



Милые дамы!

*Пусть будет этот День Весны
Для Вас особенно чудесным
И полным ясной глубины
И пряных запахов древесных,
Пусть алый цвет и бирюза
Рождают праздничность и песни,
Пусть будут яркими глаза,
И будут радостными вести.*

- 7 марта состоится праздничный концерт для прекрасной половины нашей школы и наших милых мам. Ждём вас в актовом зале в 13-00.
- 12 марта—лыжные соревнования, посвящённые памяти А. Васильева. Спортсменов ждёт лыжня!
- В конце марта в г. Ковдоре пройдёт компьютерный фестиваль. Желаем победы нашим ребятам!

Обратите внимание:

- Победитель конкурса «Ученик года—2011» - наша Женечка! (с.3)
- О юных мастерицах читайте и смотрите на с. 4
- Фоторепортаж с праздничного концерта (стр. 5)
- О правильном питании продолжаем рассказывать на стр. 7
- О правилах поведения на тротуаре, пешеходной дорожке, обочине напоминаем в нашей постоянной рубрике “Перекрёсток” (стр.8)

В этом выпуске:

Поздравляем!	2
“И это всё о ней!”	3
“Супершкольница”	4
“Для милых дам” (фоторепортаж)	5
Берегите глаза!	6
Лыжные гонки	7
“Перекрёсток”	8

Поздравляем всех, кто родился в марте!

1 марта
Кущева Полина

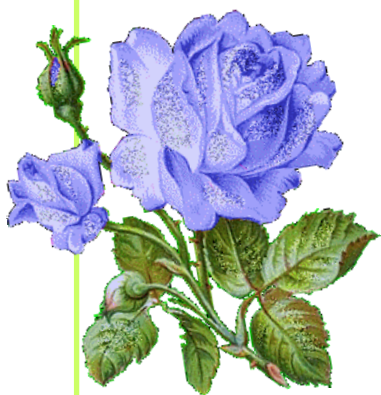
9 марта
Долоков Александр



7 марта
Пинегина Анастасия
Павленко
Людмила Борисовна

10 марта
Аверин
Алексей Васильевич

11 марта
Жгулев Александр



15 марта
Кокарев Дмитрий

18 марта
Абакумов Денис



16 марта
Сухачева Юлия

19 марта
Зинковский
Дмитрий

23 марта
Козлов Андрей

21 марта
Малюгина
Надежда Алексеевна

25 марта
Фарносова Надежда

27 марта
Борисова
Ольга Вениаминовна
Сухачева Елена



И это всё о ней...

Героиня этого номера газеты— **Хамидулова Евгения**. Победитель муниципального конкурса среди обучающихся 4-х классов Ковдорского района “Ученик года—2011”. Кто же она такая, Женя, Женечка?! Вот что рассказала нам Валентина Евдокимовна:

Женя—натура увлечённая, ей всё-всё интересно, она стремится во всём участвовать и быть первой. Уже второй год подряд ребята выбирают её командиром класса.



Учится с большим желанием, на уроках всегда активна, инициативна, готовит к урокам дополнительный материал и презентации.

Женя занимается исследовательской деятельностью, вовлекая в работу и одноклассников. Много читает, особенно увлекается приключенческой литературой и фантастикой. Она **очень интересный собеседник**: с ней можно го-

ворить на любую тему.

У Жени много увлечений: музыка, танцы, вышивание, вязание, фотография. Очень любит играть с маленькими детьми.

Друзей у Евгении немного, но они настоящие, надёжные.

Поздравляем Женечку с заслуженной победой в конкурсе “Ученик года—2011”!



Супер школьница

В детской организации “Улыбка ” 4 марта состоялся настоящий праздник: “Супер школьница”. В состязаниях участвовали девочки, а мальчики дружно поддерживали своих одноклассниц. Конкурсы были самые разнообразные. И пусть не удалось правильно запеленать куклу (некоторые настоящие мамы этому научились тоже не сразу), зато все участницы справились с самыми серьёзными задания-



ми: сервировать стол, почистить картошку, пришить пуговицу, сделать причёску подруге (завязать хвостики), спеть частушки, сделать комплимент маме, заправить постель (надеть наволочку на подуш-



ку). А какие интересные задания придумали участницы для развлечения гостей! Они сумели задействовать в своих играх весь зал. Все участницы-команды набрали одинаковое количество баллов!

Молодцы, девчонки! Вы растёте настоящими помощницами своим мамам. Они могут вами гордиться.

Для милых дам

К весеннему празднику 8-марта в школе подготовили праздничный концерт. Это мероприятие давно стало традиционным. Учителя школы с удовольствием посещают концерты, потому что в нашей школе замечательные талантливые дети. На таких мероприятиях всегда много гостей: приходят мамы и бабушки.



О своих трёх желаниях поёт Альбина Оберемко

Сердца всех присутствующих наполнились теплом после выступления дуэта мамы и дочки (Переваловой Юлии Валерьевны и Хамидуловой Жени). Порадовали зрителей весёлые номера танцевальных групп 4а и 6 классов.



На шпагате—Эльвина



Весёлый матросский танец

Программу готовили ученики 1—11 классов. Замечательные слова были сказаны в адрес милых дам. Очень трогательными получились музыкальные выступления учеников, особенно самых юных дарований.



“Ты да я, да мы с тобой...” - поют мама с дочкой

“Гвоздём” программы было выступление Хамидуловой Эльвины. Она снова удивила всех красивым спортивным танцем.

*Спасибо всем артистам
за подарок к 8 Марта!*

Берегите глаза!

Сегодня остановимся на одном из самых важных для познания мира органе - на наших глазах. Не секрет, что в последнее время близорукость стала крайне распространенным заболеванием среди школьников. *Современный образ жизни, плохая экологическая обстановка, увлечение видеоаппаратурой и компьютерами - все это, конечно же, отрицательно сказывается на здоровье наших глаз.*

Правильное питание и употребление в пищу продуктов, содержащих необходимое количество важных для зрения питательных веществ - это один из самых простых, и уж наверняка, самый приятный способ бороться с ухудшением зрения. Остановимся подробнее на некоторых из наиболее богатых полезными для глаз веществами продуктах.

Морковь

Да-да, ваши мама и бабушка были совершенно правы, когда заставляют вас есть морковный салат. Морковь буквально набита бета каротином - веществом, которое крайне положительно влияет на зрение и даже помогает бороться с такими серьезными заболеваниями, как катаракта.



Болгарский перец, брокколи и брюссельская капуста

Эти овощи богаты витамином С, еще одним ключевым антиоксидантом, крайне благотворно сказывающимся на зрительном аппарате. Смело употребляйте их в вареном и жареном виде, добавляйте в супы, омлеты и соусы. Эти овощи украсят любое блюдо и смогут замедлить процесс ухудшения зрения.

Индейка

Мясо индейки - довольно редкий гость на наших столах, а зря. Индейка богата цинком и витамином В (ниацином). Кроме того, мясо индейки крайне деликатно на вкус. Бутерброды с мясом индейки, салаты, нежные биточки из индейки и многие, многие другие блюда, приготовленные из ее нежного мяса не оставят равнодушными ни вас, ни ваши глаза.

Черника

Именно её принадлежит пальма первенства среди многих ягод и фруктов по содержанию солей марганца и их производных. Кроме того, ягоды и даже листья черники содержат большое количество таких важных веществ, как витамины С, РР, В1, В2, а также каротины, пектины, железо и даже кальций.

Все вышеперечисленные продукты - лишь малая часть продуктов, которые необходимо включать в ваш ежедневный рацион, чтобы успешно бороться с ухудшением зрения и заболеваниями

глаз. Важно помнить, что наиболее полезная пища - это преимущественно натуральная пища, содержащая большое количество витаминов, минералов и других важных для здоровья в целом и здоровья глаз в частности веществ.



Лыжные гонки



Старт дан

И пусть не всё сложилось удачно, как хотелось каждому (кто-то *не уступил* лыжню, кто-то кого-то *нечаянно* толкнул при обгоне, у кого-то сломалось крепление, у кого-то была сильная отдача, а у кого-то, наоборот, не катили лыжи), но всё равно соревновательный дух, свежий воздух и азарт дали каждому спортсмену и присутствующему огромный заряд энергии на выходной день.

Уже стало традицией проводить лыжные гонки, посвящённые памяти Андрея Васильева. В этом году из-за сильных морозов и вспышки эпидемии соревнования были перенесены на март.

И вот **12 марта** состоялся старт. На лыжню вышли 43 участника: учащиеся 2–9 классов. И погода удалась на славу: было достаточно тепло, чтобы болельщики могли поддержать спортсменов.



В ожидании старта

В каждой возрастной группе были определены победители и призёры. Мы поздравляем их с результативным выступлением! Победителями лыжных гонок стали :

- Хорева Дарья—5а класс
- Васькова Анна—6 класс
- Браженко Наталья—10 класс
- Шаповаленко Александр—4б класс
- Галактионов Андрей—8 класс
- Галактионов Сергей—6 класс



Финиширует победитель—Хорева Дарья



“Перекрёсток”

При переходе проезжей части

соблюдайте следующие правила:

- не переходите дорогу на красный или жёлтый сигнал светофора;
- 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;
- не задерживайтесь, или не останавливайтесь если начали движение;
- на нерегулируемых пешеходных переходах **выходите** на проезжую часть **после того**, как **оцените** расстояние до приближающихся транспортных средств, их скорость и **убедитесь**, что переход будет для вас безопасен;
- не переходите дорогу на красный или жёлтый сигнал светофора;
- не разговаривайте при переходе дороги;
- не выходите на проезжую часть из-за каких-либо препятствий: стоящих автомобилей, кустов, закрывающих обзор проезжей части.

