



БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА

№ 3 (79)
Ноябрь 2016

Печатный орган МБОУ Школа № 99 городского округа Самара



Сегодня в номере:

- Праздник месяца.....1
- Калейдоскоп школьных дел.....2
- Путь к здоровью шаг за шагом.....4
- Другая школа.....5
- Шевельни извилинами.....6
- О тебе, моя Самара.....7
- Поздравления.....8

День матери чем-то схож с международным женским днем 8 марта, с той лишь разницей, что поздравляют не просто любимых, подруг, коллег, а женщину-мать. Для любого, мама – это самая главная женщина в мире, и это чувство не покидает нас, даже когда сами становимся родителями.

Как бы ни были загружены трудовые будни, обязательно нужно найти свободную минуту, чтобы навестить любимую маму, поблагодарить ее за то, что подарила жизнь.

*Этот праздник — самый главный,
Самый теплый, добрый самый.
Ведь на свете нет желанней,
Нет важнее слова «мама»!*

*От души мы поздравляем
Наших мамочек сердечно.
Мы здоровья вам желаем.
Слава вам! Живите вечно!*



ИМИ ГОРДИТСЯ ШКОЛА

2 класс «А»

Белозеров Илья
Бородина Ульяна
Малков Матвей
Родионов Кирилл
Стрельникова Ульяна

2 класс «Б»

Головзнина Ирина
Каденков Никита
Нефедова Лиза
Шиховцова Яна
Хисмятов Рамиль

2 класс «В»

Еремин Илья

2 класс «Г»

Галкина Анна

3 класс «А»

Аронова Ангелина
Гамазанов Артур
Макеева Ксения
Гребенщикова Яна

3 класс «Б»

Дергунова Евгения
Литвинова Полина
Пичулев Максим
Шагвалиева Алина

3 класс «В»

Гвоздева Лера
Дубинина Кристина
Александр Истраш-
кин
Мокеев Никита

4 класс «А»

Белоногова Софья
Кастаргин Матвей

4 класс «Б»

Алиев А
Тухтаева А
Яркова К

4 класс «В»

Махмутов Руслан
Клинцова Виктория

5 класс «А»

Беляева Дима

5 класс «В»

Николова Н

6 класс «А»

Москвичева Василиса

6 класс «Б»

Самарина Наталья

7 класс «Б»

Гайнуллин Руслан
Исламова Амина
Николова Екатерина

7 класс «В»

Казакова Варвара
Тенигина Анастасия

8 класс «Б»

Бигдай Виктория
Оргина Ангелина

9 класс «А»

Гамзаева Хадижат
Померанский Н.

9 класс «Б»

Нестерова Елена
Намазова Елена
Чернышова Дарья

10 класс «А»

Фоломеева Ирина

11 класс «А»

Ермилова Марина
Лузан Ольга
Рыбакин Данила
Серегина Алина





Калейдоскоп школьных дел

В пятый класс, в пятый класс
Принимает школа нас
Полюбили мы друг друга
Дружба крепкая у нас
Четыре года мы в пути
Куда приказано идти?
Вместе, дружно, враз
Перешли мы в пятый класс

25 ноября ученики 5 класса «Б» были посвящены в пятиклассники. Праздник начался с веселой песни. Для того чтобы стать настоящими пятиклассниками, ребята показали свои знания, умения в разнообразных конкурсах. Они отгадывали героев литературных произведений, решали логические задачи, сочиняли стихи, делали из воздушных шаров человечков. Семен Павлушин и Слава Ипатов рассказали замечательное стихотворение, а Игорь Зеленин и Игорь Васюхин – басню. Квартет частушечников в составе Анюшонковой Насти, Горобец Егора, Лисейкиной Ксении и Угарова Сергея спел веселые частушки на тему школьной жизни. Дать свои советы и наставления на праздник пришли ученицы 8 класса «Б» Борисова Вика и Браканова Кристина. Родители приготовили красивые значки для новоявленных пятиклассников. Ребята дали клятву быть достойными звания пятиклассника. Не забыли ученики поблагодарить своего первого учителя Гаврилову Галию Арифовну. Закончился праздник, как и начался, веселой песней. А потом было чаепитие и веселая дискотека. Праздник удался на славу!

Карапетян Геворг

Путь к здоровью: шаг за шагом

Грибы – уникальный продукт, дарованный человеку природой. Изучены они достаточно хорошо, но споры о вреде и пользе грибов, кажется, не прекратятся никогда. Уникальность продукта заключается в составе, однако помимо огромного количества полезных веществ некоторые грибы могут содержать яды, токсины, соли тяжелых металлов и множество других веществ, которые способны нанести существенный вред здоровью человека и даже убить.

Немного истории:

Именно грибы, вместе с простейшими бактериями, первыми из живых существ, и заселили нашу планету. Грибы входили в рацион питания человека с древнейших времен. Сначала человек употреблял их в пищу в свежем виде. После того, как человек стал применять огонь, то грибы стали печь на огне, варить. Старейшим доказательством использования человеком грибов является наскальное изображение в пещере Тассили (Сахара, Африка). Это изображение датируется примерно 3500 годом до нашей эры.

Сбором грибов в России занимались целые семьи и деревни. Особенно славились грибным промыслом Владимирская и Смоленская губернии. Самыми крупными центрами грибной торговли были города Судиславль Костромской губернии и Углич — Ярославской, поставлявшие грибы на столичные рынки и во все крупные города России. Наиболее ценный товар представляли собой белые грибы сушеные.

Состав различных грибов тщательно изучен во многих лабораториях мира. Благодаря содержанию большого количества различных микроэлементов грибы можно приравнять к фруктам, их углеводный состав не уступает овощам, а по количеству белка этот продукт превосходит даже мясо (поэтому иногда грибы называют «лесное мясо»).

Лесные грибы – это польза или вред?



Польза:

- ☉ 90 % грибы состоят из воды и практически не содержат жиров, т. е. это низкокалорийный продукт. Несмотря на свою низкокалорийность, даже небольшое количество грибов быстро вызывает ощущение сытости. И тем полезны при разгрузочных диетах.
- ☉ В грибах обнаружены 18 из 20 аминокислот, которые являются строительным материалом для клеток организма. Их витаминный состав также очень богат: грибы содержат витамины группы В, А, D, Е, никотиновую кислоту, причем витаминов группы В в некоторых видах грибов обнаружено больше, чем в злаках.
- ☉ Благодаря большому содержанию витаминов и минералов, в том числе калия и магния, многие съедобные грибы позволяют избежать проблем с сердцем, так как позволяют держать в норме сердечно-сосудистую систему, укрепляя её и препятствуя отложению в сосудах жировых бляшек.
- ☉ Микроэлементы, такие как калий, кальций, медь, цинк, фосфор, марганец, также необходимы организму человека для поддержания нормальной работы практически всех органов и систем.
- ☉ 200 грамм сушеных грибов в день восполнят потребность человека в кальции, что существенно скажется на улучшении состояния костных тканей и ногтей. А благодаря фосфору, кальций усвоится в организме намного быстрее.
- ☉ Алкалоид герседин помогает в борьбе со стенокардией и в больших количествах присутствует в сушеных грибах.
- ☉ Подавляют тягу к сладкому. Грибы аналогично мидиям и устрицам являются отличным источником цинка – минерала, нехватка которого вызывает ненормальное увлечение сладким.
- ☉ Поддерживают иммунитет. Самые полезные вещества, входящие в состав грибов, - бета-глюканы. Они обладают благотворным влиянием на иммунную систему человека. Ученые полагают, что благодаря присутствию большого количества грибов людям удавалось поддерживать иммунитет в строгий пост в начале весны.



Минусы:

- ☉ Грибы плохо перевариваются в желудочно-кишечном тракте из-за большого содержания в них хитина, который перерабатывать организму очень трудно. К тому же грибы замедляют выделение желудочного сока, в результате чего может ухудшаться не только переваривание самих грибов, но и другой пищи, съеденной вместе с ними. Поэтому грибы считаются тяжелой пищей, и даже здоровым людям не рекомендуется есть их часто и в больших количествах.
- ☉ Копят яды. Грибы обладают невероятной способностью накапливать в себе различные токсины и радиоактивные соединения. Они как губка поглощают их из окружающей среды (из почвы, воды и даже воздуха). В грибах, выросших на загрязненных территориях и вблизи них, обнаруживаются соли тяжелых металлов, радиоактивные частицы и другие вредные вещества, причем, чем больше гриб, тем больше в нем накапливается ядовитых для организма человека веществ.



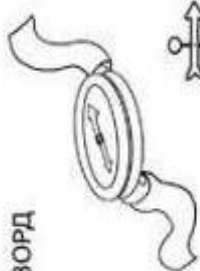
Другая школа

Это интересно. 10 вопросов на засыпку

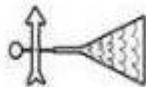
1. Назовите самое большое островное государство в мире, которое, по официальным данным, насчитывает 13,5 тысячи островов, из них 12 тысяч – необитаемы
2. Это изобретение было сделано в Норвегии в 1900г. и до сих пор является незаменимым в канцелярском деле. В честь 90-летия изобретения в центре столицы Норвегии Осло установлен памятник из нержавеющей стали высотой 5 метров. Несмотря на то, что вещь эта на самом деле мала, роль ее для людей очень велика. Что это?
3. До 1878г. футбольный судья не носился по полю, а восседал в кресле. Ему не всегда удавалось заметить нарушения правил. Поэтому было принято решение спустить арбитров на землю. Однажды матч судил полицейский, после чего для футбольных арбитров ввели... Что?
4. Есть всем известное выражение «от корки до корки». Мы это понимаем как выполнение чего-то от начала до конца. Что раньше называли коркой? И что нужно было сделать от одной корки до другой?
5. Этот оригинальный прибор был изобретен английским физиком Д.Брюстером в 1816 г., а впоследствии стал детской игрушкой. Название этой игрушки получилось путем сложения трех греческих слов, которые в переводе на русский значат: красивый, вид и трубка. Какую игрушку изобрел Брюстер?
6. Стоило жительнице Японии немного отвлечься, как ее любимый говорящий попугай вылетел из плохо запертой клетки. Полетав по городу и устав, птица залетела в открытое окно и уселась возле 13-летней девочки. Попугай был говорящий и что-то сказал девочке – она тут же отнесла его владелице. Что такого сказал попугай девочке?
7. Какая ягода получила название за свой казавшийся неприятным людям запах?
8. В 1942 году эта птица спасла британскую подводную лодку, доставив на берег сообщение об аварии двигателя. В честь спасения моряков в Великобритании птице установили памятник. Что это за птица?
9. Назовите существительное, которое начинается на букву П, заканчивается на букву А, а внутри содержит три буквы Е. это слово обозначает то, во что можно попасть, или в другом значении то, к чему приступают со второй или последующей попытки. Какое это слово?
10. Прибавляя к греческому слову «далеко» другие слова, такие как «письмо», «смотреть», «звук», мы в русском языке получили новые слова в период бурного развития техники 19-20 веков. Назовите их.

КРОССВОРД

1. Укажет крошка-друг,
Хоть отроду без рук,
Где север, а где юг.



2. Куда дунет ветер, туда и я,
Без промедленья повернусь, друзья.



3. Заданье дали мне и спите!
Не опасаясь, что проспите!
Я пошумлю в урочный час
И ото сна избавлю вас!



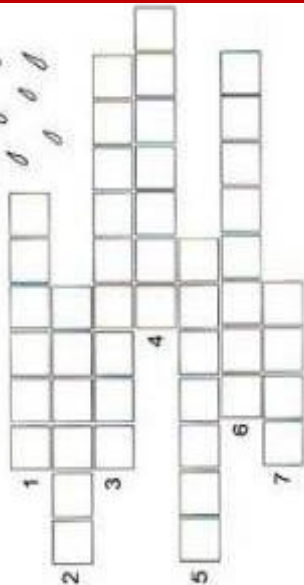
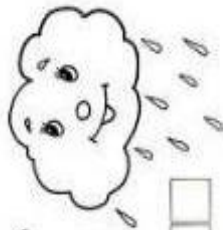
4. Диво дивное мне дали,
Я поднёс его к глазам —
Сразу стали ближе дали,
Стал я ближе к небесам.



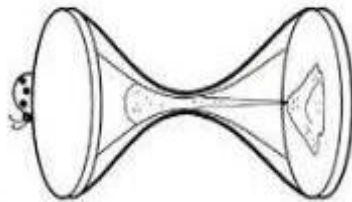
5. По кнопкам пальцем постуку,
И говорю с кем захочу.
С кем знаком и не знаком,
И с родными и с дружкойм.

12

6. Предскажет он прекрасно,
Хоть нету языка —
Погода будет ясной
Иль тучи, облака!



7. Живут повсеместно.
Идут, а не с места.
Хоть счёта не знают,
Мгновенья считают.
Подскажут нам срок —
Спешить на урок,
Читать и трудиться,
Играть, веселиться,
Ложиться в кровать
От дел отдыхать.



13

Музейно-выставочный центр «Самара космическая»

Музейно-выставочный центр «Самара Космическая» — один из самых юных музеев в Самаре. Официальное открытие музея «Самара Космическая» состоялось 12 апреля 2001 года, в год 45-летия самарского космического машиностроения. И уже в первый год работы музей вошел в число победителей областного конкурса «Туристический бренд Самарской области», стал неотъемлемой частью городских и областных экскурсионных маршрутов.

Фасад здания музея украшает подлинная ракета «Союз» — это единственная в Европе вертикально-установленная ракета — носитель в собранном виде! Монумент ракета — носитель «Союз» музейно-выставочного центра «Самара Космическая» установлен в Самаре на проспекте Ленина около станции метро «Российская» в честь юбилея полета Юрия Гагарина. Комплекс монумента и музейного здания представляет собой единое архитектурное решение, ставшее одним из самых удачных в городе за последние годы (проект архитекторов В.Н. Чичерина, А.Ф. Темникова, В.И. Жукова). Пьедесталом ракеты-памятника является здание оригинальной конструкции, в котором расположен музей «Самара Космическая». Высота ракеты вместе со зданием — 68 м.

Экспозиция музея:

Постоянная экспозиция музея располагается на 1 этаже и содержит в себе ряд уникальных экспонатов. Здесь вы можете увидеть настоящие артефакты, составляющие ракетно-космической техники и модели ракет — это наиболее зрелищные и масштабные вещи. Наряду с ними в экспозиции существуют интерактивные экспонаты, которые рассказывают о том, как эта техника работает. Например — проект «Spacebook — Карманный космос» расскажет о том, как мы используем космические технологии в повседневной жизни: о работе сотовой связи и сети Интернет,

о том как предсказывают погоду, как работают навигационные системы и как мы можем исследовать Землю и дальний космос... Другой проект посвящен человеку в космосе и здесь можно узнать о том, как живут космонавты на орбитальной станции: как работают и отдыхают, что едят, как моются и тренируются, какие проводят эксперименты и что из этого получается. Эта информация транслируется на экранах в виде «озвученных комиксов» и будет интересна прежде всего юным посетителям.



**От всей души поздравляем
С Днём Рождения!**

**Ванюшину Светлану Юрьевну,
Тусарову Анну Владимировну,
Орендаренко Ольгу Сергеевну,
Петрову Марию Владимировну,
Стасенка Сергея Викторовича!!!**

*Пусть все мечты исполнятся,
Пусть все желанья сбудутся,
Пусть радости запомнятся,
А горести забудутся.*

*Здоровье будет крепкое,
В делах всегда согласие,
Любовь навеки верная —
Без ссор и разногласия.*

*Зарплата только вовремя,
Стабильная, высокая.
Работа будет легкая
И не совсем далекая.*

*Пусть жизнь Вам дарит самые
Прекрасные мгновения.
Желаем только радости
И счастья, с днем рождения!*



*Ноябрь - горбатый старичок,
Глаза - как льдинки, нос - крючок!
Взгляд недовольный и колючий,
Холодный месяц, в небе тучи.*

*Златую осень провожает,
А зиму белую встречает!
Меняет он тепло на холод
И устает - уже не молод!*

*Но ветер северный поможет:
Сорвет листву, в ковер уложит,
Укроет землю покрывалом,
Чтоб до весны не замерзала!*



Адрес редакции: г.Самара, ул. Алма-Атинская, д.122, каб.307.
Сайт в Интернете <http://www.shkola-99.ru/>

Главный редактор – Селиверстова Т.Н..
Корреспонденты - учащиеся 8а класса.
Компьютерная верстка – Нагайцев Илья, Лифанов Илья.
Корректор – Ибрагимова С.К.

Принимаем материалы в газету. Обращаться в каб. 307, e-mail: T31@yandex.ru