

“ЖУРНАЛЁНОК”

МБОУ СОШ № 4

Декабрь 2015 года



Обратите внимание:

- Мероприятия в школе в рамках региональной “Декады SOS” (стр. 3-5);
- В чём встречать Новый год, какой макияж сделать, какие подарки выбрать для родственников и прочие советы узнаете из заметок на стр. 6-7.
- Как пережить полярную ночь без вреда для здоровья, узнаете из статьи «Полярная ночь: не спать— держаться!» на стр. 8-10
- О новогодних мероприятиях в школе читайте на стр. 11;

*Умна, талантлива, желанна,
С улыбкой милой, во всю прыть,
Хозяйкой года, Обезьяна,
Спешит вас счастьем одарить!
Любовью, бодростью, весельем,
Теплом прекрасных, ясных дней,
Всегда чудесным настроением
И смехом радостных детей!
Пусть Новый год в делах поможет,
Успешен будет, счастлив, сыт,
В разы достаток приумножит
И все мечты осуществит!*

©<http://hdays.ru/pozdravleniya/12003>

Ура- а—а !
Скоро зимние каникулы!
А зимние каникулы—
ЭТО:
полноценный,
здоровый отдых.



“ЖУРНАЛЁНОК”

Поздравляем всех, кто родился в декабре!

2 декабря

Малярова Вероника

7 декабря

Буянова Ирина Богдановна

Васюкова Тамара Ивановна

8 декабря

Голетиани

Эмилия Теймуразовна

10 декабря

Сулейманов Эдуард

11 декабря

Мужикова Анастасия

12 декабря

Кравченко Сергей

Кравченко Дмитрий



13 декабря

Диденко

Валентина Михайловна

14 декабря

Бойчук

Тамара Николаевна

16 декабря

Целищев Андрей

22 декабря

Колесников Виктор

23 декабря

Щипицина Елена Юрьевна

25 декабря

Темченко Василина Ивановна



«ЖУРНАЛЁНОК»

«Классы, свободные от курения»

С 20 октября по 15 декабря 2015 года проводится муниципальный этап областной акции «Классы, свободные от курения», участниками которой стали учащиеся 10 класса. Каждым подростком было принято решение в период проведения акции **НЕ КУРИТЬ**.



Вот они—участники Акции

Легко давать такие обязательства некурящим. А как быть тем, кто курит, пусть даже периодически? Но почему бы не попробовать?! Ведь прекрасно осознаёшь, что собственными руками разрушаешь своё здоровье. Одному, пожалуй, трудно справиться с этой проблемой, особенно, если друзья-подруги предлагают «затянуться». А когда одноклассники не будут курить, да ещё и контролировать, не нарушил ли ты обещание?! Непременно, надо попробовать!

Были оформлены все документы на участие в Акции, проведено анкетирование, предстояло спланировать дальнейшие действия. Ежемесячно составлялся бланк подтверждения участия в Акции с подписями всех участников. В ходе Акции были организованы и проведены мини-акции: «Конфета за сигарету» (в результате которой было выменено на конфеты 38 сигарет) и «Давайте жить без табака!».

«ЖУРНАЛЁНОК»

«Классы, свободные от курения»

Десятиклассники провели беседы – диалоги («Внимание – яды!»), тренинги («Умей сказать НЕТ», творческие занятия («Раскрась курильщика» и другие) с ребятами из среднего звена.

Результат: никто из участников в период проведения Акции не курил! (по словам участников акции и «наблюдателей—доброжелателей»).

Фотоотчёт о проведении Акции:



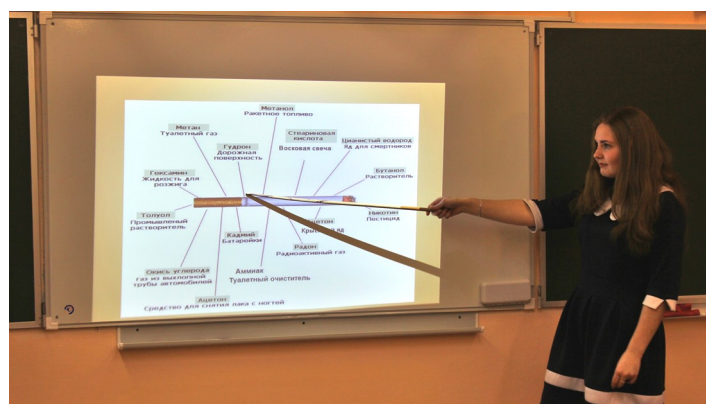
Конфета—за сигарету!



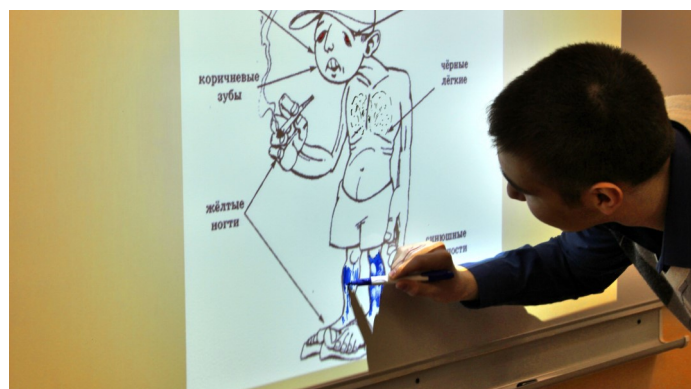
Давайте жить без табака!



Внимание - яды!



Статистика—вещь серьёзная!



Творческое задание: раскрась курильщика.

“ЖУРНАЛЁНОК”

«Декада SOS»



В рамках традиционной региональной акции Декады "SOS" в районе состоялся фестиваль "Прекрасно, когда ты живешь", в котором нашу школу представляла команда "Здоровячок". Участники команды: Басалаева Юлия, Гаврилюк Сергей, Зинковской Дмитрий, Лебедева Ксения, Ольшанский Андрей, Филатова Ольга, Садкина Виктория, Супрун Мария, Хамидуллова Евгения, Мужикова Анастасия, Оберемко Елизавета, Олексюк Елизавета, Черевач Антон, - заняли II место, показав высокий артистизм, уверенность, взаимоподдержку. Своим выступлением команда "Здоровячок" завершила закрытие Декады SOS в родной школе. Выступление команды было ярким, эмоциональным, актуальным. Руководитель—Филатова Татьяна Васильевна.



“ЖУРНАЛЁНОК”

Готовимся к встрече Нового года



Вот и пришла долгожданная зима! Мы все с нетерпением ждем наступления главной Новогодней ночи, чтобы встретить Новый 2016 год. По календарю выпадает, что он будет годом Огненной Обезьяны. Данное животное – существо хитрое и непредсказуемое, веселое и обаятельное. Существует мнение, чтобы привлечь удачу и успех, процветание и счастье, необходимо заранее подготовиться к этому событию и уделить особое внимание выбору новогоднего образа, особенно наряду.

В чём встречать Новый год?

Необходимо, чтобы новогодний образ создавал ощущение задора, позитива и счастья. Именно к такому стилю расположена в этом году Огненная Обезьяна. Она не акцентирует особого внимания на модели и фасоне изделия, а также на их мельчайших деталях. Главное, чтобы в целом новогодний наряд был привлекательным, завораживающим и насыщенным яркими красками. На праздничном вечере вы должны быть неотразимы и безумно привлекательны. Учтите, что обезьяна любит все манящее, сверкающее, блестящее и супер необычное.



обычное.

Причёски на Новый год

Прическа и макияж на Новый год 2016 не должны быть повседневными — ведь это особенный праздник, как День Рождения и Годовщина свадьбы! И даже если вам комфортнее с конским хвостом или косичкой — один раз в году можно сделать исключение, применив прочитанные рекомендации в творческом решении. А если вы всегда мечтали о кричащем цвете волос, ярком тонировании или цветных прядях, — то в Новый год 2016 возможно все!



Источник: <http://modaspec.ru/modnye-pricheski-na-novyi-god-2016.html> © Modaspec.ru

“ЖУРНАЛЁНОК”

Что подарить на Новый год?

Выбираем подарки для родственников на год Красной Огненной Обезьяны

Новый Год считается праздником семейным, поэтому подарков ждут не только супруги и дети, но и родители, бабушки и дедушки, братья и сестры. При выборе презента следует учитывать их возраст и личные увлечения.



Так, пожилым родственникам могут понравиться вещи и техника, предназначенные для облегчения домашнего труда, красивая посуда или украшения для дома.

Для молодых братьев и сестер отлично подойдут в качестве подарка модные аксессуары, купон на фотосессию или денежная сумма, упакованная в красивый конверт или открытку.



Презенты для родителей тоже лучше выбирать исходя из их увлечений и потребностей. Мамы наверняка оценят красочную кулинарную книгу или сертификат в салон красоты, а для папы можно выбрать набор аксессуаров для рыбалки или принадлежностей для барбекю, купон в автомагазин.



Хорошим решением может стать покупка билетов на концерт любимой группы ваших родителей или спектакль известного классического театра. Поверьте, совместный поход на культурное мероприятие подарит им поистине приятные впечатления и позволит разнообразить привычные будни!

Источник: <http://modaspec.ru/modnye-pricheski-na-novyi-god-2016.html>



“ЖУРНАЛЁНОК”

Полярная ночь: не спать—держаться!

ПОЛЯРНАЯ НОЧЬ - период, когда солнце зимой на больших широтах не поднимается над горизонтом и прямое солнечное освещение отсутствует.



Продолжается от 23 суток на 68° северной широты до 176 суток на Северном полюсе. Среди сравнительно крупных городов мира (с населением более 50 тыс. человек) полярную ночь можно наблюдать в Мурманске, Норильске, Воркуте, Мончегорске, Апатитах, Тромсё и Североморске.

Продолжительность полярной ночи в Мурманской области различная.

В некоторых городах и населённых пунктах она длится с 30 ноября по 13 января (Заполярный, Видяево), в некоторых—с 10 декабря по 2—3 января (Мончегорск, Ловозеро). Самая короткая полярная ночь в Хибинах: с 14 декабря по 30 декабря! А в Кандалакше полярной ночи нет, но есть полярный день. (по материалам <http://letopisi.ru/>)

Однако, по словам метеоролога Григория Никулина «определения полярной ночи могут быть немного разными, правильным я считаю – период, когда солнце полностью не поднимается над горизонтом. По этому определению в **Апатитах полярная ночь длится с 15 по 29 декабря**, 14-го и 30-го часть солнца бывает видна над горизонтом. Для Мурманска это время со 2 декабря по 11 января".(источник:<http://gazeta2x2.ru/?p=21976>)

По оценке медиков, в период полярной ночи многие северяне испытывают угнетенное состояние и сонливость в связи с нехваткой солнечного света и витаминов. Такое состояние называется **«синдромом полярной ночи»** или **«синдромом полярного напряжения»**. Северяне больше утомляются, требуется больше времени на сон, снижается зрение, возрастает количество депрессивных состояний. Особенно этот период сказывается на здоровье детей и пожилых людей. Поэтому, врачи и психологи рекомендуют нам сейчас заботиться о своем здоровье и соблюдать несложные правила.



“ЖУРНАЛЁНОК”

Полярная ночь: не спать—держаться!

Итак, **чтобы не впасть в зимнюю спячку:**

- **Ложитесь спать в одно и то же время и спите не менее 8 часов!**
- **Не бойтесь себя переутомить.**

Жизнь у нас однообразна — во многом именно из-за климата. В итоге мы живём не в полную силу: просыпаемся именно из-за климата. В итоге мы живём не в полную силу: просыпаемся уставшими, вяло мыслим, вяло работаем, неординарных решений искать не умеем, к творчеству не способны. Мозг страдает от “незагруженности”. Поэтому, не ленитесь - придумывайте себе



РАЗНЫЕ дела. Читайте, ходите в кино, рисуйте, играйте в морской бой или монополию, изучайте карту мира или английский. Если вам надоело одно — бросайте и делайте что-то другое. Вообще, не надо в полярную ночь запираяться в четырех стенах. Концерты, встречи с друзьями...

- **Настройтесь на позитив.**

Ультрафиолетовый голод приводит и к тому, что наш организм перестаёт синтезировать серотонин — гормон радости, выделяемый железами гипофиза. Однако наша психика очень пластична: мыслящий человек может за полчаса убедить себя и в том, что мир прекрасен, и в том, что он - ужасен. Поэтому не закливайтесь на том, что впереди — холодная зима, а солнце мы увидим только в январе. Жизнь - это то, что происходит с нами здесь и

сейчас. Поэтому учитесь видеть позитивные моменты даже в самых обычных вещах и явлениях.



“ЖУРНАЛЁНОК”

Полярная ночь: не спать—держаться!

- **Следуйте северной диете.**

Ее разработали специально для тех, кто живет в условиях полярной ночи. Главная задача – защитить клетки от свободных радикалов. Больше овощей и фруктов (особенно яблок, капусты, моркови, замороженных овощных смесей, северных ягод), меньше жирного мяса и майонеза. Обязательны грецкие орехи, сухофрукты, кисломолочные продукты, жирная рыба и поливитамины. Постарайтесь максимально сократить количество сладостей в рационе – найдите другие способы себя порадовать. И поосторожней с кофе. Три чашки в день – это предел. Лучше пейте имбирный чай.



- **Чаще гуляйте, особенно в светлое время суток.**



Ведь что может быть веселее, чем зимние виды спорта – катание на коньках, лыжах, санках, игра в снежки и пр. Или хотя бы просто пройдитесь пешком. Пользу свежего воздуха люди часто недооценивают или теоретически понимают, а на практике времени не хватает. Его хватит на большее количество дел, если взять себе такие прогулки за правило. Те, кто регулярно бывает на свежем воздухе, не только хорошо спят, но еще и реже болеет ОРВИ.



ОРВИ.

- **Носите фликеры.**

Это уже советуют не медики, а сотрудники ГИБДД. Ведь по статистике, в период полярной ночи увеличивается количество дорожно-транспортных происшествий и особенно наездов на пешеходов. Поэтому носите на одежде (сумке и т.д.) фликеры – светоотражающие элементы, без которых пешеход незаметен рядом с проезжей частью. Особенно это важно для детей.

