

“ЖУРНАЛЁНОК”

МБОУ СОШ № 4

Сентябрь 2013

Поздравляем



*Задорной песней лето отзвенело,
И золотая осень началась.
Скорей, друзья, у вас немало дел,
Вас ждет залитый солнцем школьный класс.
Вы побывали в лагере, в походах,
Окрепли, повзрослели, развились -
Позвольте вас поздравить с новым годом,
С учебным годом - новым шагом в жизнь!
Пусть каждый школьный день пройдет не даром,
Вам надо много, очень много знать,
Чтоб стать такими, как герой Гагарин,
Чтоб глубь Земли и Космос покорять!*

Редакция школьной газеты.

“ЖУРНАЛЁНОК”

Поздравляем всех, кто родился в сентябре!



11 сентября

Пищулин Иван

14 сентября

Садкина Виктория

17 сентября

Копырин Андрей

Меньков Вячеслав

19 сентября

Туркуль Юрий

23 сентября

Верещан

Василий Степанович

26 сентября

Выборнова Алина

29 сентября

Иванова Евгения



С Днём Рождения!

“ЖУРНАЛЁНОК”

Выпускники 2013 года



Санкт-Петербургский государственный электротехнический университет «ЛЭТИ» им. В. И. Ульянова (Ленина).
Радиотехника.



Кубанский государственный университет. Геологический факультет.
Специальность: Технологии геологической разведки.



Северный (Арктический) федеральный университет имени М. В. Ломоносова.
Информационные системы и технологии.

Санкт-Петербургский институт гуманитарного образования.

Направление: Юриспруденция.



“ЖУРНАЛЁНОК”

Выпускники 2013 года



Государственный университет
морского и речного флота
имени адмирала С. О. Макаро-
ва.

Прикладная информатика

Школа-студия парикмахерского
искусства "Profstudio"



Мурманский государственный
гуманитарный университет.
*Факультет естествознания,
физической культуры и без-
опасности жизнедеятельности.*



Вологодский государственный
технический университет.
Инженерно-строительный фа-
культет. *Специальность: Строи-
тельство уникальных зданий и
сооружений.*



“ЖУРНАЛЁНОК”

Выпускники 2013 года



Смольный институт Российской академии образования.
Факультет Искусств.
Направление: Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы.

Мурманский государственный гуманитарный университет.
Факультет истории и социальных наук. *Профиль:* Технологии социальной работы.



Мурманский государственный технический университет.
Направление: Холодильная, криогенная техника и системы жизнеобеспечения.



Мурманский государственный гуманитарный университет.
Факультет истории и социальных наук. *Профиль:* Социология социальных процессов и социальных изменений.



“ЖУРНАЛЁНОК”

Турслет



Построение

В нашей школе такие турслеты вошли в традицию и проходят каждый год. В нем принимали участие 2-11 классы. Ребята и учителя весело прове-

9 сентября состоялся общешкольный поход в рамках Всероссийского дня здоровья. Погода не подвела, было тепло, светило солнце.

В нашей школе такие турслеты вошли в традицию и проходят каждый год. В нем принимали участие 2-11 классы. Ребята и учителя весело прове-



Конкурс поделок

время, принимали участие классами в конкурсах: конкурс биваков, поделок из природного материала и полоса препятствий. Больше всего участникам понравилось проходить полосу препятствий, в которую входили различные задания : переправа по бревну, метание в цель мячей, мышеловка, цепочка и завершающее препятствие—маятник. После подведения итогов были выявлены победители.



Препятствие- «цепочка»

Все ребята молодцы!



Бивуак 6-го класса



Награждение победителей

“ЖУРНАЛЁНОК”

Правильное питание

Когда наступает осень, наш организм, следуя велению природы, стремится создать жировой запас. Как нужно питаться в это время года, чтобы не набрать лишнего веса и не навредить себе, советует диетолог из Института питания в Варшаве Анна Поплавская.



Почти у всех нас создается впечатление, что осенью появляется повышенный аппетит. С чем это может быть связано?

Как правило, в холодное время года мы действительно едим более калорийную и питательную пищу. Таким способом наш организм готовится к зиме. Хотя мы не медведи и вовсе не обязаны запастись жиром на время зимней спячки, климат и время года оказывают свое влияние на наши потребности в энергии. Если нам холодно, мы легко одеты и находимся в плохо отапливаемом помещении, то мы, конечно, охотно потребляем более калорийные продукты для восполнения недостающей нам энергии.

Как можно препятствовать повышенному аппетиту и ограничить себя в калорийной еде?



Если нам холодно и мы голодны, то стоит потеплее одеться или принять теплую ванну. Поактивнее двигаться и, как ни странно, побольше есть. Но при этом еда должна быть низкокалорийной. Хорошо также выпить теплого обезжиренного молока. Все это нам позволит разогреться и удовлетворить чувство голода.

Рецепт здорового блюда :

Запеканка из шпината с рисом

Перебрать, промыть и мелко нарезать 1 кг шпината, потушить со столовой ложкой подсолнечного масла и несколькими ложками воды до мягкости. Когда станет мягким, смешать со стаканом молотых сухарей. Сваренный заранее рис выложить на половину шпината, сверху положить оставшуюся часть шпината и залить двумя яйцами, взбитыми со стаканом молока. Запечь до подрумянивания в духовке.

“ЖУРНАЛЁНОК”

Правила поведения на воде



Тонкий или рыхлый лед вблизи кустов, камыша, под сугробами, в местах, где водоросли вмерзли в лед. Нельзя ступать на лед, покрытый толстым слоем снега: под снегом лед всегда

тоньше. Тоньше лед и там, где бьют ключи, где быстрое течение или впадает в реку ручей. Всегда помните что, сократив путь, ступая на лед реки, вы подвергаете себя опасности. Жизнь дается человеку один раз и не надо рисковать ею ради нескольких минут так называемого «экстрима». Ремень, шарф, любая доска или жердь, санки или лыжи помогут спасти человека, попавшего в беду. Бросать связанные ремни, шарфы или веревки надо за 3-4 метра. Доску, лыжи нужно надвигать, иначе неосторожным броском можно ударить спасаемого.

Спасение утопающего, провалившегося под лед, заключается: в необходимости помощи удержания на воде: бросить веревку, подать ему палку. Если лед тонкий, то на лед нужно положить доски или стволы деревьев и по ним осторожно, ползком, добираться до проруби. Затем подать руку провалившемуся или же обвязать его туловище веревкой, которой можно будет вытащить его на лед.

Затягиваемого трясиной нужно вытаскивать веревкой или длинной веткой дерева, подавая их с твердого места.



Берегите себя!

“ЖУРНАЛЁНОК”

“Перекресток”

Правила для пешеходов:

Пешеходы должны двигаться по тротуарам или пешеходным дорожкам, а при их отсутствии - по обочинам. Пешеходы, перевозящие или переносящие громоздкие предметы, а также лица, передвигающиеся в инвалидных колясках без двигателя, могут двигаться по краю проезжей части, если их движение по тротуарам или обочинам создает помехи для других пешеходов.



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 световозвращающими элементами и обеспечивать видимость этих предметов водителями транспортных средств.

