ПЕРЕМЕНКА

ГАЗЕТА АГИБАЛОВСКОЙ СРЕДНЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ ХОЛМ-ЖИРКОВСКОГО РАЙОНА

№18. 30 декабря 2009г.

«Вечная тема-женщина-мать»

Во многих странах мира отмечают День Матери. В России его празднуют в четвёртое воскресенье ноября. В этом году этот день выпал на 29 ноября.

Агибаловский ДК и наша школа решили посвятить Дню Матери конкурсную программу, «Вечная тема – женщина-мать». В программе принимали участие ученики школы со своими мамами и бабушками. Это Дадыкина Александра с мамой – Натальей Петровной, Лазарев Никита с мамой – Мариной Андреевной, Жманков Михаил с мамой – Галиной Николаевной, Жилинские Анатолий и Александра с мамой – Натальей Анатольевной, Скрипко Екатерина с бабушкой – Надеждой Георгиевной, Жманкова Анжелика, Гришин Игорь с бабушкой – Лилией Валентиновной. А какая конкурсная программа без судейской коллегии? В неё вошли: Крылова Лидия Николаевна, Васильева Татьяна Владимировна, Матвеева Татьяна Алексеевна. Они с большим усердием принялись за работу. Участникам предстояло состязаться в интересных и очень весёлых конкурсах.

Первый конкурс «Аппликация на воздушном шаре». В нём командам предстояло с помощью цветной бумаги и скотча превратить воздушный шар в голову какого-нибудь животного. В результате чего простой воздушный шар самым волшебным образом превращался в голову собаки, кошки или слона.

Во втором конкурсе «Угадай по голосу» детям предстояло по изменённому голосу узнать своих мам и бабушек. Все дети без ошибок определили голоса своих родных мам и бабушек.

Все с детства знают слова А.С. Пушкина «Там на неведомых дорожках следы невиданных зверей …» Но никто никогда не видел эти следы. И в этом конкурсе семейные команды должны были нарисовать следы нечистой силы. И жюри, и участники остались довольны результатами этого конкурса.

В конкурсе «Умелые руки» конкурсантам предстояло вырезать из пластиковых бутылок что-нибудь полезное в быту. Все получившиеся изделия порадовали не только участников и жюри, но и зрителей.

Последним конкурсом стала физзарядка для мам и бабушек. И здесь милые мамы и бабушки оказались на высоте.

Много добрых и тёплых слов прозвучало в этот день в адрес матерей.

Сделать на свете многое
сможем
В глубинах морских и
космических тоже,
К тундре придём и
к пустыням горячим,
Даже погоду переиначим!
Дел и дорог будет
в жизни немало,
Спросим себя:
«Ну, а где же начало?»
Вот он ответ наш,
правильный самый:
Всё, что живёт,
начинается с мамы.

Концертная программа в этот день была не менее интересной. Репертуар концерта был подобран так, что каждый номер, будь то песня или танец, рассказывал о матери. Как всегда порадовали уже полюбившиеся зрителям: Васильевы Алина и Елизавета, Носова Анастасия, Воробьёва Алёна, Королькова Екатерина, Серегина Юлия, Лескова Александра, Волкова Маргарита, Лескова Анастасия, Дадыкина Александра, Васильева Татьяна, Жукова Евгения, Лескова Татьяна Анатольевна и Лазарева Светлана Константиновна.

Программа подходила к концу, незаметно пробежало время, не хотелось расставаться с участниками, жюри, зрителями, уютным залом, вместившим в себя столько людей. Определились и победители. Первое место разделили между собой Жманков Михаил с мамой – Галиной Николаевной и Жилинские Анатолий и Александра с мамой – Натальей Анатольевной. На втором месте оказалась Скрипко Екатерина с бабушкой – Надеждой Георгиевной. Третье место досталось Дадыкиной Александре с мамой – Натальей Петровной, Лазареву Никите с мамой – Мариной Андреевной и Жманковой Анжелике, Гришину Игорю с бабушкой – Лилией Валентиновной.

Участники получили призы и подарки, но самое главное – хорошее настроение и весёлые улыбки. Надеемся, что празднование Дня Матери вместе с ДК станет нашей доброй традицией.

Серегина Ю. Носова А.

Правила безопасности в период новогодних праздников

В связи с продолжительными выходными днями в период новогодних праздников на территории России запрещено использование пиротехнических средств в местах массового скопления людей.

Во избежание пожара при устройстве новогодних ёлок в жилых и общественных помещениях

ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- применять свечи, зажигать фейерверки, бенгальские огни, использовать хлопушки и другие пиротехнические изделия;

- украшать ёлку целлулоидными игрушками, ватой и марлей;

- использовать для иллюминации самодельные световые устройства;

Для иллюминации ёлки должны использоваться 12-вольтовые лампочки.

Елку не следует устанавливать в проходах и около выходов, а также вблизи отопительных приборов. Она должна находиться на устойчивом основании. Ветки ёлки должны находиться на расстоянии не менее одного метра от стен и потолков.

Нельзя оставлять детей у ёлки без присмотра.

При пожаре немедленно вызвать пожарную охрану. В случае возникновения пожара или загорания необходимо:

- немедленно позвонить в пожарную охрану по телефону 4-01; 112 (сотовый);

- принять меры по эвакуации людей;

- обесточить помещение, где произошел пожар;

- принять меры по тушению первичными средствами пожаротушения;

- организовать встречу пожарных подразделений.

Будьте осторожны, не испортите себе праздник!

Итоги первого полугодия

Вот и закончилось первое полугодие. Многие из учащихся нашей школы успешно потрудились и закончили полугодие на «хорошо» и «отлично».

Наши отличники:

Дадыкина Александра

Волкова Маргарита

Жманков Михаил

Лескова Александра

Наши хорошисты:

Жилинская Александра, Жманкова Анжелика, Скрипко Екатерина, Лихачёва Мария, Носова Анастасия, Серегина Юлия, Королькова Екатерина, Иванова Светлана, Васильев Евгений, Шинкоренко Евгений.

Эти ребята – гордость нашей школы. Они активно участвуют в школьных олимпиадах, защищают честь школы на спортивных соревнованиях, участвуют в художественной самодеятельности не только внутри школы, но и с удовольствием выступают на сцене Дома культуры.

Но есть ребята, которые по тем или иным причинам закончили первое полугодие на неудовлетворительно.

Это: Соловьёв Андрей, Байков Андрей, Хомяков Иван, Васильева Татьяна.

Им хочется посоветовать, больше уделять внимания учёбе и брать пример с наших отличников и хорошистов.

Редколегия газеты «Переменка»

Благодарность

Школа искренне благодарит СПК «Агибалово» и лично Ашота Мушеговича за оказанную спонсорскую помощь в проведении новогодних праздников.

Наши поздравления.

Поздравляем учеников, которые отметили свои дни рождения в ноябре и декабре!

Васильева Татьяна (18.11)
Воробьёва Алёна (15.11)
Иванова Светлана (28.12)
Хомяков Александр (31.12)

Дорогие ребята, примите наши поздравления!

Желаем солнечного света,
Гостей за праздничным столом!
Пусть будет ваша жизнь согрета
Любовью, радостью, теплом!
Пусть время будет добрый врач –
Желаем крепкого здоровья,
Улыбок, счастья и удач!

Дни рождения в это же время отметили и некоторые работники школы.

Кремнёва Г.В. (13.11)
Зуева Е.Н.(13.12)
Борунова М.М.(23.12)

Желаем Вам большого счастья,
Семейной радости, тепла,
Пусть не затронет Вас ненастье,
Пусть солнце светит Вам всегда.
Пусть будет жизнь такой, какой хотелось
в самых дивных снах,
Пусть в сердце будет навсегда любовь,
а на душе – весна.
Пусть тот, кого полюбите,
счастливей будет всех других,
И пусть сбываются мечты –
у Вас так много их.

Дорогие читатели газеты «Переменка»! Поздравляем вас с наступающим 2010 годом!

На ветках иней весело искрится,
Поля пушистым снегом замело...
К нам в двери
Новый год уже стучится,
Пусть он подарит радость и тепло!

Редколлегия «Переменки»

«Правильное питание - залог долголетия»

Значение питания в жизнедеятельности человека отражает выражение Г. Гейне «Человек есть то, что он ест», тем самым, подчеркивая исключительную роль питания в формировании и тела, и поведения ребенка. Характер питания оказывает влияние на рост, физическое и нервно-психическое развитие ребенка. Правильное питание является абсолютно необходимым фактором для обеспечения нормального кроветворения, зрения, полового развития, для поддержания нормального состояния кожных покровов.

Надо отметить, что здоровое питание определяет и степень выраженности защитной функции организма, повышая устойчивость детей к инфекциям, к агрессивному воздействию внешней среды, тяжелых металлов, радиоактивному облучению и к другим неблагоприятным воздействиям. Чтобы быть рациональным, питание ребенка должно соответствовать следующим основным принципам:

1. Рацион питания детей по энергетической ценности должен покрывать их энергетические затраты.

2. Рацион питания ребенка должен быть сбалансирован по всем заменимым и незаменимым пищевым факторам, включая белки и аминокислоты, пищевые жиры и жирные кислоты, витамины, минеральные соли и микроэлементы.

3. Ребенок должен получать все группы продуктов, то есть его рацион должен быть разнообразным.

4. Пища должна быть безопасной и соответствовать санитарным нормам и правилам, действующим в Российской Федерации.

5. Необходимо также учитывать индивидуальные особенности детей, в том числе непереносимость отдельных продуктов и блюд.

6. Большое внимание должно уделяться режиму питания.

В последнее время на российском рынке появился большой ассортимент продуктов, которые стали неотъемлемой частью нашего питания. Это - гамбургеры и супы быстрого приготовления, каши-минутки, чизбургеры и хот-доги, газированные сладкие напитки, картофельные чипсы, жевательные резинки... Именно высокий темп нашей жизни и отсутствие возможности, сил и времени готовить ежедневно «правильные» обеды и ужины вынуждают прибегать к продуктам, которые можно приготовить по принципу «просто добавь воды».

Сейчас очень много говорят о вредном воздействии на организм прохладительных напитков. Да, мы пьем их в два раза больше, чем молока, и получаем при этом 9 процентов суточной нормы калорий.

Значительное количество подростков выпивают пять и более банок прохладительных напитков. Напитки Coca, Pepsi, Mountain Dew и Dr. Pepper содержат также кофеин. Потребление прохладительных напитков становится все более распространенным даже среди детей в возрасте одного-двух лет. Установлено, что чрезмерное потребление прохладительных напитков в детстве способно вызвать дефицит кальция в организме, в результате возрастает опасность переломов костей. К сожалению, многие взрослые, не говоря уже о детях, не знают, что у тех ребят, которые питаются в основном гамбургерами, чипсами,конфетами, газированными напитками, может развиться витаминная недостаточность. Ученые полагают, что нехватка витаминов в пищевом рационе школьников может стать причиной нарушений дисциплины и низкой успеваемости.

Многие любят чипсы и сухарики. Они занимают большой удельный вес в питании современного школьника, к большому сожалению специалистов. Согласно технологии приготовления, ломтики сырого картофеля или специально приготовленное тесто, в состав которого может входить и картофель, обжаривают в большом количестве растительного масла. Затем добавляют соль, специи (сушеные лук, чеснок, паприку и другие, а также их композиции), усилители вкуса, красители и антиоксиданты. Очень схожа и технология приготовления сухариков. Таким образом, чипсы и сухарики содержат большое количество жиров (в первую очередь насыщенных), углеводов, много специй и соли. Они являются поставщиками «пустых» калорий, которые могут остаться в виде избыточных жировых отложений в области талии и бедер у подростков. Интересно, подтверждают ли это медики?

Да, чрезмерное увлечение чипсами и сухариками может спровоцировать появление избыточной массы тела у школьников, а также ожирение в более старшем возрасте. Кроме того, известен тот факт, что чипсы, а точнее, специи, содержащиеся в них, раздражают слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта, вплоть до развития заболеваний желудка и кишечника.

Конечно же, взрослым можно бы сказать: что есть и пить и в каких количествах, есть или не есть - решать вам самим. Но питание ребенка - это очень важный вопрос, равнодушное и безразличное отношение к которому влечет за собой тяжелые последствия: низкую сопротивляемость инфекциям, ожирение, которое достигает масштабов эпидемии, тормозит физическое и нервно-психическое развитие подростка

Стецяк Л.И. Казакова Н.В.

***

Редколегия газеты "Переменка" решила узнать у работников школьной столовой Стецяк Л.И. и Трач Н.Н., как они планируют свою работу, как добиваются того, чтобы ученики получали правильное и полезное питание:

- Каждому ребёнку в сутки нужно определённое количество калорий, белков и углеводов. Для этого мы разработали примерное десятидневное меню, утверждённое СЭС от 1.10.09 г., в котором расписаны примерные варианты завтраков и обедов для учеников на каждый день. Детям больше нужно молочных продуктов, и на завтрак мы стараемся им дать: сырки, йогурт, суп молочный. На обед у нас всегда первое, второе и третье блюдо. Меню мы стараемся разнообразить в пределах выделенных денежных средств, которые составляют 20 рублей на ребёнка. Многие продукты, которые нравятся детям, запрещены СанПиНами. Это майонез, маринованные огурцы.

А то, что разрешено СанПиНами, дети не очень любят, например, яйцо. Так, что мы стараемся выбирать среднее, чтобы не обидеть детей.

***

Заведующая школьной столовой Стецяк Л.И. в этом году отметила свой юбилей. Любовь Ивановна пришла к нам на работу недавно, она работает в столовой с 1 сентября 2008 года. Но за такой короткий срок этот добрый и отзывчивый человек сумел заслужить любовь и уважение коллег.

Редколлегия газеты поздравляет Любовь Ивановну с прошедшим юбилеем, желает счастья, здоровья и дальнейших успехов в работе.

«Голубое топливо»

На улице зима в разгаре, холодно, снег идёт. А в наши дома под Новый год пришло тепло. В деревне Агибалово была открыта новая ветка газопровода, протяжённость которой составила 9,4 километра от деревни Стешино до деревни Агибалово. Она была проложена через реку Днепр методом наклонно-направленного бурения. Ширина русла на участке прохода составила 40 метров.

28 января в нашей деревне был зажжён газовый факел. В торжественной церемонии принял участие заместитель Губернатора области Геннадий Гомонов. Вице-губернатор посетил некоторые дома селян, в которые пришло «голубое топливо».

На строительство этого социально значимого объекта было израсходовано 14 млн. 241 тыс. рублей.

ГАЗЕТА АГИБАЛОВСКОЙ СРЕДНЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ ХОЛМ-ЖИРКОВСКОГО РАЙОНА

«ПЕРЕМЕНКА»

УЧРЕДИТЕЛИ:
Педагогический совет, Совет старшеклассников, детская организация «Радуга» Агибаловской муниципальной средней общеобразовательной школы Холм-Жирковского района Смоленской области.

Редакционная коллегия:
Васильева Е. В.
-ученица 7 класса
Васильев Е.В.
- ученик 10 класса
Васильева Н.В.
- заместитель директора по воспитательной работе
Волкова Н.А .
- учитель русского языка и литературы.
Иванова С .А.
- ученица 9 класса
Лесков А.А.
- старший вожатый
Лескова А..А.
- ученица 10 класса
Носова А.А.
- ученица 6 класса
Шинкоренко Е.А.
- ученик 10 класса

Газета учреждена на педагогическом совете Агибаловской муниципальной средней общеобразовательной школы 18 мая 2006 года.

Газета выходит один раз в учебную четверть.

Газета отпечатана в компьютерном классе Агибаловской муниципальной средней общеобразовательной школы.

Тираж- 60 экземпляров.