

«ЖУРНАЛЁНОК»

МБОУ СОШ № 4

Декабрь 2016



В этом выпуске:

| | |
|---|-------|
| Поздравляем с Днём Рождения! | 2 |
| Год под эгидой Петуха | 3–5 |
| Декада SOS в школе | 6 |
| Наши достижения в декабре | 7–9 |
| Новогодние праздники в школе | 10–13 |
| О полярной ночи и её влиянии на организм человека | 14–16 |
| «Перекрёсток» | 17 |

Пусть Новый год звездой счастливой,
Войдет в семейный ваш уют,
Со старым годом торопливо
Пускай невзгоды все уйдут!

Пусть каждый день теплом согреет,
И много счастья принесет,
И все сомнения развеет,

**Ура-а-а-а-а!
Каникулы!**



«ЖУРНАЛЁНОК»

Поздравляем всех, кто родился в декабре

2 декабря

Малярова Вероника

4 декабря

Кочерин Александр

7 декабря

Буянова Ирина Богдановна

Васюкова Тамара Ивановна

10 декабря

Сулейманов Эдуард



11 декабря

Мужикова Анастасия

13 декабря

Диденко

Валентина Михайловна

14 декабря

Бойчук Тамара Николаевна

16 декабря

Целищев Андрей

18 декабря

Якушенко Андрей

22 декабря

Колесников Виктор

23 декабря

Щипицина Елена Юрьевна

25 декабря

Темченко Василина Ивановна

Поздравляю!

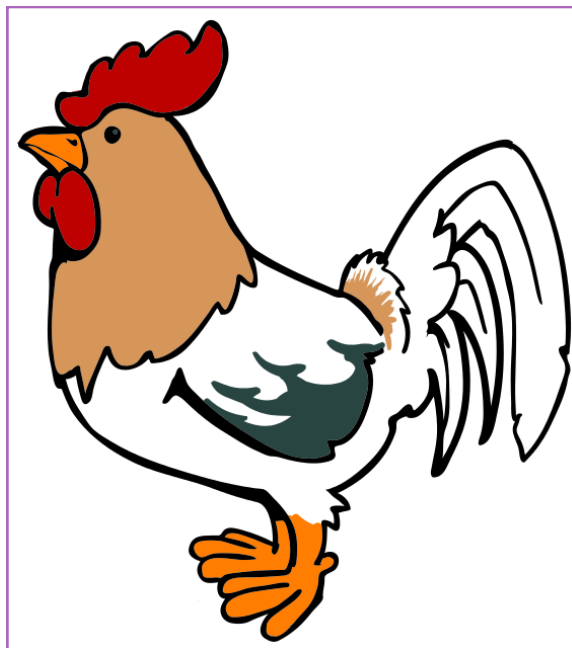


Год под эгидой Петуха

2017 год согласно китайскому лунному календарю начнется **28 января**, продлится до **16 февраля 2018 года** и пройдет под знаком **красного Огненного Петуха**. Этот год благоволит тем, кто готов хорошо потрудиться ради достижения своих целей.

Петуха характеризуют такие качества, как консервативность, прямолинейность, трудолюбие. В нем стремительность и веселый нрав сочетаются с неторопливостью и надменностью. Петух любит все держать под контролем, везде успевать, следовать правилам и планам.

Петух очень общительный, не боится внимания со стороны других, а, наоборот, с удовольствием находится в его центре, готов показать свои таланты, любит поговорить. И если Петух сам по себе не робкого десятка, то Огненный Петух и вовсе является лидером, может повести за собой остальных.



Не всегда, однако, разговорчивость и раскованность Петуха идут ему на пользу. Петух может быть довольно бестактным и агрессивным в разговоре, он может с легкостью высказать, что он думает о ситуации и о человеке прямо ему в лицо.

Эгоизм, упрямство и требовательность в разумных пределах помогают достигать своих целей и позиционировать себя в обществе как уверенного и успешного человека. Однако если уверенность перерастает в самоуверенность, а от здорового эгоизма не остается и следа, Петух для окружающих превращается в неприятного выскочку.

Где и как встретить год Красного Огненного Петуха



Если вы на 2017 год решили путешествовать, то лучше отложить поездку хотя бы на несколько дней. Все потому, что этот знак восточного гороскопа заядлый семьянин и домосед. Именно это по мнению астрологов сможет принести гармонию и взаимопонимание в семью. Если же поездку отменить нельзя, то хотя бы езжайте с семьей.

Самое главное правило в этом году - ни в коем случае нельзя проводить новогодний вечер отдельно от своей семьи. Это может плохо сказаться на взаимоотношениях между членами семьи. При этом, если есть какие-то разногласия и обиды, то лучше разобратся с ними до наступления полночи. Иначе, если вы встретите



2017 год в ссоре или с тайной обидой на сердце, то хозяин этого года будет крайне недоволен и может проучить вас. Поэтому лучше найти компромисс, попросить прощения и помириться. Во время самого празднования нельзя ссориться, лучше сдерживать свой пыл и в некоторых ситуациях лучше просто промолчать, а позже, после праздников, когда эмоции совсем уйдут, можно спокойно поговорить и прийти к общему знаменателю. Если же это был пустяк, то это забудется, а отношения не испортятся.



Идеальным вариантом для встречи Нового года 2017 является большая и веселая компания друзей. Пригласите именно тех людей, с которыми вы хотели бы сплотиться в грядущем году.

«ЖУРНАЛЁНОК»

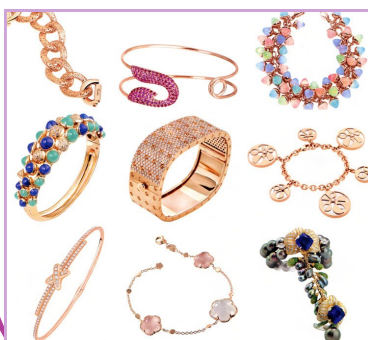
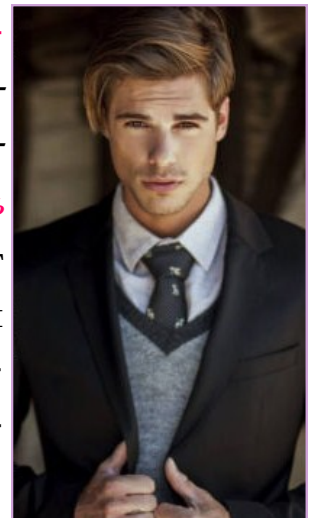
В чем встречать Новый год 2017

Как вы уже догадались, **главный цвет** 2017 года, в принципе как и прошлого - **это красный**. При этом не обязательно останавливаться на классическом красном, можно приобрести наряд бордового, алого и даже все оттенки розового цветов. Вообще астрологи утверждают, что хозяину 2017 года понравятся **все огненные оттенки**, а это значит в этот список



можно включить оранжевый и желтый. Если же огненные оттенки вам не по нраву, то хорошими цветами будут и фиолетовый с синим. Это точно привлечет внимание Петуха.

Если говорить о стиле, то в этом году **для девушек** лучшим вариантом будут **асимметричные наряды** и неважно, что именно - юбка с блузой, платье или даже комбинезон. А вот **юношам** в этом году лучше совсем **отойти от небрежного стиля** и **отказаться от смешных футболок и порванных джинсов**. Позаботьтесь о том, чтобы **выделяться и выглядеть оригинально, но в то же время элегантно**. Пусть это будет пуловер или джемпер с брюками, главное, чтобы они лишь подчеркивали вашу мужественность. То же касается и женского наряда - в нем вы должны быть женственной и нежной, а не кричащей и дерзкой. Оставьте этот образ на потом.



Аксессуаров должно быть ни много, ни мало. Очень важно в этом плане найти золотую середину и лучше, если их будет меньше, чем необходимо. **Украшения должны только лишь подчеркивать ваш образ и дополнять его.** Поэтому нежелательно надевать в этом году что-то кричащее, придерживайтесь минимализма.

«ЖУРНАЛЁНОК»

Декада "SOS" в школе и районе

С 01.12. по 10.12.16 в школе прошла традиционная декада "SOS".

В рамках декады были проведены классные часы в 1-11 классах под общей темой "Профилактика негативных привычек"; выставка мини—плакатов и рисунков "МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!",



метапредметная игра для учащихся 5 - 11 классов "Мы выбираем ЗОЖ!"; просмотр и обсуждение учащимися 7 - 11 классов фильма "Чёрная полоса".

В рамках Декады "SOS" в районе был организован и проведён фестиваль "Прекрасно, когда ты живёшь!", участниками которого были и наши 20 старшеклассников.



За активную работу в 2016 году по профилактике употребления ПАВ в подростково- молодёжной среде на территории Ковдорского района Грамотами награждены наши активисты: Жидов Никита, Зубкова Алёна, Садкина Виктория, Филатова Ольга, Хамидуллова Евгения.

Молодцы, ребята! Поздравляем!

Наши достижения в декабре

Хамидуллова Евгения стала Лауреатом II конкурса «Поэзия (14-16 лет)» в Международном Фестивале «Звезды Нового Века» - 2016

Расплескалось северное солнце,
Разнесло по тундре благодать.
Окунулось в озеро, до донца,
И пошло по сосенкам плясать.
Заглянуло в каждую ложбинку,
Улыбнулось каждому кусту,
Разбудило каждую травинку,
Зацвело с подснежником в лесу.
Побежало дальше по тропинке,
Помогло трудиться ручейку,
Проскакало с белкой по осинке
И с разбегу бросилось в реку.

Поплескалось, прыгнуло на кочку,
На березку, сосенку, ольху,
Приласкало почки и листочки
И согрело дятла на суку.
С олененком в салки поиграло,
В стае птиц веселых пронеслось,
Медвежонку нос пощекотало
И на сопку бойко забралось.
Огляделось, поудобней село -
Некогда весною отдыхать.
Рассмеялось, песенку запело:
"Ах, какая в тундре благодать!"



Её конкурсная работа "Энергия весны":

Команда школы в составе: **Кнауc Ангелина**, **Козлов Андрей**, **Садкина Виктория**, **Таскаев Андрей**, **Хамидуллова Евгения**, **Яковенко Антон**— приняла участие во II Региональных математических играх "Точка опоры".



ИТОГИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ЭТАПА ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ

Целищев Андрей - победитель по физической культуре
Хамидуллова Евгения - победитель по литературе
Гаврилюк Сергей - победитель по ОБЖ, призёр по биологии
Копырин Андрей - победитель по технологии

«ЖУРНАЛЁНОК»

Наши достижения в декабре



Хамидуллова Евгения стала лауреатом премии "Высота" администрации Ковдорского района.



Зубкова Алёна стала лауреатом премии администрации Ковдорского района "За успехи в области изучения наук и образования" в 2015 - 2016 учебном году.

Садкина Виктория

стала лауреатом I конкурса «Компьютерная графика (13-16 лет)» Её конкурсная работа "Рябиновый рассвет" выполнена в графическом редакторе GIMP.



Муниципальные соревнования по многоборью всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к Труду и Обороне»



Целищев Андрей—победитель

Сидор Виктор—призёр

Наши достижения в декабре

23 – 24 декабря в спортивном зале комплекса оздоровления – реабилитации персонала Кольской АЭС в г. Полярные Зори состоялись игры дивизионального этапа Чемпионата Школьной баскетбольной лиги "КЭС-БАСКЕТ".

Играли команды-победительницы муниципальных этапов соревнований из городов Полярные Зори и Кандалакша, поселков Умба и Енский.

Наш район представляли команды юношей и девушек МБОУ СОШ № 4. Юноши заняли **I место**, одержав победы над всеми соперниками – как в традиционном баскетболе, так и в соревнованиях 3*3, и уверенно вышли в областной финал. Команда девушек стала **третьей** в соревнованиях 3*3.



Победители награждены грамотами Министерства образования Мурманской области и ценными призами (профессиональной баскетбольной формой).

Самым ценным игроком турнира признан учащийся нашей школы **Яковенко Антон**. Вот они—победители: Целищев Андрей, Казаков Анатолий, Жидов Никита, Чадин Владислав, Таскаев Андрей, Алеветдинов Бари, Берент Кирилл, Сидор Виктор, Холодилин Семён, Яковенко Антон.



Новогодние праздники в школе

Несмотря на то, что школьный клуб «Юность» в этом учебном году не набрал нужных оборотов для активной работы, новогодние мероприятия всё же прошли на достаточно высоком уровне. Подготовлены они были силами классных коллективов (средние и старшие классы), при участии работника СДК н.п. Ёнский Пищулиной Елены Владимировны (начальные классы).

Александр Викторович поблагодарил всех участников учебно-воспитательного процесса с результативной работой в минувшем году, поздравил с наступающим годом и пожелал достижения новых высот.



И после этого всё завертелось, закружилось в праздничном ритме.



Вниманию зрителей были представлены танцы, песни, старые сказки на новый лад, замечательные инсценировки, в том числе и собственного сочинения некоторых классных коллективов.

Артистичное выступление шестиклассников вызвало дружный смех и аплодисменты у зрителей. Ребята сыграли свои роли непринуждённо, искренне, весело, от души.



«ЖУРНАЛЁНОК»

Новогодние праздники в школе



На сцене—семиклассники



Предновогодние хлопоты в обычной российской семье продемонстрировали девятиклассники



Песенный дуэт: Филатова Ольга и Харламова Ангелина

«ЖУРНАЛЁНОК»

Новогодние праздники в школе

Настоящее театрализованное представление со сказочными персонажами (добрыми и злыми, доверчивыми и хитрыми) подготовили девчонки их 10 класса со своей классной мамой Светланой Витальевной.



«ЖУРНАЛЁНОК»

Новогодние праздники в школе

Наши выпускники продемонстрировали свои театральные способности в двух инсценировках: «Дед Мороз для Машеньки» и в старой сказке на новый лад «Красная шапочка». Играли весело, задорно, непринуждённо.



На сцене—выпускники 2017 года



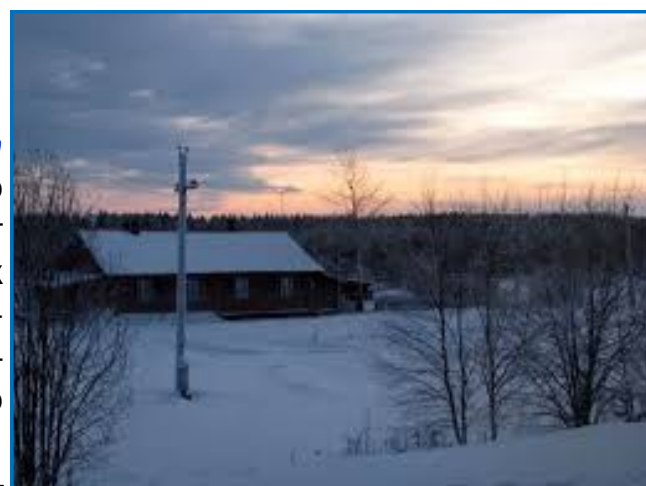
Танцуй, пока молодой...

О полярной ночи и её влиянии на организм человека

Полярная ночь — период, когда Солнце более 24 часов (то есть более 1 суток) не появляется из-за горизонта. Самая короткая Полярная ночь (почти 2 суток) наблюдается на широте, равной около $67^{\circ}23'$; самая длинная на полюсах — чуть менее 6 месяцев.



Полярная ночь на широте Мурманска длится со 2 декабря по 11 января. Мурманская область почти целиком лежит к северу от Полярного круга, поэтому на ее территории наблюдается Полярная ночь.



Полярная ночь негативно влияет на организм человека. Врачи утверждают, что организм человека никогда не сможет адаптироваться к существованию в таких условиях. Снижение иммунитета и повышенная метеочувствительность, обострение хронических заболеваний – вот далеко не полный список последствий нарушения биоритмов в условиях полярной ночи. **Световой голод приводит к тому, что организм перестает синтезировать гормон радости серотонин. От этого страдает психика.** Люди становятся раздражительными, путают время суток, сбиваются с режима, плохо спят. Не случайно те, кто вынужден жить в условиях полярной ночи, часто страдают депрессией и алкоголизмом, у них повышена склонность к суициду.

Медики советуют жить на Севере **не более 15 лет.** Но многие проводят здесь всю жизнь, зачастую никуда не выезжая. А **выезжать нужно, чтобы запастьись**, как говорят врачи, **багажом здоровья**, с которым легче пережить полярную зиму. Во время полярной ночи **плохо усваиваются витамины, снижается иммунитет**, в результате чего организм становится восприимчивым ко многим инфекциям. **Трудно входить в полярную ночь, но еще труднее из нее выйти** - постоянная темнота и связанная с этим сонливость способствуют упадку сил и снижению настроения. У некоторых падает гемоглобин.

Как помочь себе пережить полярную ночь

Как поддержать силы, как улучшить самочувствие, как помочь себе пережить это нелегкое для организма время?

Организму очень нужны витамины, поэтому в рационе питания должно быть много овощей и фруктов. Достаточно витаминов в яблоках, они особенно полезны тем, у кого снижен гемоглобин. Если в яблоке много железа, на срезе оно темнеет. **Яблоки нужно есть каждый день - они богаты клетчаткой, что улучшает работу кишечника.**



Для зрения полезна **печень трески**. В ней много жира, но его можно нейтрализовать. Для этого в стакан воды добавляют ложку уксуса и полученную смесь выливают в емкость, куда предварительно кладут тресковую печень. Через некоторое время продукт можно есть - **жир и холестерин вам не угрожают.**



Используйте в питании **замороженные овощи и фрукты**. В них хорошо сохраняются витамины, и для желудка они даже полезнее, чем свежие овощи и фрукты.



Необходимо употреблять в пищу **квашеную капусту**. Она очень богата витаминами.

Чтобы кожа была красивой, организм должен получать витамины Е и А. Их много в моркови и тресковой печени. Чтобы **морковь** лучше усваивалась, добавляйте в нее растительное масло или ложку сметаны.



Как правильно выходить из полярной ночи

В период выхода из полярной ночи очень полезны **грецкие орехи**, которые по составу близки к мясу. Съедайте **в неделю не более 100 граммов очищенных орехов**. Они содержат белки, жиры, углеводы и витамины. Орехи можно добавлять в салат. **Очень полезен салат из свеклы, чеснока и грецких орехов.**



Обязательно нужно употреблять в пищу **северные ягоды**: клюкву, морошку, чернику, бруснику.

Для укрепления сердечно-сосудистой системы в рацион питания обязательно включайте курагу, **изюм и апельсины**. Апельсины богаты **витамином С**, много его и **в отваре шиповника**.

У большинства северян проблемы со щитовидной железой. Для профилактики заболеваний этого важнейшего органа нужно обязательно есть **продукты, богатые йодом**, особенно при выходе из полярной ночи. Йода **много в морской капусте**. В последние годы в продаже появились **йодированный хлеб и йодированная соль**.

От респираторно-вирусной инфекции организм защитят **лимон и чеснок**.

На Севере из рациона питания **нельзя полностью исключать жиры**. В целом же отношение **белков, жиров и углеводов** в питании северян должно находиться в соотношении **1 : 1 : 4**. Это значит, что продукты, которые вы употребляете в течение дня, должны содержать углеводов в четыре раза больше, чем отдельно взятых жиров и белков.

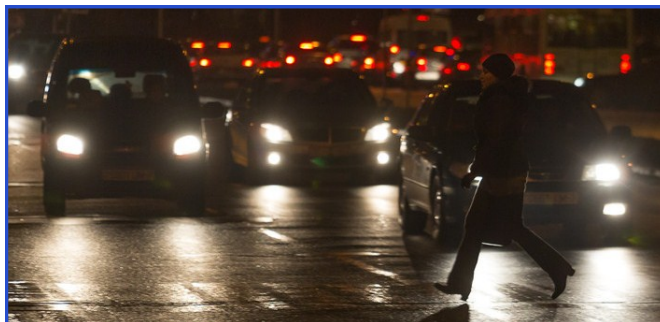


При выходе из полярной ночи не менее **важно высыпаться, не переутомляться, заниматься спортом** и больше бывать на свежем воздухе. **Спать** нужно ежедневно **не менее 8 часов**. **Младшим школьникам следует ложиться не позднее 9 часов вечера.**



ПАМЯТКА ПО ПДД В ЗИМНИЙ ПЕРИОД

1. Зимой день короче. Темнеет рано и очень быстро. В сумерках и в темноте значительно ухудшается видимость. В темноте легко ошибиться в определении расстояния как до движущегося автомобиля, так и до неподвижных предметов. Часто близкие предметы кажутся далекими, а далекие—близкими. Поэтому в сумерках надо быть особенно внимательными.



2. Носите одежду со световозвращающими элементами (нашивки на курточке, элементы рюкзака), что позволит водителю с большей вероятностью увидеть вас в темное время суток.



3. В снегопады заметно ухудшается видимость, появляются заносы, ограничивается и затрудняется движение пешеходов и транспорта. Снег попадает на лицо, в глаза пешеходам и мешает обзору дороги.

4. Теплая зимняя одежда мешает свободно двигаться, сковывает движения. Поскользнувшись, в такой одежде сложнее удержать равновесие. Кроме того, капюшоны, мохнатые воротники и зимние шапки мешают не только обзору, но и ухудшают слышимость — что таит в себе опасность не услышать звук приближающейся автомашины. Одежда должна быть тёплой и давать полную свободу вашим движениям.

