

Информационно-познавательная газета для детей, учителей, родителей



Победители Всероссийского
конкурса школьных изданий
2013, 2016, 2019

ИЗДАЁТСЯ С ДЕКАБРЯ 2007 Г.

ОКТАБРЬ 2020

№1(67)



Вперед за ЗОЖ! 

В этом номере:

- Цени то, что у тебя есть!-стр.2
- А ты ведешь здоровый образ жизни?-стр.4-5
- Путешествия по Уралу-стр.6-7
- Интервью с доктором-инфекционистом-стр.8-9
- Что мешает нам жить?-стр.10
- Азбука здоровья-стр.12-13
- Братья наши меньшие-стр.14-15

Цени то, что у тебя есть!

Спортивный репортаж



держивал. В том числе люди с ограничениями в здоровье. Сам вдохновитель праздника спорта знает, что такое плохое оборудование.

Несчастье с ним случилось 7 лет назад, в августе 2013 года, на базе отдыха «Чистая заводь» в деревне Темно-Осиновая под Нижним Тагилом. Александр Коченков приехал туда отдыхать. Во время игры в футбол он подпрыгнул и схватился за верхнюю перекладину ворот. Оказалось, что ворота были не закреплены или закреплены плохо. Они опрокинулись и упали прямо на Александра, сломав ему позвоночник.

Оставшись инвалидом, человек не сломался, не ушел в себя, не стал замкнутым и злым, а посвятил себя общественной деятельности. Он помогает людям-инвалидам, обожает свою дочку, всячески поддерживая в ней любовь к баскетболу. О себе он говорит так: «Сделав шаг вперед, я добьюсь своей цели!»

Я считаю, что всегда нужно радоваться тому, что имеешь!

Роман Рожков, 5б класс. Фото: В. Маркевич. Из открытых источников.

13 сентября в Девятом поселке Нижнего Тагила прошел большой праздник - фестиваль уличного спорта «Цени то, что есть!»

Любители настольного тенниса, футбола и баскетбола соревновались на недавно построенной универсальной площадке, где можно и просто гулять, и заниматься спортом.

Его организатор – большой любитель спорта, бывший спортсмен, к сожалению, теперь инвалид-колясочник Александр Коченков. Спортивный праздник проводился уже третий раз. Я и мои друзья-баскетболисты участвовали в этих соревнованиях уже второй раз, в этом году смогли занять 2 место в турнире по баскетболу.

Игра была очень сложной, было очень много команд, и шанс, что мы займём призовое место, был очень мал. Но мы не сдавались, боролись, нас поддерживала тренер, и в итоге заняли 2-е место.

В этом году фестиваль проходил в наилучших условиях. А еще три года назад турнир состоялся на пустыре, организатором был Александр, его друзья и родственники. На собственные средства они смогли провести соревнования примерно для 100 спортсменов. Городская администрация поддержала этот почин, отремонтировали площадку, превратив ее в настоящий спор-

тивный комплекс. Именно об этом мечтал Александр и те, кто его под-



С миру по нитке

Короткие новости

6 сентября выдался прекрасный солнечный день. Отличнейший повод по традиции пробежать «Осенний трейл на Калиновке». Одно из самых любимых соревнований наших ребят в г. Екатеринбург.

В этом году «Весенний трейл» не состоялся, и счастью не было предела, когда узнали, что соревнования будут. Ребята участвовали в забеге на 1 км, старались, бежали, но длительный перерыв сказался на физических данных и мы оказались без медалей. Но это значит - есть к чему стремиться и над чем работать.

Эти соревнования - просто необычайный заряд бодрости для ребят, традиционная уха на финише, сладкие арбузы, красивые медали и сладости.



Добрая весточка



Выпускница школы в 2020 году Наталья Хлебникова стала призёром регионального этапа Всероссийского конкурса «Русские рифмы». В конкурсе она приняла участие уже во второй раз, и снова успешно. Ныне она является студенткой первого курса факультета филологии и межкультурной коммуникации, профиль «Русский язык и литература» НТГСПИ.

Наша школа по праву гордится талантливыми выпускниками. Желаем Наталье новых творческих успехов и не забывать альма-матер.

Долгое время наша школьная газета версталась в программе Publisher. Нас многое устраивало в этой издательской программе, но мы знали, что существует иные, более современные программы для создания книг, страниц, листовок, брошюр, журналов и т.д.

Мы много раз слыша-

В этом году решили рискнуть и попробовать сверстать газету в новой программе. Много времени было потрачено на то, чтобы освоить новый для себя софт. Было трудно разобратся с тем, как добавить новые страницы, разбить на колонки, сделать заливку, но самое трудное для нас - понять, как работать с изображениями.

Первый опыт в InDesing

ли о более современной качественной издательской вёрстке - приложение Adobe InDesing, от Adobe Systems.

Это компьютерная вёрстка помогает организовать работу с большими объёмами и упрощает рутинные задачи. Это отличный инструмент для изображений, для визуальных спецэффектов, для текстовых стилей.

Программа InDesing - мечта любого дизайнера!

Временами мелькала мысль вернуться к Publisher, но мы смогли преодолеть свою неуверенность. Газета перед вами, стала ли она лучше - решать вам.



А ты ведешь здоровый образ жизни?

Опрос среди подростков



Вести здоровый и активный образ жизни нужно. Само осознание этого факта - уже хорошо, но, к сожалению, без практических действий любая полезная идея остается всего лишь идеей. Действия способствуют ее осуществлению. В современном мире здоровый образ жизни очень актуален. Крепкое здоровье оберегает от болезней. Это еще и модно, то есть здоровье дарит человеку красоту, а красивые личности востребованы в социуме. На данный момент, чтобы не стать мишенью коронавируса, нужно следить за своим здоровьем!

Чтобы выяснить, кто готов к наступившим трудным временам, я провела опрос в параллели 8-х классов по поводу ЗОЖ. Вот как ответили подростки на мои вопросы:



1. Что для вас здоровый образ жизни?

Отвечающие перечислили такие аспекты ЗОЖа, как жизнь без вредных привычек, правильное питание и отдых, занятия спортом, активно проведенное время.

2. Занимаетесь ли вы спортом?

Больше половины ребят ответили, что занимаются спортом.

3. Как вы думаете, является ли ваш образ жизни здоровым?

Большинство ответили, что их образ жизни не является здоровым или же «не совсем».

4. Активно ли вы проводите свои дни?

Ответы ребят разошлись - 50/50. Одни активно проводят дни, другие - нет.

5. Есть ли у вас вредные привычки, от которых вы бы хотели избавиться?

Участники опроса рассказали, что их вредные привычки – это лень, отсутствие увлечения спортом и правильного питания.

Выяснилось, что подростки имеют представление о здоровом образе жизни, но не все его соблюдают. Частая причина этому – «просто лень». Но ее можно побороть, если начать уже сейчас что-то делать для своего здоровья! Про ЗОЖ не стоит забывать и взрослым людям. Для них это особенно важно!

Здоровье можно не только приобрести, но и погубить. Все мы знаем о том, как вредно курение, но многие все равно имеют эту вредную привычку. Хотя и знают, что при курении развиваются такие заболевания, как рак, болезни дыхательной и сердечно-сосудистой системы, нарушение опорно-двигательного аппарата.

Я задала своему другу несколько вопросов про курение, ведь он этим увлекается. Вот как он ответил:

1. Из-за чего начал курить?

Начали курить друзья, и я следом.

2. Какой стаж курения?

Два с половиной года.

3. Знают ли родители? Как относятся?

Знают, относятся плохо, но не могут отучить меня от этой пагубной привычки.

4. Понимаешь ли ты, что это вредно?

Конечно, понимаю.

5. Пытался ли бросить? Если да/нет то почему?

Нет, не пытался. Потому что пока не хочу.

6. Хотел бы ты иметь поддержку от близких людей или от кого-либо для того, чтобы бросить?

Я не собираюсь пока бросать. Ну а так, конечно, найдутся люди, которые поддержат в этом.

Второй респондент на те же вопросы ответил следующим образом.

19 ноября - Международный день отказа от курения

Небольшое журналистское расследование



От безделья решил попробовать закурить, и затянуло. Стаж получился примерно полтора года. Родители не знали, но подозревали.

Я отдавал себе отчет, что это очень вредно для моего здоровья. Пытался бросить, и у меня получилось. Почему? Во-первых, это затратно по деньгам, во-вторых, моя девушка была против. Поддержку я получал, благодаря этому и не курю больше.

Дело каждого - курить ему или нет, ведь это выбор каждого, и общество не вправе его осуждать. Все мы понимаем, какой вред причиняем себе, но все равно продолжаем. Чтобы быть здоровым как внутри, так и снаружи, не нужно иметь вредные привычки! Ведь от состояния нашего организма может зависеть наше будущее.

Прямо сейчас у каждого есть возможность променять курение на такую хорошую привычку, как спорт. Конечно, и то, и другое сосуществует в нашем мире, однако курение не приплюсует к вашему статусу уважение окружающих. А спорт добавит в вашу жизнь ярких красок, придаст уверенности в себе и увеличит шансы не подцепить заразные болезни. Посмотрев на жизнь общества в нынешнее время, можно расставлять приоритеты. Вам решать и выбирать – плохое самочувствие или ЗОЖ!

Алина Новикова, 86 класс.
Фото Любы Рамазановой 8а класс.
Кросс «Золотая осень 2020».

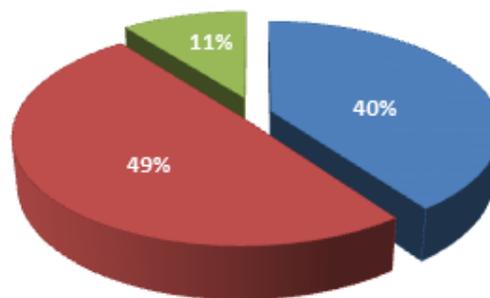
КОРОНАВИРУС СРЕДИ НАС

Есть ли в вашем окружении больные или переболевшие COVID-19?

Почти целый год мы живём в напряжённой обстановке в связи с пандемией. С экранов телевизоров и телефонов каждый день мы видим новости про заболевших, умерших и тех, кто победил этот недуг.

Даже на олимпиаде по ОБЖ в этом году ввели задание про коронавирус.

Каждый день мы видим официальную статистику по количеству заражённых, вылечившихся, находящихся на аппаратах ИВЛ, и к сожалению, погибших в результате инфекции. На сегодня в мире подтверждено свыше 56 миллионов заражённых, в России – свыше двух миллионов, в Свердловской области больше 40 тысяч.



Я решила провести небольшое расследование о количестве заболевших коронавирусной инфекцией в своём окружении. Много ли среди моих знакомых и незнакомых мне людей, кто переболел или болеет в настоящее время COVID-19.

Всего в опросе с 21 сентября по 20 ноября приняло участие 95 человек. Вопрос был такой: «Есть ли в вашем окружении больные или переболевшие COVID-19?» Варианты ответов были таковы: «Да», «Нет», «Не знаю».

Согласно опросу, у 40% (38 человека) в окружении есть или были больные коронавирусом. Приблизительно у 49% (47 человека) нет знакомых и близких переболевшим, этим недугом, а 11% (10 человек) и вовсе не знают. Отмечу то, что не может не радовать, что болеющих больше всего. С другой стороны, количество заражённых может говорить о том, что формируется коллективный иммунитет.

Люба Рамазанова, 8а кл.
Рисунок-диаграмма автора.

Путешествия по Уралу

Из личного опыта

**Лучше гор могут быть
только горы,
На которых еще не бывал...**

(Владимир Высоцкий
«Прощание с горами»)

Я люблю мечтать... Ставить
перед собой цель.

Вот именно такой целью и мечтой на протяжении нескольких лет был Конжаковский камень. Самая высокая точка Свердловской области (1569 м) «Конжак» давно меня манил. Лет десять назад услышала о том, что проводится ежегодный Конжаковский марафон протяженностью в 42 километра. При этом слышала много восторженных возгласов о потрясающих видах, которые открываются с вершины этой горы. Так зародилась мечта... Но время шло, а попасть туда никак не получалось. Гора находится в окрестностях города Краснотурьинск. В этом городе проживает мой студенческий друг, которого я и решила попросить



сводить меня на вершину. Он с радостью согласился. Оставалось дело за малым – собрать команду. И вот, в июне 2020 года, мы собрались в нашу неблизкую поездку до Конжаковского камня. Дорога составляет четыре часа до города Краснотурьинска, плюс час езды до своротки на гору.

Решили идти дорогой марафона. Рассчитывали на две дневки и две ночевки. Проехать на машине удалось только на три километра, до лагеря нужно было еще идти



четыре километра в гору. Место нашей ночевки располагалось в очень живописном месте, напротив еще одной вершины - горы Косья. Компания подобралась замечательная. Песни под гитары, звуки костра, белые ночи.

Но утром нас ждал сюрприз от природы – шквалистый ветер. Одну из наших палаток за ночь чуть не сдуло. Пришлось встать намного раньше, чем рассчитывали, поэтому на подъем в горы отправились даже раньше. Где-то к восьми часам утра ветер почти стих. Погода стала налаживаться. К вершине отправились не все. Несколько человек остались в лагере. Предстояло пройти в

общей сложности за день тридцать километров: пятнадцать в гору и пятнадцать с горы. Дорога оказалась сложной, каменистой, что значительно затрудняло подъем. Дошли до «Поляны художников»: оттуда открывался изумительный вид сразу на несколько вершин, но до долгожданной цели еще было полпути. Уже там ветер вновь стал усиливаться. Но мы не сдавались, хотя дорога становилась все сложнее. Когда до вершины оставалось еще километров шесть, нас осталось всего четверо (из десяти), отважившихся все-таки дойти до вершины.

Дошли до плато. Топкое место.

Путешествие по Уралу

Из личного опыта

Кроссовки моментально у всех стали сырыми насквозь. Так шли километра два. Когда до вершины оставалось километра четыре, пришлось идти по курымнику (скопление остроугольных каменных глыб). Началась сильная снежная буря. И это не зима, а конец июня. Не видно ничего на расстоянии полутора метров. Нам оставалось до вершины два километра, но сил уже нет, природные условия тоже диктуют свои правила. Мы принимаем решение развернуться - идти в лагерь. Шли уже на остатках сил, еще и с досадой в душе от того, что не дошли до цели. Еще в лагере, до возвращения домой, мы принимаем решение, что обязательно должны приехать вновь и «взять» вершину.

Ждать пришлось недолго. Уже в начале августа мы вернулись. Выбрали другой путь. По технологической дороге можно на машине добраться практически до вершины Конжака. Погода была великолепная. Жара. Но и в этом путешествии нам тоже пришлось много пройти пешком. Машина сломалась за четырнадцать километром до вершины. Но шли уже по достаточно хорошей дороге. Вокруг головокружительные виды. Другие горные вершины. Это дорога оказалась намного живописнее предыдущей. Оказалось, что на вершинах гор, к августу снег уже почти растаял. Куда ни повернешься, везде картинка, как заставки с компьютера. В этот раз вершина нам покорилась. Или она нас покорила...?! Своей красотой точно. Есть желание подняться на Конжаковский камень еще не один раз.

Кто с нами?

Виктория Николаевна Нольфина,
учитель английского языка.
Фотографии автора.



Гора Качканар

Каким прекрасным выдалось это лето! Столько интересного и нового повидали! Сколько километров дорог пройдено, сколько гор покорилось нам!

В один жаркий июльский день мы с группой друзей отправились покорять гору Качканар. Примечательна она тем, что на ее вершине находится буддийский монастырь Шедруб Линг. Дорога на вершину составляет примерно 6 километров. 2 часа в пути, и мы на верху! Вид с горы впечатляет. Потрясающая по красоте картина: горные склоны, заросшие лесом, много кедров, каменный город; внизу город, здесь же находится самая

знаменитая скала Верблюды. Внизу горы расположился одноименный город и Нижневыйский пруд.

В самом монастыре живут люди, работают там, создают быт и уют. Нас напоили вкусным чаем, а мы принесли с собой и подарили продукты и необходимые хозяйственные мелочи.

На горе царит само спокойствие, жизнь идет своим чередом, без суеты и шума. Очень надеюсь, что и зимой сможем подняться на гору и еще раз насладиться красотой.

Татьяна Сергеевна Головина, учитель физической культуры. Фото автора.

Спасибо, Доктор!

«Болезни - это часть нашей жизни и жизни всей планеты»



помощь пациентам с коронавирусной инфекцией».

Образ жизни

Софья придерживается здорового образа жизни, несмотря на ритм своей работы, особенно во время вспышки коронавирусной инфекции.

«Делать то, что зависит от самого человека и его силы воли: бросать курить (в том числе электронные сигареты и кальян), свести к минимуму алкоголь, ограничить употребление фастфуда и газированных напитков, не посещать общественные места в период острого заболевания. Не заикливаться на негативе. Чудесных советов не знаю, всё зависит от человека и его стремления», - такие советы дает нам врач по соблюдению здорового образа жизни. На вопрос, заботится ли она о своих родителях, ответила, что родители также соблюдают здоровый образ жизни и меры предосторожности во время карантина, поэтому для них этот период проходит благополучно. За время пандемии я приезжала в Горноуральский один раз, убедившись в отсутствии у меня коронавирусной инфекции. А вообще, болезни - это часть нашей жизни и жизни всей планеты. Что-то зависит от

В начале учебного года ученики столкнулись с рядом правил обучения в школе. При входе в школу нужно обрабатывать руки, мерить температуру, во время перемен не пересекаться с другими классами и ещё многое. Всё это нужно соблюдать не только для того, чтобы избежать острой ситуации с коронавирусом, но также для того, чтобы снизить нагрузку с людей, которые с апреля находятся на передовой, - врачей.

Я взял интервью у врача-инфекциониста Софьи Устюговой, чтобы поближе узнать нашу землячку, как работают врачи в период вспышки коронавирусной инфекции.

О себе

Софья Устюгова описала себя, как работающая женщина в «самом исходе сил» (вырежьте это. Пишите «в расцвете»), ценит честность как сама с собой, так и с другими людьми. Ассоциирует себя с перелётной птицей, потому что любит путешествовать. Любимый цвет – голубой и зеленый, а любимая книга – «Мастер и Маргарита» Булгакова. С детства хотела быть врачом.

В Горноуральском окончила основную школу, получила музыкальное образование, увлекалась

литературой, писала стихотворения, но свою дальнейшую жизнь решила связать с медициной. «Родители сначала удивились, но потом поддержали, когда поняли серьёзность намерений. Спасибо им за это, - рассказала нам Софья. - Я училась в Уральской государственной медицинской академии (ныне университет), в Екатеринбурге. Учиться было сложно и интересно. Постепенно приходило понимание, что же всё-таки есть медицина. Работаю в городской клинической больнице №40 г. Екатеринбурга в должности врача-инфекциониста. В настоящее время мы оказываем



Спасибо, Доктор!

Интервью с врачом-инфекционистом

нас, что-то нет.

Об увлечениях

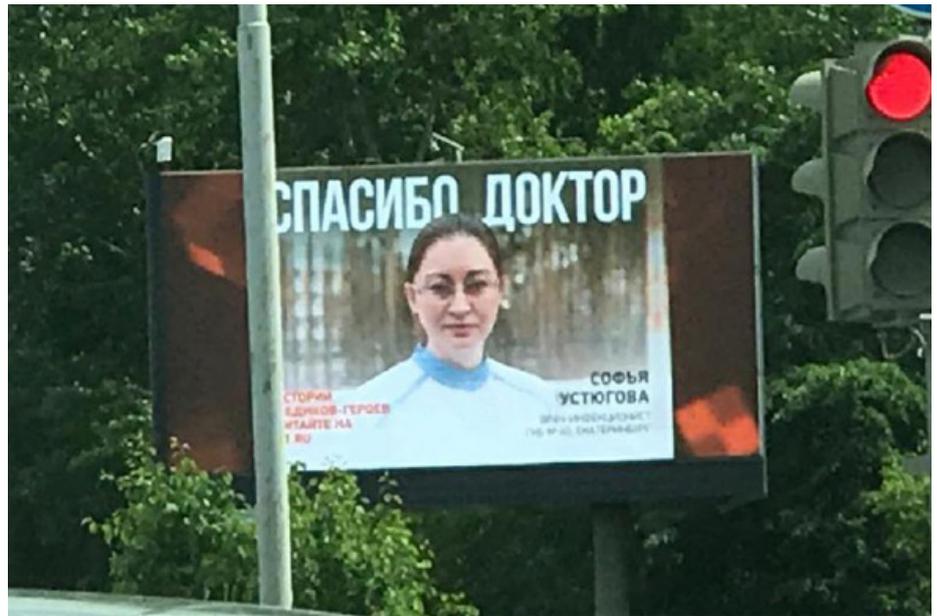
Врач-инфекционист придерживается здорового образа жизни, но как без творчества. Для Софьи хобби – это отдых от работы, время, чтобы набраться сил: «Хобби номер один - это путешествия, конечно. И я безумно рада, что имею эту возможность. Фотография, декупаж, прогулки в лесу и «тихая охота». Иногда пеку пироги». Многие своё свободное время трактуют впустую. Хобби могут раскрасить серые будни, добавить в наши жизни новые ощущения.

Так получилось, что на вопросы Софья отвечала перед самым отпуском. Отдыхать отправилась на Камчатку, вот поэтому на фотографиях горные хребты, сопки и озера удивительного края земли.

Спасибо, доктор!

Во время карантина в городе Екатеринбурге портал E1.ru запустил проект «Спасибо, доктор!». Журналисты рассказали и показали тех, кто спасает людей во время пандемии.

На одном из баннеров была размещена фотография Софьи Устюговой. Многие люди, зная её, отправляли ей фото на страницу ВК. «Не люблю делать посты в



социальных сетях о своей работе и вообще о медицине. Потому что грустно это в основном, да и сказано уже всё. Коронавирусная пандемия просто показала и навела контраст на все проявления человеческой природы, - прокомментировала Софья Устюгова. - Спасибо, коллеги, за то, что любите эту работу и остаётесь Людьми. И отдельное спасибо пациентам за мужество в борьбе с самой болезнью и всеми неприятными моментами».

О врачебном долге

Врачи помогают нам искрен-

не, не ради похвалы, наград, они делают это потому, что могут.

Врачи – это наши герои, которых, увы, не все ценят. Настоящий доктор ведёт здоровый образ жизни не из-за того, что ему это нравится, а для того, чтобы у него была возможность помочь людям. Если он заболит, не выйдет на работу, значит, не вылечит больных. Мы должны ценить людей, которые выбрали этот трудный путь, стали врачами. Многие люди не верили в распространение коронавируса и нарушали меры предосторожности. Заражая друг друга, они накладывали невероятную нагрузку на медицинских работников. Именно врачи страдают из-за нашего халатного отношения. Эти люди во время карантина рискуют своим здоровьем ради других, их условия работы невероятно трудны, потому что находятся в эпицентре борьбы с коварной инфекцией. Несмотря на это, они продолжали и продолжают оказывать помощь.

Я горжусь такими людьми, как моя землячка Софья Александровна Устюгова. И сам планирую выбрать медицинскую стезю.

Сергей Бельников 10 класс

Фото Софьи Устюговой.



Что мешает нам жить?

Изопубликация

Когда меня попросили нарисовать несколько картинок про вредные привычки, я почему то сразу же подумала о гуманизации-это изображение любых неодушевленных предметов в виде людей.



Привычку выпивать я решила изобразить в виде змея, душащего человека, поскольку змей всегда являлся олицетворением алкоголя.

Курение я сделала в виде некого «Джина», похожего на дым и сочившегося из пачки сигарет.



Шопоголизм-это тоже привычка и весьма вредная, ведь люди не задумываются о том, на что и за чем они тратят деньги. Здесь я нарисовала просто «девочку-скелет» в платье и кучкой вещей позади.

Лень я изобразила в виде большого монстрика, чем то смахивающего на гусеницу, ведь они такие же медленные, неповоротливые и можно сказать ленивые, ведь до самого оукливания они только делают, что едят. На картинке лень большим облачком окутывает человека, сидящего за компьютером.

Полагаю вывод из этих картинок можно сделать такой. Быть ленивым шопоголиком, конечно плохо, но вот курение и распитие алкоголя все же хуже. У всех нас есть вредные привычки, и мы очень часто их не замечаем, поэтому очень важно следить за собой, а иногда и за своим окружением, ведь другие люди так же могут влиять на ваши привычки и поведение.



Полина Лошакова, 86 класс.

Рисунки автора.



Что приносит нам здоровье?

Путешествия



главной набережной, где встречаются воды Чёрного моря и горы.

Сейчас во время напряженной учебы, в условиях коронавирусного карантина, я вновь и вновь возвращаюсь мысленно к этим радостным моментам в жизни, воспоминания согревают душу и делают меня сильнее. Так хочется побывать там еще раз!

Не забывайте отдыхать, старайтесь больше путеше-



ствовать и открывать новые пути и пейзажи для себя. Отдых очень помогает человеку.

Виктория Федорченко, 86 кл.

Фото автора.

Хороший отдых очень полезен и важен для человека. Море, соленый воздух, пляж - мечта многих людей. Кому-то солёная вода и воздух помогут поправить здоровье, кому-то привести себя в порядок, а кому-то просто хочется отдохнуть от суеты. Среди теплого моря, песчаного пляжа и красивых гор ты ощущаешь в себе свободу.

В начале сентября я получила

такой отдых, побывав на юге нашей Родины. Прекрасный город в Краснодарском крае, на побережье Чёрного моря, расположенный вокруг незамерзающей красивой бухты, - Геленджик.

В переводе с туркменского языка Геленджик обозначает «невеста», поэтому символом южного города является скульптура «Белая невеста». Она находится на

Из-за карантина не всем удалось отдохнуть в других странах, на берегу Черного моря. Кое-кто «путешествовал» при помощи программы фотошоп. Как, например, эти «Мальдивские красотки». Перемещение осуществила Дарья Аксёнова из 8б.



Азбука здоровья

Морковь - королева витаминов



В детском саду я никогда не любила морковную запеканку. Давилась, но ела, потому что мама говорила, как она полезна для детского подрастающего организма. Морковь – полезный некалорийный овощ, который содержит большое количество витаминов и минералов, необходимых организму для нормального функционирования. Но чем же полезна морковь и какими свойствами она обладает? Полезно погрызть сырую морковь, так как это укрепляет десны. Морковь содержит почти все витамины, известные человеку: А,

В1, В2, В6, С, Е, К; минералы – калий, йод, железо, кобальт, фосфор и медь. Витамин А, содержащийся в моркови, способствует росту, поэтому она особенно полезна детям. Этот витамин поддерживает в хорошем состоянии кожу и слизистые оболочки. Вопреки мнению многих людей, при термической обработке, морковь не теряет всей пользы. При варке овощ теряет лишь витамин С, но в нем все еще остается много витамина А и Е, не менее полезные для организма человека.

Как же влияет морковь на здо-

ровье человека?

1. Улучшает зрение;
2. Поддерживает сердце;
2. Улучшает иммунитет;
3. Нормализует давление;
4. Улучшает здоровье полости рта;
5. Снижает уровень сахара в крови;
6. Снижает риск инсульта;
7. Замедляет старение;
8. Улучшает настроение.

Семья Гончаровых поделилась с нами рецептами из моркови, которые они любят готовить в своей семье. Эти блюда подарят

Азбука здоровья

2 кулинарных рецепта

вам и вашей семье заряд энергии и позитива.

Рецепты из моркови

1. Морковная запеканка.

Запеканка из моркови - блюдо из разряда полезных и вкусных. Особенно она нравится детям.



Ингредиенты:

Морковь(5 шт);

Яйцо(2 шт);

Молоко (300 г);

Мука(2 ст.л.);

Сахар (4 ст.л.);

Масло сливочное (2 ст.л.);

Ванилин (по вкусу).

Рецепт: Очистите и вымойте морковь и натрите ее на терке. Слегка обжарьте морковь на сливочном масле и, добавив в сковороду немного воды, потушите до мягкости. Смешайте яйца и молоко. Тушеную морковь остудите и залейте смесью молока и яиц, тщательно размешайте. Добавьте муку, сахар и соль. Включите духовку.

Смажьте форму маслом. Выложите смесь в форму, смазанную маслом. Запеките морковную запеканку в духовке при температуре 180 градусов до румяной корочки (40-50 минут). Морковная запеканка готова. Приятного аппетита!

2. Котлеты из моркови. Морковные котлеты — очень хороший вариант овощного гарнира или

даже основного блюда. Их легко готовить, а есть морковные котлеты можно даже детям.

Ингредиенты:

Морковь (4 шт.);

Манная крупа (1 ст.л.);

Яйцо (1шт.);

Сахар (0,5 ст.л.);

Соль (по вкусу);

Масло растительное (1 ст. л.).

Рецепт: Морковь очистить и вымыть. Очищенную и промытую морковь натереть на мелкой терке. Положить в миску, добавить соль, сахар, манную крупу, яйца. Хорошо перемешать. Полученную массу разделить на небольшие котлеты. Разогреть масло. Обжарить котлеты из моркови на масле с обеих сторон на среднем огне: сначала 3-5 минут с одной стороны. А затем перевернуть и жарить с другой стороны еще 2-3 минуты. При подаче на стол котлеты из моркови полить разогретым сливочным маслом или сметанным соусом.

Морковь любят дети и взрослые. Морковь – королева витаминов.

Мария Озорнина 11 класс.

Фото Светланы Гончаровой.



Кто с нами на изоляции?

Домашние питомцы

Милые, но не все пушистые

У большинства из нас есть домашние любимцы. В моём окружении есть много людей, кто имеет таких любимцев. Я обратился к ним, чтобы узнать, какую роль в жизни играют домашние питомцы. В сборе информации мне помогли студенты моей мамы-преподавателя.

Злюка

У меня есть сиамский кот, его кличка Кузьма. Он очень вредный, злой и пухлый. Но несмотря на это, я очень люблю его, так как он со мной большую часть моей жизни, и он постоянно вытворяет что-то смешно. Он любит выскакивать



Попугай Корелла и Графф

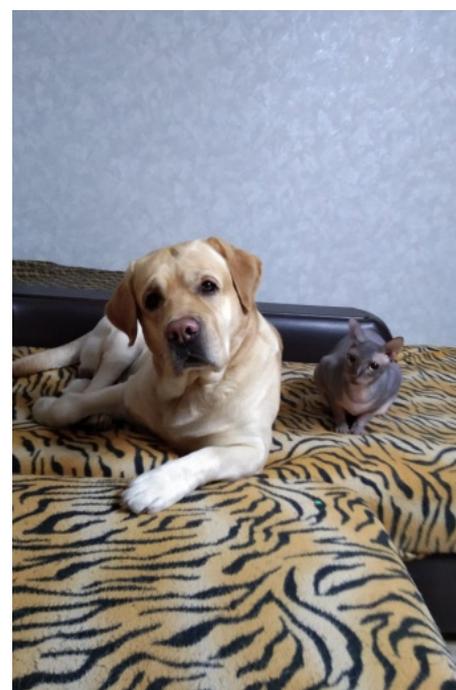
«Попугай Корелла - это очень общительная и умная птица с веселым характером. Эта птичка любит быть в компании своего хозяина. Это любопытное создание показывает свое настроение, начиная от счастья, страха, заканчивая болезнью или грустью, с помощью хохолка над головой».

«Моего попугая зовут Графф. И это самая невероятная птица. В нашем кругу семьи он любимчик, очень любит общаться с кошками, никогда не даёт себя в обиду. Если ему что-то не нравится, он обязательно даст это понять. У него коричневый окрас. Попугай

из-за угла и набрасываться на ноги. Также он начинает кусаться, когда его гладишь, из-за чего мы называем его «Злюкой». Кот хоть и злой, но всё - равно добрый. Кузя очень любит тепло, поэтому почти всегда сидит у обогревателя или укутывается в одеяло.

Два сапога - пара

У подруги моей мамы есть два ласковых зверя. Это лабрадор Шерра и кот сфинкс Босся. Они не могут друг без друга. Босся очень злой кот, а Шерра наоборот, добрый и ласковый пёс. Шерра очень любит своего друга и поэтому обнимает и вылизывает его. Собака очень любит хозяина, а коту на него всё равно! Но хозяйка любит их обоих.



Кто с нами на изоляции?

Домашние питомцы

знает некоторые команды, например: «Ко мне», «Иди в клетку» и другие. У моей птички непростой характер. Когда ему нужно выйти из клетки, он начинает кричать, показывать, что ему надо. Это порода попугаев очень ревнива. Если кошку гладят, а его нет, то он начинает просить внимания к себе. Мой попугай любит купаться, смотреть в зеркала на своё отражения и качаться на качели. Питается он специальным кормом для попугаев, особенно он любит просо», - написал мне другой владелец попугая.

Необычный вид собак

«Енотовидная собака - единственный представитель семейства псовых,



который зимой впадает в спячку. Данная порода собак очень непоседливая, а также являются хищниками. Они любознательные и общительные, очень любят детей. Но данный вид собак не может жить в квартирах, им нужен отдельный вольер, обустроенный под них. Из-за того что енотовидным собакам нужно много пространства для игр. Ну если всё-таки вы собираетесь держать енотовидную собаку в квартире либо в доме без вольера, будьте готовы к тому, что большинство предметов интерьера будут погрызены, вещи порваны, а всё, что не будет убрано, превратится в клочки разнообразных материалов», - такой отзыв я получил от любителя хвостатого.

Домашних животных не всегда можно погладить

«Улитка ахатины – один из представителей брюхоногих моллюсков. Они славятся своей длиной ракушки от 5 до 25 см. Улитки питаются овощами и фруктами, также им необходим кальций и животный белок. Большинство моллюсков живут в Африке и Азии. Иногда улиток заводят в качестве питомца. Они совершенно безопасны для людей и других домашних животных. В племенах Африки считают, что улитка олицетворяет медлительность и сластолюбие», - обладатель такого необычного домашнего питомца.

Каждому из нас нужен спутник в жизни в виде друга и домашние животные отлично подходят на эту роль. Они всегда будут любить тебя, каким бы ты не был, будут слушать, понимать, играть. Домашние питомцы приносят в нашу жизнь очень много радостных и не очень моментов, но добра всё же больше.

Артём Ишкин, 8А класс.

Фото участников опроса



БМВ, или банда байкеров



У нас есть своя банда, но не подумайте ничего плохого! Мы хорошие и дружные ребята.

Мне было 9 лет, когда мы с друзьями решили создать свою Банду. В неё входили мальчики: Дима, Богдан, Максим, Табриз и я - Маруся. Мы придумали название – БМВ (Банда Мальчиков Весёлых).

Банда не простая, а мальчики с великами. И я заодно с ними, байкерша то есть двухколесная.

Однажды мы все собрались, чтобы покататься на велосипедах. Мы катались, катались на велосипедах. Устала наша банда БМВ кататься, и тогда Дима сказал:

-Чтобы отдохнуть, нужно поиграть.

Все сразу согласились. Мы играли в пионербол, в «пианино», в баскетбол, в вышибалы и в гандбол. БМВ играла до самого вечера.

Теперь весь поселок знает о нашей лучшей банде БМВ, потому что с нами весело, мы не даем никому скучать, заботимся друг о друге.

Мы развлекаемся и занимаемся хорошим делом. Мы позитивные, мы лучшие, мы классные. Нас никакие болячки не возьмут в плен.

Быть **М**ожно **В**месте!
И это здорово!

Мария Манько 5б класс

МАОУ СОШ №24

Информационно–познавательная газета для учащихся, их родителей и педагогов школы.

622904 Свердловская область,
Горноуральский городской округ,
п. Горноуральский

Телефон: 8(3435)91-27-70

Факс: (3435)91-23-68

Эл. почта: School24@mail.ru

Школьная газета зарегистрирована в реестре школьной прессы России:
RSPS: #1260.



Зарегистрировано в Реестре школьной прессы России. Portal.lgo.ru

Главный редактор: Е. А. Вяткина.

Верстка и дизайн: Сергей Бельников, Артем Ишкин.

Корреспонденты: Роман Рожков, Алина Новикова, Виктория Нольфина, Татьяна Головина, Сергей Бельников, Полина Лошакова, Виктория Федорченко, Мария Озорнина, Мария Манько, Артём Ишкин.

Фотографы и художники: Люба Рамазанова, Полина Лошакова, Виктория Нольфина, Татьяна Головина, Виктория Федорченко, Дарья Аксенова, Светлана Гончарова.

Обложка: Артём Ишкин, Дарья Гореленко.

Газета впервые сверстана в программе InDesing.

Тираж: 50 экземпляров