

С праздником!



Почти четыре века назад в едином порыве россияне объединились под началом Минина и Пожарского, вставших на защиту независимости державы. И сегодня также велико наше стремление преодолеть разногласия, направить свои силы на дальнейшее развитие и процветание государства. Объединить нас может только вера в Отечество, в малую родину и в собственные силы во благо процветания России.

Мы сильны, если мы едины. Здоровья вам, веры в свои силы, удачи и благополучия!

27 ноября, в канун праздника Дня матери, в актовом зале состоится праздничный концерт, посвящённый самым дорогим, самым близким и родным—нашим мамам. Концерт готовят обучающиеся школы: и малыши, и старшие.

Мама жизнь подарила, мир подарила мне и тебе.

Обратите внимание:

- Ох, уж эта школьная форма... (стр. 3).
- На стр. 4 открыта новая рубрика "Правильное питание".
- "Праздник каждый день" - читайте о праздниках ноября на сменных страницах.
- Куда нести мусор, если не успел (или не хотел успеть?) к машине (стр. 6-7)

В этом выпуске:

С Днём рождения!	2
Школьной форме быть!	3
Правильное питание	4
Праздник каждый день (сменные страницы)	5
Защита экологических проектов	6-7
"Перекрёсток"	8

Поздравляем всех, кто родился в ноябре

2 ноября

Шаповаленко Александр

5 ноября

Таскаев Андрей

Оберемко Елизавета

Бахитов Динар

Орлова Лидия Ивановна

6 ноября

Колесникова Валентина

8 ноября

Филатова Ольга

Галялетдинова Валерия



11 ноября

Афаньков Евгений

14 ноября

Лебедева Ксения

Хамидуллова Эльвина

15 ноября

Пивень Анастасия

17 ноября

Шипуля Елизавета

Ракитин Александр



19 ноября

Шушкова Татьяна

23 ноября

Коншин Николай

24 ноября

Тозик Анастасия

Архипова

Татьяна Ивановна

29 ноября

Черевач Антон



Школьной форме быть!

13 ноября 2010 года членами Совета старшеклассников был проведён рейд по проверке внешнего вида обучающихся 1 – 11 классов. Без замечаний к школьной форме, как всегда, обучающиеся начальных классов и 5-х, 7а, 8.

Не соблюдают требования к школьной форме:

в 6классе 3 ученика,

в 7б – 1 ученик,

в 9а – 3 ученика,

в 9б – 2 ученика,

в 10 – 3 ученика,

в 11 – 3 ученика.

С обучающимися и классными руководителями проводятся беседы о необходимости соблюдения требований к школьной форме. В сравнении с итогами предыдущего рейда (октябрь 2010 года) количество таких "правонарушителей" уменьшилось на 37,5%. Ведь можем, когда захотим!





Правильное питание

А питаетесь ли вы правильно? Именно такой вопрос можно задать любому человеку, который хочет иметь крепкое здоровье и высокий уровень иммунитета. Однако не всегда на него можно услышать положительный ответ. Ведь для выполнения этих условий, следует иметь стабильно работающий организм, в котором будет происходить полноценное усваивание всех поступающих с едой полезных компонентов и веществ.

Мы надеемся, что в новой рубрике вы найдёте для себя полезную информацию.

Основные требования правильного питания

Вся норма питания, установленная на день, должна быть разделена по следующему принципу: **легкий завтрак**, который составляет треть всей дневной нормы, **плотный обед и ужин**, на которые приходится до четверти дневной нормы. С помощью данной системы правильного питания организм получает возможность оптимально усваивать все полезные вещества и витамины, поступающие с пищей. В зависимости от энергетического потенциала и состава поступающей пищи происходит распределение продуктов по часам приема.

Так, рекомендуется **на завтрак или обед** употреблять те продукты, в которых содержится **большое количество белка**. В данном случае речь идет о рыбе, мясе и бобовых. Все эти продукты оказывают непосредственное влияние на центральную нервную систему, повышая ее работоспособность. **На ужин** лучше всего употреблять **овощи, фрукты и кисломолочные продукты**. Не рекомендуется принимать на ночь острые приправы, кофе или чай. Чтобы пища хорошо усваивалась организмом, ее необходимо **тщательно пережевывать**. Стоит также помнить, что **вред** пищеварительной системе **наносит телевизор, чтение и беседы во время еды**. По условиям правильного питания вся **пища должна приниматься по расписанию**. В случае переедания все излишки пищи откладываются, образуя жировую массу. Правильно скорректированный рацион питания позволит значительно улучшить процесс борьбы с лишним весом.



Состав правильного питания

Основой правильного питания человека **считается сбалансированный набор белков, жиров и углеводов**, которые в рационе человека должны составлять оптимальную пропорцию. В зависимости от деятельности человека, определяется и данное соотношение. К примеру, человек, который занимается умственным трудом, всегда мало двигается. Поэтому в его ежедневном рационе должно присутствовать 100-110 гр. белка, 80-90 гр. жиров и 300-350 гр. углеводов. Для людей, занятых больше физическим трудом, уже потребуется 115-120 гр. белка, 80-90 гр. жиров и 400 гр. углеводов. Также **не следует забывать о клетчатке и витаминах, которые каждый день необходимы** нашему с вами организму.

Праздник каждый день

5 ноября**День военного разведчика**

Профессию разведчика считают одной из древнейших на земле. Еще во времена Киевской Руси разведка была делом государственной важности. Для сбора данных привлекались послы, гонцы, торговые люди, жители пограничных областей и воинские отряды. В 1654 году был основан Приказ тайных дел - прообраз разведывательного управления того времени, а в начале 19 века в России был создан первый разведывательный орган - "Экспедиция секретных дел при военном министерстве". Впоследствии ее переименовали в "Особенную канцелярию при военном министре", которая отвечала за ведение стратегической разведки (сбор стратегически важных секретных сведений за рубежом), оперативно-тактической разведки (сбор данных о войсках противника на границах России) и контрразведки (выявление и нейтрализация агентов противника).

**6 ноября****День судебного пристава**

Распад СССР, рыночная экономика, рост взаимозадолженностей, неплатежей, появление десятков миллионов обманутых вкладчиков и многие другие факторы резко обнажили низкую эффективность деятельности судебных исполнителей, состоящих при судах. Поэтому 6 ноября 1997 года были приняты и вступили в силу два Федеральных закона - "О судебных приставах" и "Об исполнительном производстве".

**10 ноября****День милиции**

8 сентября 1802 при Александре I было образовано Министерство внутренних дел Российской Империи. В задачи Министерства, помимо установления и поддержания спокойствия, обеспечения пожарной безопасности, борьбы с беглыми и дезертирами, входило также обустройство дорог, курирование приютов, оно контролировало торговлю, почту, медицину и следило за уплатой налогов. Однако уже в 1810 году руководство полицией изымается из ведения МВД, создается Министерство полиции.



Праздник каждый день

14 ноября**День социолога**

14 ноября 1901 года в Париже была открыта Русская высшая школа общественных наук, которую некоторые считают первым в истории мировой науки опытом социологического факультета. Лекции в этой школе читали ведущие социологи и политики России. С 1994 года этот день регулярно отмечается на факультете социологии Санкт-Петербургского университета, где зарождалась уже собственно российская академическая (университетская) социология.

18 ноября**День ракетных войск и артиллерии**

День ракетных войск и артиллерии был установлен в 1964 году и праздновался 19 ноября - в день начала контрнаступления советских войск под Сталинградом в 1942 году. На сегодняшний день этот праздник ежегодно отмечается в третье воскресенье ноября.

**28 ноября****День матери**

Нет, наверное, ни одной страны, где бы не отмечался День матери. В России День матери стали отмечать сравнительно недавно. Он празднуется в последнее воскресенье ноября, воздавая должное материнскому труду и их бескорыстной жертве ради блага своих детей. И хотя этот праздник отмечается всего двенадцатый год, но во все времена мама была и остаётся самым главным и близким человеком для каждого из нас. День матери занимает особое место.



Это праздник, к которому никто не может остаться равнодушным.

Защита экологических проектов

15 ноября 2010 года.



Актовый зал школы заполнен малышами. Здесь проходит защита экологических проектов. Малыши долго готовились к этому мероприятию: проводили социологические опросы, готовили выступление агитбригад, фотографировали, создавали презентацию. А вопрос обсуждался самый злободневный: почему наш родной посёлок со всех сторон (да и внутри тоже) за-

вален кучами мусора? Кто в этом виноват? Что делать? Как с этим бороться?

Куда выносите мусор, если не успели к машине?

- На яму—10 чел.
- На свалку—12 чел.
- На мусорку—13 чел.
- На дачу—3 чел.
- В лес— 5 чел.
- Не знаю—12 чел.
- К гаражам—6 чел.
- На рудник—3 чел.
- В дырку—3 чел.

Вот, оказывается, сколько адресов прописки для мусора знают наши малыши!



На вопрос, бросают ли они на улице фантики, огрызки, скорлупки от семечек, ответили:

- Да—28 чел.
- Нет—22 чел.
- Иногда—30 чел.

Защита экологических проектов

На вопрос «Как поступать с теми сорит?» малыши советовали:

- Наказывать ремнём—8 чел.
- Штрафовать—18 чел.
- Отправлять в милицию—10 чел.
- Издать закон—6 чел.
- Заставлять убирать за собой—14 чел.
- Не знаю—11 чел.
- Повесить фотографию на доску позора—4 чел.
- Не дружить с ними—5 чел.
- Убрать, чтобы им было стыдно—1 чел.
- Выселить из посёлка—3 чел.



Плакат



Вот это отдохнули!..

Что же нужно делать, чтобы люди не мусорили?

- Заставлять самих убирать—22 чел.
 - Штрафовать—18 чел.
 - Вызвать милицию—6 чел.
 - Стыдить—7 чел.
 - Поставить большие урны—10 Чел.
 - Не знаю—9 чел.
- И только **1 человек (первоклассница!)** ответил правильно—**САМИМ НЕ МУСОРИТЬ!**
Ведь так всё просто! Чисто не там, где убирают, а там, где не сорят.

“Перекресток”

Ежегодно в дорожно-транспортных происшествиях в мире погибает 1 млн. 200 тыс. человек. На долю дорожных аварий приходится четверть всех смертей, вызванных травмами и увечьями. Эти данные приводятся в докладе Генерального секретаря ООН «Глобальный кризис в области безопасности дорожного движения».



Практически каждое дорожно-транспортное происшествие совершено по вине пешеходов. И сегодня мы напомним “Обязанности пешеходов”:

1. Пешеходы должны **двигаться по тротуарам или пешеходным дорожкам**, а при их отсутствии - по обочинам. При отсутствии тротуаров, пешеходных дорожек или обочин, а также в случае невозможности двигаться по ним пешеходы могут двигаться по велосипедной дорожке или идти в один ряд по краю проезжей части (на дорогах с разделительной полосой - по внешнему краю проезжей части). При движении по краю проезжей части пешеходы должны **идти навстречу движению транспортных средств**. Лица, передвигающиеся в инвалидных колясках без двигателя, **ведущие мотоцикл, мопед, велосипед**, в этих случаях **должны следовать по ходу движения транспортных средств**. При движении по обочинам или краю проезжей части **в темное время суток** или в условиях недостаточной видимости пешеходам рекомендуется **иметь при себе предметы со светоотражающими элементами** и обеспечивать видимость этих предметов водителями транспортных средств.
2. Пешеходы должны **пересекать проезжую часть по пешеходным переходам**, в том числе по подземным и надземным, а при их отсутствии - на перекрестках по линии тротуаров или обочин. При отсутствии в зоне видимости перехода или перекрестка разрешается переходить дорогу под прямым углом к краю проезжей части на участках без разделительной полосы и ограждений там, где она хорошо просматривается в обе стороны.
3. В местах, где движение регулируется, пешеходы должны руководствоваться сигналами регулировщика или пешеходного светофора, а при его отсутствии - транспортного светофора.



Продолжение в следующем номере