

Поздравляем!



Обратите внимание:

- Вечер школьных друзей в нашей школе (стр. 3–5)
- Как избежать простудных заболеваний (стр. 6)
- Третий и четвёртый этапы Школьной баскетбольной лиги (КЭС-БАСКЕТ) (стр. 7)
- Митинг, посвящённый памяти воинов— интернационалистов (стр. 8)
- Вести с урока ОРКСЭ (стр. 9)

*Пусть светит солнце в мирном небе
И не зовёт труба в поход.
Чтоб только на учениях солдат
В атаку шёл вперед.
Пусть вместо взрывов гром весенний
Природу будит ото сна,
А наши дети спят спокойно
Сегодня, завтра и всегда.
Здоровья крепкого и счастья
Всем тем, кто мир наш отстоял,
И кто его сегодня охраняет,*

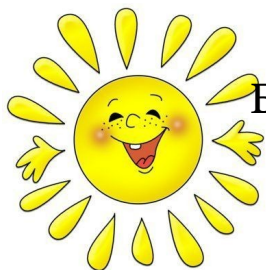


Ура- а—а !
Спортивные каникулы!
А спортивные каникулы—
ЭТО:
полноценный,
здоровый отдых.



“ЖУРНАЛЁНОК”

Поздравляем всех, кто родился в феврале!



1 февраля

Баранова Василиса

2 февраля

Горная Дарья

5 февраля

Зубкова Алёна

7 февраля

Чадин Владислав

Галаева Мария

8 февраля

Жидов Никита

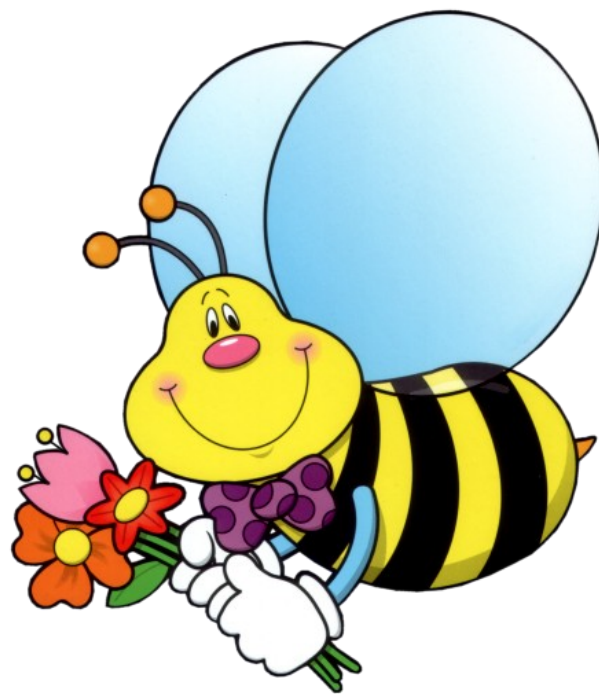
Васькова Анна

12 февраля

Маланина Алена

Берент Кирилл

Алеветдинова Эмилия



14 февраля

Иванов Даниил

Лёвкин Семён

16 февраля

Князев Виктор Николаевич

Бабинцев Николай Никонорович

21 февраля

Ярмошик Рустам

22 февраля

Архипова Наталья Александровна

Мурашов Артем

26 февраля

Крамар Сергей

Кутенко Виктор Иванович

“ЖУРНАЛЁНОК”

Вечер школьных друзей

Окна знакомые ласково светятся,
Взрослых встречая детей.
Как хорошо, что нам выпало встретиться
В веке сплошных скоростей!..
Ты всё такая же стройная, Танечка,
Ты стал серьезней, Андрей...
Все мы сегодня девочки-мальчики -
Вечер школьных друзей.



Рейс 2015

День встречи выпускников очень радостный праздник. Радостный от того, что, видя ставшие родными за много лет учебные лица, душой возвращаешься в детство и юность. Кажется, что само детство где-то в уголках сердца замирает от предвкушения встречи с прошлым. Ведь как приятно встретиться со своими одноклассниками через 5, 10, 15, 20, 25, 30, 35 лет после окончания школы...



На сцене—самые мудрые



Выпускники 1975 года

А через 40 лет—слабо?! А вот выпускникам 1975 года не слабо! Как они «зажигали зал» своими шутками-прибаутками, танцами, вызвав бурю оваций и эмоций.

“ЖУРНАЛЁНОК”

Вечер школьных друзей

7 февраля все, пришедшие в школу на праздник, отправились в полёт на встречу с детством и юностью на самолёте рейсом № 2015.

Выходы на сцену юбилейных выпусков перемежались зажигательными танцами, весёлыми сценками, лирическими песнями.



Поздравление от выпускников 2005 года



На сцене— “пятнадцатилетние”

Слова благодарности за школьные годы звучали от выпускников и учителей.

Всем присутствующим была предоставлена возможность выразить слова благодарности в режиме "онлайн" Дмитриевой Лидии Ильиничне - директору школы с 1961 по 1987 год.



Звучат слова благодарности от “двадцатилетних”

“ЖУРНАЛЁНОК”

Вечер школьных друзей



На сцене выпускники 1985 года



На сцене—тридцатипятилетние



Танцуют Сердючки 2005 года



Танцуют «наши ромашки»



Выпускницы 2015 года



Продвинутые дети—продвинутые родители

В актовом зале огни стали тусклыми, видно, устали гореть.
Хочется, чтобы мы не были грустными, чтоб не умели стареть...
Чтоб наши дети всегда были счастливы, счастливы дети детей...
Чтоб и для них таким же был праздником **Вечер школьных друзей!**
А тот заряд веселья, оптимизма и энергии, который дарят такие встречи, даёт силы, заставляет стремиться к новым высотам и надолго остаётся в памяти ярким приятным впечатлением.

До новых встреч, выпускники!

Простуда и грипп: Как избежать болезни

Рассмотрим несколько уловок, которые помогут тебе поддерживать иммунитет, избегая развития простуды и гриппа в период межсезонья.

Не жди, пока начнешь чувствовать першение в горле, чтобы с помощью экстренных мер попытаться уклониться от болезни, лучше возьми на заметку простые советы, которые помогут тебе предотвратить недомогание.



Итак:

1. Найди время для массажа. Массаж стимулирует иммунитет, помогая организму противостоять вирусам и бактериям.

2. Не забывай о гигиене ротовой полости.

Правильный уход за ротовой полостью поможет удержать бактерии от попадания в легкие, где они могут спровоцировать дыхательную недостаточность. Согласно результатам исследования, проведенного израильскими специалистами, пациенты больниц, которые чистили зубы трижды в день, на 50 процентов снизили риск развития пневмонии.

3. Не игнорируй занятия спортом.

Регулярные тренировки в течение 20 минут пять и более дней в неделю, почти на 50 процентов снижают шансы простудиться.

4. Старайся избегать стрессов.

Люди, которые испытывают хроническое нервное напряжение и подвергаются стрессам, болеют чаще, чем спокойные люди.

5. Ешь больше продуктов, богатых витамином С.



Специалисты утверждают, что потребление не менее 200 мг витамина С в день, позволяет защитить дыхательные пути от повреждений, вдвое сокращая шансы развития насморка.

Будьте здоровы!

КЭС—БАСКЕТ

В конце января – начале февраля прошёл III этап Школьной баскетбольной лиги (КЭС-БАСКЕТ), в котором принимали участие победители муниципальных соревнований среди общеобразовательных учреждений Мурманской области. Ковдорский район представляли команды юношей и девушек нашей школы.

Команда юношей, уверенно обыграв соперников из Полярных Зорь, Кандалакши и Умбы, вышла в финал четырёх команд области.

Команда девушек стала серебряным призёром этого турнира, уступив полярноринским баскетболисткам со счётом 50:60.

Следующий, IV этап, проходил в г. Кола 7 – 8 февраля. Наши юноши в упорной игре уступили кировчанам (60:71) и, обыграв команды из Североморска и Гаджиева, стали серебряными призёрами турнира.

Победители и призёры соревнований награждены медалями и кубками Чемпионата Школьной баскетбольной лиги.

Вот они, наши «серебряные парни»: Диденко Андрей, Филиппов Динар, Черевач Антон, Головачёв Павел, Полин Сергей, Таскаев Андрей, Целищев Андрей, Яковенко Антон. Тренер команды Веребчан Василий Степанович.



“ЖУРНАЛЁНОК”

Чтобы помнили...

15 февраля - День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества. Эта официальная памятная дата в Российской Федерации призвана почтить память воинов-интернационалистов, исполнявших долг за пределами границ своей Родины.

Именно 15 февраля двадцать шесть лет назад последняя колонна советских войск покинула территорию Афганистана. Этот день стал окончанием Афганской войны, которая продлилась почти десять лет и унесла жизни более 15 тысяч советских граждан. Среди погибших выпускник нашей школы Андрей Васильев.



В школе в этот день прошел митинг, посвященный Дню памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества, на котором звучали стихи, песни в память не только об афганцах, но и россиянах, которые участвовали в более чем 30 вооруженных конфликтах за пределами страны.

День 15 февраля – это не только дань памяти всем погибшим, но и выражение глубочайшей признательности и благодарности всем вернувшимся домой, кто честно и мужественно исполнил свой воинский и гражданский долг.



“ЖУРНАЛЁНОК”

Мир моих увлечений

В последний день календарной зимы, 28 февраля, на уроке Основы религиозных культур и светской этики по теме «Моё любимое занятие» четвероклассники представили свои творческие работы.

Вите понравилось выжигание, о чём свидетельствует его первая работа—сверхзвуковой самолёт. Егор, однажды придя на кружок бисероплетения, настолько увлёкся этим кропотливым занятием, что с удовольствием создаёт различные украшения из бисера и дарит их своим родным и близким. Какие у него замечательные поделки: крокодил, лягушка, черепаха, скорпион, сова, снежинки, маленькие и большие. А вот у девочек разнообразные увлечения. Конечно же, все любят вышивать крестом. И герои их работ (котятка, цыплята, снеговик и прочие) такие же весёлые и добрые, как сами рукодельницы.

Светлана увлеклась квиллингом (изготовление поделок из бумаги). Это очень длительный процесс, требующий терпения, усидчивости, настойчивости. У Светы всё это есть. Ярким подтверждением тому служат её работы.



Александра, помимо всех «девчачьих» увлечений, занимается выращиванием цветов и изготовлением шоколадных медалей (поверьте—очень вкусных!)... Вот какие они, наши четвероклассники!



“ЖУРНАЛЁНОК”

“Перекресток”

Гололедица – это лед или слой снега, утрамбованный до твердого состояния и образующий скользкую поверхность.

Пешехода при гололеде подстерегают две опасности – поскользнуться и упасть или попасть под машину. С наступлением холодов растет количество уличных травм: ушибы, вывихи и переломы. По данным медиков, в такие дни количество пострадавших увеличивается в 2 раза.



Чтобы уменьшить вероятность падения, необходимо соблюдать следующие **правила поведения при гололеде:**



1. Подберите нескользящую обувь с подошвой на микропористой основе, отказавшись от высоких каблуков.

2. Смотрите себе под ноги, старайтесь обходить опасные места. Если ледяную «лужу» обойти невозможно, то передвигайтесь по ней, как лыжник, небольшими скользящими шажками

3. Будьте предельно внимательны на проезжей части дороги: не торопитесь и, тем более, не бегите.

4. Старайтесь обходить все места с наклонной поверхностью.

5. Наступать следует на всю подошву, ноги слегка расслабить в коленях.

6. Руки по возможности должны быть свободны, старайтесь не носить тяжелые сумки, не держите руки в карманах — это увеличивает вероятность падения.

7. Если Вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения. В момент падения постарайтесь сгруппироваться, и, перекатившись, смягчить удар о землю. Не пытайтесь спасти вещи, которые несёте в руках. Не торопитесь подняться, осмотрите себя, нет ли травм, попросите прохожих людей помочь Вам.

