

Поздравляем будущих защитников Отечества!



*Пусть ты и не служил пока,
Ты - стойкий, сильный, не капризный,
Глаз - зорок и тверда - рука,
Защитник будущий Отчизны!
Ведь если предстоит войне
Внести в наш дом огонь, разруху,
Стоять не будешь в стороне -
Мать защитишь, сестру, подругу!
А чтобы победить опять,
Ты будь здоровым, умным, бодрым:
Учись старательно - на "пяť"
И занимайся больше спортом!*

Мероприятия февраля:

- 1–5 февраля – Неделя саамской культуры.
- 15 февраля – Митинг памяти воинов-интернационалистов.
- 16–17 февраля – Фестиваль допризывной молодёжи в г. Ковдоре.
- 22 февраля – спортивные состязания “А ну-ка, парни!”.
- 24–27 февраля – спортивные каникулы.

Обратите внимание:

- О том, как прошла неделя саамской культуры в школе, читайте на стр. 4-5
- Ежегодно школа встречает своих выпускников. Юбилейные выпуски этого года: 1976, 1981, 1986, 1991, 1996, 2001, 2006. (читайте на стр. 6-7).
- Работают постоянные рубрики «Здоровое питание» (стр.8) и «Перекрёсток»(стр. 9)

В этом выпуске:

С днём рождения!	2
«Время выбрало их!»	3
Неделя саамской культуры в школе	4–5
Вечер встречи выпускников	6–7
Здоровое питание	8
«Перекрёсток»	9

Поздравляем всех, кто родился в феврале!

- | | | |
|------------|--------------------------------|---|
| 1 февраля | Баранова Василиса | |
| 2 февраля | Горная Дарья | |
| 5 февраля | Зубкова Алёна | |
| 6 февраля | Зюзина Олеся | |
| 7 февраля | Чадин Владислав |  |
| | Галаева Мария | |
| | Петренко Иван | |
| 8 февраля | Бодухин Антон | |
| | Васькова Анна | |
| | Жидов Никита | |
| | Пилов Рустам | |
| 9 февраля | Баранов Иван | |
| 10 февраля | Проничев Александр | |
| | Ямалдинова Наиля |  |
| 12 февраля | Маланина Алена | |
| | Берент Кирилл | |
| | Алеветдинова Эмилия | |
| | Чоловяга Евгения |  |
| 14 февраля | Иванов Даниил | |
| | Лёвкин Семён | |
| 15 февраля | Хорольский Артём | |
| 16 февраля | Бабинцев Николай Никонорович | |
| 17 февраля | Швайковская Галина | |
| 19 февраля | Карпов Вячеслав | |
| | Черевач Александра | |
| 22 февраля | Архипова Наталья Александровна | |



“ВРЕМЯ ВЫБРАЛО ИХ...”

Ежегодно 15 февраля в школе проходит митинг, посвящённый памяти ребят, погибших при исполнении воинского долга в Афганистане и Чечне. Среди них и наши выпускники: Андрей Васильев, Дмитрий Рандо, Виктор Ткачук. Те, кто навеки останутся 20-летними.



Митинг прошёл в торжественной обстановке. Чеканя каждое слово, произносят слова выступающие:

Поклянёмся, друзья,
Не забыть тех парней,
Тех, кто жизни отдал
На афганской земле.

Память в сердце о них
Сохраним навсегда,
Если только самим
Жизнь подарит судьба.



Почётный караул

Застыли в минуте молчания и старшеклассники, и малыши.



НЕДЕЛЯ СААМСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ



Цмыкайло Татьяна Фёдоровна приветствует всех на саамском языке

С 1 по 5 февраля по инициативе членов Совета старшекласников в школе была организована «Неделя саамской культуры». Целью этой недели была популяризация культуры народа, проживающего рядом с нами. Ученики имели возможность познакомиться с историей этого мужественного северного народа, с интересными событиями и фактами из их жизни. Ребята с удовольствием посетили выставку саамского рукоделия и просмотрели фильмы, рассказывающие о жизни и быте саамов.

Торжественное открытие "Недели саамской культуры" состоялось **1 февраля**. Право открытия было предоставлено методисту по обрядовой культуре СДК Ёна **Цмыкайло Татьяне Фёдоровне**. Она приветствовала всех на родном, саамском, языке и пожелала удачного проведения недели. Изюминкой открытия было выступление коллектива "Тирьмесь юккс" – "Радуга". Также во время открытия звучали стихи и песни саамских поэтов в исполнении Мартыновой Елизаветы.



Танцует коллектив «Тирьмесь юккс»



Звучит песня на саамском языке в исполнении Мартыновой Елизаветы

НЕДЕЛЯ СААМСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ



На классных часах, которые были подготовлены и проведены Кайнаровой Анной, обучающиеся среднего звена познакомились с историей происхождения этого северного мужественного народа, бытом и культурой саамов, их песенным и литературным творчеством. А малыши имели возможность через иг-



ры выучить некоторые слова на саамском языке; поиграть в игры, которыми забавлялись саамские дети, оставшиеся надолго без присмотра родителей, которые охотились или рыбачили. Играм малышей обучали наши гости: Цмыкайло Татьяна Фёдоровна и Мартынова Галина Фёдоровна.

ВЕЧЕР ВСТРЕЧИ ВЫПУСКНИКОВ



Самые мудрые выпускники—»тридцатилетние»

Добрыми традициями сильна наша школа. Одна из них—вечер встречи школьных друзей. В этом году он пришёлся на 5 февраля. К этой встрече школьники подготовили замечательный концерт: и яркие зажигательные танцы, и песни, и весёлые сценические выступления с султаном и его свитой.



Султан и его свита

Гвоздём концертной программы были спортивно—лирические танцы в исполнении старшеклассников: Андрея Жидова и Эльвины Хамидуловой.



Танцуют Эльвина и Андрей

Как и в предыдущие года, на Вечер встречи с выпускниками пришло много гостей, да и выпускников немало было. В журнале регистрации были записаны из юбилейных выпусков 1976 года— 12 выпускников, 1986—15, 1991— 6, 1996—1 , 2001—7 и 2006—1.



“Двадцатипятилетние” выпускники

Пятилетний выпуск—самый юный, его помнят даже нынешние ученики, но из этого выпуска пришла всего лишь одна выпускница—Веребчан Людмила. Из “пятнадцатилетних” - тоже один выпускник—Казakov Владимир. В этом году, к сожалению, не было выпускников, ушедших из школы тридцать лет назад. Очевидно, судьба распорядилась иначе: у кого работа, у кого семья, а кто-то оказался слишком далеко от родной школы.

Выпускники дарили цветы своим бывшим учителям, памятные подарки для школы. Кто-то показывал презентации с фотографиями из школьной жизни, а кто-то просто говорил приятные слова, которые затрагивали каждого из присутствующих. Как здорово, что у выпускников нашей, ёнской, школы есть возможность встретиться со своей юностью, вспомнить беззаботные школьные годы, поделиться с учителями своими успехами, рассказать о планах на ближайшие 5 лет. Как в старые добрые времена. Мы говорим выпускникам:



“До новых встреч!”

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



Питание школьника должно быть сбалансированным. Для здоровья детей важнейшее значение имеет правильное соотношение питательных веществ. В меню школьника обязательно должны входить продукты, содержащие не только белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы. Эти компоненты самостоятельно не синтезируются в организме,

но необходимы для полноценного развития детского организма. Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1:1:4.

Питание школьника должно быть оптимальным. При составлении меню обязательно учитываются потребности организма, связанных с его ростом и развитием, с изменением условий внешней среды, с повышенной физической или эмоциональной нагрузкой. При оптимальной системе питания соблюдается баланс между поступлением и расходом основных пищевых веществ.

Калорийность рациона школьника должна быть следующей:

7-10 лет – 2400 ккал

14-17 лет – 2600-3000 ккал,

если ребенок занимается спортом, он должен получать на **300-500 ккал больше.**

В качестве примерного, можно привести следующий режимы питания (в % от калорийности суточного рациона) для школьников, занимающихся в первую смену:

1-й завтрак (8 часов) – 20;

2-й завтрак (11 часов) – 20;

Обед (15 часов) – 35;

Ужин (20 часов) – 25.

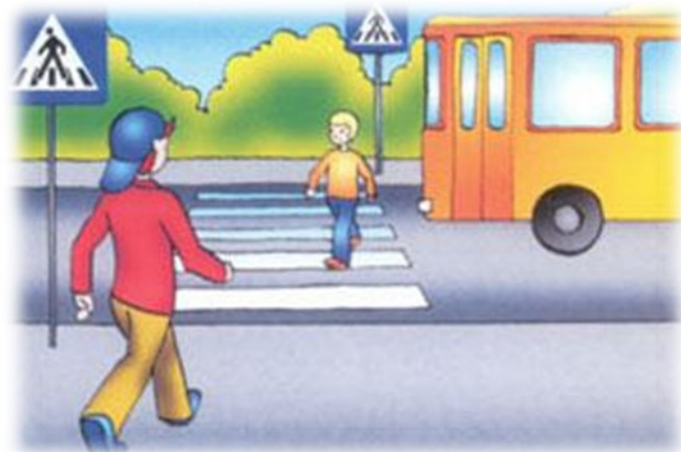
Приятного аппетита!





“Перекрёсток”

При переходе проезжей части
соблюдайте следующие правила:



- **переходите** дорогу только по пешеходным переходам или на перекрестках по отмеченной линии—зебре;
- **не спешите и не бегите;**
- **переходите дорогу** всегда размеренным шагом;
- **не переходите** дорогу наискосок; идите строго поперек улицы—это делается для лучшего наблюдения за авто-, мототранспортными средствами;
- **не торопитесь переходить** дорогу, если на другой стороне вы увидели друзей, родственников, знакомых. Не спешите и не бегите к ним—это опасно;
- **не начинайте переходить** улицу, по которой редко проезжает транспорт, не посмотрев вокруг: автомобили могут быть опасны.
- выйдя на проезжую часть, **не задерживайтесь и не останавливайтесь**, если это не связано с обеспечением безопасности движения. Если не успели закончить переход, то остановитесь на линии, разделяющей транспортные потоки противоположных направлений. Продолжайте переход, убедившись в безопасности дальнейшего движения и с учётом сигнала светофора (регулирущика).
- при приближении транспортных средств с включенным проблесковым маячком синего цвета (синего и красного цветов) и специальным звуковым сигналом **воздержитесь** от перехода проезжей части, а если вы находитесь на ней, то **незамедлительно освободите** проезжую часть.