

С наступающим Новым 2016 годом!

Дорогие друзья! Редакция газеты поздравляет вас с Новым годом! Пусть наступающий 2016 год принесёт вам удачу во всех ваших начинаниях, успехов в учёбе и работе, отличного настроения, крепкого здоровья и исполнения загаданных желаний!

В этом номере мы поможем вам советами по встрече Нового года и подведём итоги проделанной работы.

Редакция.

Что год грядущий нам готовит?



Считается, что символ года полностью определяет ритм, события в наступающем году. **Что же принесет нам Огненная Обезьяна в 2016 году?**

Обезьянка - очень подвижное, веселое, любопытное и активное животное. При этом зачастую - непредсказуемое. Поэтому грядущий год обещает быть богатым на события. Будем надеяться, что они будут больше веселыми и позитивными, ведь все что делается только к лучшему.

Стихия, которая будет управлять обезьянкой в 2016 году - огонь. Считается, что красный цвет обозначает огонь, любовь, власть, войну. Но китайцы мудро связывают этот цвет также с символом удачи, благородства и счастья. Постарайтесь в новом году соответствовать поведению символа года. Обезьяна

достаточно сообразительное животное для того, чтобы не ввязываться в откровенно опасное предприятие, но при этом всегда активно откликается на все новое и интересное. Она не идет напролом, она пробует обойти препятствие. Всегда знает, что силе лучше уступить. 2016 год обещает быть непростым и сложностей предвещает немало, но следуя поведению хозяйке года, всегда можно изящно и без негативных последствий выйти из сложной ситуации.

Обезьянке не свойственно долго обдумывать варианты решения, поэтому чаще пользуйтесь интуицией, пробуйте, проявляйте активность по отношению ко всему новому, что предлагает вам жизнь. Используйте этот подход ко всем сферам жизни: профессиональной и семейной. Таким предприимчивым и активным людям будет помогать хозяйка года Огненная Обезьяна.

Как встречать хозяйку Нового 2016 года - Огненную обезьяну



Обезьяны - очень семейные животные. Помните, как они трогательно ухаживают друг за другом, заботятся о малышах. В Китае обезьяна является символом материнства. Поэтому

встречать Новый Год нужно обязательно в семейном кругу. Если Вы пригласите еще хороших друзей, и праздник будет веселым и ярким, то это только порадует хозяйку года.

Новогодние подарки должны быть красного, оранжевого, желтого и золотого цвета. Это могут быть мягкие игрушки, сувениры и другие веселые мелочи. Заранее продумайте сценарий праздника. Организуйте веселые конкурсы с призами и подарками.

При выборе наряда придерживайтесь тех же цветовых решений. Помните, что обезьянка не любит классического стиля. Добавьте больше озорства в свой образ. Сделайте яркий макияж, добавьте больше украшений, блескок. Пусть Ваш наряд будет удобным, чтобы праздник можно было провести активно и весело.

Новогодний стол в год Обезьяны

Хозяйка года большой любитель овощей и фруктов. Постарайтесь, чтобы на вашем праздничном столе обязательно были овощные и фруктовые салаты, десерты, напитки. Не забудьте про бананы и экзотические фрукты, они могут замечательно украсить стол. Обезьянка будет совершенно не против присутствия на столе и мясных блюд. Главное, чтобы все продукты были натуральными, а блюда легкими. Тогда Ваши гости будут веселыми и активными.

Как и чем украсить новогоднюю елку – 2016

Наряжая елку для встречи Нового 2016 года, проявите фантазию. Кто сказал, что актуальными могут быть только шарики, шишки да фигурки Деда Мороза? В этом году можно дать волю творческим порывам – и украсить елку буквально чем угодно.



Праздник сказки



Дома, в кругу семьи и друзей, мы ждём прихода Нового года. Наряжаем ёлку, накрываем праздничный стол и загадываем желания. Мы все с нетерпением ожидаем Новогоднюю сказку и она приходит к нам уже в декабре.



25 декабря 11 класс подготовил для старших классов удивительное новогоднее представление. Знакомые герои сказок : Иванушка и Марья-царевна, Маша и медведь, царь и царица спасая Новый год, выполняли задания Бабы Яги, в исполнении Козловой Натальи.



Смешные конкурсы, интересная и занимательная музыкальная сказка в исполнении зрителей, позволила всем ребятам окунуться в праздничную атмосферу. Спасибо классному руководителю 11 класса Бородиной Е.В. за прекрасно организованный вечер.



26 декабря ребят младших классов и среднего звена с нетерпением ожидали на новогоднем празднике артисты Тольяттинского театра, наши давние друзья. Скучать на ёлке не пришлось никому: ни детям, ни родителям. Вместе с Зимушкой и Снеговиком ребята помогали найти дорогу Деду Морозу на праздник, а Бабе Яге исправиться и стать доброй. Танцы, песни, шутки, смех – каждый оказался участником праздника под названием « Новый год!». С наступающим сказочным праздником!



Школьные традиции

Традиционно , в канун Нового года, в нашей школе проходят различные конкурсы: на самую лучшую гирлянду, символ года, новогоднюю поделку и новогодний календарь. Все классы приняли активное участие в конкурсах, но самыми активными были ребята начальных классов. Ученики 9-11 классов празднично украсили фойе школы и актовый зал. И всё закружилось в головокружительном Новогоднем вихре.



Как не заболеть в новогодние каникулы

Уважаемые друзья! Вот и настали долгожданные каникулы. Лыжи, коньки, горки – все зимние забавы для вас! И как конечно, не хочется провести это время, лёжа с градусником в постели. Поэтому мы даём вам советы как избежать простудных заболеваний. Здоровья вам!



Пейте воду. Летом об этом напоминать никому не приходится. А вот зимой... люди забывают и попросту пренебрегают этими рекомендациями. И совершенно зря. Во-первых, потребность организма в воде составляет около полутора-двух литров ежедневно, и если она не удовлетворяется, то это ведёт к нарушению обмена веществ.

К тому же, влажность в помещениях в это время пониженная из-за многочисленных нагревательных приборов и отопления, слизистые оболочки дыхательных путей пересыхают и становятся лёгкой мишенью для вирусных микроорганизмов.

В качестве дополнительной защиты можно использовать мази для носа и орошать дыхательные пути солевым физраствором.

Принимайте больше витаминов

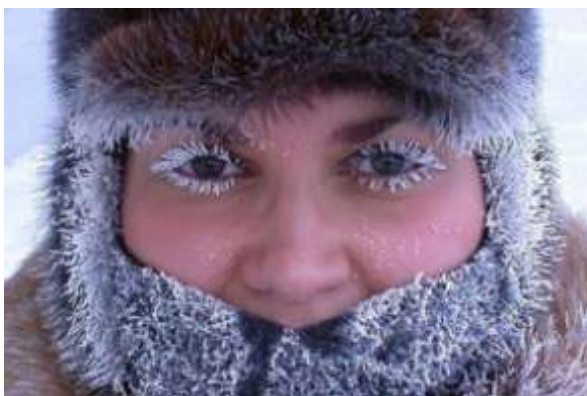
Дополнительным стимулятором для обмена веществ становятся витамины и микроэлементы, благо различных вариантов и комплексных добавок в аптеках большой выбор.

Также рекомендуется употреблять и природный витамин С – его много в цитрусовых. Важен для организма и витамин D.

Он укрепляет кости и повышает защитную функцию организма. Но для того, чтобы началась его выработка, нужен солнечный свет.

А с этим, как известно, в осенне-зимний период проблемы. Однако и на этот случай есть решение: посещайте солярий! Но не стоит усердствовать – 5-7 минут раз в неделю вполне достаточно для поддержания тонуса тела и баланса витамина D в организме.

Свежий воздух обязателен



Ещё один важный момент: старайтесь больше гулять на свежем воздухе. Подолгу мёрзнуть не обязательно, просто дышите воздухом и получайте полезный кислород.

И не бойтесь переохладиться и после этого заболеть: как правило заражаются люди в тёплых помещениях, где закупорены окна. Вкусите всю прелесть зимних забав: покатайтесь на санках, поиграйте в снежки с друзьями, поваляйтесь в снегу! Отдайтесь тем чувствам радости и счастья. Помните, счастливые люди болеют реже.

Ещё хуже, если происходит кондиционирование тёплым воздухом: вредные микробы разносятся воздушными массами по всему помещению и оседают на слизистых оболочках дыхательных путей. Поэтому старайтесь не только больше гулять, но и **регулярно проветривать** жилые и рабочие помещения.

Больше спите. Если человек недополучает ценные часы сна, появляется вялость, апатия, он чувствует себя разбитым и чаще устаёт. Ослабляет это и метаболизм организма.

Мало того, что невыспавшиеся люди более раздражительны, более того, по исследованиям учёных, они склонны к набору лишней массы.

Но и это ещё не всё: они чаще болеют, ведь ослабленный недостатком сна организм не может активно противостоять недугам. Недостаток солнечного дня надо компенсировать. Если дома есть дровяная печь или камин, это прекрасно! Мерцание огня и идущее от горящих дров тепло успокаивают. Пользуйтесь этим чаще. Ну а если камина нет, можно просто зажечь свечи. Их огонь тоже греет и улучшает настроение. Старайтесь по максимуму использовать короткий световой день, особенно в выходные, а также во время длинных зимних каникул. Не спите долго, лучше пораньше лягте вечером, а проснувшись, сразу открывайте шторы. Когда светло, проводите больше времени на свежем воздухе

Таким образом, если вы будете регулярно высыпаться, гулять на свежем воздухе, питаться правильно, не забывая о витаминных комплексах и достаточном количестве жидкости, никакие болезни не смогут повлиять на ваше настроение и самочувствие.

В каждом времени года есть свои прелести, которые легко заметить, будучи здоровым!

Постарайтесь придерживаться этих несложных рекомендаций, и Ваше здоровье зимой Вас не подведет, а зимняя депрессия обойдет стороной.