

# “ЖУРНАЛЁНОК”

МБОУ СОШ № 4

Декабрь 2021 года

## ПОЗДРАВЛЯЕМ !



В декабре нашей школе исполнится **99 лет!**

Поздравляем всех с Днём Рождения школы! Пусть в этих стенах всегда звучат радостные голоса побед и достижений, пусть наши ученики будут самыми талантливыми и успешными, пусть наши учителя с лёгкостью ведут классы по дорогам знаний, пусть в нашей школе не будет ссор и обид, пусть каждый день всем нам дарит новую цель, упорство и силы, поддержку близких людей и удачу.

Желаем всем здоровья и безграничной любви к этой школе, учителям — уважения, ученикам — целеустремлённости, а родителям — гордости за своих чад.

*Редакция школьной газеты*

## «ЖУРНАЛЁНОК»

*Поздравляем всех, кто родился в декабре*

**1 декабря**

**Орищенко**

**Ольга Алексеевна**

**4 декабря**

**Кочерин Александр**

**7 декабря**

**Буянова Ирина Богдановна**

**Васюкова Тамара Ивановна**



**14 декабря**

**Бойчук Тамара Николаевна**

**18 декабря**

**Якушенко Андрей**

**Потапова**

**Анастасия Владимировна**

**21 декабря**

**Скарченкова Анастасия**



**23 декабря**

**Щипицина Елена Юрьевна**

**25 декабря**

**Каххарова Ульяна**

**Темченко**

**Василина Ивановна**

**26 декабря**

**Каххарова Ольга Игоревна**





## День Героев Отечества



В каждую эпоху есть свои ГЕРОИ - это люди, которые отважно защищали своё Отечество, внесли огромный вклад в историю своей страны. Люди, которые совершили подвиг. Многие из них пожертвовали своей жизнью во благо Родины.

В 2007 году по инициативе президента страны Владимира Владимировича Путина было внесено изменение в федеральный закон Российской Федерации «О днях воинской славы и памятных датах

России», в соответствии с которым **9 декабря был установлен Днём памяти Героев Отечества.**



**Герой Российской Федерации** — государственная награда Российской Федерации — звание, присваиваемое за заслуги перед государством и народом, связанные с совершением героического подвига.

Герою Российской Федерации вручается знак особого отличия — медаль «Золотая Звезда».

По имеющимся данным, общее число награждённых составляет более 1000 человек, из них около 500 награждены посмертно.

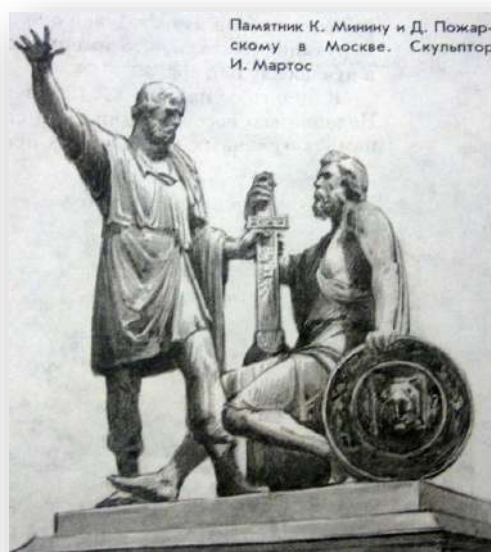
### Герои Отечества: прошлое.



Александр Невский



Дмитрий Донской



К. Минин, Д. Пожарский

## День Героев Отечества

Герои Отечества: прошлое.



А.В. Суворов



М.И. Кутузов



Орден  
Александра  
Суворова



Орден  
Михаила  
Кутузова



Гражданская война



Великая Отечественная война



Медаль Героя  
Советского Союза

За всю историю существования СССР звания Героя Советского Союза были удостоены **12777** человек (без учёта **72** лишённых звания за порочащие поступки и **13** человек, указы по которым отменены как необоснованные), в том числе **дважды** — **154** (**девять** — посмертно) человека, **трижды** — **три человека и четырежды** — **двое**.



Маршал К.Г. Жуков



## День Героев Отечества

Афганистан, Чечня—наша боль и скорбь



Герои наших дней—Защитники Отечества



Среди удостоенных звания Героя Отечества— лётчики-космонавты, военнослужащие, участники Великой Отечественной войны и иных боевых действий, лётчики-испытатели, спортсмены, разведчики, учёные и многие другие.

**Героями не рождаются,  
героями становятся в час испытаний.**

**О подвигах - стихи слагают.  
О славе – песни создают.  
“Герои никогда не умирают,  
Герои в нашей памяти живут!”**

## «ЖУРНАЛЁНОК»

### К 200-летию со дня рождения Н.А. Некрасова : интересные факты



**10 декабря** отмечается **200 лет** со дня рождения поэта Николая Алексеевича Некрасова.

Николай Алексеевич Некрасов — поэт, любимый русским народом. Простые люди считали Некрасова своим заступником, «печальником народного горя», и это неслучайно: поэт воспел великую силу русских женщин, нелёгкую долю крестьянских детей, каторжный труд простых мужиков. Его поэмы «Мороз, Красный нос», «Русские женщины», «Кому на Руси жить хорошо», стихотворения «Железная дорога» и «Размышления у парадного подъезда» рассказывают об испытаниях в жизни простого человека. силу русских женщин, нелёгкую долю крестьянских детей, каторжный труд простых мужиков. При этом судьба самого поэта тоже была полна трудностей. Вопреки воле отца, желавшего отдать сына в военное училище, Некрасов решил стать литератором. В Петербурге, без копейки в кармане, он три года зарабатывал мелким литературным трудом, постоянно испытывая голод.

Судьба улыбнулась литератору, когда в 1846 году он стал владельцем журнала «Современник», родоначальником которого был сам Пушкин. Некрасову удалось собрать под обложкой журнала весь цвет русской литературы середины XIX века.

Всю жизнь поэт боролся с тяжёлой болезнью и наследственной страстью к карточной игре. Правда, в отличие от прадеда, деда и отца, которых не жаловала фортуна, Некрасов часто срывал крупные выигрыши. Ещё одной страстью поэта была псовая охота.

Когда в декабре 1877 года на похоронах поэта Ф. М. Достоевский в прощальной речи сказал, что Некрасов в русской поэзии должен стоять прямо после Пушкина и Лермонтова, из толпы раздалось: «Выше, выше Пушкина!» Так высоко оценили люди того, кто однажды признался:

**«Я лиру посвятил народу своему».**



## Полярная ночь на нашей широте

### Что делать? Как её пережить?

Прислушайтесь к совету врачей:

- ♦ В первую очередь необходимо правильно питаться. Необходимо употреблять больше блюд, насыщенных полезными жирами: рыбу, морепродукты, печень. Из напитков лучше отдать предпочтение натуральным морсам и сокам. Откажитесь от сладкого, так как оно замедляет обменный процесс. И не забывайте принимать рыбий жир.
- ♦ Больше двигайтесь, чаще гуляйте, ходите на лыжах, занимайтесь спортом, делайте по утрам зарядку. Хороший вариант - ходьба, в день оптимально делать 10 тысяч шагов.
- ♦ В этот период необходимо высыпаться. Ложиться раньше и желательно в одно и то же время, ограничить просмотр телевизора и работу с компьютером за один-два часа до сна. Не стоит засыпать в обнимку с телефоном. Во сне вырабатывается мелатонин, гормон сна. Его называют так потому, что он вырабатывается в организме человека только в темноте. Мелатонин способен восстанавливать клетки, приводить их в тонус, что способствует повышению иммунитета.
- ♦ Необходимо побеспокоиться и о серотонине – одном из основных нейромедиаторов в нашем организме, который также называют гормоном хорошего настроения. Чтобы серотонин вырабатывался, нужно чаще бывать на свету, не выключать свет в комнате, даже если переходите из одной в другую.



*Самое главное, по мнению врачей, – это позитивный настрой, ведь полярная ночь обязательно закончится.*





## Новый год к нам мчится...

### Новый 2022 год



31 декабря часовая стрелка пробьет двенадцать ночи, и весь мир встретит **Новый 2022 год**.

Согласно китайскому календарю, 2022 год будет годом **Черного (Голубого) водяного тигра**. Это животное является третьим в зодиакальном списке и придет на смену Белому металлическому быку.

Начнется год Тигра не 1 января, а **1 февраля 2022** года и завершится **21 января 2023**, поскольку восточный гороскоп привязан к лунному циклу.

### Что это за знак – Черный (Голубой) водяной тигр?

На смену спокойному и размеренному Быку придет Тигр – символ **перемен и непостоянства**. Поэтому в 2022 году не следует расслабляться – возможно, придется неожиданно и быстро и корректировать свои планы.

Новый хозяин года поможет проявить **жизнерадостность и целеустремленность**, чтобы ускорить осуществление мечты. Хищный Тигр будет покровительствовать людям, готовым добиваться желаемых жизненных высот.

В то же время он считается преданным и верным зверем, поэтому от 2022-го можно ждать домашнего **уют, любви и взаимопонимания**. Водная стихия будет способствовать самовыражению, поэтому год будет благоприятным для **творческих начинаний**.

Вступая в Новый год, нужно избавиться от «мусора», выкинуть из головы старые обиды, завершить все дела. Вспомните свои успехи за прошедший год, похвалите себя и, конечно же, создайте новые цели и смело идите к ним в 2022 году.



Старому году оставьте печали,  
Забудьте тревоги, обиды, беду —  
Только здоровья, успехов и счастья  
Вам желаем в Новом году!