

## Как мы на горку ходили

Традиционно, февраль в нашей школе посвящён здоровью! Мы каждый день делаем зарядку, на уроках уделяем время на физкультминутку, играем в дартс, пионербол и волейбол, соревнуемся в шашках, ходим на Тропу Здоровья и многое, многое другое!

Вот и мы с Бобрятами (кажется, это уже настоящие БОБРЫ) решили укрепить свое здоровье, сходяв на горку!



Вооружившись тубингами, горячим чаем, вкусняшками и хорошим настроением, мы отправились получать заряд бодрости.

Первыми, конечно же, с горы «полетели» дети! Но я же классный руководитель, который должен быть всегда рядом с учениками, и результат не заставил себя долго ждать. Вместе с детьми покатавшись кубарем вниз, мы совершили наш совместный съезд с горы! И буквально через пару секунд раздался звонкий, залихватистый смех... В общем, прогулка удалась!



Сорок минут пронеслись как две секунды, и пришло

время возвращаться в школу на уроки.

Понравилось ли нам? Несомненно! Ведь мы не только укрепили свое здоровье, но стали ещё ближе друг к другу, разрешив себе быть теми, кто мы есть на самом деле! Мы учимся понимать друг друга, слышать и любить! А это самое главное!

*Бармина К.Р., кл.руководитель 7 класса*

**Месяц здоровья** в этом году проходил как обычно, с начала и до конца февраля. Из особенностей и отличий по сравнению с предыдущими годами то, что зимы практически не было. Снега с грехом пополам насыпало полметра. Отсутствовали метели, было иногда морозно, немного ветрено, сыпал изредка снег.

По традиции присутствовала Тропа Здоровья, «Зарница» и «Погоны». В конце всего традиционно подводятся итоги и проводится награждение отличившихся грамотами. Я стал лучшим стрелком в электронном тире, и меня наградили!

«Погоны» в этом году запомнятся тем, что мы, команда синих, спрятали наш «флаг» - Ольгу Исламовну, на крыше сарая, а потом защищали его (её) от зелёных, как настоящие тигры. И в итоге победили! Были интересные задания по станциям: пробежать через крутящуюся верёвку и выложить собой знаки бедствия, метнуть гранату (почти все метнули мимо).

Ещё мне запомнятся еженедельные постеры про Кота и Енота от Елены Евгеньевны, про их нездоровое питание и попытки встать на путь верный, то есть заняться спортом. Спорт - это сила!

*Гунбин Савелий, 8 класс*

БУРМАКИНСКАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ МОЛОДЕЖИ И О МОЛОДЕЖИ

## Немного о том, как мы заряжаемся зимним счастьем

Привет, друзья! Каждый день мы с мамой и бабушкой ходим по Тропе Здоровья. И знаете, это не просто прогулка - это настоящая терапия!

Чем заняться на тропе? Тут тишина, которую можно почувствовать. Только скрип снега под лыжами да редкое чириканье птиц. А ещё снег здесь как холст: на нём остаются следы зайцев и лис. Мы как сыщики - разгадываем, кто тут проходил.

Кормим всех, кто встретится!



С собой всегда берём «гостинцы»: семечки, пшено и кусочек сала (да-да, синички его обожают!).

Птицы уже нас ждут - стоишь, рассыпаешь угощение, а вокруг стайка воробьёв и синиц кружится. Но главный сюрприз - мышка! Крошечная лесная малютка выскочила из-под снега. Думали, испугается, а она... взяла у нас семечко!

Почему это круто? Потому что это не просто спорт или прогулка.

Это время, когда три поколения семьи смеются вместе, дышат морозным воздухом и замечают, как прекрасна природа даже зимой.

Бабушка говорит: «Здесь как в детстве - снег искрится, а сердце поёт». И я с ней согласна!

Совет вам от нас:

Если ещё не были на Тропе Здоровья - бегом туда! Берите термос с чаем, корм для птиц и хорошее настроение. Увидите, даже в -20°C можно чувствовать себя счастливым, когда вокруг столько жизни.



*Сергеева Алиса, 1 класс*

## ИЗ ЖИЗНИ ЕНОТА РАМОНА И КОТА ШОНА

Автор Малышева Е.Е.



## ***А ну-ка, мальчишки!***

В канун Дня Защитника Отечества по приглашению внучки Евы я посетил замечательный праздник во 2 классе.

Прозвенел звонок, стихли голоса... Елена Борисовна пригласила ребят на «сцену».

Звучали звонкие стихи и песни, проводились конкурсы для мальчишек на самого сильного, умного, быстрого, ловкого, терпеливого. Атмосфера в классе была боевая, с огоньком! Девочки были и строгими судьями, и активными помощницами мальчишкам.

Даже гости праздника участвовали в конкурсах!



Вспомнили виды старинного оружия, рисовали военную технику с завязанными глазами. Было очень весело. Победила дружба!

По окончании праздника девочки и учитель вручили

мальчишкам подарки. Дедушки и папы получили интересные открытки-самоделки с поздравлениями. А потом все угощались чаем и сладостями.

Хочется сказать огромное спасибо ребятам и особенно Елене Борисовне за проделанную большую работу, за весёлый праздник.

*Дедушка Николай Иванович  
и внучка Ева Зайкова, 2 класс*

## ***Было безумно весело!***

В этом месяце произошло множество событий. Например, «Спортивная карусель». Из нашего класса в этом весёлом мероприятии участвовали Клим, Тимур, Гриша Лялин, я (Алина), Арина и Карина.

Было очень весело, так как помимо обычных, были и очень нестандартные задания. Волейбол, поддержка друг друга за ноги, метание дротиков - были традиционными, а самое весёлое и смешное – нам нужно было попытаться распутаться, держа друг друга за руки! В результате одержала победу моя команда! Все были рады.

В этом месяце проходило первенство по шашкам. Я играла с Машей, Софией и Ольгой Исламовной! Мне очень повезло, ведь я выиграла все партии, даже с Ольгой Исламовной! В начале игры я проигрывала, я не знала куда мне сходить, везде приходилось ходить под рубку!



Но я не сдаюсь, я продолжила играть. Стремление одержать победу меня не подвело!

Я была рада, что обыграла всех соперников.

С классом мы ходили на Тропу Здоровья. Девочки шли спокойно, а мальчишки немного баловались, то в сугроб лезли, то деревья трясли. Мы всё-таки дошли до заветного ящика, много фотографировались.

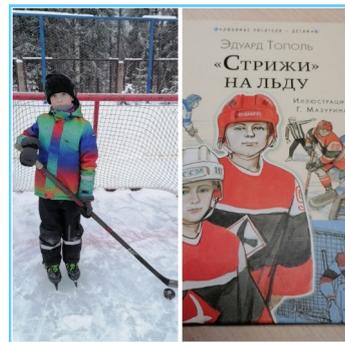
В этом месяце было безумно весело! Надеюсь, что в оставшиеся месяцы, нам будет точно так же весело и ничего нас не будет тревожить!

*Григорьевых Алина, 5 класс*

## ***«Стрижи» на льду***

7 сентября 2011 года во время взлёта в аэропорте «Туношна» разбился самолет ЯК-42, на борту которого находились хоккеисты и тренерский штаб ярославского «Локомотива». Погибли 44 человека.

Об одном из погибших хоккеистов, 31-летнем капитане ярославского «Локомотива» - Иване Ткаченко, Эдуард Тополь написал книгу ««Стрижи» на льду». В хоккей играют настоящие мужчины, и это не преувеличение. Это история о силе воли и духа, преодолении трудностей, любви к хоккею и победе над собой.



Действие книги разворачивается в Ярославле. 12-летний мальчик-инвалид Егор мечтает, как и брат Виктор, играть в хоккей.

Однажды Егор увидел во сне хоккеиста Ивана Ткаченко. Иван Ткаченко погиб, но по-прежнему остается кумиром Егора и всех ярославских мальчишек. Иван стал для Егора источником силы и мужества. И надежды.

Мальчик начинает разрабатывать свою парализованную ногу, преодолевая боль и отчаяние, встает на коньки и становится лучшим игроком юношеской сборной города.

Рекомендуем прочитать всем!

*Мальцева Е.С., Мальцев Тимофей, 3 класс*

## ***Залог успеха - хорошая подготовка***

В среду, 12 февраля, весь наш 9 класс сдавал устное собеседование по русскому языку.

Сам экзамен представлял собой выразительное чтение текста, пересказ этого текста, монолог и диалог на одну из предложенных тем.

Мы долго и упорно готовились к этому испытанию.

Первой на испытание пошла Вахрушева Ульяна. Как только она вернулась в класс, её начали засыпать вопросами. Затем пришёл Тима, и наш класс узнал второй вариант. Все начали заучивать варианты, кроме меня с Ваней. Я и Иван Иванович решили импровизировать, так как мы были последними и верили в удачу.

Мы сильно не боялись, так как все приходившие были уверены, что у них «зачёт». Не смотря на это, большинство одноклассников говорили, что пересказ очень трудный.

Я сдавал экзамен довольно спокойно, говорил всё необходимое и большинство додумывал по ходу дела. В монологе я выбрал тему «Мой любимый кинофильм». Очень кратко рассказал сюжет и перешёл к диалогу.

Собеседование для меня показалось лёгким, и я сдал его на 19 баллов из 20-ти возможных. А это, как вы понимаете, очень хороший результат.

В итоге испытание прошли все. Татьяна Алексеевна была в приятном шоке, так как думала, что будет несдавшие. Сейчас, если нам напомнить про устный русский, то мы вспомним его с улыбкой.

*Мамонтов Андрей, 9 класс*

## Здоровье - это инвестиция в будущее

Привет, меня зовут Шардакова Елизавета, я ученица 11 класса МБОУ СОШ с. Бурмакино. Я вам расскажу, почему здоровый образ жизни - это простые шаги к долголетию и благополучию.

В современном мире, где стресс и быстрый темп жизни стали неотъемлемой частью повседневности, забота о здоровье приобретает особую актуальность. Здоровый образ жизни - это не просто модное течение, а необходимость, которая помогает укрепить иммунитет, улучшить самочувствие и продлить жизнь.

### Основные принципы здорового образа жизни:

**1. Правильное питание.** Сбалансированный рацион, богатый витаминами, минералами и микроэлементами, является основой здоровья. Увеличьте потребление овощей, фруктов, цельнозерновых продуктов и нежирных источников белка. Ограничьте употребление сахара, соли и насыщенных жиров.



**2. Физическая активность.** Регулярные физические упражнения помогают поддерживать нормальный вес, укрепляют сердечно-сосудистую систему и улучшают настроение. Выберите вид активности, который вам нравится: ходьба, бег, плавание, йога или танцы. Главное - двигаться и получать удовольствие от процесса.

**3. Отказ от вредных привычек.** Курение и чрезмерное употребление алкоголя наносят серьёзный вред здоровью. Отказ от этих привычек может значительно улучшить качество жизни и увеличить её продолжительность.

**4. Соблюдение режима дня.** Достаточный сон и правильное распределение времени между работой, отдыхом и хобби способствуют поддержанию здоровья. Старайтесь ложиться и вставать в одно и то же время, чтобы организм мог полноценно восстановиться.

**5. Управление стрессом.** Стресс - неизбежная часть жизни, но его можно и нужно контролировать. Методы релаксации, такие как глубокое дыхание, медитация или прогулки на свежем воздухе, могут помочь снизить уровень стресса и улучшить общее самочувствие.

**6. Регулярные медицинские осмотры.** Профилактические визиты к врачу помогают выявить возможные проблемы со здоровьем на ранней стадии и предотвратить их развитие.

Здоровый образ жизни - это не временная мера, а постоянный выбор в пользу своего благополучия. Начните с небольших шагов, постепенно внедряя полезные привычки в свою повседневную жизнь.

Помните, что забота о здоровье - это инвестиция в будущее, которая принесёт вам долгие годы радости и активности. Всем здоровья! Пока!

*Шардакова Елизавета, 11 класс*

## Философия жизни

Недавно я принял участие в соревнованиях по боксу, которые проходили в Йошкар-Оле.

Подготовка к соревнованиям началась за несколько недель до их начала. Я много тренировался, оттачивая свои навыки и улучшая выносливость. Каждый день я выходил на ринг, работал над техникой ударов и защитой, а также уделял внимание физической подготовке. Поддержка тренера и команды помогли мне преодолеть трудности и сохранять мотивацию.



Мой бой оказался напряжённым и сложным. Соперник был опытным и сильным, но я старался следовать всем указаниям тренера и не терять концентрацию. Каждый раунд был борьбой не только с противником, но и с самим собой. Важно было не только наносить удары, но и защищаться, сохранять хладнокровие и находить моменты для атаки.

Помимо соревнований, мы уделили внимание и культурному отдыху: прогулялись по замечательному городу, прошлись по центральной набережной и увидели много церквей и памятников. Интересным мне показался тот факт, что практически вся протяжённая набережная и здания выложены из кирпича, и это выглядит очень красиво.

Я много лет занимаюсь боксом. Бокс - это не только спорт, но и философия жизни. Он учит нас стойкости, дисциплине и уважению к сопернику. Я с нетерпением жду новых вызовов и возможностей проявить себя на ринге!

*Макаров Савелий, 10 класс*

**Моя семья очень большая:** мама, папа, брат Женя, сёстры Света, Василиса, Алиса, Агата. Возрастная категория моей семьи от 11 до 53 лет.

У нас каждый моет за собой посуду, благодарит того, кто готовил еду, соблюдает чистоту в своей комнате. У мамы с папой есть ещё обязанность - воспитывать детей, то есть нас. Я считаю, что они отлично с ней справляются.

Выходные мы стараемся проводить с пользой. Даже если появляются неотложные дела, всё равно несколько часов каждый из нас посвящает только семье. Летом ездим путешествовать по разным городам. Зимой катаемся в лесу на лыжах. Это очень интересно и увлекательно!

По вечерам мы собираемся за одним столом и ужинаем, а потом папа разжигает камин, мы устраиваемся на диване и смотрим семейное кино, а также любим играть в «Русское лото» на конфеты.

Папа любит что-нибудь мастерить, мама вязать нам тёплые пледы, Женя любит после работы собираться с друзьями, и играть в солдатики, причём раскрашивает он их сам, Света обожает кататься на сноуборде и рисовать картины по номерам, Василиса - читать, Алиса - делать картины из алмазной мозаики, Агата рисовать, а я люблю делать поделки своими руками и гулять.

*Ворончихина Настя, 6 класс*

## **Мини-сочинения «Моя семья»**

У меня большая семья: мама, папа, два брата, две сестры и я, Ника-Вероника.

Маму зовут Юлия, она в декретном отпуске. Папа Иван, он дальнбойщик, мне нравится его профессия. Старший брат Матвей занимается волейболом. Младший брат Иван занимается боксом. А две любимые сестрички - Майя и Деля, пока просто ходят в детский сад.

Я сильно люблю свою семью. Всегда поддержу, помогу и защищу.

**Кутергина Вероника, 6 класс**

У меня в семье пять человек: мама, папа, Гоша, Вика, и я, Даша. Нашей маме 40 лет, папе 49, Гоше 13 лет, Вике 21 год. Она живёт в Кирове.

Мама очень любит чистоту, всегда прибирается и требует от нас аккуратности во всём.

Папа ездит в командировки и привозит нам магнитики из разных городов: Калининграда, Москвы, Уфы, Перми, Нижнего Новгорода.

Гоше повезло, он ездил с крёстным по разным городам в путешествие. А я поеду потом, пока жду и терплю.

**Глушкова Дарья, 6 класс**

Моя семья состоит из четырёх человек: мама, папа, сестра и я. Мы всегда стараемся поддерживать друг друга в любой ситуации: вместе радуемся, вместе переживаем неудачу каждого. Ведь так она делится на четверых, и получается не так обидно!

В нашей семье есть правило, которое нельзя нарушать. Это правило уважительного отношения друг к другу, что бы ни случилось. Ведь один поступок не может изменить человека, а ошибиться каждый может.

Также у нас есть традиция: летом мы всей семьёй уезжаем на пески и отдыхаем там. Нет, это не на Канарах и не в Дубае, а на реке Вятке. Мы остаемся там на ночь или две-три. Вместе рыбачим, купаемся, играем и устраиваем обеды на природе.

Моя семья - это моя поддержка и опора в любом деле. Я дорожу своими родными, ценю их внимание и заботу.

**Даровских Лев, 6 класс**

Привет, я Мира Макарова, мне 12 лет. У меня самая замечательная семья. Папа Сергей много работает, потому что строит нам большой дом. Мама Наташа обеспечивает уют в нашей квартире. Она очень вкусно готовит и во всём нам помогает. Савелий - мой старший брат - лучший пример для подражания. Иногда он помогает маме по дому. Почему иногда, потому что много тренируется и часто ездит на соревнования. Но несмотря на частые пропуски уроков, учится на «4» и «5». Через полтора года он закончит школу.

Ещё у меня есть сестра-двойняшка - Ева. Она, как говорит мама, «девочка-девчонка», а я - «пацанка», потому что обожаю бокс.

Мы очень любим проводить вечера всей семьёй за просмотром и обсуждением интересных фильмов. Обожаем вместе готовить что-то вкусненькое, а потом вместе съедать! Гулять, болтать, строить планы, фантазировать - это так здорово делать всё вместе с моей семьёй!

Одним словом, я счастлива! Очень люблю свою семью!

**Макарова Мираслава, 6 класс**

В моей семье 6 человек. Папа, мама, брат, я, бабушка, дедушка. Папа проверяет газовые котлы, мама работает на фабрике, где изготавливают шахматы, шашки, нарды. Работа у неё очень сложная. Брат Максим - студент, в этом году ему исполнилось 17 лет.

Я учусь в 6 классе Бурмакинской средней школы. Уже второй год занимаюсь волейболом, что мне очень нравится.

Бабушка с дедушкой живут далеко от нас. Но они всё равно наша семья, и все семейные дела, вопросы мы обсуждаем с ними.

Я очень сильно люблю свою семью!

**Максимов Михаил, 6 класс**

Моя семья состоит из семи человек. Это дедушка, бабушка, мама, я, тетя Надя и мои двоюродные сестра и брат, Алиса и Тима. Членам нашей семьи от 4 до 65 лет. Если сложить возраст всех моих родных, получится 227 лет.

Дедушка и бабушка на пенсии. Они занимаются домашним хозяйством: у них есть огород и куры.

Мама работает в магазине и пишет статьи для одного интернет-журнала.

Тетя Надя работает инструктором в фитнес-клубе и занимается воспитанием своих детей. Я и Алиса ходим в школу, а Тима - в детский сад.

В выходные мы любим ходить в гости к другим родственникам, топим баню, играем в настольные игры. Иногда выбираемся в город, например, в кино или кафе.

В свободное время дедушка любит проводить время в гараже и смотреть новости. Бабушка увлекается составлением родословной и вязанием. Мама читает, рисует со мной картины по номерам. А Надя возит детей на кружки: Тиму - на карате, а Алису - на английский.

В моей семье никто не скучает, а самое главное, что все друг друга любят и уважают!

**Вылежанин Захар, 6 класс**

Наша семья состоит из 5 человек. Папа Алексей работает на мебельной фабрике, ему 43 года. Мама Тахмина - кондитер, ей 36 лет. Её удивительно вкусные торты, капкейки, рулетики - это неотъемлемая часть любого праздничного стола не только у Бурмакино, но и во всей округе!

У меня есть два брата. Старший Павел учится в университете, ему 18 лет. Младший брат Миша ходит в садик, ему 2 года. Я учусь в школе, мне 12 лет.

Домашние обязанности в нашей семье взаимозаменяемые, но есть такие, которые может делать только кто-то один. Например, чаще и вкуснее всех готовит мама, а папа кормит Рокки, нашу собаку. Младший брат Миша расставляет стулья на кухне перед ужином, помогает мне прибираться.

В выходные мы любим ходить на прогулку в лес, кататься на коньках и лыжах, ездить в кино или кафе. Наша семья очень дружная и счастливая, мы помогаем и поддерживаем друг друга. Я очень люблю свою семью и дорожу ею.

**Сигова Алиса, 6 класс**

Издание МБОУ СОШ с.Бурмакино,  
Видеопрессцентр «ВиВ», руководитель Малышева Е.Е.  
Корреспонденты: Бармина К.Р, Сергеева А., Зайкова Е.,  
Шардакова Е., Мальцевы Е.С. и Т., Григорьевых А., Гунбин С.,  
Макаров С., Мамонтов А., учащиеся 6 класса  
Компьютерная верстка: Малышева Е.Е.  
Подписано в печать 01.03.2025 г. Тираж - 25 экз.  
телефон/ факс: (361) 76-5-17  
<https://shkolaburmakino-r43.gosweb.gosuslugi.ru/>

