

День народного единства



Обратите внимание:

- Читайте о самых значимых праздниках ноября на стр. 3–4
- О праздничном концерте, посвящённом Дню матери, найдёте информацию на стр. 5–6
- В рубрике “Правильное питание” (на стр. 7 вы прочитаете о самой вредной еде

4 ноября - дата для празднования религиозного праздника. Этот день принадлежит религии, и отмечают православные христиане в осенний календарный срок день Казанской иконы Божией Матери.

Но с 2005 года дата 4 ноября стала не только днем для религиозных празднеств, но отмечается всеми российскими гражданами как “День народного единства”.

Закон о наречении даты **4 ноября** днем народного единства или Днем примирения и согласия был принят на уровне Госдумы РФ еще в конце 2004 года. Изначально задумывалось датой празднования столь значимого для всех россиян торжества назначить 7 ноября. Ведь память и привычка праздновать 7 ноября прочно закрепилась в сознании россиян за долгие годы существования СССР. Но немного позже решение, перенести дату празднования Дня народного единства с 7 ноября на 4, было все же принято.

В этом выпуске:

С днём рождения!	2
Праздники ноября	3–4
Букет для мамы	5–6
Правильное питание	7
Правила поведения на воде	8

“ЖУРНАЛЁНОК”

Поздравляем всех, кто родился в ноябре!



2 ноября

Шаповаленко Александр

5 ноября

Филиппов Динар

Таскаев Андрей

Оберемко Елизавета

Орлова Лидия Ивановна

8 ноября

Галялетдинова Валерия

Филатова Ольга

Малькова Владислава

14 ноября

Лебедева Ксения

15 ноября

Пивень Анастасия

18 ноября

Емельянов Кирилл

19 ноября

Шушкова Татьяна

20 ноября

Тихомирова Валерия

24 ноября

Архипова Татьяна Ивановна

Тозик Анастасия

29 ноября

Стриженкова

Ольга Ивановна

Черевач Антон



“ЖУРНАЛЁНОК”

ПРАЗДНИКИ НОЯБРЯ

4 ноября - День народного единства



Идея единения всегда была центральной для русского народа – во всех смыслах: в религиозном, политическом или национальном. Только вместе мы можем быть сильным и великим народом – вся наша история показывает это, поэтому взаимное уважение и сохранение традиций жизненно необходимы для стабильности и целостности государства, для согласия и понимания в обществе, для нашего счастья и благополучия...

7 ноября - День Октябрьской революции 1917 года в России

Согласно действующему законодательству, 7 ноября входит в перечень памятных дат страны - такое решение нельзя назвать неправильным. Об этом празднике говорится в Федеральном законе «О днях воинской славы (победных днях) России» - он называется теперь просто «7 ноября - День Октябрьской революции 1917 года», и больше не считается выходным днём...



10 ноября - День сотрудника органов внутренних дел Российской Федерации



День сотрудника органов внутренних дел Российской Федерации отмечается ежегодно 10 ноября. Именно 10 ноября 1917 года для охраны нового государственного строя, установленного в результате революционного переворота, постановлением Народного комиссариата внутренних дел РСФСР была создана рабочая милиция...

“ЖУРНАЛЁНОК”

ПРАЗДНИКИ НОЯБРЯ

18 ноября - День рождения Деда Мороза



Возраста этого зимнего волшебника не знает никто, но, несмотря на это его день рождения отмечается в России с 2005 года каждый год 18 ноября. Выбор именно этого дня связан с тем, что в Вологодской области, где родился Дед Мороз, по наблюдениям синоптиков, как раз 18 ноября начинается настоящая зима, с морозами, снегопадами и метелями. Поэтому, когда зима вступает в свои права и празднует свой день рождения Главный Дед страны...

24 ноября - День Матери

В России День матери празднуется в последнее воскресенье ноября. Безусловно, День матери - это один из самых трогательных праздников, потому что каждый из нас с детства и до своих последних дней несет в своей душе единственный и неповторимый образ – образ своей мамы, которая все поймет, простит, всегда пожалеет и будет беззаветно любить несмотря ни на что.



Счастье и красота материнства во все века воспевались лучшими художниками и поэтами. И неслучайно – от того, насколько почитаема в государстве женщина, воспитывающая детей, можно определить степень культуры и благополучия общества. Счастливые дети растут в дружной семье и под опекой счастливой матери.

В этот день мы от всей души поздравляем дорогих мам с их праздником. Пусть светом и добром отзываются в душах детей ваши бесконечные заботы, терпение, любовь и преданность.

“ЖУРНАЛЁНОК”

Букет для любимой мамы



Мама—первое слово,
Главное слово в каждой судьбе.
Мама жизнь подарила ,
Мир подарила мне и тебе.

Ежегодно, в последнее воскресенье ноября, в России отмечается **День Матери**. Среди многочисленных праздников **День матери** занимает особое место. Это праздник, к которому никто не может остаться равнодушным. В этот день хочется сказать слова благодарности всем **Матерям**, которые дарят детям любовь, добро, нежность и ласку. Для каждого человека мама - самый главный и дорогой человек в жизни.



В нашей школе уже стало доброй традицией к этому светлomu празднику готовить концерт. Так было и в этом году.

23 ноября актовый зал школы был полон.

“ЖУРНАЛЁНОК”

Букет для любимой мамы



На сцене в этот день звучали тёплые, лирические песни о маме, весёлые зажигательные танцы, шуточные инсценировки и трогательные стихи.

Ученики школы, преподаватели музыкальной школы, творческий коллектив “Сударушка” подготовили замечательные музыкальные номера. Получился прекрасный подарок для всех мам и бабушек!



Наслаждение от концерта получили все: и зрители, и участники, и те, кто готовил концертную программу.



Спасибо всем участникам концерта и тем, кто его подготовил !



“ЖУРНАЛЁНОК”

Правильное питание

Наверное, мало кто из нас знает, что здоровье и внешняя наша красота во многом зависит от сбалансированности нашего питания, а не от использования дорогостоящих косметических средств и проведения салонных процедур. Вредная еда и ежедневное ее употребление пагубно воздействует на наше внутренне здоровье, что негативно сказывается на состоянии кожи, волос, ногтей. Какая же еда считается вредной?



Самая вредная еда

Хот-доги. Большинство фаст-фуда — крайне опасно для нашего организма. Вы когда-нибудь задавали себе вопрос, из чего они сделаны? Содержание чистого мяса в них минимально. Всё остальное — это отходы мясного производства,



Чипсы и картофель фри. Эти популярные закуски содержат акриламид, известный канцероген и нейротоксин, который образуется при воздействии на еду высоких температур. Эти продукты повышают содержание в организме «плохого» холестерина.

Горячие обеды быстрого приготовления.

Большинство таких продуктов обладают высоким содержанием транс-жиров и консервантов. Не ленитесь, готовьте сами.

Жареная картошка, чипсы, сладкая газировка и жирное мясо оказались лидерами рейтинга «плохих», ведущих к незаметному, но постоянному набору веса, продуктов питания. Американские ученые опубликовали данные 20-летнего наблюдения за 120 000 взрослых жителей различных регионов США, в котором пришли к выводу: недостаточно меньше есть и больше двигаться, чтобы поддерживать себя в форме и не набирать лишний вес. Особое внимание необходимо уделять качеству рациона питания.



Берегите себя! Питайтесь правильно !

Правила поведения на воде



Тонкий или рыхлый лед вблизи кустов, камыша, под сугробами, в местах, где водоросли вмерзли в лед. Нельзя ступать на лед, покрытый толстым слоем снега: под снегом лед всегда

тоньше. Тоньше лед и там, где бьют ключи, где быстрое течение или впадает в реку ручей. Всегда помните что, сократив путь, ступая на лед реки, вы подвергаете себя опасности. Жизнь дается человеку один раз и не надо рисковать ею ради нескольких минут так называемого «экстрима». Ремень, шарф, любая доска или жердь, санки или лыжи помогут спасти человека, попавшего в беду. Бросать связанные ремни, шарфы или веревки надо за 3-4 метра. Доску, лыжи нужно надвигать, иначе неосторожным броском можно ударить спасаемого.

Спасение утопающего, провалившегося под лед, заключается: в необходимости помощи удержания на воде: бросить веревку, подать ему палку. Если лед тонкий, то на лед нужно положить доски или стволы деревьев и по ним осторожно, ползком, добираться до проруби. Затем подать руку провалившемуся или же обвязать его туловище веревкой, которой можно будет вытащить его на лед.

Затягиваемого трясинной нужно вытаскивать веревкой или длинной веткой дерева, подавая их с твердого места.



Берегите себя!