

“ЖУРНАЛЁНОК”

МОУ СОШ № 4

Май 2011 года

С Днём Победы!



День Победы - праздник всей страны.

Духовой оркестр играет марши.

День Победы - праздник седьмны

Наших прадедов, дедов и кто младше.

Даже тех, кто не видал войны -

Но её крылом задет был каждый, -

Поздравляем с Днём Победы мы!

Этот день - для всей России важный.

Что ожидает нас в мае:

- Вахта Памяти—с 03.05 по 09.05.2011 года.
- Интегрированная игра "От Вреста до Берлина" (6—10 классы) - 06.05.2011 года.
- "Песня, опалённые войной" - 07.05.2011 года в автовом зале (для всех желающих).
- Митинг в Шуши—городке—09.05.2011 года в 10-00 (1—4 классы) - автобусы от школы в 09-40.
- Митинг в с. Ёна—09.05.2011 года в 12-00 (5—11 классы)- автобусы от остановки в 11-20 (8—11 классы), в 11-40 (5—7 классы).
- Митинги у могил выпускников школы, погибших при исполнении воинского долга в Афганистане и Чечне—09.05.2011 (10—11 классы) - по окончании митинга в с.Ёна.
- Праздник "Последний звонок" - 25.05.2011 года в 12-00.
- Торжественная линейка, завершающая учебный год—02.06.11

Обратите внимание:

- Вахта Памяти в школе прошла с 03.05 по 09.05.2011 года (стр. 3—7).
- Что бы сделали выпускники, если бы смогли всё начать сначала—узнаете из интервью с выпускниками 2011 года (стр. 8—10).
- Постоянные рубрики завершают учебный год полезными советами на лето (стр. 11—12).

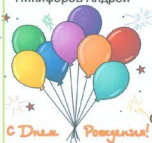
В этом выпуске:

С Днём рождения!	2
Вахта Памяти	3
"От Вреста до Берлина"	4-5
"Песня, опалённые войной"	6
Митинги	7
Интервью с выпускниками	8-10
Правильное питание	11
"Перекрёсток"	12

6 мая
Сидор Виктор

8 мая
Антонова Елизавета
Лебедева Виктория

12 мая
Кравченко Екатерина
Никифоров Андрей



20 мая
Имангулова Оксана

22 мая
Белякова
Марина Анатольевна

25 мая
Климов Егор
Щетинкин Никита

27 мая
Арсланова Юлия

29 мая
Хамидулова Евгения



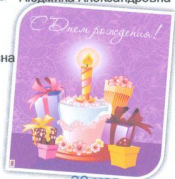
14 мая
Головачев Павел
Корчагин Павел

17 мая
Науменко Руслан
Абузярова Дарья

18 мая
Ольшанский Андрей

19 мая
Борисова

Людмила Александровна



30 мая
Горчакова
Елена Георгиевна

4 мая
Пахова Татьяна

7 мая
Котельникова Мария

9 мая
Куклина Алена
Шаповаленко Иван

13 мая
Маланин Никита



21 мая
Звезда Диана

24 мая
Оберемко Альбина

26 мая
Шатунова
Татьяна Владимировна
Кочнева Полина
Сидор Максим

28 мая
Ольшанская Ульяна

31 мая
Абакумов Евгений

Вахта Памяти

“Никто не забыт, ничто не забыто”. По доброй традиции, задолго до 9 Мая начинается подготовка к этой знаменательной дате. В этом году ученицы 5а класса (Баранова Василиса, Новичкова Юлия, Тозик Анастасия) обошли всех ветеранов войны и тружеников тыла с целью оказания им необходимой помощи, вручения праздничных поздравлений и приглашений на торжества.



Возложение цветов в Шуми-городке



Минутка у могилы Дмитрия Раццо

11 классов готовились к митингам в Шуми-городке и на могилах воинов — интернационалистов, самые ответственные ученики совместно с классными руководителями оформляли корзины для возложения на митингах, ученики 6—10 классов стали участниками межшкольной игры “От Бреста до Берлина”. О том, как прошли мероприятия, читайте на следующих страницах газеты.

Мальчики 6 и юноши 9б классов качественно убрали территорию у стелы в Шуми-городке и у могил выпускников школы, погибших при исполнении воинского долга в Афганистане и Чечне.

Старшеклассники (9а и 10 класс) готовили литературно-музыкальную композицию “Песни, опалённые войной”, ученики 4а, 10 и



Шествие праздничной колонны к братскому захоронению

“От Бреста до Берлина”

Междисциплинарная игра “От Бреста до Берлина” была подготовлена и проведена силами педагогов и их помощников— выпускников для обучающихся 6—11 классов. До начала игры каждый класс—батальон получил маршрутный лист с указанием времени прибытия на определённую станцию. А их было шесть: “Отступление. Брестская крепость”, “Великий перелом. Сталинградская битва”, “Блокадный Ленинград”, “Бухенвальдский набат”, “В лесу прифронтовом”, “Дети и война”.



На каждой станции время было ограничено 17-ю минутами. За это время ученики на одних станциях получали информацию, ранее им неизвестную;

на других показывали практические навыки оказания первой медицинской помощи при обморожении, переломах, кровотечениях и т.д.; они обучались рисованию голубей мира,



написанию и сложению солдатских писем-треугольников; они могли на себе испытать тяжесть партизанского рюкзака, облачившись в военное снаряжение; увидеть документы, фотографии страшных зверств фашистов.

(продолжение на стр. 5)





Пилотка, Галина, тебе к лицу!



Экскурсию проводит Татьяна Николаевна



Не многие попытались “примерить” партизанский рюкзачок

За эту игру были выявлены два активных “связиста”: Хазов Владимир и Имангулова Оксана. Буквально с каждой станции “отправляли шифровки в штаб армии”. Правда, делали они это слишком открыто, позволили

“противнику” себя сразу обнаружить. Надо, ребята, помнить не только о себе, но и о тех, кто рядом с вами.

А игра прошла замечательно!



“Юстас— Алексу”

“Песни, опалённые войной”

Так называлась литературно-музыкальная композиция, подготовленная учениками 9а и 10 классов, при участии малышей. Звучат песни, так хорошо всем знакомые: “Катюша”, “Шёл ленинградский паренёк”, “Вот такая бабушка!”, которые чередуются коротенькими сценками из фронтовой жизни.



Какая нелепость—войну начинать.
Какая жестокость—людей убивать.
Как будто кто вправе их жизни лишать,
Как будто кто вправе—сжигать, разрушать.
Но вы убивали во имя страны,
И вас убивали, солдаты войны...



На войне всегда страшно... Медсёстры вспоминают, как первый раз столкнулись со смертью, как закрывали глаза молоденьким солдатам, погибшим от фашистской нечестии; как вытаскивали с поля боя под несмолкающим градом пуль раненых бойцов, как в одном окопе перевязывали и своих, и истекающего кровью немца... “Знаю, что враг, а поступить иначе не смогла...” - признаётся девушка.

“А закаты алые, алые, алые. Перед боем выстрелы не слышны. Не об этом вместе с тобою мечтали мы за четыре дня до войны, ” - задумчиво, трогательно поют Кристина и Юлия.

Завершили композицию ученики 9а класса замечательной маршевой песней:

Прадедущка, он жизнью рисковал,
Чтоб на заре запели в небе птицы,
И стало небо голубым, и смех не угасал,
И чтобы мне на белый свет родиться!



Митинги

“Пусть всегда будет солнце, пусть всегда будет небо, пусть всегда будет мама, пусть всегда буду я” - с этими слова улетали в небо воздушные шары по окончании митинга в Шуми-городке.



И погода не задалась с утра: было пасмурно да ещё и дождик зарядил, но даже это не помешало проведению митинга. Здесь, у стелы в Шуми-городке, среди высоких сосен, стихи звучат как обещание беречь родную землю, как клятва жить достойно за тех, кто не увидел счастливого Дня Победы.

Не улучшилась погода и к проведению митинга в с. Ёна. Но жители посёлка, в том числе и ученики школы, считают долгом присутствовать на таких мероприятиях, не обращая внимания на капризы природы. Это святое—и никакие оправдания не идут в расчёт. Трогательно, задушевно читают стихи ученики, педагоги и воспитатели. Звучат песни...

Объявляется минута молчания. Казалось, даже дождь замер



на минуту, чтобы вместе с присутствующими почтить память тех, кому не суждено увидеть эту майскую весну. Возлагают корзины, венки, цветы на могилы погибших солдат школьники, представители организаций, жители села и посёлка. “Песню свою, отправляя в полёт, помните о тех, кто уже никогда не придёт” - воздушные шары, тяжёлые от дождя, подхваченные порывом ветра, медленно взмывают в небо.



Интервью с выпускниками 2011 года

Что дала вам школа?



Анастасия: Очень многое. Например, большой успех в баскетболе. В школе я нашла друзей и получила много знаний.

Андрей Н.: В первую очередь, школа дала мне хороший, дружный класс! Еще она дала мне знания и большие достижения в спорте.

Ольга: Много знаний, общения и позитивных эмоции. Школа - это яркая страница в моей жизни.

Андрей Ж.: Школа дала мне знания. Знания в области науки и знания о мире, обществе. Она научила меня общаться с людьми и подготовила к взрослой жизни.

С каким чувством вы покидаете свой класс?

Ана: Покидая свой класс, я чувствую как радость, так и печаль, поскольку за эти годы мы стали дружным коллективом.

Андрей Н.: Очень не хочется покидать класс - за столько лет мы так сплотились.

Андрей Ж.: С чувством огорчения, потому что я уже не буду, как раньше, возвращаться в него каждый день.

Александра: Я рада, что взрослела вместе с моими одноклассниками, мы многому научились друг у друга, стали сплоченной и дружной командой. Очень жаль уходить из школы, прощаться с учителями и нашей классной мамочкой, но пришло наше время становиться взрослыми и самостоятельными.



Что бы вы никогда не сделали, если бы всё начать сначала?

Андрей Ж.: Я бы не прогуливал уроки, не отвлекал бы одноклассников от учебы и не отвлекался бы сам.

Анастасия: Не прогуливала бы уроки.

Наиля: Я бы не играла на уроках в «Морской бой» и «Циферки», а слушала учителя. И выполняла все задания с первого раза.





Интервью с выпускниками 2011 года

Будут ли вспоминать вас учителя?

Яна: Мне кажется – да! Поскольку нас с учителями связывают много занимательных уроков и смешных историй.

Андрей Ж.: Думаю да! Ведь учителя всегда помнят своих учеников, да и я буду еще приходить в школу.



О чем сожалеете, когда вспоминаете школьные дни?

Наиля: Я сожалею о том, что не учила все вовремя и не всегда делала домашние задания.

Яна: Сожалею о том, что не всегда уделяла должное внимание некоторым предметам и о том, что быстро пролетели 11 школьных лет.

Андрей Ж.: Я сожалею о том, что не участвовал во многих конкурсах и олимпиадах, о том, что не выучил в своё время того, что мог.

Андрей Н.: Я ни о чем не жалею. Воспоминания о школьных днях вызывают у меня только улыбку!

Ваши пожелания учителям.

Александра: Оставаться такими же замечательными и сохранять в нашей школе такую же доброжелательную атмосферу!

Ольга: Я желаю нашим учителям больше терпения и здоровья, чтобы каждый ученик знал, как извлекается квадратный корень и когда была вторая мировая война.

Яна: Уважаемые учителя! Оставайтесь такими же добрыми и понимающими! Спасибо Вам за Ваше терпение!

Андрей Ж.: Кому-то стать строже, кому-то пытаться шагать в ногу со временем и осваивать новые технологии, чтобы заинтересовать детей, сделать преподавание предметов интереснее.





Интервью с выпускниками 2011 года

Ваши наставления ученикам школы.

Ольга: Как завещал Ленин:

"Учиться. Учиться. И еще раз учиться."

Наиля: Дорогие ученики! Учите все сразу, а то времени не хватит, чтобы выучить материал к экзаменам.

Анастасия: Учите уроки, слушайте учителей, мам и пап. Будьте внимательными.

Андрей Н.: Никогда не ленитесь и занимайтесь спортом!

Андрей Ж.: Учите все в свое время, чтобы дальше было легче. Будьте активными, развивайтесь во всех областях.



Будут ли вспоминать вас учителя?

Яна: Мне кажется – да! Поскольку нас с учителями связывают много интересных уроков и смешных историй.

Андрей Ж.: Думаю да! Ведь учителя всегда помнят своих учеников, да и я буду еще приходить в школу.

Пожелания выпускникам:

Вот и учебные годы
Уходят совсем, безвозвратно.
Сойдете со школьного порога
И все разлетитесь куда-то.

Помните юные годы,
Своих одноклассников – тоже.
И только потом вы поймете,
Что нет этих лет дороже.

Живите, трудитесь во благо,
Взлетайте по лестнице выше.
Мы верим в вас и будем гордиться
Каждой победой вашей.



Правильное питание перед экзаменами

Пища для ума

Если у вас скоро экзамены, самое время задуматься над тем, что вы едите, есть ли в вашей диете продукты, достаточно стимулирующие мозг. Ведь ваш обед действительно может повлиять на то, как вы проявите себя на экзамене. Правильные продукты помогут лучше сосредоточиться, позволяют лучше спать ночью и снижают уровень обеспокоенности. Так что ешьте правильно!

Какие же продукты полезнее перед экзаменами

Почти все. Мозг “работает” на энергии, получаемой из перевариваемой пищи. Основным источником энергии - глюкоза, которую организм получает из продуктов, богатых углеводами - хлопьев для завтрака, хлеба, макарон. Энергия хранится в мозгу очень маленькими порциями, поэтому их нужно постоянно пополнять глюкозой, чтобы мозг работал в полную мощь. Поэтому во время подготовки к экзаменам очень важно отложить диету и питаться правильно и полезно.

Закуски и перекусы

Избегайте сахара, шоколада, конфет, печенья и других продуктов с высоким содержанием сахара. Возможно, сначала они и придадут вам энергетический толчок, но толчок этот очень кратковременный и вы будете чувствовать себя еще более устало чем раньше. Ограничьте количество чипсов - хотя в них нет сахара, из-за их высокого содержания жира, желудку на нервной почве будет сложно их переварить. Если занимаясь, вы чувствуете, что без перекуса не обойтись, уйдите в другую комнату и сделайте нормальный перерыв, чтобы отдохнуть и подпитать мозги.

Попробуйте:

свежие фрукты или сухофрукты
бутерброд
тарелку супа
кусочек сыра
несоленые орешки
йогурт
только что сделанный молочный коктейль



Напитки в помощь

Не забывайте часто пить. Исследования показали, что дети, которые пьют больше воды лучше сосредотачиваются, проще переваривают новую информацию и меньше страдают от головной боли. Когда занимаетесь, держите на столе бутылку или кувшин с водой, а если простую воду вы не любите, разведите ее небольшим количеством фруктового концентрата.

Напитки с большим содержанием сахара лучше избегать, так как из-за них уровень энергии падает сразу после того, как вы их выпьете.

Пейте **больше воды в день перед экзаменом**, но желательно задолго, чтобы вода полностью прошла через организм и вам не пришлось провести экзамен в туалете.

Не приучайте себя к кофеину (к чаю, кофе или кока-коле) **занимаясь ночью**; из-за кофеина на следующий день вы скорее всего будете чувствовать себя устало и будете очень нервничать (продолжение на стр. 12).

Правильное питание перед экзаменами

Анти-стресс

Не пытайтесь учиться, пока вы обедаете или перекусываете - отведите еде отдельное время, и вы будете чувствовать себя заметно лучше и свежее, возвращаясь к учебникам.

Не используйте таблетки кофеина - из-за них у вас увеличится уровень волнения и вы не сможете спать.

Помните, что даже во время экзаменов важно заниматься спортом и общаться, хотя бы в более умеренных количествах, все это хорошо снижает стресс.



Во время зубрежки



Питаться во время подготовки к экзаменам диетологи советуют не реже четырех раз в день, но порции должны только утолять голод, а не пересыщать.

На столе должна быть морская рыба и стручковая фасоль (в ней содержится цинк, способствующий улучшению памяти), богатые железом сухофрукты, зеленые овощи и обезжиренное мясо повысят концентрацию внимания. Витамин С, содержащийся в цитрусовых, белокочанной капусте и томатах, поможет побороть стресс. А кальций, которым богаты молочные продукты, обеспечит нормальное функционирование нервной системы.

Бороться с приступами голода между приемами пищи лучше всего с помощью маленьких кусочков черного шоколада, орехов и фруктов. А вот жевать в процессе обучения не рекомендуется: прочитанные строчки «съедаются» вместе с пищей и забудутся через десять минут.

Ночь перед экзаменом

Крахмальные продукты - макароны, рис, картофель и хлеб подойдут отлично и помогут спокойно спать.

Стакан молока - теплого или холодного - тоже поможет вам уснуть. Некоторые считают, что в молоке содержится аминокислота I-Триптофан, которая усыпляет. Избегайте кофе, чай и колу, так как они не дадут вам уснуть.

Ответственный завтрак

Утром перед экзаменом ешьте что-нибудь с высоким содержанием белка и клетчатки: яйца, фасоль или грибы на тосте, тост с медом или овсянку, мюсли. Но если вы слишком нервничаете, чтобы много съесть, съешьте пару бананов, изюм или фруктовый молочный коктейль, который поддержит вас на экзамене.



“Перекрёсток”

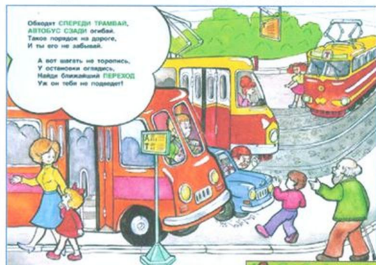
Лето без опасности

Лето—прекрасная пора! Дети больше времени проводят на улице. Иногда забывают о необходимости соблюдения правил дорожного движения, а зря. А чтобы не случилось беды, мы напомним ещё раз некоторые правила.



Трамвай обходи спереди, автобус—сзади.

Переходи дорогу по «зебре» или подземному переходу. Если таковых не имеется, внимательно осмотри дорогу и движение начиная, когда уверен в безопасности.



Обходи СПЕРЕДИ ТРАМВАЯ,
АВТОБУС—СЗАДИ. Обойди.
Таков порядок на дороге,
И ты его не забывай.

А вот ехать на тротуаре,
У остановки оглядись,
Может близкая «ЗЕБРА»
Уж он тебе не поможет!

Если неуверенно (да и даже уверенно) стоите на роликовых коньках, не катайтесь вблизи проезжей части. Вы можете натолкнуться на прохожего, наехать на камень или просто споткнуться, - и тогда беды не избежать.



ЛЮБИТЕЛЬНИЦА КАТАТЬСЯ
ВБЛИЗИ ПРОЕЗЖЕЙ ЧАСТИ
ПОРОЙ ПОДСТРЕГАЕТ
ОГРОМНОЕ НЕЩАСТЬЕ...



Ряд авто-то мы спешим
И дорогу переходим,
Все машины тормозим,
Мы выскочим из них.

Но под колесо мы легко-то
Жизнью выложить хотим,
А поспешив или спеша
“НЕ ВЫБЕГАЙТЕ НА ДОРОГУ!”

Переходя дорогу, не спеши: выигрываешь секунды—потеряешь жизнь. Что тебе дороже? Наверно, жизнь!

Будь внимательным, аккуратным пешеходом.

Дорожи своей жизнью!