

4 ноября—День единения России



С 2005 года 4 ноября в России отмечается новый всенародный праздник - День единения России. Он учрежден в память о событиях 1612 года, когда народное ополчение под предводительством Козьмы Минина и Дмитрия Пожарского освободило Москву от польских интервентов. Исторически этот праздник связан с окончанием Смутного времени в России в XVII веке. Под Смутным временем историки подразумевают события почти трех десятилетий, со смерти в 1584 году царя Ивана Грозного и до 1613 года, когда на русском престоле воцарился первый из династии Романовых - государь Михаил Федорович.

Вот что сказал в связи с учреждением в России нового праздника, связанного с событиями 1612 года, патриарх Московский и Всея Руси Алексей II: «Пусть новый праздник послужит единению народа, осознанию того, что Россия - наша общая Родина. Мировоззренческие, национальные, социальные и другие различия, неизбежные в любом современном государстве все же не должны препятствовать нашим общим трудам ради процветания Отечества и благоденствия живущих в нем людей». Патриарх также призвал россиян превратить 4 ноября в «день добрых дел и заботы о людях».

В этом номере:

С Днём рождения!	с. 2	Наши достижения в ноябре	с. 11—12
Праздники в ноябре	с. 3—7	Правильное питание	с. 13—14
Декада предметов гуманитарного цикла	с. 8—10	«Перекрёсток»	с. 15

Поздравляем всех, кто родился в ноябре

1 ноября

Трапезникова Ирина

5 ноября

Таскаев Андрей

Орлова Лидия Ивановна

8 ноября

Жгулёв Александр

Малькова Владислава

Филатова Ольга

11 ноября

Шляпина Дарья

14 ноября

Лебедева Ксения

17 ноября

Шипуля Елизавета



18 ноября

Емельянов Кирилл

24 ноября

Архипова

Татьяна Ивановна

25 ноября

Барковский Тимур

27 ноября

Кадышев Дмитрий

28 ноября

Кочерин Алексей

Адамец

Надежда Владимировна

29 ноября

Митрохин Даниил

«ЖУРНАЛЁНОК»

Праздник каждый день

4 ноября День народного единства



День создания ЮНЕСКО



5 ноября Международный день мужчин



7 ноября День согласия и примирения



День поступления на прилавки магазинов одного из первых компьютеров.

8 ноября Международный день КВН



10 ноября День милиции



12 ноября День работника Сбербанка России



13 ноября Международный день слепых



14 ноября Всемирный день борьбы против диабета



15 ноября Всероссийский день призывника



16 ноября Международный день терпимости (толерантности)



17 ноября Всемирный день отказа от курения.



18 ноября День рождения Деда Мороза



Праздник каждый день

4 ноября

День народного единства



Почти 4 столетия назад в начале ноября 1612 года воины народного ополчения под предводительством Кузьмы Минина и Дмитрия Пожарского штурмом взяли Китай-город, освободив Москву от польских интервентов и "продемонстрировав образец героизма и сплоченности всего народа вне зависимости от происхождения, вероисповедания и положения в обществе".

День создания ЮНЕСКО



Днем создания ЮНЕСКО считается 4 ноября 1946 года. В этот день вступил в силу Устав ЮНЕСКО, утвержденный 16 ноября 1945 года в Лондоне на учредительной конференции представителей 44 стран. Сегодня ЮНЕСКО объединяет 190 государств мира / наша страна вступила в ЮНЕСКО в 1954 году/ и 6 ассоциированных членов; штаб-квартира находится в Париже. Рабочие языки - английский, французский, арабский, китайский, русский и испанский.

Главная цель ЮНЕСКО - содействовать обеспечению мира и безопасности на планете, способствуя сотрудничеству между странами в различных областях. Основные сферы деятельности ЮНЕСКО - образование, наука, культура и информация.

5 ноября

Международный день мужчин.



С лёгкой руки Михаила Горбачёва в 2000 году с мужской «дискриминацией» было покончено, и мировая общественность стала отмечать Всемирный день мужчин (World Men's Day) ежегодно в первую субботу ноября. Кстати, данную инициативу бывшего президента СССР поддержали Венский магистрат, отделение ООН в Вене и ряд других международных организаций. С тех пор День мужчин традиционно отмечается во многих странах, хотя и не утвержден официально.

7 ноября

День согласия и примирения.

День согласия и примирения — официальное название праздника, отмечаемого в России 7 ноября. Замена старому названию "Годовщина Великой Октябрьской социалистической революции" Эта дата ознаменовала целую эпоху в жизни государства. В этот день россияне обращаются к сложному, поворотному моменту в истории страны. Для многих наших сограждан, особенно людей старшего поколения, празднование годовщины Великого Октября остаётся в традициях, которые нельзя перечеркнуть. Они жили этим. Этот ноябрьский праздник был символом преобразования жизни, сви-



детельством силы и мощи государства, памятью о боевой и трудовой

Праздник каждый день

7 ноября

День поступления на прилавки магазинов одного из первых компьютеров

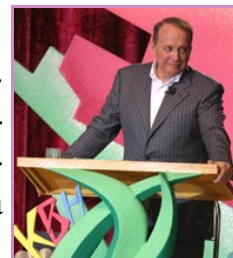
7 ноября 1982 года в продажу поступил один из первых компьютеров (ставший особенно популярным в СССР 80-х) ZX Spectrum 16K. Его создатель Клайв Синклер сумел ухватить назревающую тенденцию к компьютеризации и электронизации жизни, работая редактором в техническом издательстве «Радио на практике». В 1961 году Синклер организовал собственную компанию Sinclair Radionics. Через год он изобрел и выпустил первый микроусилитель, размер которого был меньше спичечного коробка.



8 ноября

Международный день КВН

В 2001 году 8 ноября страна впервые в истории отметила международный день КВН. Идея праздника была предложена президентом международного клуба КВН Александром Масляковым. Дата выбрана по причине того, что именно 8 ноября 1961 года в эфир вышла первая игра клуба веселых и находчивых.



10 ноября

День милиции

День милиции отмечается в соответствии с Указом Президиума Верховного Совета СССР от 01.10.80 N 3018-X "О праздничных и памятных днях", в редакции Указа Президиума Верховного Совета СССР от 01.11.88 N 9724-XI "О внесении изменений в законодательство СССР о праздничных и памятных днях".



12 ноября

День работника Сбербанка России

День банковского работника не установлен официально, поэтому с датой этого праздника до сих пор нет окончательной ясности. Ассоциация российских банков предложила отмечать День банковского работника ежегодно 2 декабря. Этот день выбрали не случайно - 2 декабря 1990 года был принят первый в новейшей истории российский закон - 'О Центральном Банке Российской Федерации', положивший начало формированию современной банковской системы. Труженики банка отмечают свой профессиональный праздник и 12 ноября - в День работника Сбербанка России.



13 ноября

Международный день слепых

13 ноября 1745 года во Франции родился Валентин Гаюи - известный педагог, основавший в Париже и Петербурге несколько школ и предприятий для слепых. В Санкт-Петербурге и поныне действует основанная им в начале XIX века первая в России коррекционная школа. По решению Всемирной организации здравоохранения именно эта дата отмечается как День слепых.



Праздник каждый день

14 ноября

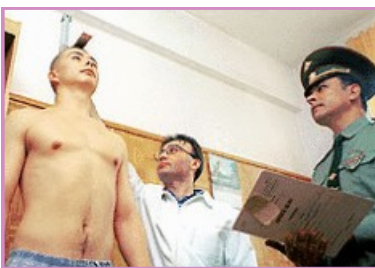
Всемирный день борьбы против диабета.



14 ноября отмечается Всемирный день борьбы против диабета. По данным Всемирной организации здравоохранения, в 2000 году на Земле проживало 150 миллионов диабетиков. Эта дата отмечается ежегодно с 1991 года в день рождения Фредерика Бантинга, канадского физиолога, открывшего совместно с профессором Джоном Маклеодом гормон инсулина.

15 ноября

Всероссийский день призывника



Всероссийский день призывника отмечается в нашей стране ежегодно 15 ноября, начиная с 1992 года, согласно распоряжению президента России Б.Н. Ельцина. Говоря официальным языком, призывником называют лицо мужского пола, в возрасте от 18 до 27 лет, подлежащее по закону призыву на действительную военную службу в ряды Вооруженных сил РФ.

16 ноября

Международный день терпимости (толерантности)

Международный день, посвященный терпимости (International Day for Tolerance) — ежегодно отмечается 16 ноября. Этот Международный день был торжественно провозглашен в «Декларации принципов терпимости» ЮНЕСКО. Декларация была утверждена в 1995 году на 28-ой Генеральной конференции ЮНЕСКО (резолюция № 5.61). Под терпимостью (толерантностью) в Декларации понимается «уважение, принятие и правильное понимание богатого многообразия культур нашего мира, наших форм самовыражения и способов проявления человеческой индивидуальности».



Декларация провозглашает «признание того, что люди по своей природе различаются по внешнему виду, положению, речи, поведению и ценностям и обладают правом жить в мире и сохранять свою индивидуальность».

по внешнему виду, положению, речи, поведению и ценностям и обладают правом жить в мире и сохранять свою индивидуальность».

17 ноября

Всемирный день отказа от курения.



Каждый год в третий четверг ноября во всем мире отмечает День борьбы против курения. Цель глобальной акции - привлечь внимание общества к проблеме вреда, наносимого пристрастием к курению.

Врачи предлагают курильщикам хотя бы на этот день отказаться от вредной привычки. Однако, по статистике, бросить курить с первой попытки получается у менее 20 % курильщиков. Для людей смертельная доза никотина - 50-100 миллиграммов. При выкуривании в день 20-25 сигарет за 30 лет курильщик пропускает через свои легкие 150-160 килограммов табака и не умирает только оттого, что вводит

его небольшими дозами.

Праздник каждый день

18 ноября

День рождения Деда Мороза



18 ноября в России официально отмечают день рождения Деда Мороза. Каков возраст зимнего волшебника - доподлинно неизвестно, но точно, что более 2000 лет. Дату рождения Деда Мороза придумали сами дети, поскольку именно 18 ноября на его вотчине - в Великом Устюге - в свои права вступает настоящая зима, и ударяют морозы. Особенно тщательно к этому празднику готовятся на родине именинника. В этот день открывают специальный почтовый ящик, в который можно опустить поздравление для Деда Мороза. Этой возможностью с удовольствием пользуются и местные детишки, и приезжие туристы.

20 ноября

Всемирный день ребенка



В 1954 году Генеральная Ассамблея ООН приняла резолюцию №836 (IX) и рекомендовала всем странам ввести начиная с 1956 года всем странам праздновать Всемирный день ребенка и посвятить его деятельности, направленной на обеспечение благополучия детей во всем мире. Правительствам было предложено назначить этот праздник в любой из дней по их усмотрению. Поэтому в ряде государств Всемирный день ребенка проводится 20 сентября, но в 129 странах-членах ООН, и в том числе в России, это - 20 ноября.

21 ноября

Всемирный день приветствия.



Придумали этот праздник два брата - Майкл и Брайан Маккормак из американского штата Небраска в 1973 году в самый разгар холодной войны, в знак протеста против усиления международной напряженности. Более 140 стран мира участвуют в этом празднике-игре. Нам хочется, чтобы все, кто еще не знают о нем, узнали и приняли участие, тем более, что все очень просто и особой подготовки не требует: достаточно в этот день приветливо поздороваться с десятью незнакомыми людьми. Вы можете сказать им: "Добрый день" или "Привет", это зависит от возраста и настроения.

27 ноября

День матери.



Нет, наверное, ни одной страны, где бы не отмечался День матери. В России День матери стали отмечать сравнительно недавно. Установленный Указом Президента Российской Федерации Б.Н. Ельцина № 120 «О Дне матери» от 30 января 1998 года, он празднуется в последнее воскресенье ноября, воздавая должное материнскому труду и их бескорыстной жертве ради блага своих детей. С инициативой учреждения Дня матери выступил Комитет

Государственной Думы по делам женщин, семьи и молодежи.

Декада предметов гуманитарного цикла

В школе с 14 по 24 ноября проводилась декада предметов гуманитарного цикла. В течение 10 дней были проведены открытые уроки литературы: в 5 классе «М.Ю. Лермонтов «Бородино», в 7 классе «М.Ю. Лермонтов. Слово о поэте. Особенности лирики», в 9 классе «Любовная лирика А.С. Пушкина»; уроки английского языка в 2—4, 6, 9—10 классах.

Неделя началась с очередного заседания «Литературной гостиной», которое было посвящено Часу Чтения в 5 – 6 клас-



сах по теме «Я защищаю всё живое на земле». На занятии читали отрывки из



повести Гавриила Троепольского «Белый Бим, Чёрное ухо», пересказывали фрагменты произведения, инсценировали, рассуждали о добре и зле, об отношении человека ко всему живому.



Декада предметов гуманитарного цикла посвящена *115 – летию жизни и творчества Ф. М. Достоевского*, поэтому старшеклассники провели для учеников начальной школы классный час, где представили презентацию об интересных фактах биографии писателя. Затем читали отрывки из рассказа Достоевского «Мальчик у Христа на ёлке».

Декада предметов гуманитарного цикла

22 ноября объявлен *Днём Словаря*.

В этот день была организована выставка словарей, имеющихся в нашей школе. Кроме того, вспоминали о творчестве лингвиста Владимира Ивановича Даля (К 115 – ле-



тию творчества) и познакомились с его детищем «Толковый Словарь русского языка» (современная версия). В некоторых классах проведены тематические словарные диктанты.

В течение 10 дней были проведены открытые уроки литературы в 5 классе



(«М.Ю.Лермонтов «Бородино»), в 7 классе («М.Ю. Лермонтов. Слово о поэте. Особенности лирики»), в 9 классе «Любовная лирика А.С.Пушкина».



Декада предметов гуманитарного цикла

На уроках английского языка были представлены разные формы уроков: во 2 классе—конкурс «Лучший знаток алфавита» (Гармаш Татьяна, Норичина Дарья, Лежин Даниил); в 3 классе—урок-игра «Что мы едим?»; в 4 классе—конкурс на лучшее оформление



рецепта «Мой любимый салат» (Филиппова Анна—40 баллов, Малькова Влада—39 баллов, Иванов Степан—30 баллов, Князев Андрей, Мурашов Артём—27 баллов); в 6 классе—конкурс чтецов (Фарносова Александра,

Тишкус Светлана, Иванова Юлия, Слугин Кирилл); в 9 классе—конкурс постеров о



Юлия—197 баллов, Жидов Никита—192 балла, Гаврилюк Сергей—140 баллов, Ольшанский Андрей—131 балл).



сбережении электроэнергии (Басалаева



Наши достижения в ноябре

11 ноября в ГАУДО МО "МОЦДО" "Лапландия" прошел второй этап викторины "Город-герой на Кольской земле". В нем участвовали победители первого, дистанционного этапа. Ковдорский район представляла наша ученица 10 класса **Сунрун Мария**. Испытания очного этапа викторины включали в себя защиту проекта на тему "Ледокольный флот Российской Федерации", решение тестовых заданий и рассуждение на тему "Я и общество". По сумме всех конкурсных испытаний Мария заняла **II место**.



14 ноября команда школы: **Кочнева Полина, Кокшарова Екатерина, Огородникова Богдана, Антонова Елизавета, Шинуля Елизавета, Копырин Андрей**—заняла **II место** в интеллектуальной игре "СЛАВНЫЙ МУРМАНСК МОЙ", посвященной 100-летию столицы Заполярья.



Команда Massa: **Абузярова Дарья, Садкина Виктория, Хамидуллова Евгения**—по итогам I тура 2016/2017 учебного года показала второй результат в возрастной номинации "10 класс" в Интернет –проекте «Занимательная физика». Она продолжает участвовать в следующем туре. Удачи вам, девушки-физики.

16 ноября Победителями Онлайн-олимпиады по русскому языку проекта «Учи. Ру» «Русский с Пушкиным» стали **Трапезникова Ирина, Яковенко Варвара, Мишина Олеся** и **Силуянов Семён** получили Похвальные грамоты конкурса.

Тишкус Светлана получила Диплом II степени областного смотра-конкурса работ муниципальных культурно-досуговых учреждений Мурманской области в номинации "Сохраняя традиции" за проектно-исследовательскую работу "Давайте поиграем".

21 ноября Клементьев Александр Викторович награжден Почетным знаком Российской научно-социальной программы для молодежи и школьников "Шаг в будущее" за многолетний подвижнический труд в деле воспитания молодых исследователей России, за создание и внедрение в отечественном образовании инновационной системы исследовательского обучения, за решающий вклад в развитие Российской научно-социальной программы для молодежи и школьников.

Наши достижения в ноябре

23 ноября *Садкина Виктория* стала лауреатом конкурса рисунка "Есть в осени первоначальной..." в рамках Международного фестиваля детского и юношеского творчества "Звезды нового века".

25 ноября команда школы: *Алеветдинов Бари, Таскаев Андрей, Холодилин Семён, Целищев Андрей, Яковенко Антон, Иванова Евгения, Иванова Дарья, Садкина Виктория, Супрун Мария, Харламова Ангелина*—стала победителем соревнований по баскетболу среди команд учащейся молодёжи Ковдорского района.



Трапезникова Ирина—одержала победу в соревнованиях по баскетболу среди команд образовательных организаций в зачет Спартакиады учащихся Ковдорского района 2016 - 2017 учебного года.

30 ноября команда школы, в которую вошли учащиеся 9 класса *Горная Дарья, Жидов Никита, Филатова Ольга*, приняла участие в памятном вечере, посвященном 120-летию со дня рождения маршала Советского Союза Г. К. Жукова "ГОРДОСТЬ РОССИИ". Команда представила презентацию о карьере Г. К. Жукова в 1923-1938 гг.

26 ноября команда школы: *Берент Кирилл, Чадин Владислав, Сидор Виктор, Жидов Никита, Гаврилюк Сеогей, Долоков Александр, Казаков Анатолий, Огородникова Богдана, Иванова Юлия, Пирова Елизавета, Тишкус Светлана, Фарносова Александра, Маланина Алёна, Горная Дарья, Шипуля Елизавета, Выборнова Алина,*



Правильное питание

Осеннее питание, какие витаминные продукты должны быть в рационе

Продолжаем разговор о правильном питании осенью. В предыдущем номере мы рассказали о самом полезном витамине, укрепляющем иммунную систему, витамине С.

Витамин А

Это один из важных витаминов для организма, он отвечает за состояние кожи и зрения, защищает слизистые оболочки, нормализует гормональный фон.

Суточная норма: 10 мг.

Где искать: более всего ретинол (витамин А) содержат клюква и морковь, он так же имеется в печени, яичном желтке, кисло-молочных продуктах и в овощах красного цвета: редисе, томатах, перце. Витамин А хорошо сохраняется при консервации, поэтому полезн



есть, например, соленые помидоры, но, конечно, в меру.

Витамин Е

Витамин Е еще называют витамином молодости, именно он защищает клетки организма от преждевременного старения, поддерживает эластичность кожи и улучшает ее структуру. *Суточная норма:* 6 мг.

Где искать: все растительные масла содержат витамин Е: оливковое, подсолнечное, льняное,

соевое, кукурузное, тыквенное. На второе место можно поставить *орехи*, а на третье – гречка, печень, спаржа.

Витамин D

Без витамина D не происходит усваивания кальция, который необходим для здоровья зубов и костей, что становится профилактикой *остеопороза*. Кроме того этот витамин важен для нормальной работы щитовидной железы, сосудов и сердца. *Суточная норма:* 6 мг.

Где искать: морская рыба жирных сортов (осетр, семга, кета и т.д.), печень тунца и трески. Но более всего витамин D вырабатывается под воздействием солнечных лучей. Поскольку осенью и зимой с солнышком у северян проблемы, а морепродукты не всегда бывают каждый день на нашем столе, специалисты советуют пропивать курсами этот витамин, либо рыбий жир. В последнем, к слову сказать, содержатся жирные Омега-3 кислоты, которые сохраняют липидный слой кожи, тем самым препятствуя возникновению морщин.



Правильное питание

Осеннее питание, какие витаминные продукты должны быть в рационе

Витамины группы В

Витамины данной группы В6, В9, В12, выполняют в нашем организме разные задачи для сохранения здоровья:

В6 — отвечает за память, стимулирует иммунную систему и интеллект;

В12 — играет важную роль в кроветворении;

В9 — защищает нервную систему.

Суточная норма: В6 — 4 мг, В12 — 10 мг, В9 — 1 мг .

Где искать:

В6 вы можете получить употребляя бобы и орехи, бананы и гранаты, облепиху и морскую рыбу.



В9 содержится в листовой зелени.

В12 есть в гречке, яйцах, печени говядины и мясе.

Если человек ест только растительную пищу, то в большинстве случаев у него развивается анемия из-за нехватки витамина В12.





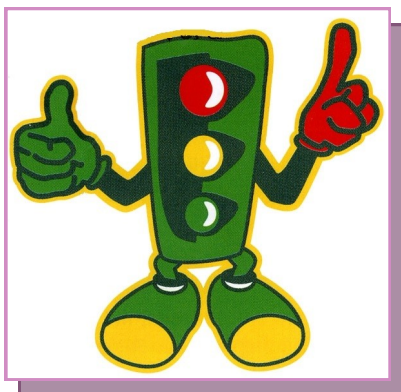
ЗНАЙ!

Кататься на велосипедах, роликах и скейтбордах можно только во дворе или на специальных площадках. Выбегать на дорогу за мячом или собакой опасно!



ЗНАЙ!

Надо быть очень внимательным при переходе дороги! Самые безопасные переходы - подземный и надземный. Если их нет, лучше перейти по «зебре». Если на перекрестке нет пешеходного перехода и светофора, попроси взрослого помочь перейти дорогу.



ЗНАЙ!

Переходить улицу можно только на зеленый сигнал светофора. Но даже при зеленом сигнале никогда не начинай движение сразу. Сначала убедись, что машины успели остановиться и путь безопасен.



ЗНАЙ!

Если на остановке стоит автобус, не обходи его ни спереди, ни сзади. Надо дождаться, пока он отъедет, и только тогда начинать переход.

ЗНАЙ!

Особенно внимательным надо быть, когда обзору мешают препятствия. Стоящие у тротуара машина, ларек, кусты могут скрывать за собой движущийся автомобиль. Поэтому убедись, что опасности нет, и только тогда переходи.

