

# ЛИЦЕИСТ



*Вот и наступил этот день. 1 сентября – День знаний и старта нового учебного года. Хочется пожелать, чтобы этот день не был причиной печали, а запомнился долгожданными веселыми встречами, задорным и звонким смехом, новыми интересными знакомствами и пробуждением жажды к знаниям. Пусть яркие красочные весёлые воспоминания о солнечном лете прибавят сил и оптимизма для новых уроков, заданий*

*и знаний. Желаем отличной учёбы, отличного настроения, отличных идей, отличных друзей, отличных дней на протяжении всего этого года!*

*Учителям же мы пожелаем относиться к работе с душой и вдохновением, ведь только вы способны зажечь в учениках тягу к учебе, только вы можете развить в них умение думать, анализировать, чувствовать, сопереживать, что так важно в современном мире.*

## Сегодня в номере:

**ГЛАВНАЯ ТЕМА**

NEW BLOG

**СПОРТИВНАЯ СТРАНИЦА**

**ТОЧКА ЗРЕНИЯ**

**ПРОБА ПЕРА**

**ГЛАВНАЯ ТЕМА****День Знаний-2020!**

*Под шелест листвы и осенние краски  
Открыты Вам двери на школьном дворе,  
Под смех детворы и учёные сказки  
Всех школа встречает опять в сентябре.*

Этот важный лист календаря – 1 сентября! День знаний! Это день, когда все ученики приходят в школу после летних каникул. Кто-то спешит в школу, чтобы поскорее увидеть своих друзей, а кто-то грустит о жарких летних каникулах. Ведь лето пролетело так быстро!

Этот год не похож на предыдущие. Привычные торжественные линейки сменили классные часы по кабинетам. В этом году новый формат! Но ребята несколько не расстроены.

От всей души поздравляем всех с началом нового учебного года!

Для многих ребят этот год станет важным этапом взросления и саморазвития, ступенькой на пути к самостоятельной и творческой жизни. Первоклассники с волнением вступают в новый мир знаний и удивительных открытий, а выпускники готовятся с честью пройти последние испытания и защитить гордое звание образованного человека.



Дорогие учителя и родители, мы желаем вам новых творческих планов, неистощимых запасов энергии, мудрости и, конечно, большой доли терпения!

И конечно, в это непростое для всех время, берегите себя и своих близких, будьте здоровы и пусть никакие карантин и вирусы не испортят вам настроения!

*Редакция СМИ-ПРЕСС-Центр*

Учащиеся нашего лицея побывали на открытии парка «Авангард».



Урок «Профилактика правонарушений»  
7В класс с лекцией посетил сотрудник  
УВМД г. Казани



«Растем вместе»  
2 классы стали участниками акции «Растем  
вместе».



Лицей принял участие во Всемирной  
образовательной акции «Татарча диктант»

Учащиеся 5-11 классов стали участниками  
Всероссийского конкурса сочинений-2020. Ученик 8  
класса Зайков Александр стал призером.



Урок по пожарной безопасности



Открытый урок ОБЖ



*Корреспондент Вахитова Вилина*

## СПОРТИВНАЯ СТРАНИЦА

### Правильное питание – залог успеха

#### ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ- ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ



Стабильная работа всего организма, полноценное усваивание всех полезных веществ и элементов, быстрое и правильное протекание процессов обмена в системе пищеварения – залог и гарантия крепкого здоровья и высокого иммунитета. Правильное питание – определенные и постоянные часы приема еды. При этом пища распределяется в течение суток по количеству калорий, набору химических

элементов содержащихся в еде. Кроме того, обязательно учитывается набор блюд и их количество. Зрелым и физически здоровым людям специалисты по правильному питанию рекомендуют кушать в течение суток три или четыре раза. При некоторых заболеваниях, связанных в основном с пищеварительной системой стоит питаться пять, шесть раз в день. Дневная норма еды распределяется таким образом: легкий завтрак, равный примерно трети всей дневной нормы; плотный обед и ужин, составляющий четверть дневной нормы. Большинство диетологов сходятся во мнении, что 4-х разовое питание – самый правильный выбор. Такая система правильного питания позволяет организму наиболее оптимально усваивать полезные вещества и витамины.

Распределение продуктов по часам приема очень сильно зависит от состава и энергетического потенциала. Например: продукты с высоким содержанием белка – мясо, рыба, бобовые стоит употреблять на завтрак или обед. Такие продукты повышают активность центральной нервной системы. Перед сном стоит кушать кисломолочные продукты, фрукты и овощи. Они не нагружают пищеварительные органы. Не стоит употреблять на ночь чай, кофе, острые приправы. Так вы можете активизировать нервную систему и нарушить сон. Излишнее количество еды или ее недостаток тоже ухудшают сон. Прием еды лучше всего стоит начинать с салатов или овощей. Так вы активизируете деятельность желудка и увеличите выделение желудочного сока. При этом блюда стоит подавать не горячее 50-ти градусов и не холоднее 10-ти градусов. Для хорошей усвояемости пищи, ее необходимо тщательно пережевывать. Беседы, телевизор, книги сильно отвлекают от правильного приема еды. Такое питание вредно и портит пищеварительную систему.

*Корреспондент Гильманова Сабина*

## Что такое добро? Что значит быть добрым?

Улыбнись, и мир станет добрее....

Мы часто слышим такие слова, как «добро» и «доброта». А что же означают эти понятия?



Что такое доброта? Кого называют добрым человеком? И зачем надо быть добрым? С младенческого возраста ребенок окружен заботой и вниманием родителей, близких, родственников. Эта доброта, проявляемая к нему, кажется ребенку совершенно естественной. И если вовремя не объяснить малышу, что доброе отношение надо не только принимать от окружающих, но и самому уметь проявлять добрые чувства, он может вырасти эгоистом, не способным проявлять добрые чувства.

Чтобы этого не произошло, важно рассказать ребенку о том, что такое доброта и зачем надо быть добрым.

Что же такое доброта?

Добротой называют искреннее желание человека помогать другим людям, делать для них добрые дела. Еще в древности люди поняли одну простую истину, которая стала главным правилом доброго человека. Эта истина гласит: «Не делай другому того, чего себе не желаешь». Если человек плохо относится к окружающим его людям, он никогда не добьется доброго к себе отношения. А вот если относиться к людям по-доброму, то и люди будут с добром относиться к тебе.



Доброту можно воспитать только добротой. С детства рядом с



ребенком находятся его родители, близкие родственники, воспитатели, учителя. Показывая ребенку, что такое доброе отношение к окружающим, взрослые подают пример, задают модель правильного поведения в обществе. При этом важно еще показать, что искренняя доброта характеризуется скромностью.

С 6 по 12 сентября в нашем лицее проходила акция «Неделя добра». Были организованы совместные акции. Собирали посылку для пациентов Казанского хосписа.

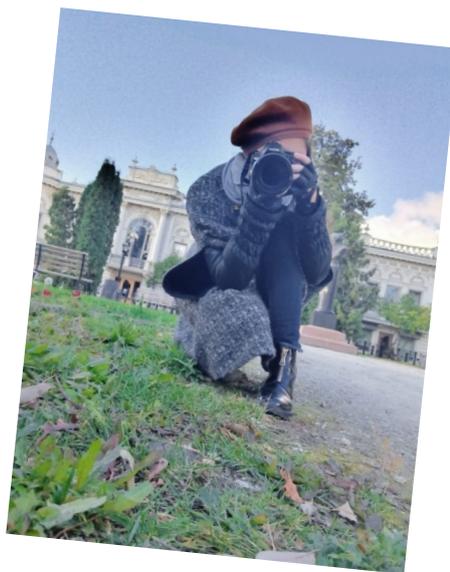
Доброта важна не только для отдельного человека, но и для общества в целом. Если в обществе будет много истинно добрых людей, такое общество будет развиваться и процветать. Ведь там, где люди бескорыстно и искренне помогают друг другу, работа спорится, и все дела успешно выполняются.

*Корреспондент Сафронова Елизавета*

\*\*\*

Облако тонет в ночном полумраке,  
Тени идут вдоль безлюдных дорог.  
Луч освещает тропинку бродяге,  
Там, где на скрипках играло всё зло.

Пусть чувство зла разобьётся о скалы  
Словно воронка смывается вниз.  
Пусть растворится в большом океане,  
К свету лучей ты уж лучше тянись.



\*\*\*

Если вдруг на душе станет грустно,  
Приходи на поляну к цветам.  
Где луна говорит об искусстве  
Тут и звёзды бегут по холмам.

Если вдруг на душе будет плохо,  
Ты беги вместе с солнцем к волнам.  
И услышишь там утренний хохот  
Как дельфины плывут по морям.

Если вдруг на душе стало ясно,  
Значит вечером вместе с тобой  
Лучик солнца горел так прекрасно,  
Провожая закат в дом родной.



*Ученица 8Б класса  
Кучеренко Дарья*

Печатное издание – школьная газета «Лицейст» (<https://vk.com/club171548477>)

МБОУ «Лицей № 5» г. Казани

Тираж 6 экз.

Редактор: Зайниева Малика

Корреспонденты: Гильманова Сабина, Толуева Дарья, Вахитова Вилина

Фотокорреспондент: Сермус Анастасия, Сафронова Елизавета