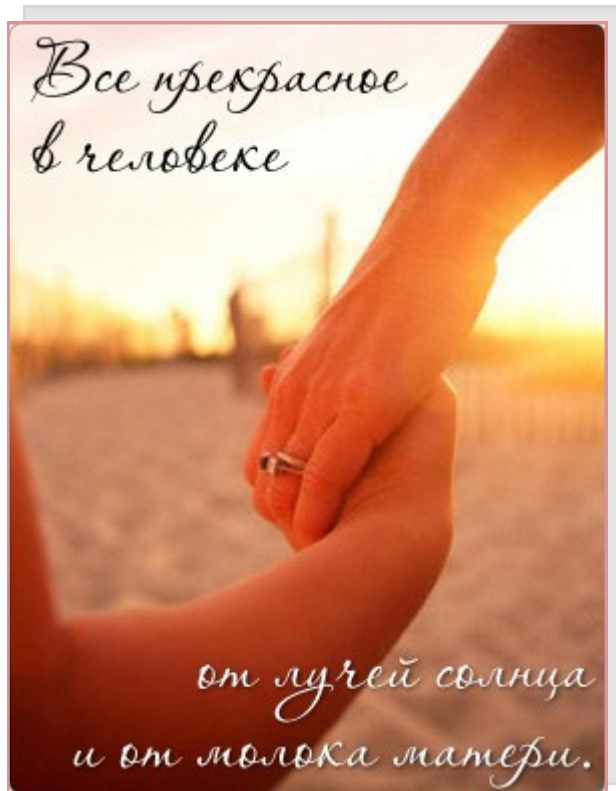


“ЖУРНАЛЁНОК”

ОУ № 4

Ноябрь 2011 года

Поздравляем всех матерей с праздником!



МАМА

Мама – это солнечный свет,
Взгляд чудесных ласковых глаз.
Сохранит от тысячи бед
И поможет тысячу раз.
Детство – золотая пора.
Как чудесно знать, что со мной
Мама, словно ангел, добра,
Друг мой самый лучший, родной.

Что нас ждёт в ноябре?

- День народного единства—04.11.2011
- Каникулы с по 30.10. по об.11.2011
- Всероссийская акция “Спорт— альтернатива вредным привычкам”
- с 01.11 по 30.11.2011
- 22.11—всемирный День ребёнка
- 27.11—международный День матери.

В этом выпуске:

С Днём рождения!	2
Интеллектуальный турнир	3
Форум молодых исследователей	4
Праздник Детства	5
“Лидер—2011”	6
В гостях у бабушек	7
Мамам и бабушкам посвящается	8
Всероссийская акция в школе	9–10
Правильное питание	11–12

«ЖУРНАЛЁНОК»

С днём рождения!

2 ноября
Шаповаленко Александр

6 ноября
Колесникова Валентина

7 ноября
Баранова
Лариса Павловна

11 ноября
Афаньков Евгений

14 ноября
Лебедева Ксения
Хамидулова Эльвина

17 ноября
Шипуля Елизавета

23 ноября
Коншин Николай

24 ноября
Тозик Анастасия
Архипова
Татьяна Ивановна

5 ноября
Таскаев Андрей
Оберемко Елизавета
Бахитов Динар
Орлова
Лидия Ивановна

8 ноября
Галялетдинова Валерия

12 ноября
Анохина
Ирина Владимировна

15 ноября
Пивень Анастасия

19 ноября
Шушкова Татьяна

29 ноября
Черевач Антон



«ЖУРНАЛЁНОК»

Интеллектуальный турнир

3 ноября 2011 года в г. Ковдоре проходил интеллектуальный турнир, посвящённый 10-летию компании «ЕвроХим» и 52-ой годовщине начала горных работ в Ковдорском горно-обогатительном комбинате. В турнире участвовали три команды старшеклассников: из политехнического колледжа, ресурсного центра и ОУ № 4.



Помимо глубоких познаний по истории Ковдорского ГОКа, профессиям и производству горно - обогатительного комбината, минералогии, участникам предстояло продемонстрировать свой артистизм, юмор, смекалку при подготовке «Домашнего задания» и ви-

зитной карточки. Наша команда «**РУДА**» (**Р**анимые **У**мные **Д**ружные **А**ртистичные) по этим конкурсам была на высоте. Пусть не всё удалось с интеллектуальным конкурсом, но зато ребята играли честно (без подсказок, шпаргалок), в отличие от некоторых команд.

В итоге—II место!

Это здорово—золотая середина.

Молодцы, ребята!



Форум молодых исследователей

С 22 – 26 ноября в столице Заполярья прошёл молодежный научный форум Северо-Запада России "Шаг в будущее". В рамках научного форума прошли VI соревнования молодых исследователей программы "Шаг в будущее" в Северо-Западном федеральном округе РФ, XIV региональная научная и инженерная выставка молодых исследователей "Будущее Севера" и IX региональное соревнование юных исследователей "Будущее Севера. ЮНИОР". Более двухсот пятидесяти ребят приняло участие в этом форуме. Участники приехали из отдалённых городов нашей области, республики Карелия, Вологды, Санкт-Петербурга, Новгорода, чтобы представить свои научные работы в области математики, техники, биологии, краеведения. Все они еще школьники, но уже отлично понимают, что за наукой будущее.



Карина перед выступлением

Команду Ковдорского района представляли: ученица нашей школы – Полевщикова Карина (работа: "Верование и мифология саамов"), ученицы РЦ – Гайланс Илона (работа: "Вся правда о газированных напитках"), Малыхина Анна (работа: "Классика и современность – литературный дуэт нового поколения"), Давыдова Анастасия (работа: "Хочу – значит могу?!") и учащийся школы № 3 Коширов Максим (работа: "Город будущего на Луне").

В рамках форума участники побывали на экскурсии на атомоходе "Ленин", экскурсия произвела неизгладимое впечатление на молодых исследователей, а после экскурсии все посетили информационный центр по атомной энергии.

Участникам продемонстрирова-

ли видеофильм о развитии атомной энергии, а затем была проведена викторина по этой теме. Полевщикова Карина быстрее всех и правильно ответила на предложенные вопросы, за что была награждена памятным призом с логотипом атомной энергии.

«ЖУРНАЛЁНОК»

Праздник Детства

22 ноября отмечался всемирный День ребёнка.

Десять учащихся нашей школы были приглашены на праздник, посвященный этому дню в Центр детского творчества г. Ковдора.



Нас встретили вожатые, вместе с которыми мы отправились в увлекательное путешествие по станциям.

На станции “Сказочной” мы отгадывали названия сказок по фрагментам мультфильмов, по отрывкам из сказок.

На станции “Весёлая переменка” “скакали на лошадях” и собирали игрушки.

Сундучок с ушками учились делать на станции “Оригами”.



Со станции “Игровая” привезли домой новые интересные игры.

И самым приятным моментом стали сладкие подарки, которые нам приготовили вожатые-волонтеры.



«ЖУРНАЛЁНОК»

“Лидер—2011”

На V конкурс активистов ученического самоуправления “Лидер” в этом году было заявлено 6 кандидатур из образовательных учреждений Ковдорского района. Нашу школу представляла **Швайковская Галина**, член Совета старшеклассников. Участ-

н и к а м
предстояло
изготовить
менного
лидера, со-
грамму
дента стра-
вы адми-
т.д.; изва-
ру, посвя-



модель совре-
молодёжного
ставить про-
либо прези-
ны, либо гла-
нистрации и
ять скульпту-
щённую
предстоящим
выборам,

проявить свои интеллектуальные, творческие, организаторские способности. Два дня продолжались конкурсные состязания (26 и 28 ноября), по итогам которых Галина стала призёром.

МОЛОДЕЦ!

«ЖУРНАЛЁНОК»

В гостях у бабушек



Накануне Дня матери учащиеся 1 и 2 классов побывали в отделении дневного пребывания пожилых людей. Дети порадовали своим выступлением бабушек. Звучали частушки, стихи, песни о мамах.

Бабушки тоже не остались в долгу. Они исполнили красивую песню о маме.



Сейчас малыши готовят для пожилых людей новогодние поздравления.

«ЖУРНАЛЁНОК»

Дорогим мамам и бабушкам посвящается...

В последнее воскресенье ноября отмечается праздник всех мам и бабушек—международный День Матери. У каждого человека, живущего на Земле, есть или была мама. Самый близкий, самый надёжный, самый верный, самый преданный, самый добрый, любящий и любимый человек.



Накануне праздника ученики школы подготовили замечательный концерт для всех, кто носит такое почётное звание—Мать.

Сколько бы хороших, добрых слов мы не говорили нашим мамам, сколько

бы поводов для этого ни придумали, лишними они не будут. В этот день хочется сказать слова благодарности всем Матерям, которые дарят детям любовь, добро, нежность и ласку.



“Спорт—альтернатива вредным привычкам”

В течение ноября в Мурманской области во всех школах проводится VIII Всероссийская акция “Спорт - альтернатива пагубным привычкам” в целях популяризации здорового образа жизни среди обучающихся образовательных учреждений, привлечения детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом.



Только бы не промахнуться!

В рамках этой акции прошли состязания “Безопасное колесо” среди обучающихся 1—4, 5—7 классов. Подростки должны были продемонстрировать не только знания правил дорожного движения, но и умения оказывать первую помощь при ДТП, собирать из пазлов дорожные знаки, проехать на



Команда 4аб классов



В этом виде состязаний Семёну не было равных!

велосипеде, не нарушая правил. В равной борьбе трудно выявить победителей, поэтому все команды были награждены грамотами.

«ЖУРНАЛЁНОК»

“Спорт—альтернатива вредным привычкам”

(продолжение)

Проводились беседы о значимости спорта в жизни человека, по профилактике вредных привычек, анкетирование родителей "Что вы знаете о здоровом образе жизни" и другие мероприятия.



В пионербол играют 5-е и 6-е классы

Заключительным этапом акции стали соревнования: “Весёлые старты” (1—4 классы), “Первенство по пионерболу” (5—7 классы), “Первенство по баскетболу” (8—11 классы).



10—11-е против 8—9-х



Шестые против седьмого

**Победили сильнейшие, но выиграли все участники
акции, потому что СПОРТ—это ЖИЗНЬ!**

«ЖУРНАЛЁНОК»

Мы заботимся о вашем здоровье!



На уличных термометрах столбик с каждым днем все ниже и ниже. Не успеваем глазом моргнуть, как вновь наступит полярная ночь. Солнце спрячется за горизонт и поднимется лишь в середине января.

Многие ученые говорят, что, сколько бы человек ни прожил на Крайнем Севере, "привыкнуть" к полярной ночи нельзя. Существует термин «биологическая полярная ночь» и «географическая». Последняя, как во-

дится, начинается в декабре и длится 40 дней, а вот биологическая наступает раньше и продолжается гораздо дольше. В нее входят и вход в полярную ночь, и сама она, и выход из этого времени. Поэтому период затягивается примерно на 4,5 месяца. И вот сейчас как раз он настает.

Реакцией на это явление природы может быть эмоциональная взвинченность (или, наоборот, заторможенность и сонливость), сниженный иммунитет, чувствительность к перемене погоды, резь, усталость в глазах, головные боли, капризность, обострение хронических заболеваний и болезненное состояние организма. Чтобы свести риск подобного к минимуму, мы предлагаем вам следующие советы:

- Заниматься спортом.
- Посещать театры, музеи, концерты, кружки, секции.
- Играть в коллективные игры.



- Читать полезную для души и ума литературу.
- Прослушивать успокаивающую, приятную музыку и добрые по характеру телепередачи
- Выбирать оттенки цветов одежды, которые вас не раздражают и вызывают ощущение спокойствия (мягкие, тёплые тона)

Советы по режиму в полярную ночь

- В период полярной ночи спите не менее 8 часов.
- Установите определённое время для приготовления уроков.

- Выделите время для отдыха на открытом воздухе (если позволяет погода), творческой деятельности, свободных занятий и помощи семье.

- Занимайтесь учебной деятельностью в хорошо освещённом лампами дневного света помещении.



- Не сидите более 20 минут в день за компьютером или телевизором.

- Делайте гимнастику для глаз во время учебных занятий, при работе за компьютером, при просмотре телепередачи.

- Повышайте калорийность пищи. Не грех зимой несколько увеличить количество употребляемых жиров. А углеводы должны быть сложные. Это макароны, различные крупы.

- Молоко и молочные продукты просто необходимы, так как в них оптимально сочетаются белки, жиры и углеводы.

- Ограничьте себя в сладостях и рафинированных продуктах. Они очень быстро усваиваются и трансформируются в жиры. Поэтому чтобы не допустить жировых отложений, ими нельзя злоупотреблять.

- В период полярной ночи у нас снижается толерантность к физической нагрузке, в связи с этим не стоит много заниматься в тренажерных и фитнес-залах. Нагрузку снизьте, примерно, на 15 процентов, чтобы не тратить слишком много энергии и не чувствовать себя усталым и утомленным.

- Никаких низкокалорийных диет в полярную ночь! Они категорически запрещены. Наш биологический ритм так устроен, что зимой мы можем набрать пару килограммов. В этом нет ничего страшного. Летом мы их скинем.

- Обязательно употребляйте в пищу свежий лук и чеснок. Они не только обладают антибактерицидными свойствами, но и здорово улучшают пищеварение.

- Для поддержки иммунитета в рационе обязательно должны быть белковые продукты: рыба, мясо, яйца.

