

Санаторная



С Новым!
годом!

2023



Благотворительная акция «Наши дети»

В рамках новогодней благотворительной акции «Наши дети» состоялся праздник в ГУО «Молодечненская санаторная школа-интернат». Поздравить детей приехал Министр МЧС Республики Беларусь Снявский Вадим Иванович. Началась праздничная встреча с работы интерактивных площадок, затем дети поздравили гостей концертной программой с наступающим Новым годом. Вадим Иванович поблагодарил учащихся и педагогов за тёплый приём, подарил всем детям новогодние подарки, сертификат на приобретение новых уличных тренажёров.

*Преснецова Л.А., заместитель
директора по воспитательной работе*

В преддверии новогодних праздников нашу школу посетил министр МЧС Республики Беларусь Снявский В.И.

Чаепитие с участием Вадима Ивановича, Ирины Маруфовны и ребят Совета Лидеров прошло в уютной обстановке. Каждый из нас поделился положительными отзывами о школе. Помимо этого, был замечательный сладкий стол с пряниками, печеньем, конфетами и напитками. В кабинете, где проходила встреча, царил новогоднее настроение. Также представители МЧС подарили всем учащимся уникальные новогодние подарки в форме огнетушителя, а нашей школе – сертификат на приобретение новых уличных тренажёров.

В целом, празднование Нового года в школе прошло очень увлекательно и интересно. «Спортивный городок» от МЧС, знакомство с двумя служебными собаками породы лабрадор, квест и чаепитие оставили у меня только самые лучшие эмоции и впечатления.

Посох Ульяна, учащаяся IX «Б» класса.



ЧЕМ ЗАПОМНИЛСЯ ГОД УХОДЯЩИЙ

Полоз Анастасия, учащаяся VIII «А» класса: - Хорошими отметками, учителями, лечением. Мне нравится тут быть. Это лучшая школа. Спасибо огромное педагогическому коллективу за понимание.

Жук Кирилл, учащийся VIII «А» класса:
- Запомнился тем, что впервые прокатился на «Супер 8». Нашел новый способ заработать. Мне купили новые вещи.

Шурмовская Диана, учащаяся VIII «А» класса:

- В этом году я осознала, что самое важное – это ты сам! Не важно, что говорят о тебе другие, ты должен оставаться человеком. Будущее зависит только от тебя. (Урок, который я усвоила). Впервые в жизни побывала в летнем лагере, съездила в Брест. Окончила VII класс в лучшей школе города (практически, на отлично закончила). Выступала со своей танцевальной группой и начала петь на профессиональном уровне. Могу сказать, что 2022 год был одним из самых спокойных и умиротворенных для меня.

Совет на следующий год: не заикливаться на мелочах, ничего не ждать, а просто жить

моментом! Не бояться совершать ошибки: жизнь для того, чтобы делать сложный выбор и учиться.

Нестерович Дарья, учащаяся VIII «А» класса:

- Запомнился тем, что я попала в санаторную школу-интернат и познакомилась с новыми людьми. Здесь я узнала много нового для себя. Летом отдыхала в Турции. Мне там очень понравилось! В санаторной школе приобрела новых друзей.

Потапенко Милана, учащаяся VIII «А» класса:

- Этот год был очень хороший для меня. Я познакомилась с очень интересными людьми, появились новые друзья. Много воспоминаний. Мама и папа делали для меня много сюрпризов. В этом году я ездила в Минск со своей подругой. В тот день мы очень хорошо провели время.

Всем удачи в следующем году!

Зубахо Дмитрий, учащийся VIII «А» класса:

- С родителями выезжали на отдых в лес.

Шакун Тимофей, учащийся VIII «А» класса:

- Запомнился новыми знакомствами,

приездом в другой город, новую школу.
Реут Милана, учащаяся VIII «А» класса:
- Самый лучший год для меня. Я встретила много замечательных людей. Но люди, как спички, горят и тухнут. Многих друзей потеряла. Но я очень рада тому, что они оставили свою историю в моей жизни.

Еще огромное счастье мне подарили мои родители. Мы вместе отдыхали на Черном море в Крыму. Это были незабываемые впечатления. Мои родители самые лучшие, и я их очень люблю!

Чесновский Тимофей, учащийся VIII «А» класса:

- Мне починили компьютер за два месяца.

Куган Никита, учащийся VIII «А» класса:

- Мне подарили новый телефон, и мы переехали в новый дом.

Гиль Анна, учащаяся VIII «А» класса:

- Запомнился приездом в санаторную школу-интернат и новыми знакомствами.

Жилич Екатерина, учащаяся VIII «А» класса:

- Понравился тем, что меня взяли в эту школу. У меня повысилась успеваемость. А еще у меня много новых друзей.

Познавательная экскурсия

19 декабря для учащихся IX – X классов была организована поездка в ГУО «Университет гражданской защиты Министерства по чрезвычайным ситуациям Республики Беларусь» и образовательный центр безопасности Министерства по чрезвычайным ситуациям Республики Беларусь.

Для ребят провели обзорную экскурсию по учреждению образования, показали учебные аудитории, тренажерные залы, музей. Рассказали об условиях приема в данное учреждение.

После университета мы посетили



образовательный центр безопасности Министерства по чрезвычайным ситуациям. Здесь экскурсия была построена на принципах развлекательной игры. В наглядной форме нам рассказали о том, как вести себя в различных чрезвычайных ситуациях, начиная от перехода улицы и заканчивая пожаром, землетрясением.

В центре применяются интерактивные тренажеры и симуляторы на основе современных информационно-коммуникационных технологий (виртуальная реальность, интернет вещей, компьютерное зрение). Два часа пролетели незаметно! Спасибо организаторам за познавательную экскурсию!

Учащаяся IX «А» класса Гарбацевич Ксения.

Наше творчество

Я проснулась утром –
Во дворе бело,
Ночью, будто в сказке,
Снега намело.

Белые снежинки
Сыпались стремглав,
Падали на землю,
Грязь собой примяв.

Красота какая,
И простор какой!
Белый снег не смею
Трогать я рукой.

*Посох Ульяна,
учащаяся IX «Б» класса*



Зима такая классная, а весна
-прекрасная!
Отметь ты Новый год - елка,
танцы, хоровод!
Снег по колена, улыбка до
ушей,
Вьюга, метелица, праздник
для детей!
Много подарков, много кон-
фет...
Подари улыбку всем друзьям
в ответ!

*Зеленовская Екатерина,
учащаяся VI класса*



Я живу в Беларуси

Я живу в Беларуси –
Нет прекрасней земли.
Я живу в Беларуси –
Здесь все предки мои.

Меня утро встречает
Самой чистой зарей.
Над полями летает
Белый аист, друг мой.

Я живу в Беларуси –
Здесь мой дом и семья.
Я живу в Беларуси
И люблю её я.

Сердцу дорого, любо,
По душе здесь всё мне.
Я живу в Беларуси –
На любимой земле.

*Посох Ульяна,
учащаяся IX «Б» класса*



Родная мова

Я не ведаю мовы французскай,
І нямецкай не ведаю я.
Для мяне самай важнай і блізкай
Стала родная мова мая.

Вы паслухайце, слоўцы якія:
Небасхіл, даспадобы, шамрэць,
Годзе, годнасць і роднасць, яскрава,
Збожжа, зоркі, ажыны, глядзець...

Для мяне гэтак музыка грае,
Як пачую я мову сваю!

*Посох Ульяна,
учащаяся IX «Б» класса*



Подует ветер
Снег, как пух,
Ложится тихо на деревья,
Короткий день заменит ночь.
И бесконечные морозы
Покроют корочкою льда
Озера, реки, водоемы.
Пришла холодная зима,
Пришла, а может, прилетела?

*Коровин Николай,
учащийся VIII «А» класса*

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

7 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Используйте в своем рационе разнообразную пищу. В ежедневном меню должны присутствовать продукты из разных пищевых групп (фрукты, овощи, ягоды, грибы, зерновые и бобовые культуры, мясо, рыба, птица, молочные продукты, яйца, орехи, жиры, масла, зелень).

1. Питаться нужно регулярно, есть небольшими порциями, не реже четырех раз в день. Не делайте больших перерывов между приемами пищи. Ежедневное меню должно состоять из завтрака, обеда, полдника и ужина.

2. Попробуйте принимать пищу каждый день в одно и то же время, это благотворно влияет на работу желудочно-кишечного тракта. А вот от перекусов между основными приемами пищи лучше отказаться.

3. Постарайтесь ограничить потребление соли. Вместо обычной соли используйте йодированную. Пусть ваши блюда лучше будут недосоленными, чем пересоленными. Считается, что морская соль более полезна, чем поваренная, т. к. она сохраняет в своем составе много полезных минералов. К тому же, морская соль более соленая, поэтому, при меньшем количестве соли вкус блюд не изменится, а организм получит меньше вреда.

4. Потребление сахара также лучше ограничить. В некоторых случаях сахар можно заменить медом. Несколько ложек меда в день обеспечат организм витаминами и минералами, помогут предотвратить простудные заболевания и поднимут иммунитет. Но не кладите мед в горячий чай, так как при нагревании мед теряет часть своих полезных качеств.

5. В течение дня старайтесь пить побольше чистой воды. Вода просто необходима нашему организму, ведь он на 2/3 состоит из воды. Вода оказывает благотворное влияние на кожу, увлажняет ее изнутри, питает энергией, предотвращает сухость. Кроме того, вода способствует выведению вредных токсинов из организма

и необходима для нормального пищеварения. Оптимальным считается выпивать около 2-х литров чистой негазированной воды в сутки. Только не пейте много воды на ночь, а то рискуете проснуться с отеками.

6. Здоровое питание - это в том числе свежие овощи и фрукты. Ешьте больше свежих овощей и фруктов. В сырых овощах содержится много клетчатки и витаминов, которые так необходимы нашему организму. Сырые овощи и фрукты повышают скорость обменных процессов в организме. Но, внимание: если у вас есть противопоказания по состоянию здоровья (проблемы с желудочно-кишечным трактом), свежие овощи и фрукты могут быть вам противопоказаны. Поэтому лучше проконсультируйтесь с врачом.

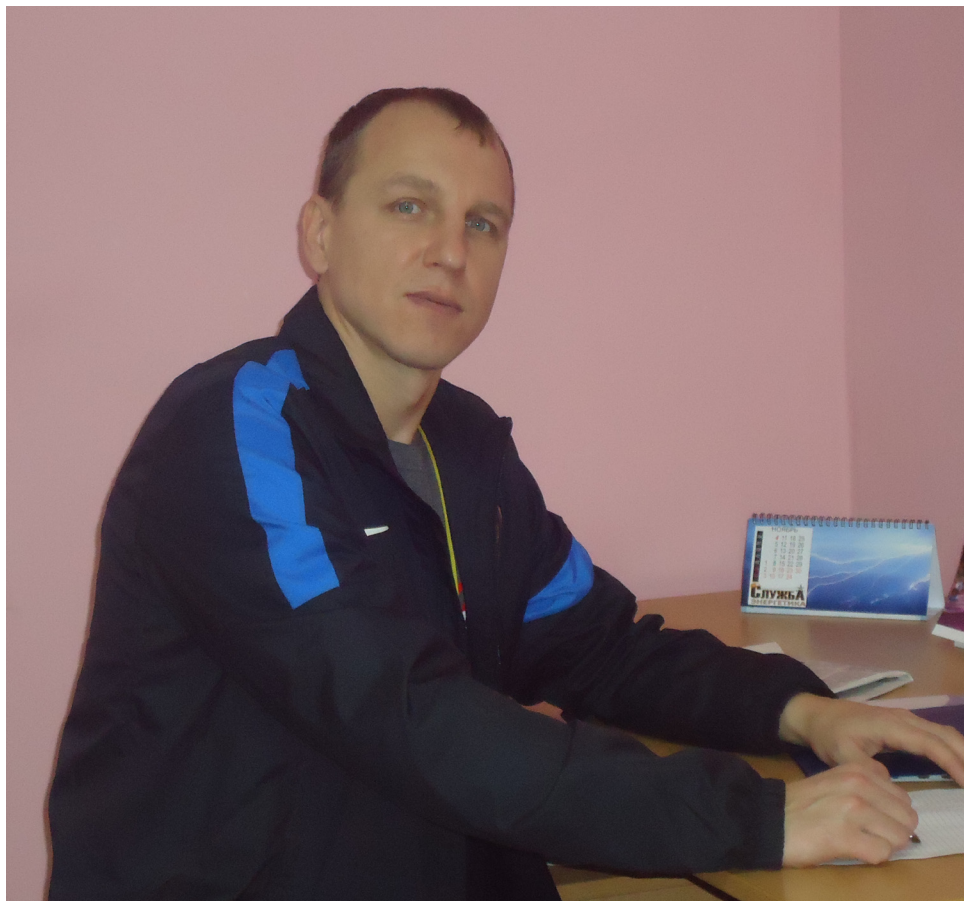
7. Здоровое питание - это также и свежие продукты. Следите за тем, чтобы еда всегда была свежей. Лучше готовить еду небольшими порциями, чем сварить огромную кастрюлю на всю неделю. Пользы для здоровья от этого не будет. При долгом хранении пищи в ней начинаются процессы гниения и брожения. При покупке продуктов обязательно посмотрите, не истек ли срок годности.

*Подготовил заведующий медицинским отделением
Иваненко С.Н.*



В нашей рубрике «Советы» поговорим о лечебных свойствах воды, о том, каким образом можно защитить свой организм от различных заболеваний и как суметь сохранить молодость на долгие годы.

Тема сегодняшнего разговора пойдет о контрастном душе. Это прекрасное средство для тренировки кровеносных сосудов, его применение может предупредить различные сосудистые нарушения.



Кроме того, контрастный душ тонизирует организм, вызывает чувство бодрости, лёгкости в теле, поэтому данная процедура особенно полезна для людей с пониженным кровяным давлением, которым трудно обрести рабочую форму по утрам. Применять её можно не только после ночного сна, но и в другое время суток.

Контрастный душ способствует нормализации кровообращения, уменьшает нагрузку на сердце, стимулирует процесс обмена веществ, укрепляет стенки кровеносных сосудов, успокаивает нервную систему. Снимает депрессивное состояние, чувство усталости, устраняет расстройства сна. Кроме того, это эффективное средство закаливания, снижающее восприимчивость к инфекционным заболеваниям. Доказано, что несколько минут контрастного душа заменяет часовую прогулку или купание в реке и бассейне. При утренних и дневных процедурах сначала направляйте на тело струи тёплой воды (1 – 2 минуты). При этом старайтесь максимально потягиваться и распрямляться. Затем, постепенно снижая температуру воды, доведите её до холодной и направьте струю на правую ногу: сначала оросите её душем с наружной стороны, затем с внутренней. Направьте струю на наружную сторону правой руки, затем на внутреннюю сторону. Затем переходите на левую руку. Подставьте под воду грудь, живот, спину. Плесните воду и на лицо. Повторите процедуру, обливаясь сначала тёплой, затем холодной водой. Вечернюю процедуру нужно провести по той же схеме, однако она должна быть менее продолжительной, кроме того, используйте не слишком горячую воду, а заканчивайте процедуру обливанием прохладной, а не холодной водой. После принятия контрастного душа вы ощутите бодрость, у вас заметно улучшится настроение, повысится работоспособность. Процедура благотворно действует на состояние кожи – она становится упругой, эластичной и приобретает здоровый розовый цвет.

Подготовил инструктор по плаванию Антонов И.В.