

# “ЖУРНАЛЁНОК”

ОУ № 4

Декабрь 2010

## С Днём Рождения, родная школа!



12 декабря – день рождения нашей школы.

И нынешнее здание—это далеко не то, с чего зарождалась школа. За 88 лет существования школа достигла замечательных результатов, которыми славится не только в районе, но и в области. В этом заслуга всех педагогов, работников школы, учащихся и их родителей, - всех тех, кто стоял у истоков образования в нашем посёлке, кто продолжает шагать по этой нелёгкой тропе. **С праздником вас!**

Особые пожелания педагогам:

*Сколько весен уже пролетело!  
Этих лет нам не остановить,  
А для Вас основным было дело –  
День за днем ребятишек учить.  
Пусть в Ваш дом не заглянет ненастье  
И болезни дорог не найдут.  
Мы желаем здоровья и счастья!  
И спасибо за добрый Ваш труд!*

### Обратите внимание:

- О том, что и как надо есть, читайте с статье «Азбука здорового питания» на стр. 3–4
- Продолжаем напоминать основные правила для пешеходов (стр. 9)
- О том, как прошли новогодние мероприятия в школе, читайте на стр. 6–8.

### В этом выпуске:

С Днём Рождения!	2
Азбука здорового питания	3–4
Готовимся к Новому году	5
Новогоднее путешествие	6
Старые сказки на новый лад	7
Новогодний КВН	8
“Перекрёсток”	9

**Поздравляем всех, кто родился в декабре!**

1 декабря  
Дербин Виктор  
Шевцова Елена

4 декабря  
Макаров Евгений



5 декабря  
Лычёв Сергей  
Белобрыкин Антон  
Мехнина  
Марина Владимировна

7 декабря  
Буянова Ирина Богдановна  
Васюкова Тамара Ивановна



9 декабря  
Полевщикова Карина

11 декабря  
Мужикова Анастасия  
Анохина Анастасия

10 декабря  
Сулейманов Эдуард



13 декабря  
Архипова Анастасия  
Диденко  
Валентина Михайловна

12 декабря  
Кравченко  
Сергей и Дмитрий

16 декабря  
Целищев Андрей



23 декабря  
Фомин Анатолий  
Ворнакова  
Валентина Ивановна



25 декабря  
Темченко  
Василина Ивановна

30 декабря  
Заверяева Валерия



## Азбука здорового питания или 15 фактов о том, что и как надо есть



1. **Еда нужна для жизни.** Любая еда – это не просто удовольствие или ритуал. Любое съеденное блюдо поставляет в организм энергию и вещества для поддержания здоровья.

2. **Питайтесь полноценно.** Соотношение белков, жиров и углеводов за день должно примерно равняться 1:1:4. Запомнить правильные пропорции можно с помощью простого приема: представьте тарелку, разделенную на три одинаковых части. Две из них занимают углеводы, а третью поровну делят белки и жиры.

3. **Разнообразьте рацион.** Одни и те же продукты на столе – это скучно и чревато недобором важных питательных компонентов. Получить необходимый набор витаминов, микроэлементов и минеральных веществ можно только из длинного списка продуктов, большинство из которых вполне доступны: **овощи, фрукты, мясо, рыба, орехи, молочные продукты, бобовые, хлеб, макароны из твердых сортов пшеницы, ягоды и зелень.**



4. **Ешьте чаще.** Как ни парадоксально, чтобы не набирать вес, надо есть чаще. Плотно позавтракайте, нормально пообедайте и скромно поужинайте, в промежутках между ними – перекусите фруктами, а перед сном – кисломолочный напиток. Таким образом вы не будете испытывать чувство голода и сможете контролировать качество и количество принимаемой пищи.

5. **Углеводы жизненно важны.** Это основной источник энергии, так как организм использует для своих нужд именно глюкозу. Углеводы легко перевариваются и быстро поступают в кровь. **При нехватке углеводов тело начинает черпать энергию из белков, которые содержатся в мышцах,** тем самым лишая организм строительного материала для жизненно важных гормонов и антител. Лучше есть сложные или, как их еще называют, медленные углеводы, которые будут усваиваться постепенно: овощи, продукты из цельного зерна, макаронные изделия из твердых сортов пшеницы и крупы.

6. **Меньше сахара.** Избыточный сахар в питании – еще одна причина лишнего веса. Читайте этикетки внимательно. Добавленный сахар скрывается под другими названиями: сахароза, мальтоза, кукурузный сироп, патока, сахарный тростник, кукурузный сахар, сахар-сырец, мед, фруктовый концентрат. **Откажитесь от сахара-рафинада и сладких напитков. В одном стакане сладкой газировки до 8 чайных ложек и 130 ккал.**



Продолжение на стр. 4



**7. Ешьте больше цельнозерновых продуктов.** В них есть сложные углеводы, которые перевариваются медленно и снижают тягу к сладостям. Включите в рацион крупы из нешлифованного зерна, хлеб с отрубями, хлебцы из муки грубого помола. Все они содержат много клетчатки и поэтому помогают снизить чувство голода и защищают организм от сердечнососудистых заболеваний. В цельнозерновых продуктах меньше калорий, но есть витамины группы В, Е, кальций, калий, цинк, медь и другие полезные вещества.

**8. Белки должны быть всегда.** Из белков образуются клетки организма, в частности, мышечная ткань. Гормоны, антитела – это тоже белки. Если в пище **не хватает белков, снижается иммунитет**, нарушаются гормональный баланс и восстановление тканей организма.

**9. Жиры нельзя полностью исключать.** Из жиров состоят оболочки нервных волокон, они входят в структуру клеточной стенки, а также необходимы для деления клеток и синтеза важных гормонов. Недостаток жиров приводит к дефициту витаминов, которые в нем содержатся, нарушению работы нервной и гормональной систем. **Учтите**, что среди потребляемых вами жиров животные должны составлять всего четверть, остальные должны быть растительными. **Выбирайте нежирное мясо и птицу без кожицы.** Запекайте мясо на решетке или специальной сковороде с желобками для стока жира. **Откажитесь от жирной сметаны, майонеза и жирных сливок.**

**13. Не менее 600 г фруктов и овощей в день.** Овощи, фрукты и ягоды **содержат витамины, которых нет в других продуктах питания.** Помимо аскорбиновой кислоты – витамина С – в них есть каротиноиды, фолиевая кислота и флавоноиды, объединенные общим названием «витамин Р». Овощи и фрукты лучше есть сырыми или щадяще обработанными термически – так в них сохраняется больше витаминов и полезных веществ. Регулярно потребляйте зеленые и оранжевые овощи – в них содержатся флавоноиды – природные антиоксиданты, защищающие организм от старения.



**14. Потребляйте рыбу минимум раз в неделю.** В жирной рыбе – скумбрии, сельди или семге – много незаменимых жирных кислот Омега-3, которые борются с заболеваниями сердца и сосудов. **Для положительного эффекта лучше употреблять не менее трех рыбных блюд в неделю.**

**15. Включите в рацион молочные продукты.** Суточную норму кальция можно получить из полулитра молока, а витамина В2 – из стакана. Кисломолочные продукты подходят и тем, кто не переносит обычное молоко. Они так же полезны, как и молоко, хорошо перевариваются и помогают поддерживать в порядке микрофлору кишечника. **Ешьте молочные каши.** Молоко и крупы по составу хорошо друг друга дополняют и легко перевариваются вместе, не создавая дополнительной нагрузки на пищеварительный тракт.

## **Готовимся к встрече Нового года**

Самый радостный, самый долгожданный и самый прекрасный праздник— это, несомненно, Новый год! Его ждут все: и дети, и взрослые. Потому что новый год—это новые ожидания, новые надежды и новые свершения и, конечно же, подарки!

Новогодние мероприятия в школе пройдут по трём возрастным группам: малыши отправятся в новогоднее путешествие, ученики 4—6 классов покажут старые сказки на новый лад, а старшеклассники сразятся в новогоднем турнире весёлых и находчивых. Надеемся, что скучать никому не придётся.

Скоро закончится 2010 год - год Тигра. Следующий по гороскопу знак - Кролик. Согласно восточному гороскопу наступающий 2011 год - год Кролика(Кота).

### **Характеристика знака Кот или Кролик**

Кот - консерватор. Он ненавидит все, что может поколебать его жизнь, что может вызвать осложнения. Более всех он нуждается в комфорте и безопасности, поскольку он осторожен и даже немного совестлив, он не предпринимает ничего, не взвесив заранее все «за» и «против».



**Редколлегия газеты “Журналёнок” поздравляет всех  
с наступающим Новым 2011 годом!**

**Пусть будет год успешным,  
Ярким, интересным!**

**Радости, счастья, добра,  
Сказочного волшебства!**

**Пусть чудеса встречаются  
И все мечты сбываются!**

**Всем мечтам осуществиться!  
От души повеселиться!**



## Новогоднее путешествие

Малыши отправились вместе со Снеговиком и Дедом Морозом на поиски Снегурочки, которую похитила Снежная Королева. И чего только они не делали ради спасения внучки Деда Мороза!

И пели, и плясали, и разгадывали загадки, и играли... И, конечно же, их старания были вознаграждены: Снегурочка была спасена.

Праздник получился на славу.



А потом дед Мороз вручил призы за костюмы, и все вместе водили хороводы у красавицы-ёлки.

## Старые сказки на новый лад

Обучающиеся 4–6 классов подготовили инсценировки старых сказок на новый лад. Была на этом представлении и современная Баба Яга, посещающая лесной салон красоты и поразившая всех своей красотой. И Колобок, помогающий всем, попавшим в трудную жизненную ситуацию.



И Вован Петрович, вырастивший чудо-репку. И Золушка, отправляющаяся на бал.



И Иван-царевич, победивший Змея Горыныча, Бабу Ягу и спасший прекрасную Царевну-лягушку. И новые русские Дед и Баба, у которых чего только не было!.. И Снегурочка, воспитанная на рекламе, И новый русский Ваня, расколдовавший (вылечивший) Снегурочку.



## Новогодний КВН

Новогодний турнир весёлых и находчивых собрал вместе обучающихся 8–11 классов. Ребята продемонстрировали свои певческие, хореографические и театральные способности. Было весело, интересно. А что ещё надо накануне Нового года?!





**“Перекрёсток”****Обязанности пешеходов (продолжение):**

4. На нерегулируемых пешеходных переходах пешеходы могут выходить на проезжую часть после того, как оценят расстояние до приближающихся транспортных средств, их скорость и убедятся, что переход будет для них безопасен. При пересечении проезжей части вне пешеходного перехода пешеходы, кроме того, не должны создавать помех для движения транспортных средств и выходить из-за стоящего транспортного средства или иного препятствия, ограничивающего обзорность, не убедившись в отсутствии приближающихся транспортных средств.

5. Выйдя на проезжую часть, пешеходы не должны задерживаться или останавливаться, если это не связано с обеспечением безопасности движения. Пешеходы, не успевшие закончить переход, должны остановиться на линии, разделяющей транспортные потоки противоположных направлений. Продолжать переход можно лишь убедившись в безопасности дальнейшего движения и с учетом сигнала светофора (регулирущика).
6. При приближении транспортных средств с включенным проблесковым маячком синего цвета (синего и красного цветов) и специальным звуковым сигналом пешеходы обязаны воздержаться от перехода проезжей части, а пешеходы, находящиеся на ней, должны незамедлительно освободить проезжую часть.
7. Ожидать маршрутное транспортное средство и такси разрешается только на приподнятых над проезжей частью посадочных площадках, а при их отсутствии - на тротуаре или обочине. В местах остановок маршрутных транспортных средств, не оборудованных приподнятыми посадочными площадками, разрешается выходить на проезжую часть для посадки в транспортное средство лишь после его остановки. После высадки необходимо, не задерживаясь, освободить проезжую часть.

**Будьте внимательными, ответственными пешеходами!**