

“ЖУРНАЛЁНОК”

МБОУ СОШ № 4

Октябрь 2017года

ПОЗДРАВЛЯЕМ



Слова, как признание доброго чувства, хочется сегодня нам произнести в честь тех, труд которых подобен искусству, что могут людей за собой повести.

Пусть год грядущий будет годом счастья: улыбок, радостных надежд!

Пусть каждый день приносит лучик счастья,

Здоровья крепкого на много-много лет!

Пусть будет радостной всегда труда прекрасного дорога.

И пусть не меркнет никогда святое звание педагога!

С праздником вас, дорогие наши Учителя!

С уважением и благодарностью ваши ученики.

“ЖУРНАЛЁНОК”

Поздравляем всех, кто родился в октябре!

4 октября

Корнилова
Елена Николаевна

6 октября

Жгулёва Алёна
Галкина

Валентина Евдокимовна



11 октября

Клементьев
Александр Викторович

13 октября

Полина Арина

16 октября

Иванов Степан



19 октября

Мишина Олеся

24 октября

Гармаш Татьяна

Басалаева Юлия

27 октября

Сергина Алена

31 октября

Махова Виктория



“ЖУРНАЛЁНОК”

Час чтения

« Север на уровне сердца» - так называлось первое в этом учебном году занятие кружка «Час чтения». Проходило оно в форме литературной гостиной. Посвящено 80 – летию поэта Заполярья Владимира Александровича Смирнова. Ежегодно, 30 сентября, в Мурманской области проходит Праздник Поэзии как дань памяти о нём. И в нашей школе состоялась встреча с творчеством Владимира Смирнова и Николая Князева. Присутствующие читали стихи, инсценировали отрывок из поэмы Смирнова « Это было...».



“ЖУРНАЛЁНОК”

Час чтения

Была организована выставка книг по теме занятия, составлена презентация о мире поэзии Николая Князева, звучали песни о нашем крае. Ученики 5 – 7 классов были и гостями, и участниками на данном мероприятии. А ведущие, нынешние восьмиклассники, отнеслись к подготовке и проведению ответственно и серьёзно. Организаторы – руководители Архипова Н.А, Хомич Г.П. волновались за своих участников.



“ЖУРНАЛЁНОК”

День Учителя в нашей школе

День Учителя—это символ признательности и уважения к педагогам – людям, чью важную роль в жизни каждого человека невозможно переоценить, так как благодаря их трудам и настойчивости дети обретают тягу к знаниям, открывают в себе новые таланты, учатся вниманию, терпению и общению. Поэтому День Учителя — это возможность отдать дань уважения своим педагогам, еще раз поблагодарить их за самоотверженный труд и приложенные усилия.

Приказ о проведении праздника **5 октября** был издан Президентом РФ 3 октября 1994 года. И с этого дня установлена постоянная дата для профессионального праздника Дня Учителя.

В нашей школе в этот день были проведены уже ставшие традиционными мероприятия: день самоуправления и праздничный концерт.

Учителя—дублёры (старшеклассники) получили возможность примерить нелёгкий труд учителя. Не у всех ладилось с дисциплиной (сказались неумение владеть аудиторией и отсутствие профессионализма). В целом, ученики остались довольны проведёнными уроками.



“ЖУРНАЛЁНОК”

День Учителя в нашей школе

После учебного дня все собрались в актовом зале на концерт, подготовленный силами учащихся. Со сцены звучали слова—поздравления, стихи, песни.

Песни в исполнении третьеклассников и выпускниц:



Театральные способности продемонстрировали ученики 6—11 классов:



“ЖУРНАЛЁНОК”

День Учителя в нашей школе

Щедрыми аплодисментами были одарены танцевальные коллективы.

Танцевальные коллективы



“ЖУРНАЛЁНОК”

Перекрёсток

Памятка для учащихся по правилам дорожного движения:



1. Ходите только по тротуару!
2. Переходите улицу в местах, где имеются линии или указатели перехода, а где их нет – на перекрестках по линии тротуаров.
3. Переходя улицу, посмотрите налево, а дойдя до середины – направо.
4. На улицах и дорогах где движение регулируется, переходите проезжую часть только при зеленом сигнале светофора или разрешающем жесте регулировщика.

5. Не перебегайте дорогу перед близко идущим транспортом.

6. Не выходите на проезжую часть из-за стоящей машины или другой помехи обзору; в крайнем случае, остановитесь и внимательно посмотрите, что там за...

7. При переходе через улицу не стоит вести оживленную беседу – разговоры отвлекают мысли и взгляд от наблюдения.

8. Не устраивайте игры и не катайтесь на коньках, лыжах и санках на проезжей части улицы!

ЗНАЙ! Переходить улицу можно только на зеленый сигнал светофора. Но даже при зеленом сигнале никогда не начинай движение сразу. Сначала убедись, что машины успели остановиться и путь безопасен.

ЗНАЙ! Если на остановке стоит автобус, не обходи его ни спереди, ни сзади. Надо дождаться, пока он отъедет, и только тогда начинать переход.

ЗНАЙ! Особенно внимательным надо быть, когда обзору мешают препятствия. Стоящие у тротуара машина, ларек, кусты могут скрывать за собой движущийся автомобиль. Поэтому убедись, что опасности нет, и только тогда переходи.

ЗНАЙ! Кататься на велосипедах, роликах и скейтбордах можно только во дворе или на специальных площадках. Выбегать на дорогу за мячом или собакой опасно!

Берегите свою жизнь!



“ЖУРНАЛЁНОК”

Правильное питание осенью

Лето закончилось, а в наступивший за ним период холодов простуда и инфекции становятся частыми заболеваниями в межсезонье при ослабленном иммунитете. Укрепить его, а вместе с тем и защитить себя от простуды поможет правильно сбалансированное осеннее питание. Помочь своему организму перестроиться с изменившимся биологическим ритмом смогут такие необходимые витамины как С, А, Е, D и группы В.



Витамин С



Именно он является главным защитником нашей иммунной системы, так как препятствует проникновению различных инфекций. Вот почему роль этого витамина велика в правильном питании осенью. Без аскорбиновой кислоты, так еще называют витамин С, не возможно протекание ни одного обменного процесса в организме человека.

Суточная норма: 70 – 100 мг.

Где искать: это прежде всего все цитрусовые, особенно богаты им лимоны, а также такие фрукты как киви, ананасы, яблоки, манго. Среди овощей можно отметить богатыми по содержанию данного витамина – капусту, перец, чеснок, черемшу, петрушку, щавель. Отлично восполняет дефицит витамина С отвар шиповника.

Витамин А

Это один из важных витаминов для организма, он отвечает за состояние кожи и зрения, защищает слизистые оболочки, нормализует гормональный фон.

Суточная норма: 10 мг.

Где искать: более всего ретинол содержится **клюква** и **морковь**, он также имеется в печени, яичном желтке, кисломолочных продуктах и в овощах красного цвета: редисе, томатах, перце.



Витамин А хорошо сохраняется при консервации, поэтому полезно, например, есть соленые помидоры, но конечно в меру.

“ЖУРНАЛЁНОК”

Правильное питание осенью

Витамин Е

Витамин Е еще называют витамином молодости, именно он защищает клетки организма от преждевременного старения, поддерживает эластичность кожи и улучшает ее структуру.

Суточная норма: 6 мг.

Где искать: все растительные масла содержат витамин Е: оливковое, подсолнечное, льняное, соевое, кукурузное, тыквенное. На второе место можно поставить **орехи**, а на третье – **гречка, печень, спаржа**.



Витамин D



Без витамина D не происходит усваивания кальция, который необходим для здоровья зубов и костей. Кроме того этот витамин важен для нормальной работы щитовидной железы, сосудов и сердца.

Суточная норма: 6 мг.

Где искать: морская рыба жирных сортов (осетр, семга, кета и т.д.), печень тунца и трески. Но более всего витамин D вырабатывается под воздействием солнечных лучей. Поскольку

осенью и зимой с солнышком у северян проблемы, а морепродукты не всегда бывают каждый день на нашем столе, специалисты советуют пропивать курсами этот витамин, либо рыбий жир. В последнем, к слову сказать, содержатся жирные Омега-3 кислоты, которые сохраняют липидный слой кожи, тем самым препятствуя возникновению морщин.

Витамины группы В

Витамины данной группы В6, В12, В9, выполняют в нашем организме разные задачи для сохранения здоровья:

В6 — отвечает за память, стимулирует иммунную систему и интеллект;

В12 — играет важную роль в кроветворении;

В9 — очень нужен будущим мамочкам, ожидающим ребенка, защищает нервную систему.

Суточная норма: В6 — 4 мг, В12 — 10 мг, В9 — 1 мг.

ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В ВАЖНЕЙШИЕ ЭЛЕМЕНТЫ ДЛЯ РОСТА БОРОДЫ					
В1	В3 / В5	В6	В7	В9	В12