

# “ЖУРНАЛЁНОК”

МБОУ СОШ № 4

Октябрь 2018 года

## Поздравляем



*Нелегкий труд ваш благороден.  
Поклон вам низкий до земли.  
Профессоров и бизнесменов,  
Врачей вы воспитать смогли.*

*Юристов, технарей, военных...  
Сегодня всех не перечесть!  
Для Маш и Насть, для Пети с Вовой  
У вас местечко в сердце есть.*

*Сегодня все мы поздравляем  
Своих родных учителей.  
Здоровья, счастья вам желаем,  
Всех благ и только мирных дней.*

*С уважением Ваши ученики*

## «ЖУРНАЛЁНОК»

*Поздравляем всех, кто родился в октябре*

**4 октября**

**Корнилова  
Елена Николаевна**

**6 октября**

**Жгулёва Алёна**

**Галкина**

**Валентина Евдокимовна**

**8 октября**

**Селяков Александр**



**11 октября**

**Клементьев  
Александр Викторович**

**13 октября**

**Полина Арина**

**16 октября**

**Иванов Степан**

**18 октября**

**Шаманский Андрей**

**19 октября**

**Мишина Олеся**

**24 октября**

**Гармаш Татьяна**

**Басалаева Юлия**

**27 октября**

**Сергина Алена**

**31 октября**

**Махова Виктория**



# “ЖУРНАЛЁНОК”

## Выпускники 2018 года



ФГБОУ ВО «Мурманский арктический государственный университет». Психолого-педагогический институт. Психология: Практическая психология.



ФГБОУ ВО «Мурманский арктический государственный университет». Социально-гуманитарный институт. Организация работы с молодежью.



ФГБОУ ВО «Петрозаводский государственный университет». Институт истории, политических и социальных наук. История. История России.

ФГБОУ ВО «Мурманский арктический государственный университет». Факультет математики, экономики и информационных технологий. Экономика.



# “ЖУРНАЛЁНОК”

## Выпускники 2018 года



ФГБОУ ВО «Петрозаводский государственный университет».  
Институт истории, политических и социальных наук. История. История России.

ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого». Инженерно-строительный институт. Строительство уникальных зданий и сооружений.



ФГБОУ ВО Северо-Западный государственный медицинский университет им. И.И. Мечникова. Стоматологический факультет. Стоматология.



ФГБОУ ВО Петербургский государственный университет путей сообщения императора Александра I. Эксплуатация железных дорог.



# “ЖУРНАЛЁНОК”

## Витамины, витамины, витамины...

Здоровье школьника напрямую зависит от сбалансированного питания и от достаточного количества витаминов, минералов и других полезных веществ в его рационе. Для нормального развития и крепкого здоровья каждому ребенку нужны витамины. И особенно, если речь идет о школьниках. Получая достаточно витаминов, ребенок школьного возраста легко справляется с учебной нагрузкой, свободно концентрируется на задачах и быстро усваивает новый материал. В нашей школе на завтрак и обед дети получают витаминосодержащие фрукты: бананы, яблоки, апельсины. Но некоторые ученики по своей душевной доброте, а не по знанию ботаники, подкармливают витаминами цветы, стоящие в рекреациях. И мы можем, к сожалению, наблюдать такую картину:



Декабрист не нуждается в такой подкормке!

В прошлом учебном году в рекреациях выстраивались очереди к теннисным столам. Не доигранные на переменах партии переносились на внеурочное время. Были лидеры почти во всех классах, за которых болели поклонники. А в этом году почти не слышно лихо прыгающего шарика, радостных возгласов болельщиков. Столы используются или для складирования рюкзаков, или вместо скамеек, или служат препятствиями на пути несущихся пяти- и шестиклассников. А теннисная сетка нашла своё скромное пристанище на подоконнике (всеми забытая и никому не нужная)... Где вы, спортсмены?!



# “ЖУРНАЛЁНОК”

## С Днём учителя!

5 октября—День учителя. Это профессиональный праздник всех педагогов и преподавателей. В этот день мы говорим спасибо нашим учителям за заботу, терпение и поддержку, благодаря которым мы находим свое место в жизни, получаем знания, став достойными членами общества.

Сегодня им – стихи и песни,  
Сверканье вдохновенных строк,  
Мудрейшей из всех профессий,  
Величью званья – Педагог!



Актовый зал школы полон. Работают ныне учителя, ветераны педагогического труда, ученики и их родители. Концерт—поздравление, подготовленный силами учащихся 1—11 классов под руководством педагога дополнительного образования Пищулиной Елены Николаевны, педагогов музыкальной школы и специалистов ДК н.п. Ёнский.



На сцене—младшие школьники



# “ЖУРНАЛЁНОК”

## С Днём учителя!

Выступающие радовали зрителей юмористическими сценками из школьной жизни:



лирическими песнями:



зажигательными танцами:



*Дорогие наши учителя!  
Здоровья вам, прекраснейших лет,  
Терпенья в нелёгкой работе!  
Профессии ведь благороднее нет,  
Той, что вы мудро, достойно несёте!*

# “ЖУРНАЛЁНОК”

## Правильное питание осенью

*Каким заболеваниям более всего подвержены дети в период с сентября по ноябрь?*



Наблюдается увеличение простудных заболеваний. Особенно они проявляются у детей. А для предотвращения обострения хронических заболеваний, нужно проследить за соблюдением режима питания. Основным принципом осеннего меню можно назвать следующее утверждение:

- *пища осенью должна быть максимально богатой витаминами,*
- *подаваться горячей и не являться тяжелой для желудка.*

Под все эти условия можно подвести, например, овощные супы. Главное - не переусердствовать в заправке их майонезом или сметаной. Все жирное и очень калорийное лучше отложить из своего рациона до наступления зимних холодов.



**Итак, питание осенний период должно содержать следующие компоненты:**

ПНЖК - полиненасыщенные жирные кислоты. Их содержанием славятся жирные сорта рыбы (такие как тунец, анчоусы, семга, сардина, скумбрия). Идеальна для завтрака школьника сваренная (а не запаренная кипятком) овсянка с оливковым и кусочком сливочного масла.





# “ЖУРНАЛЁНОК”

## Безопасность во время осенних каникул



Каждый ребенок, независимо от возраста и ширины размаха планов на каникулы, обязан знать несколько простых правил безопасности во время отдыха. Иначе каникулы могут обратиться неприятными последствиями. Так что небольшой список правил, зачитываемый учителями в последний день учёбы, – это отнюдь не пустые слова. И каждый ученик должен быть с ним хорошо знаком....

*Безопасность на осенних каникулах* обеспечивается следующими правилами поведения:

1. Находясь возле водоёмов, не рекомендуется выходить на тонкий лёд.
2. Не рекомендуется лазить по деревьям, ходить по краям обрывов.
3. Необходимо соблюдать правила дорожного движения, как в качестве пешехода, так и катаясь на велосипеде или скутере.
4. В случае гололёда не спеши при ходьбе, не обгоняй прохожих. При падении старайся упасть на бок, не хватайся за окружающих..



Безопасность на каникулах – это чрезвычайно важный аспект отдыха. Именно поэтому дети в обязательном порядке должны



быть знакомы с основными правилами поведения. Ведь, как говорится в народе: предупреждён, значит вооружён...