

“ЖУРНАЛЁНОК”

МБОУ СОШ № 4

Февраль 2021 года

ПОЗДРАВЛЯЕМ



Самое ценное, что есть в нашей жизни – это мир, спокойствие и стабильность, а потому не случайно День защитника Отечества имеет богатую и славную историю. Как бы не назывался этот праздник, он всегда являлся символом мужества, благородства, самоотверженности, достоинства и чести.

Дорогие наши мужчины, юноши, мальчишки, примите искренние пожелания здоровья, душевного тепла, счастья, мира и благополучия!

Редакция школьной газеты

«ЖУРНАЛЁНОК»

Поздравляем всех, кто родился в феврале

12 февраля

Маланина Алена

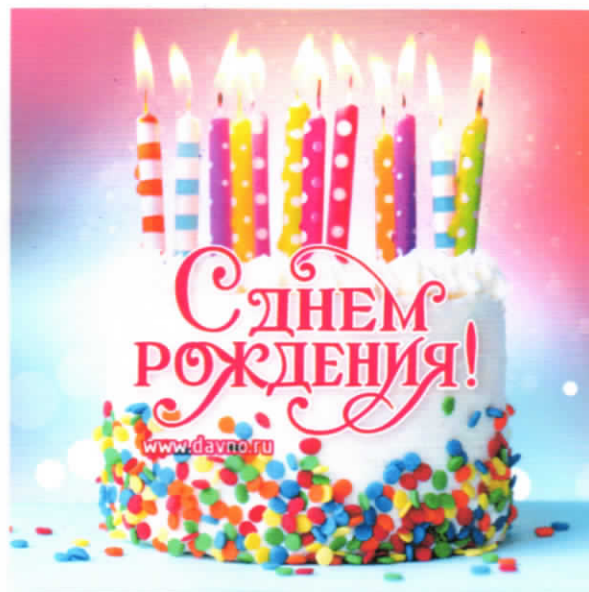
14 февраля

Пищулина

Елена Владимировна

15 февраля

Тарасенко Юлия



16 февраля

Пивень Кристина

Бабинцев

Николай Никонорович

Князев

Виктор Николаевич

22 февраля

Архипова

Наталья Александровна

24 февраля

Мужиков Дмитрий



Наши достижения во II четверти

ОБЛАДАТЕЛЬ СТИПЕНДИИ АДМИНИСТРАЦИИ КОВДОРСКОГО РАЙОНА ЗА УСПЕХИ В ИЗУЧЕНИИ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ – Клементьев Виктор.



ДЕКАДА ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА "ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ"

Команда школы: Чуркин Глеб, Ермакова Татьяна, Юмагулов Тимофей, Кочерин Родион, Оболенцева Анастасия, Лежнин Даниил, Барковский Тимур, Кокарева Анастасия - победитель.

В личном первенстве победителями стали: Ермакова Татьяна, Кокарева Анастасия, Юмагулов Тимофей, Чуркин Глеб, Лежнин Даниил.



МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ
Клементьев Виктор - победитель по истории и обществознанию.

Филиппова Анна - победитель по физической культуре
Иванов Степан - победитель по физической культуре



МУНИЦИПАЛЬНАЯ ОЛИМПИАДА МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ПО РУССКОМУ ЯЗЫКУ

Сергина Татьяна - победитель
Сулейманова Кристина - призёр

ИТОГИ II ЧЕТВЕРТИ

Отличники:

3 класс: Кочерин Родион, Сергина Татьяна

5 класс: Яблоновская Алёна

8 класс: Князев Андрей

10 класс: Фарносова Александра

С одной "4":

4 класс: Сулейманова Кристина

11 класс: Антонова Елизавета

Учатся на "4" и "5":

2 класс: Чуркин Глеб, Юмагулов Тимофей.

3 класс: Бестужева Анастасия, Шаманский Андрей, Семенова Юлия.

4 класс: Клементьев Глеб, Михайлов Михаил, Оболенцева Анастасия, Рандо Илона.

5 класс: Кочерин Александр.

6 класс: Лежнин Даниил, Норицына Дарья, Реброва Кристина, Шалгуев Артём.

7 класс: Клементьев Виктор.

9 класс: Сергина Алёна.

10 класс: Тишкус Светлана.

11 класс: Маланина Алёна.

«ЖУРНАЛЁНОК»

Заседание «Литературной гостиной»

18 января состоялось очередное заседание кружка «Литературная гостиная», посвящённое истории возникновения Нобелевской премии.



Присутствующие познакомились с судьбой и творчеством Ивана Алексеевича Бунина, одного из лауреатов Нобелевской премии. Читали стихи поэта о природе, временах года.

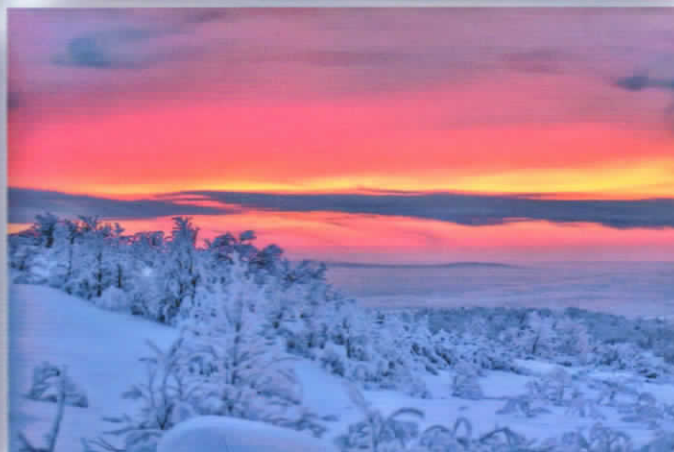
Ребята вспомнили народные праздники, обряды и обычаи, анализируя стихотворение «Крещенская ночь».



«ЖУРНАЛЁНОК»

Полярная ночь в разгаре...

Полярная ночь — период с декабря по январь, когда солнце совсем не светит, а весь день состоит из сумерек. Мурманская область почти полностью расположена к северу от полярного круга, поэтому это явление наблюдается на её территории. На широте Мурманска Полярная ночь длится со 2 декабря по 11 января. Тем не менее день с 10 до 15 часов относительно светлый. Кроме того, белый снег отражает свет, делая день немного светлее. Это время удивительных светящихся сине-красных закатов! Каждый день в два часа в течение 15 минут наступает так называемый «синий момент», когда небо и снег кажутся становятся красно-голубыми. Это можно увидеть только на севере!



Полярная ночь. Юлия Лотова

Мохнатые лапы полярная ночь
На плечи опустит города спящего,
Но свет фонарей эту тьму гонит прочь,
Искру высекая из снега блестящего.

Свет звёзд и луны, серпантины сияния
Раскроят свод неба над городом
нашим.

Пускай не пугают вас расстояния,
Нет места душевней, светлее и краше!

«ЖУРНАЛЁНОК»

Классный час «Блокада Ленинграда»

27 января в 6 классе был проведён классный час "Блокада Ленинграда". Учащимся была представлена информация о гражданском подвиге жителей и защитников блокадного Ленинграда, о значении обороны города в общей Победе в Великой Отечественной войне.

Просмотрели и обсудили видеоролик «Блокада Ленинграда глазами детей», подготовленный на основе рассказов жителей блокадного Ленинграда.



Учащиеся познакомились с рецептурой и нормами блокадного хлеба. Далее присутствующие должны были представить себя разведчиками – защитниками Ленинграда – и выполнить ряд заданий верховного командования: определить груз, первым доставленный по «Дороге жизни», используя запись сигналов Азбуки Морзе; соотнести фотографии и даты, когда эти снимки были сделаны.



В заключение классного часа почтили погибших Минутой молчания.



«ЖУРНАЛЁНОК»

Акция памяти «Блокадный хлеб»

С 18 по 27 января в школе проведена акция памяти "Блокадный хлеб", которая включала в себя проведение Всероссийского урока памяти "Блокадный хлеб", прошедшего в форме классного часа "Запомни это город - Ленинград, запомни эти люди - Ленинградцы", организацию книжной выставки "Кольцо бессмертия", литературную акцию "Читаем о блокаде Ленинграда", акцию памяти "Блокадный хлеб", во время которой волонтеры раздавали информационные материалы о блокаде Ленинграда и подвиге его жителей, предлагали учащимся и работникам школы добровольное получение символических кусочков "блокадного хлеба".



Люди!
Покуда сердца стучатся, -
помните!
Какою ценой завоевано счастье,
Пожалуйста, помните!

Пять правил выживания в полярную ночь

Правило №1: хорошо спать

Важно соблюдать режим дня и ложиться спать не позже 11 часов вечера. Ужинать часа за 2-3 до сна, иначе организм всю ночь будет переваривать ваши каши, котлеты и макароны «по-флотски». Чтобы быстрее и крепче заснуть, лучше перед сном выпить стакан теплого молока с медом. Спать необходимо не менее 8 часов. Утром взбодриться поможет контрастный душ.

Правило №2: правильно питаться

Питание в полярную ночь должно быть сбалансированным, разнообразным и ни в коем случае не низкокалорийным. Углеводы должны быть сложными. Это макароны и крупы. В рационе обязательно должны быть белки животного происхождения: мясо, птица, рыба, яйца и молоко. Белок - это строительный материал для всех органов и систем, в том числе и иммунной. В питании должны обязательно присутствовать фрукты и овощи, восполняющие недостаток витаминов.

Правило №3: умеренно напрягаться

Физическая нагрузка должна быть дозированной. В период полярной ночи важно бороться с гиподинамией, которая ведет к депрессии и является причиной многих болезней. Основные виды физических упражнений для северян, дающих оздоровительный эффект, - это ходьба, бег, лыжные прогулки, плавание. 30-60 минут три раза в неделю подобных занятий - невысокая цена за хорошее самочувствие.

Правило №4: генерировать положительные эмоции

Пережить полярную ночь поможет и положительный эмоциональный фон. Ультрафиолетовый голод приводит и к тому, что наш организм перестает синтезировать серотонин - гормон радости. Однако наша психика очень пластична: мыслящий человек может за полчаса убедить себя и в том, что мир прекрасен, и в том, что ужасен. Поэтому не заикливайтесь на том, что впереди. Жизнь - это то, что происходит с нами здесь и сейчас. Поэтому учитесь видеть позитивные моменты даже в самых обычных вещах и явлениях.

Правило №5: быть заметным

Полярная ночь - это время, когда выходишь из дома, а на улице темно, и возвращаешься домой - тоже темно. Поэтому очень важно быть заметным на дорогах. К одежде следует прикрепить светоотражающие элементы. Фликеры выводят людей из тени, они перестают быть невидимками для водителей автомобилей.

Так что берегите себя! И тогда полярная ночь не доставит хлопот.

Зима прекрасна, когда безопасна!



Осторожно! Сугроб—помеха обзору!

Прежде чем выходить на проезжую часть, взгляни из-за препятствия и посмотри, что там за ... Сугробом, за стоящей заснеженной машиной.

Такая горка опасна!

Есть риск скатиться с неё на проезжую часть прямо под колёса идущей машине! Помни: зимой тормозной путь у машины увеличивается!



Играть в снежки рядом с проезжей частью опасно!

Снежок, попавший в лобовое стекло движущегося автомобиля, может стать причиной ДТП!

Выбирай безопасное место для игр и развлечений: парк, сквер, детскую площадку—то место, где нет транспорта!



Катайся на лыжах и санках вдали от дороги!

Ни в коем случае не переходи проезжую часть на лыжах. Перед переходом необходимо отстегнуть крепления и нести лыжи в руках.

*Железная дорога является зоной
повышенной опасности!*

Памятка

**для школьников по мерам личной безопасности при
нахождении на железнодорожных путях**

ЗАПРЕЩАЕТСЯ!

1. Ходить по железнодорожным путям в не-
установленных местах.
2. Перебегать путь перед поездом.
3. Пролезать под вагоны для прохода через
путь (поезд может тронуться, что приве-
дёт к страшным последствиям).
4. Прыгать с платформы (можно получить травму при па-
дении и попасть под приближающийся
поезд).
5. Бросать снежки и камни в окна поездов
(от этого может пострадать пассажир
или машинист может потерять способ-
ность вести поезд).
6. Играть и кататься вблизи железнодорож-
ной линии.
7. Слушать плеер и говорить по телефону,
т.к. можно не услышать сигналы приближа-
ющегося поезда или объявления диктора.

