

Ученики всех классов, обучайтесь!



Школа: информация, факты, размышления

Издаётся с 1 сентября 1991 года

№1 2018-2019 учебный год

г.Хельсинки



Уважаемые читатели газеты «Шифр»!

Немного времени осталось до знаменательной даты: 3 июля 2019 года нашей школе исполнится шестьдесят пять лет. Это хороший повод всем: и сотрудникам, ныне несущим трудовую вахту, и ученикам наступившего учебного года – более серьёзно задуматься об истории школы. Этой истории без малого две трети века – срок немалый. Судьбы сотен людей: и жителей Советского Союза, и граждан Российской Федерации, и тех, кто родился и вырос в Финляндии или Эстонии, – связаны со школой. Кто-то ещё помнит первое школьное здание, располагавшееся напротив Александровского театра, кому-то довелось учиться или трудиться в здании на улице Нейтсютполку, а кому-то дорог тот кирпичный дом, где школа находится сейчас. Можно перелистать немало интересных страниц солидной школьной летописи. Это и трудовые будни важной образовательной работы, и всегда вызывающие большой интерес школьные праздники, и история взаимодействия со сверстниками и коллегами из образовательных организаций Финляндии, и участие в различных просветительских акциях и конкурсах. Благодаря возможности, которую предоставляет уважаемая газета «Шифр», хотел бы обратиться к выпускникам и сотрудникам школы разных лет. Будем рады любым рассказам о запомнившихся вам событиях, примечательным школьным историям, фотографиям. Уверены, что эти материалы, собранные вместе, позволят будущим поколениям учеников и учителей знакомиться с историей школы и преумножать её добрые традиции.

Маслов А.В., директор школы



На снимке середины 50-х годов XX века —
ученики и учителя школы
с Послом СССР в Финляндии В.З. Лебедевым.



Давайте познакомимся!



Здравствуйте! Мы – сёстры **Абдыбековы: Адина и Амира!** Мы приехали в Финляндию из солнечного Казахстана, а именно из столицы – города Астаны!

Наша семья успела пожить в городе Абу – Даби , где я, Адина, родилась; в Омске, где родился наш братик Арслан, а я пошла в первый класс. Вот сейчас мы здесь, в Хельсинки, где Амира стала первоклассницей!

Мы пока не знаем, чем именно хотели бы увлекаться здесь, но до Финляндии я успела получить желтый пояс по тхэквондо, а также посещала секцию плавания. Амира занималась художественной гимнастикой, и ей очень нравилось! А ещё мы любим читать и прочли уже много книг.

За короткий срок пребывания в зеленом городе Хельсинки мы успели завести новых друзей в школе и во дворе!

Впереди нас ждут новые приключения, новые открытия, новые друзья, интересные увлечения и много путешествий!!!

Всем привет!

Меня зовут **Варя Бачинская**. Я очень рада, что наконец-то стала первоклашкой! Я об этом мечтала!

Многих ребят в школе я знаю уже давно, а с остальными буду рада познакомиться! Я люблю петь, танцевать, кататься на велосипеде, на коньках, обожаю плавать. В школу идти мне было совсем не страшно, ведь у меня тут учится старший брат Ваня!

Оказывается, школа – это интересно и весело!



Здравствуйте! Меня зовут **Марк Борисов**. Мне 7 лет. В сентябре начался новый этап в моей жизни: я пошел в 1 класс!

Я родился в Финляндии, в городе Тампере. Мои родители родом из Мурманска, но давно проживают здесь, в этой северной стране. В нашей семье также живёт собака по имени Патрик.

Мне нравится плавать, кататься на велосипеде и рисовать. В этом году я начал ходить в кружок робототехники.

Всем привет! Мы, **Данил и Никита Загайновы**, приехали из Санкт-Петербурга – культурной столицы России. Он знаменит своей великолепной архитектурой, музеями, дворцами, памятниками, театрами. А ещё Петербург известен как "город мостов и белых ночей".

Мы уже во второй раз в Хельсинки. Нам очень нравятся северная финская природа, интересные традиции, отзывчивые люди. Хельсинки во многом похож на Санкт-Петербург.

Мы увлекаемся плаванием, футболом, любим читать, отдыхать с родителями на природе, обожаем путешествовать.

Нам очень нравится в школе при Посольстве России в Финляндии!



Здравствуйте! Меня зовут **Саша Катрич**. Я приехал в Хельсинки из Санкт-Петербурга. И в этом году наконец-то пошел в первый класс!

Мне очень нравится ходить в школу, заниматься на уроках и общаться со своими новыми школьными друзьями. Больше всего мне нравятся уроки математики и окружающего мира, а вот чистописание пока дается сложно. Но ничего, я справлюсь!

В свободное время люблю гулять и изучать новые места в Хельсинки. Мне интересно побывать и в других городах Финляндии. Ну и, конечно, обожаю мультики и компьютерные игры. А ещё в Санкт-Петербурге я занимался в секции айкидо. Надеюсь, что смогу продолжить занятия и здесь.

Желаю всем успехов в новом учебном году!



Здравствуйте! Меня зовут **Матвей Симагин**, мне 7 лет, я ученик первого класса.

Я приехал в Финляндию с родителями и младшим братом. Мой родной город – Москва. О Москве остались самые тёплые воспоминания. Там у меня много друзей, много любимых мест: музеев и парков.

В свободное время люблю заниматься плаванием в бассейне, зимой катаюсь с родителями на горных лыжах, увлекаюсь автомобилями. В Москве я закончил подготовительное отделение музыкальной школы по классу гитары и в Хельсинки планирую продолжить заниматься музыкой. Мне очень интересны иностранные языки, и я люблю путешествия в новые страны.

Финляндия очаровала меня своей природой. Я с удовольствием пошёл здесь в школу! Надеюсь приобрести здесь не только полезные знания, но и новых друзей!





Здравствуйте! Меня зовут **Натейкин Матвей**, мне 6 лет, учусь в 1 классе. Я родился в городе Саранске, который является столицей Республики Мордовия. Мы приехали в Финляндию в конце 2016 года, и для меня это первая командировка с родителями.

Всей семьей мы очень любим путешествовать, посетили много красивых мест и в Финляндии. Мне очень интересно наблюдать за культурой финского народа и сравнивать ее с мордовской, так как я по национальности мордвин и наши народы относятся к одной языковой группе.

А еще мне очень нравится кататься на велосипеде и самокате, играть в подвижные игры. В Хельсинки я стал ходить в секцию легкой атлетики и хочу посещать тренировки в бассейне. Люблю собирать конструктор «Лего», так как можно придумывать каждый раз что-то необычное и новое.

В школе у меня появились новые друзья – мои одноклассники, и я этому очень рад!

Здравствуйте! Меня зовут **Илья Федосеев**. Мне 7 лет, и я учусь в 1 классе. Моя семья приехала в Финляндию из Москвы. Здесь, в Финляндии, я родился.

Мне нравится играть в хоккей и футбол. Я мечтаю стать футболистом, как Марио Фернандес, и попасть на Чемпионат мира по футболу. Я знаю финский язык, но хочу научиться говорить и по-английски и решать математические задачи. Ещё мне нравится рисовать, играть в подвижные игры и собирать «Лего».



Здравствуйте!

Меня зовут **Чуйков Роман**. Я – первоклассник. Два года назад со своей семьёй приехал в Финляндию из Беларуси, из города Гомеля.

Я очень люблю лето. Люблю отдыхать на даче, играть с сестрой и друзьями, кататься на велосипеде и самокате, купаться в реке. А ещё мне очень нравится собирать конструктор «Лего» и рисовать.

Учиться в школе тоже очень интересно!

Я мечтаю стать изобретателем, когда вырасту. Буду стараться осуществить свою мечту!





Здравствуйте! Меня зовут **Шакуро София**. В Хельсинки моя семья приехала из города Минска. В этом году я пошла в первый класс! Мне очень нравится учиться. А ещё я очень люблю играть с друзьями на свежем воздухе, рисовать, лепить из теста, петь и танцевать. Желаю всем удачи в новом учебном году!



Здравствуйте. Меня зовут **Лииматайнен Яни**. Мне 10 лет. Я родился и живу в Финляндии. Учился в русско-финской и финской школах.

У меня есть собака такса. Его зовут Траксик, ему 2 года. Он родился в Литве. Он охотник.

Летом я занимался конным спортом. Люблю лошадей, мне нравится ухаживать за ними. Ещё я два года увлекался боевым искусством самбо. Участвовал в соревнованиях, боролся за серебряную и бронзовую медали. Летом люблю кататься на велосипеде, увлекаюсь плаванием.

В русской школе хочу изучать информатику и русский язык и найти много друзей.



Здравствуйте! Меня зовут **Моряков Андрей**, мне 8 лет. Я родился и жил в Москве. Моя семья состоит из папы, мамы, старшего брата Бориса и кошки Маруси.

Мои родители работают в сфере гражданской авиации. Папа занимается двигателями для пассажирских самолетов, а мама много лет проработала в крупной Российской авиакомпании. В этом году мой папа начал работать на заводе по ремонту авиационных двигателей в Хельсинки, поэтому нам пришлось переехать в Финляндию.

Мне очень нравится играть в футбол, рисовать, делать поделки 3D-ручкой, играть в компьютерные игры и кататься на велосипеде. Каждое лето я провожу на даче в Подмосковье, где с друзьями мы гуляем, строим шалаши и дома на деревьях. Еще я очень люблю нашу кошку Марусю. Хорошо, что она приехала в Хельсинки вместе с нами.

В этом году я пошел во второй класс в новую для меня школу при Посольстве России. Школа мне очень нравится. Я уже успел подружиться со своими одноклассниками. Надеюсь, что буду учиться здесь долго и с удовольствием!

Здравствуйте! Меня зовут **Аня Дёмина**. Мне 9 лет. Я учусь во 2 классе.

Родилась я в республике Татарстан в городе Нижнекамске. Когда мне было три года, мы переехали в город Всеволожск Ленинградской области. Мама вышла замуж, и вот мы в Финляндии.

Когда я вырасту, стану знаменитым художником.



Здравствуйте! Меня зовут **Татьяна Раихина**, мне 10 лет. Я ученица 4 класса.

У меня есть старшая сестра Анна, ей 21 год. В этом году я приехала в Хельсинки из подмосковного города Чехова. Это вторая командировка с родителями для меня, до Финляндии мы были в Южной Корее.

Я очень люблю животных. Дома у нас остался пушистый кот с потрясающими огромными синими глазами. Я по нему скучаю...

Мои любимые предметы в школе — математика и информатика.

Здравствуйте! Меня зовут **Антон Титов**, мне 10 лет, я учусь в 5 классе.

У меня большая семья. Мою маму зовут Оля, а папу Тео, ещё у меня есть дядя Лёша, бабушка Ира, дедушка Валера и двоюродный брат Семён, собака Боня и кошка Соня.

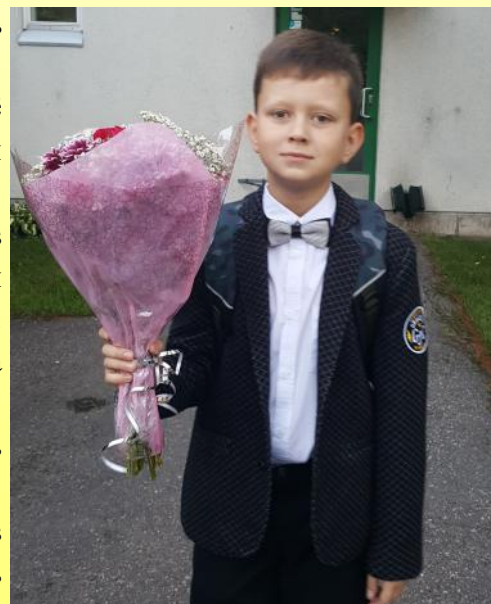
Я родился в Москве, потом мы с мамой и папой переехали в Хельсинки, но я очень скучаю по своему городу, где у меня осталось много друзей и самый лучший двоюродный брат Семён. Семёну 7 лет, мы с ним весело проводим время: катаемся на горках, ходим в кафе и парки, весело играем.

В Хельсинки я хожу на секцию тхэквондо. У меня есть зелёный пояс с двумя полосками, но я хочу получить чёрный пояс.

С мамой и папой мы часто путешествуем, уже побывали в разных странах. Мне очень понравилось в Тайланде. Там есть смешной зверёк лемур, я с ним очень подружился, кормил его и гладил. Лемур очень медлительный и добрый, у него на лапах пальчики, как у человека.

Дома у меня живут смешные собака с кошкой, очень весёлые. Они лучшие друзья, я их люблю и играю с ними. Боняша – моя собака, ласковая и хитрая. Она всегда выглядит голодной и бедненькой, хотя и кормим её часто. Мы всей семьёй ходим с ней гулять в лес. Кошка Соня забавная, у неё смешные ушки и большие жёлтые глаза.

Я люблю свою семью и своих животных.





Здравствуйте! Меня зовут **Вадим Дёмин**. Мне 13 лет, учусь в 6 классе. Я родился в республике Татарстан, в городе Нижнекамске. Когда мне было 7 лет, мы переехали в город Всеволожск Ленинградской области. Через пять лет оказались в Финляндии.

Сейчас я занимаюсь футболом и играю в финской команде «РРЈ».

В будущем мечтаю стать футболистом.



Здравствуйте! Меня зовут **Маркелова Майя**, мне 13 лет, и я учусь в 8 классе. Начальную школу окончила в школе при Посольстве в Италии, с 5 по 7 класс училась в 46-й школе в Москве.

Мне нравится изучать английский язык, я смотрю фильмы и читаю книги на английском, в скором времени планирую начать учить французский язык. Еще меня интересует алгебра и точные науки, но я пока не знаю, в какой университет поступать, .

Мои увлечения – рисование и танцы. Очень люблю животных и скучаю по своей собаке Ладе и коту Кузе, которые остались в Москве у бабушки с дедушкой.

В школе при Посольстве России в Финляндии надеюсь обрести верных друзей и получить необходимые знания для хорошей сдачи экзаменов.





Здравствуйте! Разрешите представиться: меня зовут **Кисурина Елена Викторовна**. Я родилась и выросла в Воронеже — славном русском городе, который называют колыбелью русского флота.

В нашей семье никогда не было преподавателей, и я даже не мечтала стать учителем, но с самого раннего детства мне хотелось, чтобы моя будущая профессия была связана с иностранными языками и путешествиями. После школы закончила Воронежский государственный университет, факультет романо-германской филологии, собиралась стать переводчиком. Но получилось так, что меня пригласили временно поработать в школе, выпускницей которой я была. Как известно, нет ничего более постоянного, чем что-то временное — таким образом, в родной школе я проработала четырнадцать лет! А потом были командировки: сначала в

солнечную Болгарию, затем в Америку, в шумный и яркий Нью-Йорк, и вот теперь в уютную и неспешную Финляндию. Можно сказать, что мечта работать с иностранными языками и путешествовать сбылась. И да, я полюбила свою профессию, потому что учителю нужно быть всегда в эмоциональном и интеллектуальном тоне, можно почувствовать себя юным и опытным одновременно, эта профессия дарит радость общения с детьми, возможность творить и быть полезным.

Свободное время мне нравится проводить по-разному: люблю пешие прогулки по городу в любую погоду, зимой с удовольствием катаюсь на горных лыжах, ценю искусство во всех его проявлениях, с большим удовольствием хожу в театры и музеи, на танцевальные шоу и музыкальные представления. А ещё я люблю, когда люди вокруг искренне улыбаются, поэтому примите от меня «смайлик» и будьте счастливы!



Здравствуйте, читатели газеты «ШИФР»!
Будем знакомы: **Сайко Александр Николаевич** — учитель физической культуры, **Сайко Елена Викторовна** — учитель математики.

Есть у каждого Родина малая,
Место, где ты родился и рос.
Там заря по-особому алая
И всё трогает душу до слез...

Мы приехали из города Донской Тульской области. Наш город расположен недалеко от истока реки Дон.

Я, Сайко Елена Викторовна, отношусь к тем, кто не сам выбрал свою судьбу, а кого она выбрала, потому что по окончании школы собиралась поступать в другой институт и стала педагогом, откровенно говоря, случайно. Сегодня же думаю, что если это случай, то он — счастливый! Меня радуют взгляды детей, их голоса, возня на переменах. Жизнь в школе, работа с детьми постоянно приносят что-то новое, заставляют учиться и совершенствоваться.

Я, Александр Николаевич, с раннего детства занимался баскетболом, легкой атлетикой. В 2000 году был награжден знаком «Отличник физической культуры и спорта».

До Финляндии мы работали в школах при Посольствах России в Китае, Южной Корее и Японии. Можно сказать, что в этих школах нам довелось обучать детей почти всех Посольств стран

Восточной Европы. А теперь мы оказались на севере Европы. Интересно почувствовать дух народа Суоми, полюбоваться её чудесной природой, замечательной архитектурой зданий, которая сильно отличается от азиатской.

Мы надеемся, что новый учебный год станет для каждого учителя и ученика нашей школы годом новых открытий и побед, творческих успехов и новых впечатлений.

Желаем всем удачи, здоровья, радости познания!

Добрый день, уважаемые читатели!

Позвольте представиться: **Володина Елена Николаевна**. Я родилась и выросла в столице нашей Родины – городе Москве.

Воспоминания о школьных годах для меня самые тёплые и светлые, до сих пор помню свою первую учительницу. Благодаря ей я с самого детства знала, что стану педагогом.

В начале своего профессионального пути я с отличием окончила Московский городской педагогический университет по специальности «учитель-логопед». Затем получила еще два образования по направлениям «Психологическое сопровождение материнства и детства» и «Учитель начальных классов».

Учителем работаю с 2005 года. Все это время преподавала в одной и той же школе... А теперь я в Финляндии! Это мой первый опыт работы в заграничной школе МИД России.

Мне очень нравится быть учителем и работать с детьми. В своей профессии руководствуюсь принципом, который сформулировал Л.Н. Толстой: хороший учитель — это тот, кто объединяет в себе любовь к своему делу и любовь к своим ученикам.

Как у любого человека, у меня есть и другие, не связанные с работой интересы. Мне нравится рисовать, путешествовать, общаться с друзьями, вкусно готовить, заниматься спортом, читать книги, посещать театры и выставки!



Здравствуйте! Разрешите представиться: **Мелихова Наталья Гордеевна**, учитель русского языка и литературы.

Стать учителем я мечтала с детства. Мне нравилась эта профессия. Я усаживала за стол своих подружек и начинала их учить. Мы играли «в школу», где я всегда была учителем.

Потом сама любила учиться в школе, любила своих учителей, одноклассников, школьную жизнь. Поэтому после окончания десятилетки выбрала свою любимую профессию, поступила в педагогический институт на филологический факультет и закончила его в 1984 году.

С тех пор вот уже 30 лет преподаю русский язык и литературу. Работала в московских школах, а также в Колледже МИД РФ.

Я люблю свою профессию. Школа – это моя жизнь, а жизнь – это школа.

Рада, что попала в дружный, творческий коллектив. Постараюсь быть полезной.

Дорогие друзья, разрешите представиться: меня зовут **Киселёва Инга Валентиновна**. Я приехала из Ярославля. Красив мой родной город! Хороша набережная с её вековыми липами, бульварами, садами. Красивы стадионы, площади и очень многие улицы. Волга украшает наш древний город, а он, молодея из года в год, украшает великую реку. Всякий, кто приезжает в Ярославль, любит его и гордится.

Я очень люблю путешествовать! С мужем и детьми мы посетили много интересных мест России. Пешком прошли Кавказ, Урал, Хибины. Путешествовали и за пределами нашей Родины: были в Швеции, Франции, Германии и Польше. Во время путешествий мы каждый раз открываем для себя новые и интересные места. А теперь с удовольствием знакомимся с Финляндией!

Я с самого детства мечтала работать в школе и до сих пор не могу себе представить другого места работы. Во многом это было предопределено судьбой: в нашей семье более 250 лет непрерывного педагогического стажа. Можно сказать, что я из «учительской династии». Поэтому, закончив Ярославский государственный педагогический университет имени К.Д. Ушинского, вот уже более 16 лет работаю в школе, и это настоящее счастье, удовольствие, творчество и простор для самовыражения.



Здравствуйте! Позвольте представиться: **Бурыкина Ольга Викторовна**. Родилась я в Подмосковном городе Щербинка. С малых лет меня интересовала музыка, поэтому начала заниматься в музыкальной школе. С тех пор музыка стала неотъемлемой частью моей жизни. Закончив школу, поступила в музыкальное училище, а затем в Государственный музыкально-педагогический институт им. М.М. Ипполитова-Иванова в г. Москве и закончила его по специальности «Дирижирование академическим хором».

Будучи ещё студенткой, начала свою педагогическую практику: учила детей петь, работала в хоровых студиях, проводила концерты и участвовала со своими учениками в конкурсах. Мир музыки разнообразен и очень увлекателен. Мне хочется привить детям любовь к музыке, научить их слушать её и понимать.

Позади остались командировки в красивые тёплые страны, а теперь появилась возможность открыть для себя новый мир – северную страну Финляндию. Я работаю в замечательной школе и уверена, что впереди – новые яркие впечатления!





События

Незабываемое путешествие

Наша поездка в Палохейну началась ранним субботним утром. Мы все встретились и пошли на трамвай. Доехав до нужной станции, вышли и стали ждать автобус. Во время поездки на автобусе поболтали и обсудили наш маршрут. Приехав на место, были удивлены пейзажами и размерами лесопарка, но тогда мы не знали, сколько нам предстоит пройти...

Наша прогулка начиналась очень весело, все были рады, но уже через полчаса мы начали уставать. Петя, Влад, Андрей, Людмила Юрьевна и я сталкивались со многими трудностями. В самом начале на нашем пути оказалась огромная лестница, состоящая более чем из сотни ступенек. Взобравшись по ней, мы сильно устали, однако далее должны были спускаться и подниматься по холмам.

Дорога была очень живописной: посыпанная опилками тропинка выглядела заманчивой, деревья словно приветствовали нас шелестом ветвей, на обочине росли ярко-красные мухоморы. Даже такое испытание, как дождь, не остановило нас.

На первом привале мы перекусили сэндвичами, выпили натурального чая с брусникой. После привала решили сделать зарядку на спортивной площадке. Выполнив несложные упражнения, взбодрились и обрели второе дыхание. После долгой прогулки вдоль осенних полей все изрядно устали и наконец, на наше счастье, нашли удобное место, где можно было поставить мангал и посидеть. Однако нас снова подстерегали трудности: был сильный ветер, моросил дождь, огонь не разжигался. Хотелось всё бросить, но желание поесть сосисок у костра оказалось сильнее. Именно Андрею хватило терпения и умения разжечь мангал. Сосиски

получились очень вкусными! Иначе и быть не могло, ведь их готовили такие известные повара, как Андрей, Влад и Петя.

В то время как ребята сражались с мангалом, я наблюдал со стороны, так как мне не хватило терпения добывать огонь. Используя создание шалаша как прикрытие, я отдыхал от их сложной работы. В шалаше, который я спроектировал и построил из толстых веток, смогли поместиться все мои друзья. Отведав сосисок и переждав ливень, мы отправились в обратный путь. Дорога уже казалась нам лёгкой, все были веселы и довольны, особенно довольна была Людмила Юрьевна, так как мы научили её делать селфи!

Это было одно из самых ярких путешествий в моей жизни!

Столяров Евгений, 7 класс





День самоуправления

Легко ли быть учителем?

Убедиться в том, что профессия педагога – это огромная ответственность и колоссальный труд, смогли ученики, которым 5 октября – традиционно в нашей школе это День самоуправления – была предоставлена возможность попробовать себя в роли их любимых наставников.

Это был хороший опыт для учащихся. Все успешно справились с поставленной задачей, но в то же время поняли, как это сложно – быть на месте учителя. Нам, ученикам, требовалось подготовить всего 1-2 урока, но как же это было трудно сделать!

Такие деловые игры моделируют жизненные ситуации, в которых мы учимся вести себя определенным образом, пробуем свои силы и раскрываем свой потенциал. Поэтому в школе так серьезно относятся ко Дню самоуправления. Для кого-то этот день может стать первым шагом к дальнейшему выбору профессии.

Игра – дело серьезное! Думаю, что фотографии еще красочней передадут картину этого незабываемого дня.

Киселёва Анастасия, 11 класс



«Учителями славится Россия, ученики приносят славу ей...»



5 октября в России отмечается День учителя. В честь этого праздника в нашей школе традиционно проводится День самоуправления. У нас была возможность попробовать себя в профессии учителя. Оказывается, со стороны она кажется гораздо проще, чем есть на самом деле...

Также в этот день прошёл концерт, посвящённый нашим дорогим учителям. Внимание зрителей привлекали яркие декорации: на сцене красовался гордый парусник, играли волны, реяли чайки. И это вовсе не случайно! В ходе концерта школа была представлена как корабль, плывущий по океану Знаний, а учителя — как его опытная команда. Вокальный ансамбль и начальная школа радовали зрителей песнями. Ученики разных классов показывали сценки из школьной жизни на русском и английском языках. Ребятам удалось создать праздничное настроение и порадовать учителей!

Белова Ольга, 8 класс





Поездка в Карьяа

Во время первых осенних каникул ученики нашей школы посетили захоронение русских солдат, погибших в лагере для военнопленных в местечке Мустио рядом с городом Карьяа. Участие в поездке было добровольным. Приятно отметить, что многие ребята проявили интерес и инициативу и отнеслись к мероприятию ответственно.

По приезде на братскую могилу мы услышали историю этого места. Затем все очень дружно и с большим энтузиазмом принялись за уборку, и, даже несмотря на нехватку инструментов, не было ни одного человека, который остался бы в стороне.

Несомненно, это мероприятие было важно для учеников. Всем нам необходимо знать историю России и понимать, как важно хранить память о событиях прошлого. Осознание того, что мы вспомнили наших соотечественников, которые обрели последнее пристанище на чужбине, где оказались вопреки своей воле, невероятно греет душу. Спасибо организаторам поездки за возможность прочувствовать историю Второй мировой войны и трагизм судеб её участников.

Горбачева Екатерина, 11 класс



Неделя гуманитарных предметов



С 22 по 26 октября в школе прошла Неделя гуманитарных предметов. Она принесла много ярких событий!

К 200-летию И.С. Тургенева была приурочена музыкально-литературная гостиная «Великий поэт великой России» (9-10 классы, учитель Мелихова Н.Г.).

Ребята смогли поучаствовать в викторинах и конкурсах: с успехом прошли «Турнир знатоков русского языка» в 6 классе (учитель Мелихова Н.Г.), «Своя игра» по истории в 8 классе (учитель Морозов Д.Г.).

На открытых уроках царила атмосфера творчества! И гости, и ученики узнали много интересного! Как отстоять собственную точку зрения и убедить собеседника в своей правоте (урок развития речи в 7 классе, учитель Устинова Л.Ю.)? Интересна ли поэзия постмодернизма (урок литературы в 8 и 11 классах, учитель Устинова Л.Ю.)? Почему русские поэты любили осень (урок русского языка в 5 классе, учитель Пронина Е.Е.)?

Пятиклассники с успехом защитили интересные проекты по истории и культуре Древнего Египта (учитель Морозов Д.Г.).

Вниманию школьников были предложены содержательные экспозиции, посвящённые истории ликвидации неграмотности в России начала XX века, 80-летию В.П. Крапивина, 200-летию И.С. Тургенева.

Многие ученики представили на конкурс сочинений «Моя любимая книга» свои работы.

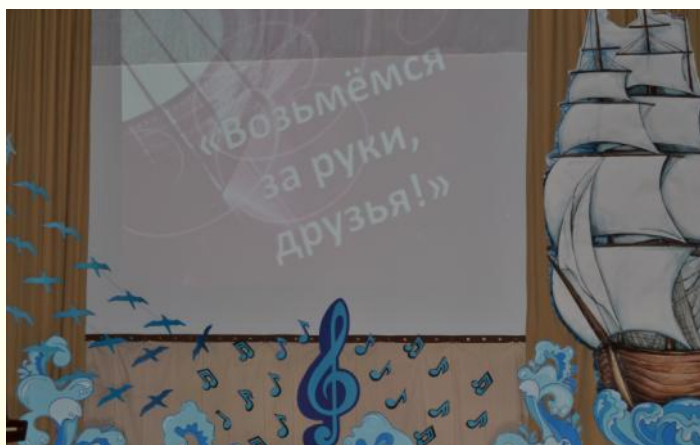
Все учащиеся средней и старшей школы приняли участие в олимпиадном марафоне, абсолютными победителями которого стали Франк-Каменецкая Софья (8 класс) и Грук София (10 класс).

Завершилась Неделя концертом авторской песни, вызвавшим много положительных эмоций! Благодарим организаторов и активных участников Недели!

*Руководитель ШМО учителей гуманитарных предметов
Устинова Л.Ю.*



Концерт авторской песни



Двадцать шестого октября в нашей школе прошёл концерт авторской песни. Я впервые была на концерте такого типа. Здорово, что участвовала в нём почти вся школа!

По моему мнению, это было самое запоминающееся и самое интересное мероприятие, на котором я когда-либо присутствовала в нашей школе. Этот концерт отличался от других: мне казалось, что я сижу на природе у костра в компании друзей с гитарой. Концерт действительно получился атмосферным. Мне очень понравилось,

что выступали не только ученики, но и учителя, ведь это говорит о сплочённости нашего школьного коллектива.

Хотелось бы, чтобы концертов бардовской песни в школе было больше: мероприятия, в которых участвует почти все, всегда интересны.



Софья Грук, 10 класс





Экскурсия по Хельсинки

27 октября 2018 года группа учащихся из 7 и 8 классов вместе с Устиновой Л.Ю. отправилась на экскурсию по центру города Хельсинки. Прогулка прошла на одном дыхании и превзошла наши ожидания. Рассказы экскурсовода были интересными и очень познавательными.

Началась экскурсия с улицы Александеринкату, а потом мы прошли вокруг «Стокманна» и продолжили путь по улице Эспланада. Наша группа останавливалась у статуи трех кузнецов, у магазина «Стокманн», побывала в университетской библиотеке г. Хельсинки и в самом университете. Я узнал много нового о зданиях в центре города. Интересно было услышать истории, связанные с ними! Для меня было открытием, что в результате разногласия между предпринимателями Стокманном и Талбергом возникли два красивейших здания в центре столицы Финляндии.

Интересное рядом с нами! Хорошо, что у нас появилась возможность в этом убедиться!

Уткин Андрей, 8 класс



Неделя начальной школы

С 12 по 19 ноября в школе прошла Неделя начальной школы. Активное участие в ней приняли все учителя, работающие в начальных классах, и их воспитанники. Каждый день этой Недели максимально заинтересовывал учащихся и включал в активную работу, создавая условия для нравственного, интеллектуального и эмоционального



самовыражения школьников. Ребята смогли раскрыться и реализовать свои творческие возможности, а также проявить коммуникабельность и умение сотрудничать со сверстниками.

На линейке был дан старт всем мероприятиям. Прошли олимпиады по русскому языку и математике, «Литературная викторина по произведениям Н.Н. Носова», международная игра-конкурс «Русский медвежонок: языкознание для всех», деловая игра по экономике (учитель Маслова О.А.), спортивная игра «Молодецкие потехи» (учитель Сайко А.Н.), защита проектов.

Не менее интересным оказался конкурс чтецов для учащихся 1-4 классов «Золотая осень». Ребята очень выразительно, с любовью читали стихи русских поэтов о природе. Многие стихи ученики слышали в первый раз.

Учителя пригласили гостей на открытые уроки. Во 2 классе прошёл урок литературного чтения «Басни И.А. Крылова» (учитель Морозова С.В.), в 3 классе — экологический урок «Лесомания» (учитель Маслова О.А.). Атмосфера доброжелательности и творчества помогала постигать новое!



Особенно детям понравилась игра-путешествие по станциям «В Солнечном городе Николая Носова» (учитель Володина Е.Н.).

Ученики 1-4 классов красочно оформили выставку рисунков и аппликаций «Мир глазами детей». А выставка поделок из пластика «Пластилинный бум» покорила всех! Это была совместная творческая работа детей и родителей.

Завершилась Неделя традиционным праздником «Посвящение в первоклассники» (учитель Телкова Л.К.). Ребята пели, танцевали, с помощью весёлых клоунов Ромашкина и Шпильки отгадывали загадки, а в конце праздника дали торжественную клятву. Директор школы Маслов А.В. вручил ребятам их первый документ – «Диплом первоклассника». Праздник прошёл в тёплой, дружеской обстановке. Первоклассники и гости остались

довольны.



В течение предметной Недели ребята проявили свои творческие и интеллектуальные способности.

Дружный коллектив учителей начальных классов благодарит наших мальчиков и девочек за любознательность, доброту и улыбки, за активное участие во всех мероприятиях!

*Руководитель ШМО
учителей начальных классов Морозова С.В.*



Волшебная страна детства



В мае 2018 года ученики нашей школы, победившие в Международном конкурсе чтецов «Живая классика», получили право побывать в «Артеке». Они с удовольствием делятся своими впечатлениями с читателями газеты «ШИФР».

Незабываемые впечатления

Этим летом мне посчастливилось отдыхать в замечательном лагере – легендарном «Артеке». Если вы хотя бы один раз побывали в нём, то никогда это не забудете. Чего стоит только один поход на гору Аю-Даг! А ещё – незабываемые путешествия, открытия, конкурсы!

«Артек» делится на несколько лагерей: «Озёрный», «Янтарный», «Речной» и т. д. После того как Крым воссоединился с Россией, «Артек» очень изменился: в нём прибавилось целых три лагеря, был построен огромный стадион, на котором проходят многие мероприятия.

В «Артеке» вы можете встретить настоящих друзей. Это интернациональный лагерь, поэтому туда приезжают из разных уголков нашей планеты. В моём отряде были ребята из Египта, Бразилии, Перу, Америки и других стран! И теперь у меня есть друзья по всему миру! Мне кажется, что «Артек» символизирует дружбу народов и укрепляет её.

В Артеке я встретился со многими актёрами, и даже с самим создателем «Смешариков»!

Отдельно хочу сказать о природе Крыма. Крым – это величественные сосны, красивые скалы, с одной из которых связана легенда, необъятное море!..

Я искренне желаю вам побывать в этом лагере и надеюсь, что вы сможете стать настоящим артековцем!

Теплов Владислав, 7 класс



Маленькая жизнь...

Артек - это потрясающий лагерь! Это самое волшебное место на земле: Аю-Даг, красавцы Адалары....

Наша смена носила название «История нашей победы». Все мероприятия были посвящены Великой Отечественной войне. У нас не было ни одной минуты свободного времени: уроки (часть — в школе, часть — вне ее), музеи, походы, экскурсии, соревнования, конкурсы, выступления, танцы, песни — всего не перечислить! Особенно запомнилось шествие

Бессмертного полка по набережной «Артека» и участие в параде Победы в городе-герое Севастополе!

Наши вожатые, очень талантливые и позитивные ребята, сплотили и сдружили нас всех. Уезжать очень не хотелось, пели всю дорогу артековские песни: и в Симферополе в аэропорту, и в самолёте, и в Шереметьево в Москве... Возникло просто какое-то единство душ....

Мое мнение: каждый ребенок должен побывать в Артеке, это меняет сознание, дарит настоящее детство.



Артек не просто лагерь. Это маленькая прожитая жизнь. В ней я приобрел много новых знакомых и друзей. Это место невозможно забыть, оно навсегда врежется в память. Огромное спасибо всем, кто был со мной в Артеке! Спасибо лагерю «Озерный» и 13 отряду! Они сделали мою жизнь ярче!

Киселёв Никита Сергеевич, 9 класс

«Артек» — место,

где детство начинает свой разбег



«Артек» — международный детский центр, куда приезжают талантливые ребята со всего мира, расположен в Крыму, в поселке городского типа Гурзуф. Этот центр состоит из девяти лагерей: «Янтарный», «Лазурный», «Хрустальный», «Лесной», «Полевой», «Озерный», «Речной», «Морской» и «Кипарисный». Конечно, я слышала что-то об «Артеке» от моих одноклассников и друзей, но, понимая, как трудно заслужить возможность побывать в нем, не проявляла к нему большого интереса. Однако за короткое время, проведенное в Финляндии, мне дважды выпадал случай получить путевку,

благодаря участию в конкурсе «Живая классика». И если в первый раз от поездки пришлось отказаться из-за экзаменов, то в этом году я посетила «Артек».

Меня никогда не привлекала идея отдыха в спортивных или оздоровительных лагерях, в отличие от моих двоюродных сестёр, которым там очень нравилось. Каждый день жить по расписанию, далеко от родителей, в окружении незнакомых людей — совсем не моя атмосфера. Потому изначально к поездке в международный детский центр я отнеслась скептически, вполне допуская возможность, что мне там не понравится.

Только по приезде в Крым я узнала, что меня и других ребят из нашей школы определили в лагерь «Озёрный». Мы заполнили необходимые документы, прошли медкомиссию и познакомились с вожатыми, которые показали нам наши корпуса и комнаты. Удивило то, что все ребята из моего отряда были иностранцами, а пять из них совсем не говорили по-русски. Мы сели в круг и стали знакомиться друг с другом. Запомнить все имена и случайно не перепутать их сначала показалось мне непосильной задачей.

Вместе со мной в одной комнате двадцать дней жили еще шесть девочек. Сейчас я могу с уверенностью заявить, что они самые лучшие! Однако вначале я не была в этом уверена. Первые три дня все мы держались особняком, чувствуя себя немного скованно. Но уже через некоторое время общие задачи сплотили наш отряд, и буквально спустя неделю мы всё делали одной дружной командой.

В «Артеке» время пролетает незаметно: каждый день расписан по минутам, и ты постоянно чем-то занят. Большим минусом было то, что свободного времени категорически не хватало, и каждому из нас приходилось делать всё раза в два быстрее обычного. Но, как оказалось, к такому образу жизни очень быстро привыкаешь, а к концу смены уже не можешь жить по-другому. Каждое утро мы начинали с зарядки, на которой присутствовал весь «Озёрный», а перед сном вставали в отрядный круг, где каждый мог высказать свои впечатления о прошедшем дне. Потом мы желали друг другу и нашим вожатым спокойной ночи и расходились по комнатам.



Заехали мы пятого мая, а простились с «Артеком» ровно через двадцать дней. «История нашей победы» — так называлась наша пятая смена, а потому многие события были тесно связаны с военной тематикой, в том числе поездка на парад в город-герой Севастополь и участие в акции «Бессмертный полк». Помимо этого, мы посещали разные достопримечательности Крыма, поднимались на гору Аю-Даг, жили в палатках во время Большого слёта туристов, который вошел в книгу рекордов России, и продолжали учиться в артековской школе, напоминающей огромный замок.

Несмотря на различные эмоции, которые я испытала за эти двадцать дней, и множество приятных воспоминаний, смена в «Артеке» для меня — это, прежде всего, ценный опыт. Я открыла себя с другой стороны, научилась преодолевать свои сомнения и страхи, по-настоящему ценить время и дорожить каждым моментом. Время, проведенное в «Артеке» с ребятами, ставшими моей маленькой семьей, останется в моей памяти навсегда!

Горбачева Екатерина, 11 класс



Мир, в котором мы живём

Удивительные истории с камнями

У меня нет ни малейшего сомнения в том, что каждый уважающий себя человек в любом возрасте должен быть любознательным. Постоянное открытие для себя ранее неизвестных, порой удивительных явлений делает жизнь более интересной и увлекательной. Удивляться можно и привычным предметам, когда внимательный взгляд открывает в них что-то новое, заставляющее серьёзно задуматься, побуждающее к поиску знаний.

Меня всегда интересовали камни. Камень – это символ твердости. Немного сил на свете обладают способностью менять их. Возраст камней кажется нам вечностью. Их рождение в недрах Земли на заре мироздания придает им таинственности и значимости. Тем удивительней кажутся камни, обладающие свойствами, в которые трудно поверить.

На берегу Норвежского моря, недалеко от городка Малой, мне в один из летних дней 2006 года с трудом удалось забраться на примечательную каменную глыбу. Её название – Kannesteinen, «камень-рюмка» в переводе с норвежского языка.

Тому, кто не верит в то, что «вода камень точит», рекомендую взглянуть на этот снимок.

Тысячи лет морские волны выплёскиваются на берег. Проходит бездна времени, сменяются ледниковые эпохи, перемещаются континенты, а это каменное основание с мизерной скоростью становится тоньше и тоньше от непрерывного движения воды. Вот такой радостный для фотографа результат длительного воздействия морской воды на камень.





Не менее удивительными кажутся каменные глыбы, которые часто называют грибами. По одной из таких «грибных полян», которая находится в болгарских Родопах, в районе города Кырджали, я с удовольствием совершил прогулку несколько лет назад. Скальные образования в том месте имеют форму естественных грибов, их пеньки окрашены в розовый цвет, а шляпки — в зеленоватый. Сформировали эти каменные грибы горные

породы, которые называются туфами. Верхний слой туфов, насыщенный вулканическим стеклом, более прочный. Нижний слой мягче, и он легче поддается действию солнечного света, ветра и осадков. Такой «гриб» не положишь в корзину, зато здорово забраться под его шляпку, как это делали герои известной сказки Владимира Сутеева.

Огромные каменные глыбы, напоминающие грибы, довелось мне видеть и в своем Отечестве, в урочище Аккурум, которое расположено в долине реки Чулышман на Алтае. Такие необычные рельефные формы также возникли в результате выветривания и вымывания горных пород. Еще одной их особенностью является медленное, едва заметное сползание по склону горы. Разве это не удивительно — движущиеся «грибы»?!

С удовольствием сообщаю читателям газеты «Шифр», что и в Финляндии можно найти следы невероятных



воздействий природных сил на каменные породы. В национальном парке Нууксио есть один из природных объектов, называемых исполинскими котлами. Не далее, как нынешней осенью, группа юных и взрослых путешественников из нашей школы побывала около такого котла. Во время прогулки по лесной тропинке мы добрались до отверстия, будто просверленного неведомой силой в горной породе. «Каким же образом в камнях появляются такие ямы?» — задали мы тогда себе вопрос.

В Финляндии исполинских котлов множество. Встречаются они и рядом с Порвоо, и в районе Рованиеми. Далеко не все жители Хельсинки знают, что и в столице Финляндии также можно заглянуть в эти каменные колодцы. Происхождение исполинских котлов вызывает немало споров в ученом мире, а наиболее признанное объяснение кажется невероятным. Ямы в горной породе, именуемые исполинскими котлами, являются следами бурной ледниковой деятельности. Во времена таяния ледника в потоках воды возникали гигантские воронки, которые увлекали обломки камней.



Эти вихри, как считают учёные, и высверливали в каменных поверхностях отверстия. В Финляндии исполинские котлы называются “hiidenkirnut” – “чёртовы маслбойки». Легко поверить в то, что именно нечистая сила приложила руку к их появлению.

На снимке, сделанном недавно, изображен самый известный исполинский котел на территории Хельсинки. Находится он в районе Пихлаямяки. В отличие от других подобных котловин эта «чёртова маслбойка» появилась до последнего периода оледенения, свыше 100 000 лет назад. Её диаметр – почти семь метров, а глубина более восьми метров. Соседствует с ней и другой исполинский котел с более скромными размерами: диаметром 1,6 метров и глубиной – 3, 2 метра. Обе котловины были обнаружены в девяностых годах прошлого века, а вскоре после этого их объявили заповедными природными памятниками. В результате конкурса двум исполинским котлам холма Пихлаямяки были присвоены имена Арнипата («Горшок-великан») и Раунинмалья («Ваза Рауни»). В двух шагах от них гордо возвышается один из их создателей, камень диаметром 1,6 метров и весом 6 тонн. Эта глыба, увлекаемая в стародавние времена водных вихрем, успешно исполнила тогда роль жёрнова.

Всем читателям газеты «Шифр», сомневающимся в подобных явлениях, рекомендую посетить холм Пихлаямяки и увидеть «чёртовы маслбойки» собственными глазами.

Маслов А.В., директор школы





Советум прочитать

«Чайка по имени Джонатан Ливингстон»

Я люблю читать и читаю достаточно много. За свою жизнь прочитала довольно-таки большое количество книг. В их числе есть такие, которые мне не понравились, есть книги, которые прошли незаметно, не произвели какого-то яркого впечатления, но также было немало произведений, которые мне понравились и оставили после себя насыщенное послевкусие. Их хочется перечитывать, открывая для себя то, что не было замечено при первом знакомстве. Среди них и «Над пропастью во ржи» Джерома Селинджера, и «Портрет Дориана Грея» Оскара Уальда, и «А зори здесь тихие...» Бориса Васильева... Но недавно прочитанная повесть Ричарда Баха «Чайка по имени Джонатан Ливингстон» произвела на меня особенно сильное впечатление.

Сюжет выстроен вокруг молодой чайки по имени Джонатан Ливингстон. В отличие от сородичей, все мысли и поступки которых сводятся к одному: добыть пропитание (способность же летать они воспринимают как орудие для этого), Джонатан воспринимает полет как искусство и, невзирая на стену непонимания со стороны общества, упорно самосовершенствуется.

Эта повесть помогла мне взглянуть на многие вещи под другим углом и собрать воедино некоторый мой личный опыт. Я считаю, что это произведение должен прочитать каждый, так как оно преподносит крайне важный жизненный урок о взаимоотношении с обществом, реализации своих сокровенных желаний и одной из самых необходимых составляющих в формировании личности – саморазвитии. Не зря же говорят, что насильно не научишь.

Франк-Каменецкая Софья, 8 класс



Почему мне нравится писатель Владислав Крапивин?

Мне очень нравятся книги Владислава Крапивина! На это есть много причин. Этот писатель умеет правдиво передавать чувства персонажей, их мысли. Он словно сам становится мальчишкой и понимает, о чем мечтают его герои, почему они грустят, в чём сомневаются и что считают правильным.

Больше всего мне нравится его повесть «Та сторона, где ветер». Это произведение учит по-настоящему дружить, быть сильным и храбрым, несмотря ни на что, совершать благородные поступки ради других людей.

В этой повести рассказывается о мальчиках, которые увлекаются



воздушными змеями. Однажды в небе появляется белый змей — он поднимается выше всех и не отвечает на сигналы. Разозлённый этим высокомерием, Генка сбивает змея из катапульты и затем спешит к месту его падения, чтобы увидеть хозяина. Им оказывается недавно приехавший в этот город Владик — мальчик, потерявший зрение...

Надеюсь, что я вас заинтересовал и вы обязательно прочитаете это произведение и другие книги замечательного писателя Владислава Крапивина.

Теплов Владислав, 7 класс



Проба пера

ОСЕННИЙ КОНКУРС КРАСОТЫ

Наступила осень. Листочки стали думать, как им стать краше. Одни надели пестрые платья, другие покрасили волосы в яркие цвета.

Но тут возникли разногласия. Листочки поспорили, кто красивее. Мимо пролетали фея Лена и фея Маша.

Листочки попросили их наказать своих соперниц. И случилось ужасное: у листочков порвались платья и выпали волосы!

- Ну вот, что же нам делать?
- Нас не пустят на конкурс красоты!
- Не надо было спорить, кто из нас краше! Мы все модницы!
- Феечки, верните всё назад, пожалуйста!

Феи помогли листочкам, и те стали даже красивее, чем прежде. Тут как раз прилетело ветренное такси. Оно сорвало листья и быстро понесло их по воздуху.

- Ура! Мы летим на конкурс красоты!

Горбачев Дима, 3 класс.

Приключение осеннего листочка

Однажды ранней весной на свет появилась почка, а из неё аккуратно вылез хорошенький маленький листочек. Прошло лето, наступила осень. Листочек сорвал могучий ветер. Он летел над высокими деревьями. Наконец ветер опустил листик и полетел по своим делам. Путешественник встал на свою тонкую ножку. Вдруг мимо него пробежал заяц. За ним гналась лисица. Листик взлетел и попал на нос лисе.

- Отвяжись, отвяжись! - прокричала она.
- Не надо волноваться, милочка, - сказал наш путешественник.
- Ты кто, незнакомец?
- Я листик.
- Ой, а ты случайно не ядовитый?
- Нет-нет, я добрый. Скоро вечер наступит. Можно я у тебя переночую?
- Конечно, можно, я люблю встречать гостей.



Лиса и листик пошли в нору. Там они попили чай и быстро заснули.
 На следующий день друзья решили собрать в волшебном лесу ягоды.
 -О, какие тут у вас вкусные ягоды!- воскрился листик.
 -Не то слово!- поддержала его лиса.
 Они славно покушали и пошли на прогулку.

Вдруг листик увидел то дерево, с которого когда-то его сорвал ветер. Он поблагодарил свою новую знакомую за гостеприимство и на лёгком ветерке поднялся на свою любимую ветку.

Уткина Елена, 3 класс

ПУТЕШЕСТВИЕ ОПАВШЕГО ЛИСТОЧКА



Началась осень. Листочки пожелтели. Некоторые из них опали, другие ещё держались в своих домиках.

Маленькие листочки появились летом, поэтому очень удивились перемене. Они висели рядышком и шептались.

- Как странно!

- Раньше всё цвело!
- Цветы радовали глаз, я слышала это от одной старушки.
- Можешь сам спросить.
- О, меня уносит! Я улетаю! Прощай, дерево! Прощайте, все!

Так началось воздушное путешествие. Листочек летел и летел, боясь открыть глаза. Боже, как страшно ему было! Представляете? Лететь маленькому листочку по огромному небу! Но ему очень хотелось посмотреть на всё сверху, и он открыл глаза. Мимо пролетали с огромной скоростью птицы, мелькали огромные облака.

Вдруг листок понял, что летит с новой скоростью. Он снова закрыл глаза и нечаянно заснул. А когда проснулся – оказался в полной темноте. Сначала листочек подумал, что наступила ночь. Но, оказывается, что во время сна он упал, а пролетающая мимо птица раскрыла клюв, подхватила его и унесла к себе в гнездо.

Внезапно листочек почувствовал какое – то шевеление под собой. Это были маленькие птенчики! Они сразу подружились с необычным гостем. Один малыш пропищал:

- Когда прилетит мама? Мне холодно!
- Давай я прикрою тебя!

Как раз в это время подлетела огромная птица. Птенцы радостно запищали:

- Мама! Нам было холодно, но этот листочек нас согрел! Пи - пи- пи!

Листок подружился не только с малышами, но и с их мамой. А папа птенчиков сначала говорил, что листья только мешают птицам летать, но потом и он привык к милому листочку. Так лист прожил много лет, глядя на своих товарищей свысока.



Чернов Александр, 3 класс

Советы доктора

Как избежать сезонных заболеваний?

Сезонная периодичность инфекционных заболеваний у человека связана, в первую очередь, со свойствами возбудителей заболеваний и с изменением восприимчивости человека к инфекции.

Чем раньше вы обратите внимание на отклонения в вашем самочувствии, тем быстрее и проще будет вылечиться. Сезонные заболевания нельзя недооценивать, так как они могут трансформироваться в серьезные проблемы со здоровьем, в том числе и хронические болезни, которые трудно вылечить.

Очаровательная осень приносит нам различные вирусные заболевания (грипп, ОРВИ, герпес, вирусный менингит), фарингиты и отиты, а также очень часто – обострение гастрита, депрессию.

Сказочная зима вызывает обострение сердечно-сосудистых заболеваний и становится причиной сложных заболеваний верхних дыхательных путей – бронхитов, пневмоний.

Долгожданная весна несет с собой гиповитаминоз, инфекционный мононуклеоз, грибковые заболевания и глистные инвазии, также распространены грипп и ангина, и, конечно же, множество аллергических реакций.



Вместе с солнечным летом появляются насекомые, которые с удовольствием кусают нас и передают нам многие бактериальные и вирусные заболевания, летом нас атакуют острые кишечные инфекции и диарея, а солнце и тепло могут «одарить» нас солнечным или тепловым ударом.

Аллергические реакции, на первый взгляд, характерны для весенне-летнего периода – времени бурного цветения трав, однако нельзя забывать об аллергии на холод зимой, симптомами которой являются покраснение кожи, отечность, сыпь на коже, сухой кашель, и об обострении аллергических реакций, например, на полынь, лебеду, амброзию с сентября и почти до первых заморозков.

И несмотря ни на что, у природы нет плохой погоды! Профилактика и соблюдение простых правил «инфекционной безопасности» позволят вам радоваться каждому моменту своей жизни в любую погоду.

- Одевайтесь соответственно погоде. Важно, чтобы Вы не перегревались и не переохладились на улице. А правильная одежда весной и летом во время прогулки по лесу может защитить Вас от укусов опасных насекомых.
- Разнообразьте питание. Необходимо употреблять пищу богатую белком, витаминами А, В, С, D и Е, а также цинком, магнием, калием, селеном и железом.
- Проводите на воздухе хотя бы час-полтора в день независимо от погоды.
- Отводите время для полноценного сна: отдых необходим для правильного функционирования всего организма.
- Соблюдайте гигиену: тщательно мойте руки теплой водой с мылом, чаще проветривайте комнату, регулярно меняйте одежду, постельное белье.
- Старайтесь избегать больших скоплений людей.
- Не пренебрегайте вакцинацией. Истинных противопоказаний для прививок не так уж много, поэтому к вакцинации стоит отнестись серьезно.



Будьте здоровы!

Сундеева Е.А., врач школы

*Редакционная группа: редактор — Пронина Е.Е., корректор — Устинова Л.Ю.,
компьютерная вёрстка и дизайн — Жукова Е.И.*