ВЕСТНИК

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Газета от Ученического Совета школы  НОУ «СОШ «Ор-Авнер» |  | Выпуск №2 от  22февраля 2011 года. |

|  |
| --- |
| В этом году День Защитника Отечества все школы встретили дома. Но это не помешает нам поздравить всех мальчиков школы, а так же всех мужчин, работающих в нашей школы с праздником !!! Мы желаем всем здоровья, успехов и удачи во всём !!! |



Все знают, что недавно прошел праздник 23 февраля. Мы от души поздравляем будущих защитников отечества! Мы верим в вас, и надеемся, что в трудный момент вы придете на помощь Родине. В тот день мы не только поздравляем нынешних и будущих защитников, но и всех тех, кто положил свои жизни на помощь отечеству. Надеемся, что сильные морозы не омрачили праздник мальчикам!

Галеева Арина

4 марта 7 урок

***9 класс вызывает команду 8-10 классов***

***6 класс вызывает команду***

***7 класса***

|  |
| --- |
| Здоровье  ***Зубкова Оксана Николаевна рассказала нам о том, что регулярно проводит на своих уроках физкультминутки. Потому что они дают ребятам заряд энергии, бодрости, работоспособности. Дети с удовольствием сами участвуют в их проведении, придумывают всё новые и новые. Предлагаем вам выучить текст, придумать свои движения и выполнять зарядку******вместе с первым классом:***    Хомка, хомка , хомячок,  Полосатенький бочок,  Хомка раненько встаёт,  Щёчки моет, шейку трёт.  Подметает хомка хатку,  И выходит на зарядку.  Раз, два . три , четыре , пять,  Хомка сильным хочет стать. |

Редакция :Рудницкая И.Е.

Иоффе Даниил

Только что прошла эпидемия опасного гриппа ОРЗ и ОРВИ. Мы с вами все еще подвержены простудам и другим заболеваниям. Что бы укрепить иммунитет, мы должны правильно питаться, соблюдать режим труда и отдыха, гулять на свежем воздухе, избегать мест массового скопления людей. Берегите себя и будьте здоровы !

***Наиболее эффективная защита от гриппа-ежегодная вакцинация***

**Вирус гриппа передаётся воздушно-капельным путём и иногда контактно-бытовым:**

***1.избегайте мест скопления людей;***

***2. защищайте органы дыхания маской;***

***3.чаще проветривайте помещение и проводите влажную убоку;***

***4.тщательно мойте руки;***

***5.избегайте касаний своего лица***

**Постоянно укрепляйте свои защитные силы:**

* **Закаливанием;**
* **Спортом;**
* **Рациональным питанием;**
* **Употреблением витаминов.**