



ШКОЛЬНАЯ ГАЗЕТА

НОЯБРЬ – ДЕКАБРЬ 2020

ТОМ 3 , ВЫПУСК 2

ГОСТИ В ШКОЛЕ . .

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ :

- > **Деловые завтраки возобновлены!**
- > **Кроссу наций быть!**
- > **Будем есть шпинат!**
- > **25 декабря – традиционный день шапочек и талочек!**
- > **С 28 декабря уходим на новогодние каникулы!**

>

В ЭТОМ ВЫПУСКЕ :

Гости в школе 1

Внутренняя статья 1

Кросс нации 2

Шпинат 2

Самые популярные
виды спорта 3

Совсем недавно в нашей школе проходил деловой завтрак, который посетила ведущая ТАКНАДОШОУ - Раяна Ахметзянова.

Она рассказывала о том, как повлиял выбор профессии на её жизнь, о своём становлении известной ведущей и карьере.

Первый вопрос, который был задан, это:

«Как вы пришли к этой профессии?»

- Я сама из Набережных Челнов, там я часто работала ведущей в клубах, каких-то мероприятиях, свадьбах. Мне было только 15-16 лет и это не всегда было законно или правильно, но мне уже тогда нравилось то, чем я занимаюсь и, поэтому, выбор профессии для меня был не трудным. Проблема была в том, что этого не одобрили родители. Я приехала в Казань учиться не бухгалтера, мечтая об интересной студенческой жизни. Каждые выходные я ездила в родной город, чтобы вести мероприятия, до ночи бывала на объектах и рано утром ехала обратно в Казань на учёбу. Как-то мне предложили контракт от которого невозможно отказаться, контракт с Максимом Фадеевым, но мне было только 17 лет и нужно было получить разрешение родителей на

работу с лейблом, что конечно же стало огромной проблемой для нашей семьи. От контракта пришлось отказаться. Я училась и работала, но в какой-то момент поняла, что это совершенно не моё, моё это быть ведущей, я хотела учиться на организатора вечеринок.



«Как началась ваша карьера?»

- Мной заинтересовались после того, как я взяла интервью у помощника Рустама Минниханова - Лейлы Фазлеевой. Я искренне восхищаюсь этой женщиной. После интервью меня пригласили работать уже на президента Татарстана. Я начала вести масштабные мероприятия,

как, например, сабантуй у Эйфеловой башни в Париже. Так же я провела первый в России праймериз для партии Единая Россия и церемонию передачи флага в Абу-Даби 2019 года.

«Какие бы вы советы дали ученикам, которые сейчас определяют с будущим?»

- Добивайтесь того, чтобы учились на ту профессию, которую вы выберете сами. Не теряйте своё время и деньги родителей. Обязательно учите английский и китайский. Это самые перспективные языки сейчас, они могут вам очень пригодиться в будущем. Никогда не останавливайтесь и добивайтесь своих целей. Учитесь, пока у вас есть время и силы, узнавайте что-то новое, не бойтесь!

Раяна Ахметзянова, поразила нас своей харизмой и улыбкой.

Она дала нам много полезных советов, которые могут помочь в выборе жизненного пути. Поделилась своей историей, с множеством интересных поворотов и ситуаций. Спасибо за прекрасное интервью.

КРОСС НАЦИИ



спортсмены-ветераны, для которых организаторами был подготовлен отдельный старт.

На торжественной церемонии открытия соревнований участников забега поприветствовал министр спорта РТ Владимир Леонов. Он бла-



В Казани на территории стадиона «Ак Барс Арена» накануне состоится всероссийский день бега – «Кросс нации». По предварительным данным, в забегах приняли участие около 18 тыс. человек. Среди участников праздника бега были как совсем юные любители спорта, так и



годарил всех участников мероприятия за активность и пожелал им успехов в спорте. «Это

событие – прекрасная возможность проявить свои спортивные таланты и с пользой провести время», – сказал В.Леонов.

Вместе с ним старт соревнованиям дал президент Федерации легкой атлетики РТ Хафиз Салихов.

В программе соревнований состоялись забеги на 1 км, 2 км и 3 км, в том числе забеги ГТО для представителей школ города и забеги руководителей городских и республиканских ведомств. Кульминацией мероприятия стал массовый забег на 3 км.



ШПИНАТ НАШ ДРУГ!

Полезен ли шпинат? Мы часто используем шпинат для салатов и просто употребляем в пищу, но задумывались ли вы когда-либо, что шпинат очень важен для нашего здоровья. Давайте же узнаем, что из себя представляет данный продукт. В пересчёте на вес шпинат принадлежит к числу овощей, самых богатых питательными веществами. Он содержит железо, кальций, магний, витамины А, С и Е. Свежий (не варёный) шпинат особенно богат антиоксидантами. Это один из основных пищевых

источников фолиевой кислоты – витамина В9, который был впервые выделен учёными именно из листьев шпината. Шпинат достаточно богат железом и кальцием, однако усваиванию этих микроэлементов организмом в теории мешают фитиновая кислота и особенно оксалаты, которых в листьях шпината больше, чем в каких бы то ни было иных овощах. Согласно теоретическим моделям взаимодействия химических веществ, при нормальных условиях (отсутствие выраженной

гипокальцемии) организм в состоянии усвоить не более 5 % кальция, содержащегося в шпинате. Из всех овощей и фруктов шпинат представляет собой источник кальция с наименьшей биодоступностью. Из этой статьи мы можем сделать вывод, что шпинат очень полезен для поддержания здоровья и энергии.

МБОУ
«МНОГОПРОФИЛЬНАЯ
ШКОЛА №181»

Адрес редакции:
420081 г.Казань,
Советский р-н,
Ул. Тулпар д.2
МБОУ «Многопрофильная
школа №181»
Каб.214 (сиреневый блок)

E-mail:
seventheavenews@mail.ru
Вконтакте: Vk/com/
sedmoyenbo181
Instagram: @seventheavenews



Школьная газета

Молодежь своей отчизны
за здоровый образ
жизни!

Дорогие читатели!

У вас в руках первый номер третьего тома нашей газеты.

Да-да, вы не ослышались!

В этом году мы продолжим радовать вас своими статьями, яркими фотографиями, стихотворениями, интервью и просто интересными новостями!

Если вы хотите предложить новость, обращайтесь в кабинет 214 (сиреневый блок), или же присылайте свои тексты на e-mail.

Надеюсь наша газета останется такой же яркой, интересной и позитивной!

Редакция газеты «Седьмое небо»

САМЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ ВИДЫ СПОРТА РАЗВИВАЮЩИЕ ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ

ХОККЕЙ

Хоккей

Национальная игра большинства северных стран, включая Канаду, США и Россию, занимает второе место по известности на субконтиненте. Постепенно хоккей завоевал внимание людей во всем мире, покорила сердца миллиардов. Самыми распространенными форматами игры являются хоккей с шайбой, хоккей на траве и аэрохоккей.

6. БАСКЕТБОЛ

Баскетбол

Пятое место по популярности в мире занимает баскетбол. Наиболее любима эта игра подростками в Америке. Баскетбол овладел вниманием более 500 миллионов зрителей на всей планете. Кстати, лично я тоже явля-

юсь фанатом баскетбола и занимаюсь им с детства. А самым важным достижением любых баскетболистов остается, конечно, участие в Национальной баскетбольной ассоциации (НБА).

ВОЛЕЙБОЛ

Волейбол

Количество фанатов волейбола достигает 900 миллионов человек, что позволило этому виду спорта занять четвертое место в рейтинге самых популярных. Наиболее распространен волейбол в Европе, Азии, Австралии и Америке. В соревнованиях участвуют спортсмены из более 100 стран.

В основном, в волейбол играют на пляжах ради удовольствия.

3. ТЕННИС

Теннис

Большой теннис по праву занимает третье место среди самых популярных видов спорта, ведь количество его поклонников превышает 1 миллиард человек! Самые популярные места проведения соревнований по теннису – Австралия и США, где ежегодно проводятся любимые всеми турниры. Рафаэль Надаль, Махеш Бхупати и сестры Уильямс являются самыми известными и талантливыми теннисистками.

Рин