

# “ЖУРНАЛЁНОК”

МБОУ СОШ № 4

Октябрь 2012

## С праздником вас, дорогие Учителя!



*Душою красивы и очень добры,  
Талантом сильны Вы и сердцем щедры.  
Все Ваши идеи, мечты о прекрасном,  
Уроки, затеи не будут напрасны!  
Вы к детям дорогу сумели найти,  
Пусть ждут Вас успехи на этом пути!*

*Ваши ученики*

**05.10.12** приглашаем педагогов на концерт, посвящённый профессиональному празднику—Дню Учителя.

Осенние каникулы начнутся раньше обычно: **27 октября**—последний учебный день в I четверти.

С **27.10** по **03.11.12** на базе школы будет работать осенний оздоровительный лагерь.

### Обратите внимание:

- На I этаже школы открыт тренажёрный зал (стр. 3).
- В каких конкурсах можно принять участие и заработать деньги (до 350000 рублей!) - об этом узнаете из статьи “Конкурсы! Конкурсы. Конкурсы...” на стр. 4
- Интернет—друг или враг? Включайтесь в обсуждения материала на стр. 5
- О мероприятиях по подготовке к 90-летию школы читайте на стр. 6
- Об итогах конкурса чтецов читайте на стр. 8

### В этом выпуске:

С Днём рождения!	2
Тренажёрный зал	3
Конкурсы! Конкурсы. Конкурсы...	4
Интернет и дети	5
К юбилею школы	6
Ко Дню учителя	7
Конкурс чтецов	8
Достижения наших спортсменов	9
Режим питания—осень	10 11

# “ЖУРНАЛЁНОК”

Поздравляем всех, кто родился в октябре!



1 октября

Хорева Дарья

4 октября

Браженко Арина

Корнилова

Елена Николаевна

6 октября

Агаева Надежда Марьяновна

Горюнова Наталья Ивановна

Галкина Валентина Евдокимовна

13 октября

Полина Арина

С днем рождения!

16 октября

Полин Сергей

17 октября

Чалдышкина

Елена

24 октября

Басалаева Юлия



27 октября

Сергина Алина

30 октября

Соловьёва

Надежда Александровна

31 октября

Махова Виктория



# “ЖУРНАЛЁНОК”

## ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ

Не так давно в нашей школе был открыт тренажерный зал, оснащённый такими снарядами, как:

велотренажер,

тренажёр эллиптический АЕ – 201,

тренажёр-скамья под штангу

PROTEUSPOB – 900,

тренажёр гребной AR – 202,

тренажёр беговая дорожка АТ-605,

тренажёр силовой мульти-комплекс.

Однако, по мнению занимающихся, в зале не хватает скакалок, гимнастических обручей и шведской стенки.

В тренажерном зале располагающая к занятиям атмосфера: музыкальное сопровождение, помогающее настроиться на спортивный ритм; приятная компания, поднимающая соревновательный дух, и смотрящая за всем, что происходит в зале, и держащая всё на контроле - Елена Николаевна.

К сожалению, не все учащиеся могут заниматься в нашем зале, а лишь достигшие пятнадцати лет.

*Выражаем слова благодарности администрации школы за организацию нашего досуга и предоставленную возможность оздоровления организма.*

*(Сторонники ЗОЖ)*





# “ЖУРНАЛЁНОК”

## КОНКУРСЫ! КОНКУРСЫ. КОНКУРСЫ...



### Конкурс

#### **"Природа родного края 2012-2013"**

Экоцентр "Воробьевы горы" проводит конкурс "Природа родного края **2012-2013**".

На конкурс принимаются литературные произведения, отражающие красоту, уникальность природы родного края. *Участие бесплатное.* Приглашаются школьники до **18** лет.

На конкурс принимаются эссе, очерки о природе родного края, рассказы о взаимоотношениях человека и природы, сказочные истории.

*Победителям присуждается звание лауреата экологического литературного конкурса "Природа родного края" с вручением диплома I, II и III степеней. Всем участникам будут высланы памятные сертификаты.*

Дополнительная информация: **(495) 225-65-92**, сайт: [www.ecocenter-vg.ru](http://www.ecocenter-vg.ru)

### **VII Всероссийский конкурс научно-инновационных проектов для старшеклассников**

**1 сентября 2012** года стартовал VII Всероссийский конкурс научно— инновационных проектов для старшеклассников, который проводит компания «Сименс». Главная задача конкурса – поддержка и вовлечение талантливой молодёжи в поиск новых технологий и инновационных решений по улучшению качества жизни людей. Главное, чтобы тема соответствовала основными направлениями деятельности концерна – энергетикой, индустрией, здравоохранением, транспортом, инфраструктурой и городами. Старшеклассникам предстоит разработать и предложить способы решения актуальных проблем в названных областях, применяя инновационные подходы и идеи. Сроки приёма заявок и работ: **с 1 сентября 2012 года по 15 января 2013 года.**

***Авторов лучших работ и их научных руководителей ждут денежные гранты от 20 000 руб. до 350 000 руб.***

Сегодня номинанты конкурса проходят обучение в ведущих вузах страны: МГУ им. Ломоносова, СПбГУ, НИУ ВШЭ, РГСУ, МИФИ, ТюмГНГУ и др. Содействие проекту традиционно оказывают Федеральное агентство по делам молодёжи (Росмолодёжь), а также Комитет Государственной Думы по науке и наукоёмким технологиям РФ.

Дополнительная информация: **(495) 787-67-70**, сайт: [www.siemens.ru/science-award](http://www.siemens.ru/science-award).

# “ЖУРНАЛЁНОК”

## ИНТЕРНЕТ И ДЕТИ



Интернет развивается семимильными шагами, особенно в России.

Наше нынешнее поколение детей и подростков все больше времени проводит в Интернете и общается чаще в виртуальном мире, нежели в реальном.

Если раньше наши родители не могли затащить нас домой с улицы, то теперь, если дома есть компьютер и Интернет, некоторых уже не оттащишь от монитора. С одной стороны, это хорошо, так как родителям не надо за нас переживать: мы - рядом. Но, с другой стороны, мы не всегда сможем познать ценностей настоящего общения и потом, уже будучи взрослыми, нам будет нечего вспомнить, кроме названий всевозможных сайтов. То есть мы и наши современники развиваемся вместе с Интернетом.

Но есть и серьёзные опасности, с которыми можно столкнуться в сети Интернет: нынешний Интернет просто переполнен различными рекламными блоками, на которых размещена информация, не предназначенная для восприятия детским умом. А отсюда — масса бед.



***Кто и что защитит нас от “коварного Интернета”?***

Читайте в следующем номере газеты.



# “ЖУРНАЛЁНОК”

## К юбилею школы



В декабре у нашей любимой школы юбилей, ей исполняется **90 лет!** В связи с этим будет проводиться много интересных конкурсов и мероприятий, в которых, мы не сомневаемся, вы примете активное участие.

1) Художественный конкурс: “Школьные годы чудесные”.

2) Фото—конкурс: “Школьные годы чудесные”.

3) Конкурс памятных юбилейных календариков

4) Литературный конкурс.

5) Художественный конкурс: “Моя семья в истории школы”.

6) Флеш—моб

7) Юбилейная неделя:

- Выставка творческих работ
- Выставка рисунков “Моя семья в истории школы”
- Встреча педагогов школы с ветеранами педагогического труда
- Спартакиада, посвященная юбилею школы
- Юбилейный праздник для обучающихся и родителей “Тебе, родная школа, 90 лет! И стала домом ты для всех ребят!”





# “ЖУРНАЛЁНОК”

## Ко Дню учителя

Доброй традицией стало готовить для учителей музыкальный подарок на профессиональный праздник. Так было и в этом году.



цы и песни, другие инсценировали смешные истории из школьной жизни, декламировали стихи. Каждый нашёл дело по своим интересам и способностям.

А результат от такой подготовки был потрясающий! Концерт прошёл на одном дыхании. Настолько интересно, захватывающе, весело, артистично! Большая заслуга в качественной подготовке



Представители всех классов были заняты коллективным творческим делом. Одни разучивали тан-



мероприятия Елены Владимировны. Ей особые слова благодарности и от коллег, и от участников концерта.

И, конечно же, огромное спасибо всем участникам концерта за доставленные минуты радости. Лишний раз убеждаешься в том, насколько талантливы наши ученики!



# “ЖУРНАЛЁНОК”

## КОНКУРС ЧТЕЦОВ

19 октября в нашей школе прошёл конкурс, посвящённый творчеству А.С. Пушкина. В нём приняли участие ученики 5-11 классов.

В кабинете, где проходил конкурс, царила особенная,



Участники конкурса



Жюри за работой

умиротворённая атмосфера.

Звучали стихи о природе, друзьях и любви. Всем присутствующим была предоставлена возможность поближе познакомиться с замечательными произведениями Пушкина и

его друзей.

Жюри предстояло определить лучшего. После длительных подсчётов победителями были названы Васькова Анна (8 класс) и Хамидулова Евгения (6а класс). Второе место и приз зрительских симпатий получила Филатова Ольга (5а класс), а третье место было отдано Паховой Татьяне (10 класс). Всем участникам вручены сертификаты. Победители и призёры получают грамоты.



Победитель конкурса—Евгения



# “ЖУРНАЛЁНОК”

## Достижения наших спортсменов

### Соревнования по ОФП

Команды девочек  
и мальчиков  
заняли I-е места  
в соревнованиях  
по ОФП  
среди  
команд общеобразовательных  
учреждений Ковдорского района.  
Вот они, победители:

#### Команда девочек:

Иванова Дарья  
Галаева Мария  
Васильева Татьяна  
Абузярова Дарья  
Кравченко Екатерина  
Звезда Диана

#### Личное первенство:

Кравченко Екатерина  
- I место



*Тренер: Дидковский Василий Владимирович*

#### Команда мальчиков:

Меньков Вячеслав  
Сидор Виктор  
Жидов Никита  
Лёвкин Семён  
Ольшанский Андрей

#### Личное первенство:

Жидов Никита  
- III место

### “Кубок Заполярья”

С 15 по 18 октября в г. Апатиты проходили областные соревнования по баскетболу “Кубок Заполярья”, в которых честь Ковдорского района защищала команда мальчишек нашей школы в следующем составе: *Диденко Андрей, Баранов Иван, Хорольский Артём, Бахитов Динар, Яковенко Антон, Полин Сергей, Таскаев Андрей*. По итогам соревнований наша команда заняла **II место**.

Места распределились следующим образом:

I место—команда г. Мончегорска

II место—команда г. Ковдора (наши ребята!)

III место—команда г. Апатиты

IV место—команда г. Мурманска

V место—команда г. Апатиты—2

**Молодцы, ребята!**



# “ЖУРНАЛЁНОК”

## Режим питания - осень!

С наступлением осени и снижением суточных температур у нашего тела повышается потребность в калорийной пище, организм, по законам природы, намеревается создать жировой запас на зиму. И тут нас подстерегает коварный вопрос: как не набрать лишних килограммов? Ограничить себя в еде? Сесть на жесткую диету? К сожалению, так поступают многие, но делать этого ни в коем случае нельзя. Это приводит к одному - росту раздражительности и стресса. Не стоит думать, что повышенный осенний аппетит вы сможете укротить за счет отсутствия обеда. Чтобы не полнеть, надо есть регулярно и не голодать.



Для того чтобы чувствовать себя спокойно и не волноваться о лишних сантиметрах на талии, необходимо пересмотреть рацион питания.



Температура пищи играет огромную роль в обмене веществ. Поэтому, чтобы не накапливать лишнего жира, не стоит снижать уровень метаболизма холодными продуктами.



## “ЖУРНАЛЁНОК”



Летом великолепным обедом были холодные овощные супы и салаты, а на десерт ягодное мороженое и прохладные напитки. Осенью им на смену приходят горячие супы, овощные запеканки, фруктовые желе, легкие фруктовые пироги.

Что еще следует заменить в питании осенью? Вегетарианский борщ вместо окрошки, тушеные кабачки вместо бутерброда с колбасой, горячий чай с

медом и вареньем вместо мороженого и холодных напитков. Прекрасной альтернативой мясу послужат грибы, а жиру - растительное масло. Кстати говоря, именно осенью картошку рекомендуют диетологи (только не в сочетании с мясом!), поскольку в это время года она особенно богата биологически активными веществами.

Утепляемся и не толстеем! Как мы уже выяснили, основной причиной вашего повышенного интереса к еде в холодное время года является как раз пресловутый холод. А значит, есть простой выход - одеваться потеплее. Тогда и есть хочется намного меньше. Проверено!

