



# 67 параллель

## Снова в школу!



Месяц январь — вершина зимы. Месяц, первый в году, месяц, ежегодно задающий ритм на все 365 каленарных дней. В январе, как правило, всё по-новому, потому что год новый.

В древнерусском календаре январь сначала получил наименование «просинец»: небо в январе особенно синее. Еще этот месяц называли «сечень», потому что он как бы рассекает зиму на две части. Декабрь уже закончился, февраль впереди.

В римский античный календарь, вначале состоящий из десяти месяцев, впоследствии были добавлены еще два месяца: одиннадцатый и двенадцатый. Первый назван януарисом — в честь двуликого бога Януса (у него одно лицо обращено вперед, а другое — назад, чтобы одновременно видеть

прошедшее и предвидеть будущее), второй — февруариусом. Позднее январь стал первым месяцем, февраль — вторым месяцем года. Считается, что январь — самый лютый месяц зимы, самый старший.

Сказочно красиво в лесу. Искрится снег, заботливо укутавший каждую веточку в белое пушистое одеяло. В этом месяце особенно выделяются на фоне неба деревья. Летом ветки и сучья скрыты под листьями, зима же дарит уникальную возможность рассмотреть каждый кустик, поразиться величию и тонкой организации древоустройства.

Своеобразен и неповторим январь, считавшийся в народе всему «запевкой». А вот приметы о природе, которые наш мудрый народ передал нам в дар: зима снежная — лето дождливое; холодная зима — лето жаркое; воробьи зимой дружно расширились — к оттепели.

Время неумолимо. Вот уже и январь позади... Остался один месяц зимы, который пролетит так же незаметно, как и другие.

Кто еще не успел позабавиться на морозе, не покатался на коньках, на лыжах, не слепил ни одного снеговика, не построил крепости из снега, не попил горячего чая на морозе, не увидел первой зимней звезды на сумеречном небе, — не пропустите свой шанс! Наслаждайтесь зимой! Вдыхайте ее морозный воздух — эту великолепную свежесть, каждый день приносящую обновление в вашу жизнь!

Январь — начало года,  
Силён его мороз.  
Уснула вся природа.  
Теперь уж не до гроз.  
Под снежным покрывалом  
Покоится земля.

В краю большом и малом  
Всё белые поля.  
Бери скорее санки,  
Из дома выбегай.  
Поедем спозаранку  
Кататься в снежный край.



# Здоровый образ жизни в зимнее время

Зима для жителей наших широт – это время дефицита. Нехватка солнечного света, ярких красок и хорошего настроения. В результате – снижение защитных функций организма.

Поэтому помнить о правилах поддержания здоровья зимой просто необходимо. Сегодня рассмотрим важные пункты здорового образа жизни зимой..

1. Первый пункт – питание. Старайтесь чаще есть фрукты и овощи, причем не только свежие. Отлично подойдут тыква, цитрусовые, а также замороженные ягоды (клюква, брусника и пр.).

Уникальный и очень полезный продукт – квашеная капуста. В ней огромное количество витаминов и микроэлементов, особенно она богата витамином С.

В поддержании защитных сил организма важную роль играет белковая пища, учитывайте это при составлении своего зимнего меню.

2. Пункт номер два – спорт, активность, свежий воздух.

3. Еще одно важное условие – отдых. В холодный период старайтесь спать чуть дольше, чем летом.

4. Увлажняйте воздух в квартире. Отопление делает его очень сухим, и в результате пересыхает кожа и слизистые оболочки носа. Не обязательно покупать увлажнитель воздуха, тем более что в нем может развиваться плесень и распыляться по всей квартире. Достаточно регулярно

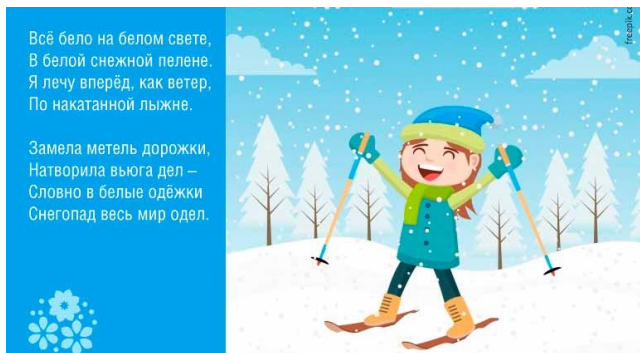
накидывать на батареи чистую влажную ткань.

5. Одевайтесь по погоде и защищайте открытые участки тела от мороза. Руки – перчатками, а лицо – питательным кремом. И ноги, конечно, держите в тепле, а голову – в шапке :)

6. После посещения людных мест (таких как метро, например) не забывайте тщательно мыть руки, умывать лицо, а нос можно промывать морской водой.

7. И самое главное – ищите источники положительных эмоций или создавайте их сами. Это залог здорового психоэмоционального состояния в любой сезон.





С 22 по 29 января проведена городская социально значимая акция "Вставай на лыжи!" Волонтеры в рамках акции провели следующие мероприятия: Утренняя зарядка «Утро лыжника» среди начальных классов; Открытые соревнования «Вставай и иди!» среди 1-11 классов; Конкурс рисунков «Вставай на лыжи!» среди 1-11 классов.



20 января "Родительский патруль" провёл рейд на регулируемом пешеходном переходе по улице Советской Армии на наличие у обучающихся световозвращающих элементов на одежде.



В преддверии Международного дня памяти жертв Холокоста 24 января в 1-11 классах нашей школы прошёл единый классный час "Мы помним, чтобы не забыть!"



## НАШИ НАГРАДЫ



Поздравляем учащуюся 2А класса Маврина Ирину (педагог Крмоян С.А.) с победой в городском конкурсе "Самара.Дети.Новый год!" в номинации "Лучшая новогодняя игрушка". Желаем дальнейших успехов!

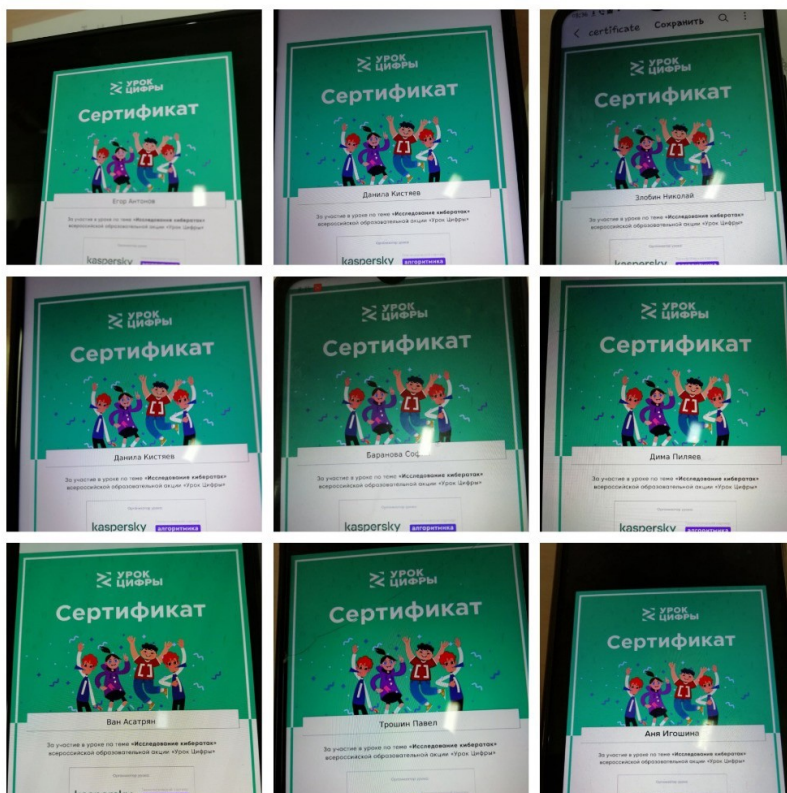


В конкурсе рисунков «Вставай на лыжи!» победили:

- 1 место Иванова Устина 2 класс;
- 2 место Селеверстова Илона 4 класс;
- 3 место Пустовалова Екатерина 3 класс.

Поздравляем победителей! Всем спасибо за участие!

Обучающиеся Школы 67 стали активными участниками всероссийского образовательного мероприятия **#Урок цифры** по теме: "Исследование кибератак", направленного на раннюю профориентацию школьников в сфере информационных технологий



Наши координаты: г. Самара, ул. Советской Армии, 161-а  
Директор: Ионова Вера Васильевна (846)224-14-43, 8-927-607-56-40, секретарь (846)224-14-43  
сайт: <http://school67samara.com> e-mail: [mou67@yandex.ru](mailto:mou67@yandex.ru)