПОДВИГ

11 лютого учні ЗОШ №1 вшановували подвиг та пам'ять воїнів-визволителів.

Відзначаючи 77-річницю вигнання нацистських окупантів з нашого рідного міста було організовано тематичну виставку предметів Другої світової війни. Протягом дня проводились історичні уроки-екскурсії класними керівниками та вчителем предмету «Захист України» Колодієм А. Т. Інформативно-цікавою для учнів 7-В класу була медіа-перерва, проведена педагогом-організатором Чайковською О. А.

Учні 9-Б класу відвідали тематичну екскурсію в музеї Пропаганди "Звільнення. Як це було".

Кожен захід – це данина шани ветеранам-визволителям та подвигу Перемоги!

Фурман Заріна



Ціна звання «герой»

Одинадятикласники ЗОШ №1 вшанували учасників бойових дій на території інших держав.

Пам'ять... Без неї неможливе відтворення історії, навіть якщо її сторінки-страшні..

Учні 11 класу ЗОШ №1 під керівництвом вчителя предмету «Захист України» Колодія А. Т. відвідали Спільку ветеранів Афганістану. Воїни-афганці Спільки Косагов В. М. та Крачевський І. Р. детально розповіли про ту страшну війну, яка відбувалася в Афганістані упродовж 10 років та провели змістовну екскурсію Музеем бойової слави воїнів-інтернаціоналістів.

Учні розглянули цікаві експонати – макети зброї та боеприпасів, які використовувались в афганській війні та застосовуються нині на Сході України. Бібліотека видань на афганську тематику, де зберігається книга «Спогади», написана нашим земляком, рядовим десантно-штурмової роти Хирівського десантно-штурмового батальйону Миколою Ліончуком, що присвячена 16-ти молодим юнакам міста Шепетівки та Шепетівського району, які 18-річними, одними з перших, були кинуті у пекло афганської війни.

Моторошні розповіді воїнів-афганців та їхня скорбота при згадці про загиблих воїнів-побратимів – зворушливе нагадування прийдешньому поколінню про те, що будь-яка війна несе біль, сльози, смерть, горе і розруху. Усе це розуміють наші учні - старшокласники.



Вічна пам'ять Небесній Сотні!

День Героїв Небесної Сотні — пам'ятний день, який і цього року згуртував учнівсько-педагогічний колектив [#ЗОШ№1](#) для вшанування подвигу Революції Гідності, пам'яті Героїв Небесної Сотні.

Сьогодні про події на Майдані говорили юні!

Щур Назар, Сломінський Юрій, Дитина Ганна, Логвін Вікторія, Брега Даша, Підгородецька Олександра провели заходи: ранковий радіоефір, під час якого школа на мить «зупинилась» у хвилині мовчання, вшановуючи пам'ять загиблих Героїв Майдану, медіагодину ПАМ'ЯТІ «Небесна Сотня в наших серцях» для учнів 9-х класів, під час якої відбулася зворушлива змістовна зустріч з учасником Революції Гідності, капітаном запасу ЗСУ Бученком Володимиром Миколайовичем.



Щиро дякуємо за Ваші спогади та цікаву розповідь.

Протягом дня, в 1-11х класах [#ЗОШ1](#) проведено тематичні виховні заходи класними керівниками.

Учні 9-А класу ЗОШ 1 відвідали експозицію музею, присвячену героям Небесної Сотні "Зима, що нас змінила". Діти дізнались багато нових фактів про історію подій 2014 року та про шепетівчан, які брали участь у Революції Гідності.

Педагогічний колектив, виховуючи в учнів розуміння значущості доленосної події для України, допомагає зрозуміти головне – ціну прагнення свободи, незалежності та кращого майбуття для Батьківщини.

*Заступник директора
з навчально-виховної роботи
Наталія Лукашук*



"Наш пошук і творчість тобі, Україно!"

Дитинство - найкращий час для пізнання, розвитку і творчості! У цьому можна переконатися, переглянувши конкурсні роботи учнів ЗОШ1. Діти втілили в життя свої найкреативніші ідеї!



Це корисно!

Як підвищити імунітет? 10 порад експертів

Під час пандемії коронавірусу необхідність підтримувати захисні сили організму актуальна як ніколи: міцний імунітет здатен убезпечити людину від зараження вірусними й бактеріальними інфекціями.

За імунітет у великій мірі відповідає кишківник, тому правильний і збалансований раціон харчування – запорука стійкості до вірусних та інфекційних захворювань.

10 важливих порад з харчування для підняття імунітету:

- 1. Споживайте більше повноцінних білків.** Вони є будівельною речовиною для імуноглобулінів – антитіл, які виконують роль захисних клітин. Якщо білка недостатньо, робота імунітету гальмується й боротися з вірусами організму стає складніше. Щоб заповнити дефіцит білків, включіть в раціон м'ясо, рибу, молочні продукти, бобові та яйця.
- 2. Включайте в раціон рослинні та тваринні жири.** 80% жирів повинні надходити в організм за рахунок рослинних олій холодного віджиму, що містять максимальну кількість омега-3 поліненасичених жирних кислот. Ще 20% – це тваринні жири в складі вершкового масла та м'яса. Холестерин потрібен для синтезу сурфактанту – головної речовини, яка вистилає альвеоли в легенях і не дає їм луснути під час видиху, що дуже важливо при диханні. Але варто виключити смаження на рослинних оліях: це провокує неінфекційне запалення в організмі й підточує імунну систему.
- 3. Їжте продукти з високою концентрацією вітаміну С.** Він зміцнює імунітет і захищає його від вірусів та бактерій. Міститься в цитрусових (апельсини, грейпфрути, лимони), журавлині, ківі, чорній смородині, шипшині, обліписі, яблуках, квашеній капусті, брюссельській та цвітній капусті, болгарському перці та в зелені.
- 4. Приймайте вітамін D.** У зміцненні імунітету він грає дуже важливу роль. Коли ви сидите вдома на карантині, ваш організм відчуває в ньому

недолік. Сонячної активності не вистачає для підтримки стану імунної системи в належному вигляді, тому його можна приймати додатково у вигляді добавки.

5. Включіть в раціон кольорові овочі. Йдеться про червоні, помаранчеві, жовті овочі та зелень. У їх складі є бета-каротин – речовина, яку називають попередником вітаміну А. Він, в свою чергу, стимулює вироблення клітин, які борються з мікробами. Крім того, кольорові овочі багаті ефірними маслами, які зміцнюють наш імунітет, заряджають кожну клітину організму і роблять їх більш життєздатними.

6. Вживайте до 30 грамів рослинної клітковини в день. 300-350 г фруктів і 400-500 г овочів істотно допоможуть роботі кишечника. Це дуже важливо, тому що саме в кишечнику формується до 70% всіх імунних комплексів.

7. Урізноманітніть меню продуктами, що містять селен і цинк. Від цих мікроелементів залежать багато імунних процесів та життєдіяльність клітин. Селен та цинк містяться в морепродуктах і горіхах. Щоправда, до горіхів слід ставитися з обережністю і не з'їдати більше жмені в день. Інакше ви ризикуєте нашкодити фігурі, адже вони дуже калорійні.

8. Відмовтеся від водний режим. Вода підтримує метаболізм, сприяє засвоєнню поживних речовин і виведенню токсинів, бере участь у терморегуляції організму. У день рекомендується пити не менше 30 мл води на 1 кг маси тіла.

9. Додайте в їжу спеції. Одним з важливих бар'єрів для вірусної інфекції є спеції. Запасіться куркумою і додавайте її по чайній ложці під час приготування рису або гречаної каші. Корисні також гвоздика, чебрець, шавлія, чебрець. Вони надають прекрасне дію на імунну систему.

10. Відмовтеся від «вуглеводних бомб» – їжі з високим вмістом простих цукрів і жиру. Імунітету може нашкодити жирна, важка і калорійна їжа, тобто рафіновані, копчені, мариновані продукти. Також варто виключити з раціону солодощі та випічку, так як зайві калорії і цукор пригнічують імунну систему.

Наша адреса: 30400, м.Шепетівка,
Загальноосвітня школа І-ІІІ
ступенів №1
Сайт: <http://nvo2.16mb.com/>

«РУКОПИС»
Редактор Ольга Федорчук
Авторська група: вихованці
шкільного гуртка «Євроклуб».

Газета виходить один раз на місяць.
Електронний варіант видання можна
переглянути на сайті школи за
посиланням [http://nvo2.16mb.com/](http://nvo2.16mb.com/page463.php)
page463.php