



*Новый год — хорошая пора!
Новый старт и новые свершенья!
Всем желаем радости, добра,
Сил, здоровья, бодрости, везенья!*

*Пусть подарит Новый год
Вам сотни ярких впечатлений,
Все время двигайтесь вперед,
Желаем новых достижений!*

*Пусть в учебе, на работе
Царят гармония и лад!
Все чудеса, которых ждете,
Вам Дед Мороз исполнит рад!*

Наше интервью

Уходящий 2022 год был ознаменован для нашей школы приходом нового директора Натальи Владимировны Даниловой. Наша редакция решила. Что в канун Нового года самое время поближе познакомиться с руководителем нашего учреждения образования, а начали мы с вопроса для первой полосы праздничного выпуска.

Наталья Владимировна, что пожелаете коллективу гимназии в наступающем году? И о чём вы мечтаете в канун праздника? – Я желаю, чтобы учащиеся нашей гимназии были самыми успешными, чтобы у них были высокие результаты, чтобы никто никогда не плакал, чтобы у всех все получалось! Педагогам желаю, чтобы они достигали максимальных высот, с удовольствием приходили на работу, чтобы испытывали меньше стресса! Надеюсь, что в новом году наша гимназия будет на первом месте в рейтинге учреждений образования нашего города!

Очень хочется, чтобы в гимназии между всеми участниками процесса (родителями, детьми, учителями, руководством) минимизировались все конфликтные ситуации, потому что это тормозит движение вперед. Важно, чтобы мы были единомышленниками, чтобы новые интересные идеи поддерживались всеми, кто идет рядом. Тогда это будет реализовываться. Поэтому всем я желаю в новом году здоровья, здоровых амбиций ученикам,

педагогам, себе тоже. Стремиться быть лучшими среди первых и первыми среди лучших, постоянно заставляя двигаться себя вперед.

Всем удачного и результативного нового года! Пусть все ваши задумки исполнятся! И, конечно, всем одиннадцатиклассникам желаю успешной сдачи единого экзамена!

– Наталья Владимировна, расскажите, пожалуйста, о себе. Какая у вас семья? Как ваши близкие воспринимают вас в роли директора школы?

– Вообще в педагогике я, наверное, уже более 35 лет. А пришла в профессию, потому что мне самой было ужасно скучно на уроках! Я решила, что должна пойти и сделать так, чтобы детям было все понятно и при этом интересно учиться.

Будучи студенткой, начала работать в школе. Сначала мне было очень сложно, потому что я была чуть старше, чем ученики, и они меня как молодого учителя пытались испытывать на прочность. В результате мы приняли и поняли друг друга. И с этого момента я



каждый день получаю удовольствие от профессии.

Ну а близкие как меня воспринимают? У меня двое детей. Я себе так сказала, что не должна нести домой свои рабочие проблемы. Может, со старшим сыном была более строгая, а вот с младшим я очень добрая мама. Я сама была сложным ребенком. Вспоминаю свои подростковые взаимоотношения с родителями... Это была какая-то вечная борьба за собственные идеи, отстаивание своей свободы, личных границ. Были сложные взаимоотношения с родителями, поэтому я поняла, что родители должны быть просто хорошими, настоящими друзьями своим детям. Я стараюсь быть гуманной, демократичной, понимающей и доверяющей мамой.

Ну и еще один замечательный член моей семьи — это собака. И это такой фитнес тренер, психолог, терапевт, антистресс, который объединяет всю нашу семью.

– Как вы отнеслись к назначению вас на должность директора гимназии №7?

– На предыдущем месте работы, где я работала 20 лет, все было уже известно все было понятно. Я могла уже на несколько шагов спрогнозировать, каким будет результат... Поэтому я приняла это предложение и не жалею об этом. Это новая дорога, новые люди, это новые коммуникации, новые впечатления, новые планы и проекты!

– Вы, наверное, не будете спорить, что школьный период - один из самых важных в становлении человеческой личности. Как на вас повлиял этот период?

– Знаете, я росла в Советском Союзе. Это было детство, в котором были особые фишки. Школа для меня и для нашего класса была тем местом, где мы очень многому научились. Я до сих пор благодарна своим одноклассникам. Мы приходили вечером после уроков в 6 вечера и сидели всем классом делать домашнее задание. Каждый друг за друга болел. Это было так здорово!

У нас очень много было самоуправления, нам много доверяли. Я часто заменяла учителей, вела язык, литературу.

Моим кумиром была наша учительница русского языка и литературы. Я до сих пор помню ее уроки! Она была такой интеллигентной, всегда красиво одевалась, красиво говорила, давала много новой и интересной информации.

– Как, по-вашему, директор школы обязательно должен быть учителем?

– Мне кажется, нет. На сегодняшний момент директор должен быть, скорее, хорошим менеджером. Очень важно понять те ориентиры, куда нужно вести школу или гимназию, исходя из ресурса этого учреждения.

– Как вы совмещаете должность директора с преподаванием?

– Стараюсь. Для меня важно именно на этом этапе пойти работать в класс. Потому что, мне кажется, директор должен знать всех учеников гимназии. Хотя бы по

фамилии... А чтобы знать всех учеников, самый удобный способ — это пойти к ним на урок и общаться с ними.

Учительская профессия очень энергозатратная, но очень интересная. Когда я прихожу к детям, мне нравится сам процесс взаимодействия. Мне нравится, когда звенит звонок, а ученики этого не слышат. И я вижу результат своего труда и получаю от этого удовольствие, профессиональное и эмоциональное. Это, наверно, момент такой энергетической подпитки.

– Наталья Владимировна, легко ли вам находить общий язык с современной молодежью?

– На мой взгляд, несложно. Но мой младший сын говорит, что я не знаю каких-то моментов. Мне кажется, сейчас между учеником и учителем есть определенная дистанция. Однако в нашем современном мире очень важен постоянный обмен информацией, в том числе между учеником и учителем. Нужно проговаривать злободневные вопросы. И учителя должны быть открыты для учеников.

– Как вы думаете, новые технологии помогают образованию или, наоборот, мешают?

– Мне кажется, они делают уроки более интересными. Кто-то из великих сказал, что «времена меняются, и хотим мы или нет, но мы не можем оставаться в прежнем состоянии».

Во-первых, век современных технологий облегчает работу учителя. И, конечно, на мой взгляд, современные технологии, как я уже говорила, делают урок увлекательнее. Визуальная подача материала помогает понять то, о чем идет речь на уроке.

– Исползуете ли вы новаторские методики?

– Да, как и любой учитель. Без этого никуда. Например, демонстрирую отрывки из экранизаций произведений. Я показываю образец выразительного чтения, показываю, каким образом классическое произведение становится пьесой.

Еще мне нравится технология полного усвоения. Это очень важно, когда через определенные шаги на уроке с помощью некоторых приемов приходишь к тому, что все ученики понимают и усваивают материал.

– Как, по вашему мнению, сделать школьные знания приближенными к реальной жизни, актуальными и востребованными?

– Все зависит, конечно, от мастерства учителя. Учитель должен сформулировать, где может пригодиться та или иная тема. Тогда это и подталкивает, и нацеливает ученика. Хотя для подростков характерен нигилизм. Чтобы ты не говорил ученику, он отвечает: «Мне это не нужно!», «Зачем мне это знать?», «Это не пригодится в жизни!». Ну кто знает, что пригодится в жизни? Мне кажется, что любой школьный предмет в любом случае расширяет кругозор.

– Наталья Владимировна, как вы считаете, какими качествами должен

обладать хороший руководитель? И обладаете ли вы ими?

– Нет предела совершенству... Поэтому я не могу сказать, что я как учитель или директор обладаю идеальными качествами. Какие, на мой взгляд, важны? Это, конечно, профессионализм, постоянное самообразование, высокие человеческие качества, а еще умение признать свои ошибки и быть не равнодушным. Когда работа идет с душой, с интересом, с добром, тогда, мне кажется, все хорошо получается.

– Хорошего директора все должны бояться. Вы согласны?

– Вообще никогда не была согласна. Я с подросткового возраста любила свободу. Я не любила какого-то диктата, рамок. Я и сейчас считаю, что страх — это то, что убивает самое лучшее в человеке. Поэтому мне кажется, хороший директор — это тот человек, которого не боятся, потому что он там может наказать или примет какие-то меры, а которого боятся подвести.

– Если не в педагогике, то в какой сфере вы бы себя попробовали?

– Я была бы хорошим доктором. Мне кажется, это очень интересно. Врачи - это люди, которым дарован талант, способность исцелять других людей. Потому что, когда у человека болит, это ужасное испытание. И задача сегодняшней медицины, на мой взгляд, держать уровень и качество жизни, а если это тяжелая болезнь, то максимально облегчить страдания больного. Поэтому да, я была бы хорошим доктором. Я не знаю, по какой специализации. Я бы ко всем пациентам относилась с вниманием и душой. Всегда бы, наверно, долго находилась на работе.

– Как вы проводите свое свободное время, учитывая ваш плотный график?

– Я занимаюсь фитнесом, плаваю в бассейне, гуляю со своей собакой утром и вечером. Мне нравится все знаковые семейные праздники проводить в каких-то новых местах. Также я люблю аквапарк, иногда даже экстремальные виды спорта.

Когда мне надо было побороть страх, я первый раз в жизни совершила прыжок с парашютом (мне было 17 лет). Нужно было получить согласие родителей. Я сама подписалась за них. Было жутко страшно, но я была такая упертая, я думала, что мне это обязательно надо.

Когда мне исполнилось 50 лет, я поняла, что опять стала бояться, в каких-то моментах стала нерешительной. И я снова прыгнула с парашютом. Очень долго к этому шла. Мне было очень страшно. Но когда я это сделала, я поняла, что я молодец и избавилась от нерешительности.

Ну и, конечно, дети уже выросли, но, тем ни менее, им тоже надо уделить внимание. Мой младший сын занимается музыкой, поэтому мы очень много времени уделяем творчеству.

- Спасибо!

Веремейко Эвелина, 11 класс

Новый год стучится!

ЕЛОЧКИ, СИЯЙТЕ!



Фаер-шоу, веселые интерактивные игры с ростовыми куклами, зажигательные флешмобы, фейерверки, хороводы с Дедом Морозом и Снегурочкой, церемония зажжения огней на новогодних елях прошли 20 декабря в нашем Первомайском районе Витебска.

Очень ярким получился праздник у Ледового дворца, где зажгли главную елку района, и не простую, а спортивную. Во время всего праздника мы участвовали в играх, прыгали и бегали. И совсем не замерзли!. Очень понравилась концертная программа, зажигательный флешмоб, Дед Мороз на волшебной карете, серпантинные пушки и множество других сюрпризов от организаторов.

Медведева Лиза

СКАЗКУ ДАРИМ САМИ



Сегодня в гимназии дан старт новогодним утренникам. Детям была предложена интерактивная сказка «Новогодние приключения 2023». Принцесса Флаттершай, волшебная кошка Марисса, царь Эфей, злая волшебница Ирида, принцесса Звёздочка и, конечно же, дедушка Мороз и Снегурочка подарили детям волшебство и новогоднее чудо!

ВМЕСТЕ СОЗДАЕМ АТМОСФЕРУ ПРАЗДНИКА



Настроение приближающегося Нового года и дух Рождества... Всего лишь за неделю наша любимая гимназия «приделась» к Новому году. Все учителя и учащиеся приняли участие в украшении классов к празднику, установили и нарядили ёлки в здании младшей школы и возле актового зала. На окнах появились традиционные вытинанки: снежинки, ёлки, звёзды, фигурки животных.

Ещё к Новому году мы оформляем фотозону, где каждый может сделать интересный снимок и даже организовать целую фотосессию в новогодних костюмах для себя и друзей. Для оформления фотозоны используются и работы ребят с еще одного творческого конкурса – поделок на новогоднюю тематику. Обычно на выставке работ по его итогам есть на что посмотреть: тут и мягкие игрушки, и вышивки, и композиции в разных стилях и жанрах!

В общем, думаю, никого не нужно убеждать, что хорошее настроение очень важно для всех, поэтому весь наш гимназический коллектив включается в создание праздничной атмосферы.



Барсукова Арина, 7 класс

ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ В БОЛЬШОМ РАЗГОВОРЕ

В ходе диалоговой площадки, организованной на базе витебской средней школы №31 им. В.Хоружей, учащиеся из



разных учреждений образования областного центра получили возможность презентовать свои проекты и идеи, касающиеся экологии, создания комфортной городской среды и многих других важных и интересных моментов, тем

людям, которые способны помочь реализовать эти инициативы. Например, учащиеся нашей гимназии №7 выступили с такими инициативами, как организация проекта «Добрая батарейка» и акция #БезПакета.

Кроме того, ребята могли задать любые волнующие их вопросы напрямую представителям власти, ведь участниками «Большого разговора» стали председатель Витебского городского Совета депутатов Владимир Белевич, заместитель председателя горисполкома Виктор Глушин и глава администрации Первомайского района Витебска Евгений Семёнычев.

Диалог получился насыщенным, эмоциональным. И будем надеяться, что некоторые яркие идеи действительно получат поддержку и в ближайшей перспективе начнут воплощаться в жизнь. Например, предложение ученицы гимназии №8 о создании городского клуба юного политика, где можно было бы учиться в том числе ораторскому мастерству и умению держаться на публике. Или отдельные моменты разработанного в гимназии №1 им. Ж.Алфёрова проекта по реконструкции парка имени 40-летия ВЛКСМ. Или поступившая от представителя СШ №33 им. И.Черняховского просьба, чтобы музеи города иногда давали возможность школьникам стать на день их сотрудниками, попробовать себя в роли экскурсоводов.

По материалам газеты «Витьбичи»

ОЧЕРЕДНОЙ «ШАГ» СДЕЛАН

Гордость за свою страну возникает не только в ходе изучения героического прошлого, но и при знакомстве с современными достижениями и победами своих соотечественников.

24 ноября 2022 года в нашей гимназии прошло очередное мероприятие в рамках республиканского информационно-образовательного проекта «ШАГ» –

«Школа Активного Гражданина». Тема - «Гордость за Беларусь. Наша промышленность – надежный фундамент независимости (развитие машиностроения, химической и нефтехимической промышленности, производство калийных удобрений)».

Ребята активно принимали участие в подготовке и проведении мероприятия, в ходе которого получили новые знания по таким

информационным блокам, как «Машиностроение – основа и движущая сила экономики нашей страны», «Беларусь – страна большой химии», «Горно-обогатительный комбинат ОАО «Беларуськалий» – национальное достояние Республики Беларусь».

Рыбакова Арина

НЕЛЬЗЯ ЗАБЫТЬ. ПОМНИТЬ

Под таким названием прошел в нашей гимназии №7 г. Витебска имени П.Е.Кондратенко Урок памяти в начале декабря.

В нем приняли участие начальник отдела по образованию администрации Первомайского района Витебска Татьяна Николаевна Кузьмич, начальник отдела идеологической работы и по делам молодежи Татьяна Владимировна Красакова, председатель Первомайской районной организации ветеранов Леонид Андреевич Титов, председатель районной организации бывших несовершеннолетних узников фашизма Евдокия Петровна Колосова.



В ходе урока состоялась презентация книги «Геноцид белорусского народа» под редакцией Генерального прокурора Республики Беларусь Андрея Шведа и книги Леонида Анисеева «Тайны фашистских концлагерей», которую Евдокия Петровна Колосова передала в дар Музею семьи гимназии.

Эти книги – дань погибшим в годы

Великой Отечественной войны. Их цель – способствовать установлению исторической справедливости, укреплению принцип единства нации, нравственность и патриотизм.

МОЖЕШЬ СТАТЬ КУРСАНТОМ

8 декабря для учащихся 11 классов состоялась профориентационная встреча с представителем УО «Университет гражданской защиты МЧС Республики Беларусь» Александром Петровичем Будником.

Он познакомил старшеклассников с порядком поступления в университет, с требованиями к абитуриентам. Подробно рассказал и показал видеofilмы о факультетах и специальностях УВО, об особенностях студенческой жизни курсантов.

ВОЛОНТЕРЫ ДЕЙСТВУЮТ



ПОМОГЛИ ПОМОЧЬ

Участники и педагогический коллектив государственного учреждения образования «Гимназия №7 г. Витебска имени П. Е. Кондратенко» приняли участие в благотворительной акции «Помоги нам помочь другим». Благотворительная акция была организована Витебской городской организацией «Белорусское Общество Красного Креста». Участники акции собрали теплые зимние вещи, обувь, канцелярские товары для нуждающихся.



ПРИНЯЛИ ВЫЗОВ

Сильный снег, метель, на дорогах снежные заносы – все прелести зимы проявились в этом году. Обильные осадки в городе доставили немало проблем пешеходам и, конечно же, автомобилистам. Но креатив помогает и в уборке снега.

Члены БРСМ в Центральном районе Минска объявили «Снежный челлендж»: суть которого в том, чтобы выйти на

уборку любой территории от снега и заснять процесс на видео.

Волонтеры отряда «Искры времени» нашей гимназии приняли эстафету снежного челленджа и помогли в уборке территории ДЦРР №3.

Максименя Стас

СОСТОЯЛСЯ ФОРУМ ВОЛОНТЕРОВ



Областной образовательный форум волонтеров БРСМ, который проходил в начале декабря на базе государственного учреждения дополнительного образования «Витебский областной Дворец детей и молодежи», явился масштабной информационно-образовательной площадкой для обмена опытом в реализации эффективных добровольческих инициатив среди волонтерских отрядов Витебской области.

Участниками Форума стали волонтерские отряды БРСМ. Организатором мероприятия выступил областной комитет БРСМ при поддержке главного управления идеологической работы и по делам молодежи, главного управления по образованию, а также комитета по труду, занятости и социальной защите облисполкома.

Кульминацией мероприятия стала торжественная церемония награждения победителей и призеров областного тура республиканского конкурса «Волонтер года — 2022», а также республиканского конкурса «Молодежь за чистоту городов и сел», в котором 8 из 9 мест — в Витебской области.

Наш отряд волонтеров «Искра времени» также принял активное участие в форуме и акции «Чудеса на Рождество».

НАШ ФОТОРЕПОРТАЖ

ЭНЕРДЖИК ВЫКЛЮЧАЕТ



В гимназии прошла акция «Энерджик выключает!».

Энерджик прошел по всем кабинетам и напомнил детям, что при дневном освещении нужно экономить электричество! Максимально на переменах и по

возможности-на уроках, раздвигая жалюзи и рольшторы. Если в кабинете во время перемены свет не горел, все ребята получали медаль от Энерджика «#ЭкономимВместе!»

НЕОБЫЧНЫЙ ВЕРНИСАЖ



10 декабря в ГУО «Гимназия № 7 г. Витебска имени П. Е. Кондратенко» прошёл вернисаж исследовательских и творческих работ среди учащихся 1-4 классов. Юные исследователи представили итоги своей увлекательной и

довольно длительной исследовательской работы на самые различные темы. Ребята демонстрировали необычные эксперименты, совершали новые открытия, выдвигали различные гипотезы.

НАШЫ СЯРОД ЛЕПШЫХ!



З верасня па кастрычнік 2022 года ў Нацыянальным цэнтры мастацкай творчасці дзяцей і моладзі праходзіла Рэспубліканская выстава-конкурс дзіцячай і маладзёжнай творчасці «Я родным краем ганаруся», прысвечаная Году гістарычнай памяці. На выстаўцы былі прадстаўлены творчыя работы ў намінацыях: «Выяўленчае мастацтва»; «Дэкаратыўна-прыкладная творчасць»; «Літаратурная творчасць»; «Анімацыйны фільм»; «Мастацкая фатаграфія». Тэматыка работ – «Гістарычная сладчына: ад мінулага да сучаснасці», «Нацыянальныя здабыткі: творчасць, навука і спорт», «Беларусы: пераемнасць, каштоўнасць, адзінства».

Арганізатарамі конкурсу выступілі Міністэрства адукацыі Рэспублікі Беларусь і Нацыянальны цэнтр мастацкай творчасці дзяцей і моладзі.

У выставе-конкурсе прынялі ўдзел выхаванцы, навучэнцы ўстаноў дашкольнай адукацыі, агульнай сярэдняй адукацыі, дадатковай адукацыі дзяцей і моладзі, прафесійна-тэхнічнай адукацыі і сярэдняй спецыяльнай адукацыі, вышэйшай адукацыі ва ўзросце ад 4 да 25 гадоў.

З гонарам адзначаем, што на выстаўцы была прадстаўлена і работа вучаніцы гімназіі нумар 7 горада Віцебска Нэлі Баранаўскай (педагог Алена Іванаўна Гінько), якая атрымала дыплом другой ступені ў намінацыі «Літаратурная творчасць».

Віншуем Нэлі і яе педагога з такім высокім дасягненнем і жадаем далейшых поспехаў!

ПОЗДРАВЛЯЕМ ПОБЕДИТЕЛЕЙ!



Ансамбль барабанщиц и мажореток «Макстон», средняя группа (руководитель Старовойтова Жанна Владимировна), на республиканском фестивале хореографических искусств «Kids dance» завоевал два диплома 1 степени.

Выступление ансамбля барабанщиц всегда встречается с большим интересом и аплодисментами. Зрелищность, профессионализм и своеобразие жанра делают ансамбль барабанщиц «Макстон» востребованным в самом широком диапазоне, а участие барабанщиц в официальной или закрытии мероприятий всегда становится незабываемым событием и ярким украшением праздника!

Поздравляем и желаем дальнейших успехов!

КО ДНЮ БОРЬБЫ СО СПИДОМ

В течение первой недели декабря в нашей гимназии проходила выставка книг, посвященная Всемирному Дню борьбы со СПИДом. Библиотекарь Людмила Павловна подобрала книги, из которых подростки могут получить подробные ответы на вопросы: «Откуда появилось заболевание?», «К каким последствиям приводит ВИЧ?», «Как передается вирус иммунодефицита?». Выставка проходила под девизом «Если хочешь быть здоров».

Ленточка цвета крови, свернутая петелькой, является Международным символом борьбы со СПИДом – символом нашего сострадания, поддержки и надежды на будущее без СПИДа. Этот символ равнодушия, завоевавший огромную популярность во всём мире. Пятиклассники не

только узнали о заболевании, но им была предложена игра «Цветные полоски», которая воспитывает гуманное отношение к ВИЧ-инфицированным людям.

Людмила Павловна провела урок здоровья «Знаю, как сказать: «Нет». В доступной форме рассказала учащимся о вреде, который приносит наркомания, об опасных последствиях первого употребления наркотических веществ. Мероприятие сопровождалось презентацией «СПИД и наркомания». Ребята получили знания, которые им помогут в будущем сделать верный выбор в пользу здоровья.

Веремейко Эвелина



ДЕНЬ БОРЬБЫ С ДИАБЕТОМ



14 ноября отмечается Всемирный день борьбы против диабета. Его целью является повышение осведомленности о том, что каждый человек, страдающий диабетом или подвергающийся риску развития диабета, заслуживает, по возможности, самого лучшего образования, профилактики и лечения.

В этот день в гимназии прошли информационные часы и беседы, посвященные профилактике этой болезни. В ходе мероприятий ребята узнали о том, что самым важным способом для избежания диабета является правильное питание и активный образ жизни.

Важно подчеркнуть, что дата 14 ноября отмечается ежегодно с 1991 года в день рождения Фредерика Бантинга, канадского физиолога, открывшего совместно с профессором Джоном Маклеодом гормон инсулин, который является основным средством поддержания нормального состояния больных диабетом.



Ивкина Диана

НЕ НАЧИНАЙ, А НАЧАЛ – БРОСАЙ!

Ежегодно по инициативе Международного союза по борьбе с раком в третий четверг ноября проводится День некурения. Республиканская антитабачная информационно-образовательная акция, приуроченная к этому дню, проходила в нашей стране с 17 по 24 ноября 2022 года.

Конечно, учащиеся нашей гимназии не остались в стороне и приняли участие в акции, организовав выступления перед сверстниками с сообщениями о вреде курения, разместив в гимназии плакаты, направленные на борьбу с этой пагубной привычкой.

Наша редакция также против курения и мы хотим напомнить несколько фактов о том, какой вред курение наносит здоровью.

Табачный дым вызывает и обостряет многие болезни, действуя практически на все органы.

Курение провоцирует развитие 18 форм рака у человека: рак легкого, пищевода, гортани и полости рта, мочевого пузыря, поджелудочной железы, почки, желудка, молочной железы, шейки матки и др. Кроме высокого риска возникновения различных форм злокачественных новообразований, продолжение курения негативно сказывается на проведении специального лечения при возникновении этих заболеваний. Установлено, что у курящих пациентов, по сравнению с некурящими, сокращается продолжительность жизни, возрастает риск рецидива или возникновения второй опухоли, снижается эффективность лечения, качество жизни. Прекращение курения гарантирует снижение заболеваемости.

Не существует безопасной сигареты и безопасного уровня курения. Единственным наиболее эффективным способом снижения опасности для здоровья остается прекращение курения!

Отказ от курения в любом возрасте оправдан, поскольку:

через 8 часов уровень кислорода в крови возвращается к норме;

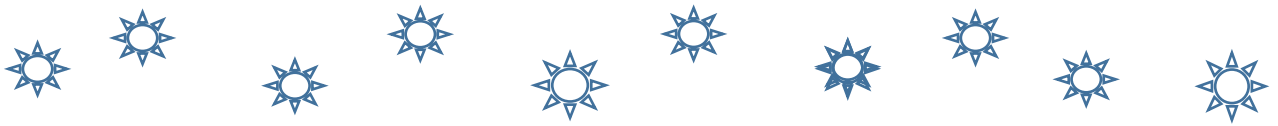
через 48 часов человек обретает обоняние и вкус;

через 1 месяц становится легче дышать, исчезают утомление, головная боль;

через 6 месяцев проходят бронхиты, восстанавливается сердечный ритм;

через 1 год вдвое уменьшается возможность умереть от ишемической болезни сердца.





ЧУДЕСНЫЙ ПРАЗДНИК

В канун Нового года происходят самые настоящие чудеса! Нужно лишь оказаться в правильном месте в правильное время... В круглом зале концертного зала «Витебск» в предновогодние дни, с 17 декабря 2022 года открылись двери в волшебную музыкальную сказку «Приключения Щелкунчика в королевстве новогодних игрушек».

Учащимся 2-х классов удалось побывать на празднике, где они познакомились с доброй и отзывчивой девочкой Мари и её крёстным, удивительным мастером кукол Мейером, попали в сказочное королевство, помогли главным героям разрушить замыслы коварных мышей и даже вернули щелкунчику человеческий облик.

Гончаронок Дарья

ЛЮБИМАЯ ТРАДИЦИЯ

Для многих лучшая семейная традиция - наряжать ёлку. По-моему, это всегда весело. Это сплавляет и объединяет семью. Кому-то нравятся большие ёлки, кому-то маленькие, настоящие или искусственные, но никто не поспорит с тем, что наряженная ёлка приносит новогоднюю атмосферу.

Наша семья очень любит наряжать ёлку. У нас дома стоят искусственные ёлки: одна - в моей комнате и еще одна - в спальне родителей. Мы считаем, что искусственная елка такой же символ

праздника, как и настоящая, вот только вреда природе гораздо меньше. Кстати, искусственные ёлки появились впервые в Германии в 19 веке. Сейчас же 80% всех ёлок производятся в Китае из пластика и ПВХ.

Мы любим разные игрушки. У нас есть разноцветные шарики, другие игрушки разных форм и расцветок. И наконец золотая звезда на верхушке ёлки.

Пусть и ваша ёлка сияет, радуется и сплавляет вашу семью!



Доморацкий Артем

А КАК ЖЕ БЕЗ НЕГО?!

Хотите угадать, что будет у вас на праздничном столе? Почти на 100% уверена – салат Оливье. Он в целом-то, несложный в приготовлении, зато очень сытный и вкусный. Поэтому так популярен. А вы знаете историю этого салата? Вот что я выяснила с помощью интернета. Его придумал в 1860-х годах повар бельгийского и французского происхождения Люсьен Оливье. Оливье был владельцем московского ресторана «Эрмитаж» на Трубной площади. На сегодняшний день даже сохранилось здание ресторана. В нем находятся издательство и театр.

Смерть Люсьена Оливье наступила в 1883 году, и тайну своего блюда он унес в могилу. Позже многие повара пробовали восстановить рецепт или воспроизвести что-то подобное, но у большинства этого не получалось.

После революции 1917 года ресторан французского повара был закрыт. Салат Оливье и его ингредиенты, такие, как рябчик, икра, омары и другое, стали отождествляться с буржуазным образом жизни и не одобрялись советской властью. Однако блюдо продолжало существовать и изменяться в своем составе, хотя и потеряло былую популярность.

В 1930-х годах Иван Михайлович Иванов, ученик Оливье, работавший шеф-поваром ресторана «Москва» адаптировал салат Люсьена Оливье под советскую реальность, заменив некоторые недоступные ингредиенты, например, такие, как рябчик, на курицу. Русский повар назвал новое блюдо «Столичный салат» и вернул ему былую популярность.

Если вы хотите приготовить этот салат сами или вместе с родителями, попутно рассказав им интересную историю этого блюда, то напоминаю рецепт:



- картошка — 400-500 граммов;
- морковь — 400-500 граммов;
- вареные яйца — 5-6 штук;
- соленые или малосольные огурцы — 200-300 граммов;
- колбаса (вареная или другая) — 200-300 граммов;
- майонез — 200-300 миллилитров;
- лук (репчатый или зеленый) — 40 граммов;
- банка консервированного горошка, соль и перец.

Все ингредиенты, кроме горошка, необходимо мелко порезать и покрошить в большую миску. После чего добавить горошек и майонез и все тщательно перемешать.

Желаю приятного аппетита и хорошего Нового года!

Барсукова Арина