



# Луч солнца

*Светить всегда, светить везде, до дней последних донца, светить — и никаких гвоздей! Вот лозунг наш - и солнца*

*Периодическое издание 9-А класса. № 1 2015г.*

## С днем учителя!



В руках у школьников – красивые букеты,  
Звучат красивые слова и тут, и там.  
Деревья даже по особому одеты!  
И низкий всем поклон родным учителям!  
Пусть будут вам ученики всегда послушны,  
Их прилежание пусть удивляет вас!  
А вы же оставайтесь благодушны,  
Пусть настроение ваше будет – высший класс!

*Солдатова Мария*

## Мы уже девятиклассники!



И снова сентябрь, и снова мы за партами. Кажется, все как всегда... Но нет. Этот год для нас особенный, потому что мы выпускники!

А это значит, что для части наших одноклассников – это последний год обучения в школе. Кто-то уже осознал это, кто-то еще находится под впечатлением летних развлечений, но все же каждый нет-нет, да и задумается: а что же дальше?

С одной стороны, очень хочется быстрее закончить этот трудный год со всеми его экзаменами (выпускными, а для кого и вступительными), а с другой – как-то страшновато оторваться от размеренной жизни школьника, зная, что в стенах школы тебя всегда поймут, пойдут навстречу, помогут решить возникшие проблемы.

А вообще, стало заметно, как мы повзрослели: мальчишки стали более сдержанны, девчонки серьезнее. Уже ощутимо, что мы – старшеклассники, что на нас смотрят младшие ученики, а это тоже придает нам какое-то чувство важности, душевного подъема.

Многих терзает вопрос: «Куда пойти учиться дальше: в 10 класс или колледж?» Учителя, конечно же, советуют продолжить учебу в школе, ведь многие еще не уверены в выборе своей профессии. Я же вам скажу: это решать только вам! Никто не говорил, что будет легко, но если вы чувствуете, что справитесь – рискуйте, пробуйте!

*Шебеко Ангелина*

**Запорожский учебно-воспитательный комплекс № 19**

Учредитель:

коллектив 8-А класса

Главный редактор: Харенко Т.И.

Заместитель главного редактора: Шебеко А.

Корреспонденты:

Гарвона Данил,

Фотографы Шебеко А.

Верстальщик Сычев П.

Модератор электронной версии Сычев П.

### В этом выпуске:

С днем учителя	1
Мы уже девятиклассники	1
Миру мир!	2
Спасибо за то, что вы есть!	2
Правильное питание- залог здоровья	3
Правила успеха	4

# Миру мир!

21 сентября школе состоялась акция "С Украиной в сердце", которая была приурочена ко Всемирному дню Мира.

Учащиеся школы (и мы в их числе)



создавали объемную аппликацию символического сердца, которое состояло из сотен маленьких сердечек.

Может быть это пульсирующее сердце, созданное руками детей, заставит взрослых задуматься над ужасами войны. Ведь каждый день на поле боя останавливается чье-то сердце, обрывается чья-то жизнь. А что может быть дороже человеческой жизни?



Сычев Павел

Сычев Павел



17 сентября—День спасателя

Украинские спасатели отмечают свой профессиональный праздник 17 сентября — в День празднования православной церковью Иконы Божией Матери «Неопалимая Купина», которая, с точки зрения православной церкви, является "покровительницей пожарных и спасателей" и "оказывает помощь всем, кто попал в беду".

Трудно найти профессию более значимую, чем профессия спасателя. При любых сложных ситуациях эти профессионалы приходят на помощь. Они всегда первые там, где людям нужна помощь: в завалах разрушенных строений, в дыму и огне пожаров, в искореженных транспортных средствах, на затопленных территориях. Они постоянно несут службу, оперативно реагируют на любые сигналы о необходимости оказания помощи людям, попавшим в беду. На счету спасателей МЧС огромное количество проведенных поисково-спасательных работ, десятки тысяч спасенных жизней, сотни тысяч случаев оказания помощи пострадавшим. И сегодня поздравления со своим профессиональным праздником принимают все спасатели России, которые работают и служат в территориальных службах спасения, муниципальных службах спасения, частных спасательных службах, разных видах пожарной охраны, нештатных и общественных спасательных организациях и МЧС. Чествуя спасателей на воспитательном



часе, мы одновременно познакомились с особенностями этой профессии, ведь это может помочь тем, кто решит выбрать себе эту стезю.

Катя Мазуренко

# Правильное питание – залог здоровья

В наше время, когда воздух, вода и земля загрязнена продуктами жизнедеятельности человека и экологическая обстановка, несмотря на все усилия человечества, продолжает ухудшаться, люди все больше и больше начинают задумываться о своем здоровье.

Судьбы наций зависят от того, как они питаются. Это в определенной степени можно отнести и к судьбе любого человека. Постоянно, на протяжении всей жизни, по несколько раз в день каждый из нас вводит в свой организм огромный набор химических веществ в составе продуктов питания. От того, насколько правильно подобраны продукты и организовано питание, зависят работоспособность, настроение, здоровье, результаты и физическая форма человека. «Всякий есть, что он ест».

Так чем же нужно питаться, чтобы быть здоровым?

В наших магазинах мы часто видим такую картину: одинаковые грейпфруты с симметрично розовыми боками, ровные огурцы с равным количеством пупырышков... Они красивые, но не имеют вкуса и запаха. А как порой хочется червивого, но настоящего яблочка, пусть немного мятого, но душистого помидора! Такие нынче называют "органическими продуктами"...

Что же такое **Organic food**?

Термин «**органический продукт**» обозначает ряд методов выращивания и последующей обработки сельскохозяйственной продукции. Производство таких продуктов основано на системе, где плодородие почв поддерживается с помощью экологичных биологических методов вместо химических.

**Чем отличаются органические продукты?**

В странах Евросоюза существуют четкие критерии того, какие продукты можно отнести к «органическим». Они:

- не содержат генетически модифицированных ингредиентов;
- не содержат ингредиентов, выращенных при использовании пестицидов, гербицидов, ядохимикатов и искусственных удобрений;
- не содержат искусственных консервантов, красителей и вкусовых добавок;

- обязаны иметь на упаковке специальные лицензионные символы «Органика». Что касается этих самых символов, то в каждой стране они, конечно, свои, но распознать их несложно.

**Как производят органические продукты?**

Можно сказать, что органический продукт – это, прежде всего, его органический способ производства. Поэтому, в сфере «органик» центральное место занимает сельское хозяйство. Именно с сельскохозяйственного предприятия начинается свой путь органик.

Производство любого органического продукта начинается с сертификации земли. Даже если речь идет о молоке или мясе, то в первую очередь, органический статус должны получить поля и пастбища, используемые для ведения животноводства. Ведь если этого не сделать, то трава на пастбищах может оказаться напичканной пестицидами, диоксинами и другой стойкой химией, которая потом может перейти в молоко или в мясо. Органическая сертификация подтверждает, что прошло как минимум три года с момента последнего использования агрохимии и ГМО, и в земле больше не осталось вредных веществ.

**Как же разобраться нашему покупателю какие продукты на полках магазинов действительно Organic?**

Чтобы точно определить, органический перед Вами продукт или просто попытка в очередной раз обмануть потребителя, обратите внимание на упаковку и маркировку на ней.



Обычно производители органического питания, вкладывая большие материальные затраты в производство своей продукции, стремятся это показать. В США и Европе придерживаются строгих правил маркировки продуктов «органик» В каждой стране-производителе свой значок, которым отмечают настоящее органическое

питание.



## Правила успеха

Жизнь сложная вещь, и чтобы прожить ее интересно и с пользой, нужно много работать. Вот некоторые советы мудрых людей.

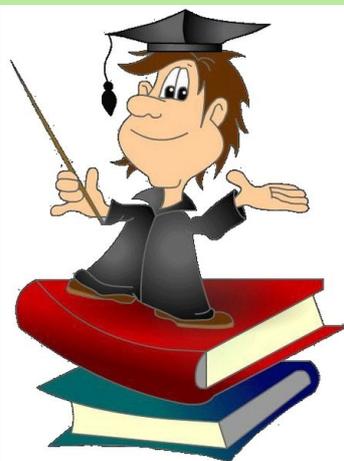
1. Делай то, что тебе нравится. Учись. Учи. Развивайся. Меняй себя изнутри. Золотое правило гласит – делай то, что доставляет истинное удовольствие, и тогда ты станешь намного счастливее.

2. Откажись от мусора, который ты ешь, пьешь и куришь каждый день.

3. Учи иностранные языки. Русскоязычных пользователей интернета 60 миллионов. Англоязычных – миллиард. Знание английского – это уже не просто прихоть интеллигентов, а жизненная необходимость.

4. Читай книги. Золотое правило

– читай/слушай как минимум одну книгу в неделю. Это 50 книг в год, которые перевернут твою жизнь.



5. Проводи с толком каждые выходные.

6. Ставь цели, фиксируй их на бумаге, в Word'е или блоге. Главное, чтобы они были четкими, понятными и измеримыми. Если поставишь цель, то можешь ее или достигнуть, или

нет. Если не поставишь, то вариантов достижения нет вообще.

7. Научись печатать на клавиатуре вслепую. Время – это одно из немногих сокровищ, которые у тебя есть, и печатать ты должен уметь почти так же быстро, как и думать. А думать ты должен не о том, где находится нужная буква, а о том, что ты пишешь.

8. Оседлай время. Научись управлять своими делами так, чтобы они работали почти без твоего участия. Для начала почитай Аллена (Getting Things Done) или Глеба Архангельского.

Принимай решения быстро, действуй незамедлительно, не откладывая на потом. Все дела либо делай, либо делегируй кому-то.

9. Откажись от компьютерных игр, бесцельного сидения в социальных сетях и тупого серфинга в интернете. Минимизируй общение в соцсетях, оставь один аккаунт. Уничтожь в квартире телевизионную антенну.

10. Перестань читать новости. Все равно о ключевых событиях будут говорить все вокруг.

11. Научись рано вставать. Парадокс в том, что в ранние часы ты всегда успеваешь больше, чем в вечерние. Человеку достаточно 7 часов сна, при условии качественной физической нагрузки и нормальном питании.

12. Старайся окружать себя по-



ложительными людьми.

13. Займись спортом. Йога, скалолазание, велосипед, турник, брусья, футбол, бег, плиометрика, плавание, функциональные тренировки – лучшие друзья человека, который хо-



чет вернуть тонус телу и получить всплеск эндорфинов. И забудь о том, что такое лифт.

15. Избавься от баракла.

16. Забудь о том, что было в прошлом. Возьми с собой от туда только опыт, знания, хорошие отношения и положительные впечатления.

17. Не бойся! Непреодолимых препятствий нет, и все сомнения живут только в твоей голове. Не обязательно быть воином, достаточно лишь видеть цель, обходить препятствия и знать, что ты добьешься ее без единого шанса испытать неудачу.

*Успехов в учебе!*

Источник <http://milliarderr.com/blog/2015-06-12-6745>