

“ЖУРНАЛЁНОК”

МБОУ СОШ № 4

Сентябрь 2022 года

Поздравляем!



Поздравляем всех с праздником – Днем Знаний!

Сегодня, в первый день осени, начинается великий путь к успеху! Желаем вам, чтобы весь учебный год был таким же праздничным, ярким и интересным, как сегодняшнее торжество! Пусть вас увлечёт мир знаний и поможет преодолеть ещё одну новую ступень! Пусть каждый урок принесет пользу, каждое слово учителя будет важным для вас, а каждый день будет наполнен вдохновением и желанием узнать всё больше нового!

Уважаемые ученики! Цените учительский труд, уважайте слово старших и оправдывайте надежды родителей!

Уважаемые учителя! Проявляйте больше терпения к молодому поколению! Желаем вам взаимопонимания, что непременно приведёт вас к успеху! Школа, это не только школьные уроки, но и приобретение жизненных навыков! Желаем успешного обучения в новом году и понимания с обеих сторон!

Редакция школьной газеты

«ЖУРНАЛЁНОК»

Поздравляем всех, кто родился в сентябре

1 сентября

Лесников Александр

3 сентября

Овтина

Алёна Владимировна

Коптев Игнат

5 сентября

Лебедев Алексей



8 сентября

Обозный Иван

9 сентября

Кокорина

Екатерина Владимировна

10 сентября

Шляпина

Татьяна Николаевна

Герасимович Кирилл

15 сентября

Митрофанова Яна

17 сентября

Давид Добромира

21 сентября

Князева Алена Викторовна

26 сентября

Зиновьев Станислав

Оболенцев Валерий



С Днём Рождения!

«ЖУРНАЛЁНОК»

Наши достижения в сентябре

СОРЕВНОВАНИЯ ПО СТРИТБОЛУ СРЕДИ ШКОЛЬНЫХ КОМАНД,



Победители: Трапезникова Ирина, Мишина Олеся, Варинская Ксения, Норицына Дарья.

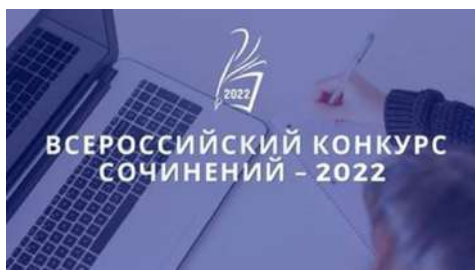
Призёры: Шляпин Артём, Шалгуев Артём, Зиновьев Станислав, Лежнин Даниил.

ОБЩЕКОМАНДНЫЙ ЗАЧЕТ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ



Команда—призёр: Оболенцева Анастасия, Ермакова Татьяна, Бестужева Анастасия, Кокшарова Мария, Коптева Полина, Якушенко Кирилл, Якушенко Андрей, Кочерин Александр, Обозный Руслан, Кочерин Родион, Мишина Олеся, Шулькова Василиса, Захарова Динара, Гармаш Татьяна, Трапезникова Ирина, Зиновьев Станислав, Шалгуев Артём, Жгулёв Александр.

МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП ВСЕРОССИЙСКОГО КОНКУРСА СОЧИНЕНИЙ



Победитель: Сергина Алёна.

Призеры: Кочерин Родион, Семёнова Юлия, Яблоновская Алёна, Халлиулова Ульяна.

Особые слова благодарности учителям—наставникам, подготовившим победителей и призёров муниципальных соревнований и конкурсов: Дидковскому Василию Владимировичу, Архиповой Наталье Александровне, Перваловой Юлии Валерьевне, Филатовой Татьяне Васильевне.

«ЖУРНАЛЁНОК»

Самоопределение выпускников 2022 года



ФГБОУ ВО «Псковский государственный университет».

Направление «Образование и педагогические науки».

Специальность «Педагогическое образование с двумя профилями подготовки (история и обществознание)»



ФГКОУ ВО «Санкт-Петербургский университет МВД РФ (Калининградский филиал)».

Направление «Правовое обеспечение национальной безопасности».

Специализация «Уголовно-правовая (целевое)»



ГАПОУ РК «Петрозаводский базовый медицинский колледж».

Специальность «Лечебное дело».

«ЖУРНАЛЁНОК»

Это — опасно!



Переходя дорогу, не разговаривай по телефону и не отвлекайся



Нельзя играть на проезжей части или рядом с ней



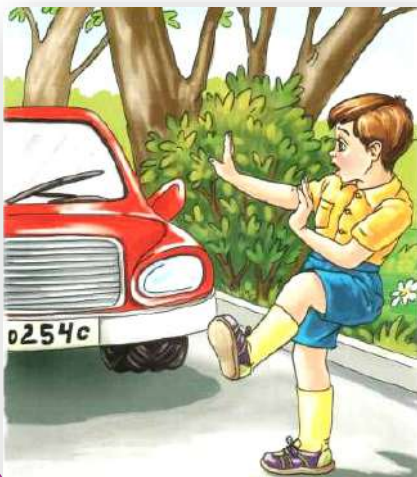
Не катайся на велосипеде по проезжей части



Не садись в транспорт в последний момент



Не выходи из транспорта до полной остановки



Не выходи на проезжую часть, не осмотрев предварительно



«ЖУРНАЛЁНОК»

Неделя БДД

С 19 по 23 сентября в школе прошла Неделя безопасности дорожного движения (БДД).

В ходе Недели были проведены различные по форме мероприятия, направленные на предупреждение дорожного травматизма. Учащиеся начальной школы участвовали в квест-игре «Знатоки ПДД». Победителем стала команда «Красники», II место поделили «Зелёники» и «Жёлтики».



Силами учащихся 10 класса была подготовлена и проведена театрализованная постановка по ПДД «Незнайка» для воспитанников детского сада № 9.



В течение недели с учащимися проводились классные часы на темы: «У дорожных правил каникул нет», «Ответственность за нарушение ПДД», «Первая помощь при падении с велосипеда, мопеда», «Знай и выполняй правила дорожного движения», «Как сделать дороги безопасными», и др. Старшеклассники подготовили сообщения об опасных ситуациях на дороге.



Участники отряда ЮИД в рамках недели провели акцию "Засветись" по раздаче световозвращающих фликеров.

Профилактическая беседа

22.09.22 прокурор Ковдорского муниципального округа, старший советник юстиции Наталья Викторовна Седова провела профилактическую встречу с обучающимися 7 – 11 классов по теме «Административная и уголовная ответственность несовершеннолетних».

Наталья Викторовна рассказала об основных направлениях деятельности правоохранительных органов в борьбе с наркоманией, разъяснила положения законодательства, регламентирующие ответственность за правонарушения и преступления в сфере оборота наркотических средств. Особый акцент она сделала на негативных последствиях употребления психотропных веществ и курительных смесей. Привела причины, по которым каждый должен отказаться от наркотиков:

- наркотики не дают человеку мыслить самому за себя;
- наркотики толкают людей на кражи и насилие;
- наркотики дают фальшивое представление о счастье;
- наркотики часто приводят к несчастным случаям;
- наркотики разрушают семьи;
- наркотики делают человека слабым и безвольным и др.



Наталья Викторовна дала обучающимся рекомендации, как следует вести себя в различных ситуациях, в том числе в случаях, когда им предлагают купить или употребить запрещенные вещества или лекарственные препараты. Обучающиеся приняли активное участие в обсуждении данной проблемы, задали интересующие их вопросы.

День поэзии Заполярья

День поэзии Заполярья отмечается в день рождения **Владимира Смирнова**, который первым среди литераторов Кольской земли стал членом Союза писателей России. Это было в 1978 году.



В нашей школе 30 сентября было проведено первое заседание кружка "Литературная гостиная", на котором состоялась заочная встреча с поэтом нашего края Князевым Николаем Сергеевичем, журналистом, членом Союза журналистов России.

Члены кружка рассказали третьеклассникам об интересных фактах из жизни поэта, читали стихи о родном крае, загадывали загадки, рисовали к ним отгадки.



Заведующая сельской библиотекой Хомич Галина Павловна пригласила учащихся на выставку книг поэта, посвященных природе, родительскому дому, любимой профессии, любви и жизни и, конечно, Ёнскому, чудесному уголку родной земли.

В этот же день была проведена радиопередача о творчестве Николая Сергеевича Князева, поэта-земляка.



Будьте здоровы

Правильное питание осенью

Как бы нам не хотелось отсрочить этот момент, осень все же наступила и диктует нам свои правила. В нашем распоряжении все меньше солнечных дней, а прохладные ветры только усиливаются. Это значит, что самое время позаботиться о своем иммунитете и оставить летние пищевые привычки до следующего года.

10 ценных советов, которые помогут оставаться здоровым и не хандрить осенью:

1. Организуйте сбалансированное питание.

Очень важно, чтобы в период межсезонья ваш организм получал достаточное количество витаминов и минералов. Это важно, потому что иммунитет падает и уязвимость перед вирусными и инфекционными заболеваниями растет. Особенно это актуально осенью, когда погода постоянно меняется, солнце не греет, начинается сезон дождей, а ветер с каждым днем становится холоднее.

2. Обязательно включите в рацион овощи

Они богаты витаминами, минералами и ценной клетчаткой. Овощи можно есть как в сыром виде, так и варить, тушить и запекать. Обязательно включите в свой рацион лук и чеснок. Они обладают прекрасным противовирусным, противовоспалительным и антисептическим действием. Регулярно съедайте небольшое количество этих овощей и не заболеете, несмотря на вспышки гриппа, инфекции и плохие погодные условия.



3. Любите молочную и кисломолочную продукцию

Это идеальный вариант питательной, но при этом не такой уж калорийной пищи. Кисломолочная продукция также очень важна для здоровья кишечника. Чтобы не допустить дисбактериоза, который подрывает иммунитет изнутри, возьмите за правило каждый день съедать какой-нибудь продукт из этой категории.



4. Контролируйте потребление жирной пищи

Налегайте на полезные жиры. Это нежирное мясо, птица, белая рыба, авокадо, оливковое масло, орехи. Однако их тоже не следует употреблять без разбора, если не хотите внезапно поправиться на целый размер одежды.

Будьте здоровы

5. Ешьте супы

Во-первых, старайтесь отдавать предпочтение овощным, а не наваристым супам. В них меньше калорий. Во-вторых, добавляйте в суп меньше соли. Она задерживает лишнюю жидкость в организме. Специи, пряности и травы, напротив, можно добавлять практически в неограниченном количестве. И, наконец, откажитесь от заправок в виде сметаны или мучной поджарки. Это лишние и абсолютно не нужные вам калории.



6. Экспериментируйте с картофелем

Картофель, вопреки распространенному мнению, отличный продукт для осени. В нем содержится большое количество витамина С, фосфора, калия. Диетологи утверждают, что вред не в этом овоще, а в сопутствующих продуктах питания и калорийных соусах. Полезными считается картофель отварной, запеченный, в мундире.



7. Ищите полезные альтернативы привычным сладостям.

Если отказаться от сладостей не в силах, то ищите полезные альтернативы мучным и кондитерским изделиям. Это, например, сухофрукты, которые сохраняют все полезные свойства свежих плодов, финики, мед, ягоды и фрукты (их лучше есть в первой половине дня).



8. Соблюдайте режим питания

Осенью очень важно соблюдать режим питания. Диетологи советуют питаться дробно, то есть 5–6 раз в день. Это 3 полноценных приема пищи (завтрак, обед и ужин) и 2 перекуса. Старайтесь строго следовать этому правилу.

9. Ешьте больше цельнозерновых

Обратите внимание на цельнозерновой хлеб, орехи, каши. Эти продукты содержат в своем составе важные витамины и минералы. Они прекрасно питают организм полезными веществами и надолго сохраняют чувство сытости.

10. Будьте активны!

Не ленитесь и не оставайтесь дома, потому что на улице якобы холодно. Стоит просто одеться потеплее, чтобы не замерзнуть. Так вы не только всегда будете полны бодрости и энергии, но и сохраните хорошую физическую форму.