



газета:

СМС-ка



Учнівське самоврядування є організацією, що складається з людей, створена людьми і для людей, а учні є людьми!

№ 5

січень 2015 року

СЛОВО РЕДАКТОРА

Січень – пора зимових канікул. Канікули -це завжди радість! Скільки свят і розваг в цей час! Це зустріч Нового року з ошатною ялинкою, веселі колядки на Різдво, катання на лижах, ковзанах, санях, веселі гірки, снігові фортеці, таємничі ворожіння, чарівні і загадкові бабусині оповідання. Та найважливішим залишалося – провести канікули з користю.

На зимових канікулах не тільки відпочивали. Під час зимових канікул педагогічні працівники школи активно проводили підготовку до другого семестру та підводили підсумки першого.

*Головний редактор газети “СМС-ка”
Ковальчук Ліза*

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРІ

Слово редактора.....1ст.
Історична сторінка.....2-3 ст.
Поради психолога.....4 ст.



Історична сторінка

Крути – символ національної честі



...Кажуть, вони були не Герої, вони були жертви. Жертви невдалої, короткозорої політики державних мужів, що взялися за кормило влади, не маючи до того ніяких здібностей. І 29 Січня – це не Свято Української Зброї, а в кращому випадку прикре нагадування нащадкам, як не треба влаштовувати захист Рідної Держави.

Але вони не є жертвами.

300 наших українських юнаків-добровольців, вчорашніх гімназистів і студентів, що пали смертю Героїв, закривши своїми грудьми золотoverхий Київ і всю Україну... Що рушило їх у крутянський сніг під кулі і багнети лютого безжального ворога, п'яного більшовицького бидла, що перлося з Півночі встановлювати свій „новий світ” на наших землях? Чи хто платив їм, чи хто примушував під страхом військового трибуналу? Ні, нічого такого не було. А що ж було?

А була – нестямна Любов до Рідної Землі, до нашої милої Неньки-України. І вони пішли в цей свій перший і останній бій, прекрасно розуміючи, що не повернуться назад, але для них

назад дороги не існувало. Вони – перші паростки пробудженої Нації. Тієї Нації, що здригнулась, узнавши про їхній подвиг, здригнулась і засоромилась сама себе, бо Нація сиділа по теплих хатах, коли ці молоді лицарі падали в скривавлений сніг. Засоромилась, бо справдилися слова Кобзаря: один козак на тисячу свинопасів! І вже від того далекого зимового дня 1918 року розпочався довгий-предовгий шлях боротьби і горіння, смертей і перемог, шлях до Української Самостійної Соборної Держави, шлях, що не закінчений ще й досі. „Життя має всього лише дві форми – горіння і гниття!” – сказав Степан Бандера ввічі Варшавському судові, який прирік його на смерть. Він висловив те, що не встигли висловити юнаки, які впали під Крутами, але вони підписалися під цими словами власною кров'ю.

6 лютого учні 6 класу на чолі з класним керівником Безпалько Галиною Іванівною організували і провели загальношкільну лінійку, присвячену відзначенню Дню пам'яті героїв Крут. Діти розповіли вірші. В кінці лінійки пам'ять загиблих героїв вшанували хвилиною мовчання.



учениця 7 класу
Сова Іра



22 січня – День Соборності України

День Соборності України — свято України. Відзначається щорічно 22 січня у день проголошення в 1919 році Акта злуки. Це Свято встановлено в Україні «...враховуючи велике політичне та історичне значення об'єднання Української Народної Республіки і Західноукраїнської Народної Республіки для утворення Єдиної (соборної) Української держави...» згідно з Указом Президента України «Про День Соборності України» від 21 січня 1999 року №42/99. Ідея соборності бере свій початок від об'єднання давньоруських земель навколо князівського престолу в Києві, а її філософське коріння сягає часів Візантії. Протягом віків її практичним втіленням займалися українські гетьмани Богдан Хмельницький, Іван Мазепа, Петро Дорошенко, Пилип Орлик. У XVIII- початку XX

ст., коли українські землі були поділені між сусідніми державами: Польщею, Росією, Румунією, Австро-Угорщиною, ця ідея знайшла своє відображення у працях кращих вітчизняних мислителів, оскільки для боротьби за свої національні інтереси Україні була вкрай важливою територіальна єдність. В результаті ухвалення III Універсалу Української Центральної Ради 7 листопада 1917 р. була проголошена Українська Народна Республіка, до складу якої увійшло 9 українських губерній. Під впливом цих подій в жовтні 1918 р. у Львові представники західноукраїнських політичних партій створили Українську Національну Раду, а 19 жовтня того ж року було проголошено утворення Західноукраїнської Народної Республіки. Відтоді між урядами УНР і ЗУНР велися переговори про втілення ідеї соборності. 1 грудня 1918 р. у Фастові був підписаний “Передвступний договір” про об'єднання УНР і ЗУНР, у якому було заявлено про непохитний намір в найкоротший строк створити єдину державу. 22 січня 1919 р. у Києві на Софійській площі відбулися урочисті збори, на яких був проголошений Акт Злуки(об'єднання) українських земель, засвідчений Універсалом про об'єднання УНР і ЗУНР в єдину Велику Україну. Ним стверджувалось об'єднання двох тодішніх держав, що постали на уламках Російської і Австро-Угорської імперій в єдину соборну Українську державу, яка відтоді ставала гарантом загальнонаціональних інтересів українців. Століттями розірваний український народ визволився з неволі і возз'єднався на своїй землі в єдиній Українській державі. Акт Злуки був глибоко детермінований історично і спирався на споконвічну мрію українського народу про незалежну, соборну національну державу. Він став могутнім виявом волі українців до етнічної й територіальної консолідації, свідченням їх самоідентифікації, становлення політичної нації. Вперше за 600 років він став реальним кроком до об'єднання українських земель, що вплинув на подальші національно-політичні процеси в Україні.

На жаль, це об'єднання виявилось нетривким, і невдовзі історія розпорядилась так, що окремі частини українських земель знову опинились у складі різних держав. А методи, якими було здійснене нове об'єднання “сходу” і “заходу” в 1939 році, полишили в думках мільйонів українців незагоєні рани. Ці вікопомні історичні події сформували підґрунтя для відродження незалежної соборної демократичної України та утвердження національної ідеї. Отож зрозуміло, чому однією з перших акцій, до яких вдалися патріотичні сили в передчутті розпаду СРСР, а саме 21 січня 1990 р., став “живий ланцюг” між Києвом і Львовом як символ духовної єдності людей східних і західних земель України, як запорука існування єдиної, соборної України.

*учень 9 класу
Писанко Руслан*

Поради психолога

Будьте здорові!

Сьогодні багато людей стурбовані тим, як уникнути серцевого нападу, попередити діабет чи скинути пару кілограмів ваги. І хоча здорове харчування та регулярні фізичні вправи залишаються найнадійнішим способом поліпшити своє здоров'я, учені пропонують ще й інші варіанти.

1. Частіше танцюйте

Для того, щоб уникнути серцевих захворювань, займайтеся бальними танцями або прогулюйтесь ввечері.

2. Більше смійтеся

Принаймні раз на день треба посміятися від душі. Дослідження підтверджують, що сміх сприяє розширенню кровоносних судин і захищає від серцевих захворювань. Подивіться комедію, прочитайте смішну книгу, розкажіть анекдот чи посмійтеся з друзями.

3. Пройдіться по магазинах

Добрий ефект від походу за покупками найбільш помітний, якщо ви будете йти швидким кроком, підніматися по сходах, а не ліфтом і порівнювати ціни, запам'ятовуючи їх і роблячи усні обчислення. Таким чином ви не тільки підтримуєте форму, а й захищаєтесь від хвороби Альцгеймера. Також можете зайнятися садівництвом, вступити до туристського клубу, почати грати в баскетбол чи іншу командну гру.

4. Більше спіть

Сон допомагає підтримувати на належному рівні пам'ять, концентрацію уваги і регулювати масу тіла. Недосипання сприяє ожирінню. Більшості людей необхідно від 7 до 9 годин сну на добу.

5. Займіться йогою

Вправи для початківців пропонують деякі пози, які підвищують силу і гнучкість, що може допомогти людям, які страждають від артриту. Ці пози також допомагають поліпшити рівновагу, що запобігає падінню. Плавання, гімнастика, теніс також роблять вас сильнішими і гнучкішими.

6. Їжте гіркий шоколад

Темний і солодко-гіркий шоколад містить речовини-антиоксиданти, що допомагають боротися зі старінням. Невелика порція гіркого шоколаду може допомогти в боротьбі з тромбами і серцевими нападами. З цими самими недугами допоможуть боротися темний виноград і яблука.

7. Не забувайте про зубну щітку

Чистити зуби і використовувати зубну нитку варто щодня. Дослідження показують, що захворювання ясен можуть сприяти розвитку серцевих захворювань, діабету й інших небезпечних станів. Учені вважають, що бактерії ясен можуть проникнути в систему кровообігу і спричинити проблеми в інших частинах організму. Якщо зубної щітки і нитки немає під рукою, можна з'їсти трохи ізюму, котрий, як з'ясувалося, бореться з бактеріями, що викликають хвороби ясен.

8. Гризіть горішки

Жменька мигдалю в день допомагає знизити рівень холестерину, що попереджує виникнення серцевих захворювань, і навіть запобігти розвитку деяких різновидів раку, у тому числі раку прямої кишки. Мигдаль та інші горіхи містять вітамін Е.

9. Моліться або медитуйте

Молитва і медитація знижують тиск, знімають тривогу, знижують рівень стресу, і не виключено, продовжують життя. Цьому слід приділяти 20 хв на день.

*Психолог
Довга Юлія Іванівна*

