

# Школьные будни



Выпуск №7  
понедельник  
30 марта  
2015г.

Газета

МБОУ Калачинской ООШ  
Карасукского района  
Новосибирской области



## В номере:

Прекрасное время  
года - весна!

Примите  
поздравления

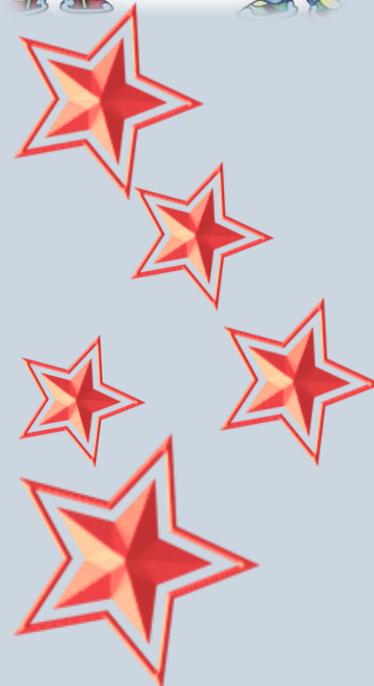
О здоровом  
питании

Неделя Мужества

А знаете ли вы?

Это интересно

Правила поведения  
при пожаре



## Прекрасное время года - весна!

Изумительная пора пробуждения природы, тепло и свежесть, витающие в прозрачном воздухе – это весна, молодая и обновленная, несущая бурлящую радость и искренний восторг.

Весна всегда желанна, а ее мартовский приход шумно отмечен птичьим гомоном и журчанием бойких ручейков. Начало весны – это неугомонная капля и черные проталины со смело пробивающимися к первому солнышку зелеными ростками. Это первые нотки потепления в уставшем от зимней непогоды воздухе, это ясный купол и ласковая голубизна высокого неба.

Апрель. Вступившая в свои права весна уже иная, она полна свободы и буйной, радостной силы, увлекающей к несмелым лучам солнца, с каждым днем все ярче и ярче являющимся пробужденной ото сна природе. Это первые почки на ветках, неугомонные скворцы, красота и свежесть юной травы на зеленеющих склонах.

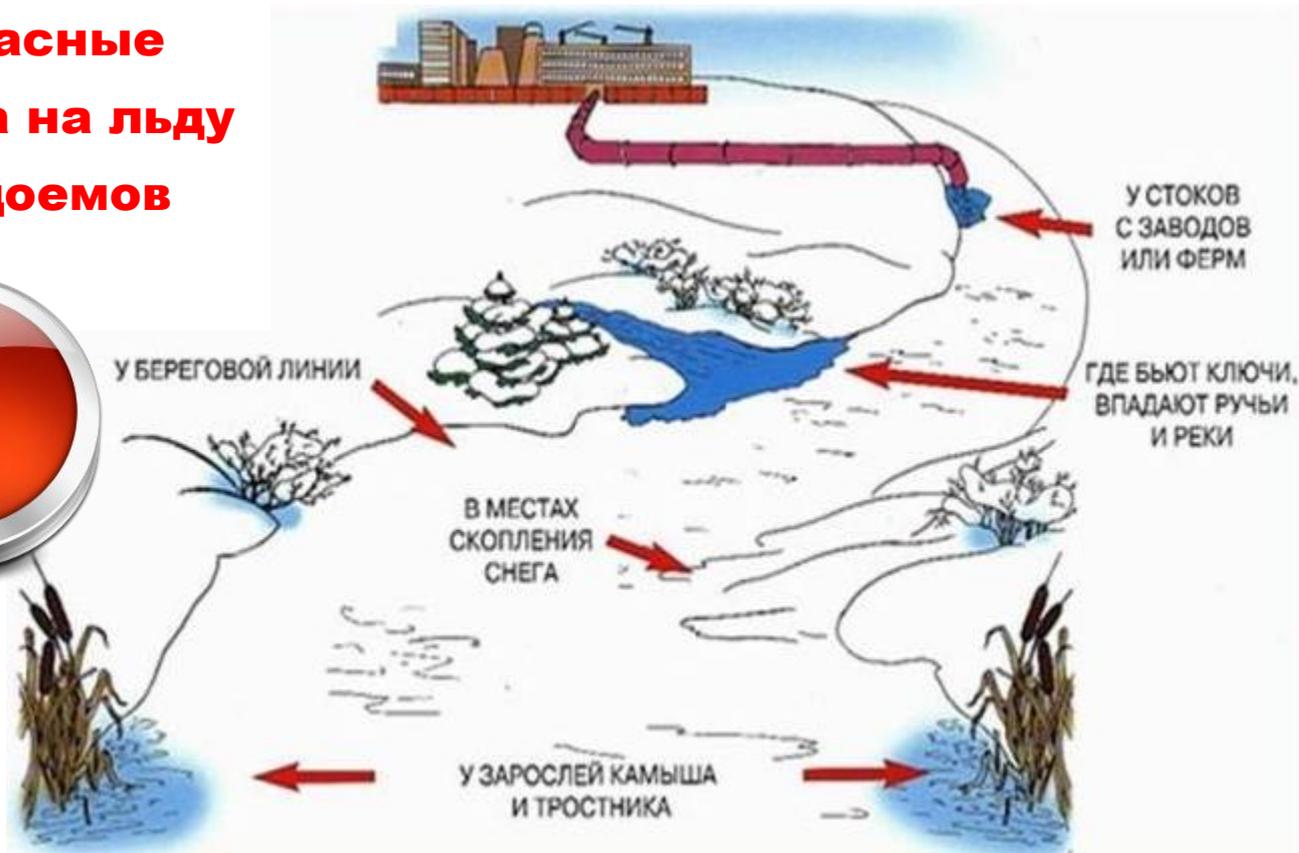
Но истинный расцвет настоящей весны – это, конечно же, май, с его буйной зеленью деревьев и трав, первыми грозами и теплыми дождями, безудержным цветением садов. Это пора любви и прекрасного настроения, витающий в воздухе летний дух, первые жаркие деньки и красочные букеты.

С. Маршак

Снег теперь уже не тот, -  
Потемнел он в поле.  
На озерах треснул лед,  
Будто раскололи.  
Облака бегут быстреей.  
Небо стало выше.  
Зачирикал воробей  
Веселей на крыше.  
Все чернее с каждым днем  
Стежки и дорожки,  
И на вербах серебром  
Светятся сережки.



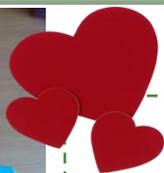
## Опасные места на льду водоемов



# А знаете ли вы?

## Неделя истории

С 19 по 24 января 2015 года в школе прошла традиционная неделя истории. По ее итогам лучшим в игре «Слабое звено» стал Бронивец Виталий, в викторине занимательных картинок: I место – 5 класс, II место – 7 класс, III место – 6 класс. Также ребятам понравились м/ф «Легенды и мифы Древней Греции» и викторина «Я люблю тебя, Россия».



## День Святого Валентина



День Святого Валентина – один любимых детьми праздников. 14 февраля в нашей школе прошла праздничная линейка, посвященная этому дню. На ней наши пятиклассники Цыганенко Александр и Якубович Алексей поздравили ребят. Они рассказали две трогательные истории этого праздника. В течение дня на каждой перемене ребята играли и участвовали в разных конкурсах, получили массу впечатлений. Также в течение дня в школе работала «почта валентинок», каждый учащийся получил свою «валентинку» с добрыми и светлыми словами. В конце дня были подведены итоги конкурса «Валентин и Валентина – 2015». «Валентином стал - Цыганенко Александр», «Валентиной» - Штрайтенбергер Ксения.



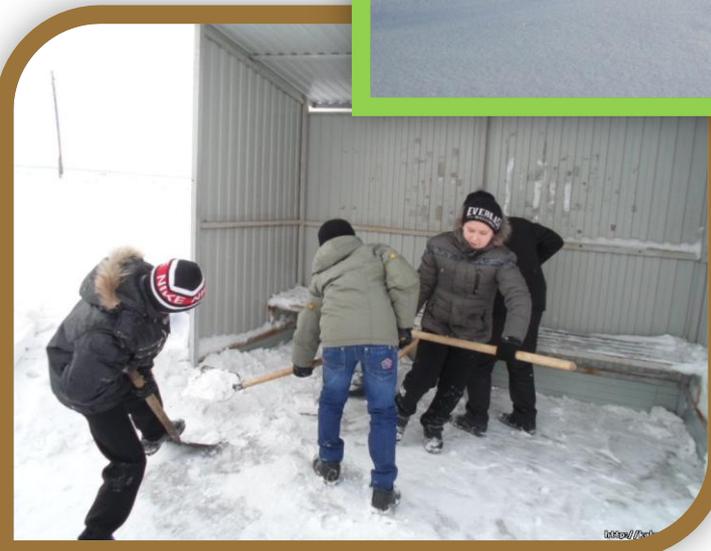
## Лекция по ПДД

11 февраля состоялась лекция для обучающихся 5-9 классов по правилам дорожного движения. Беседу со школьниками провел инспектор ГИБДД В.М. Степаненко. Инспектор напомнил ребятам о правилах безопасного поведения на дороге всех участников дорожного движения. Завершилась лекция просмотром документального фильма о печальных последствиях нарушений правил дорожного движения водителями мопедов и пешеходами.

# Неделя Мужества



С 16 по 21 февраля в нашей школе проходила традиционная Неделя Мужества. Все мероприятия были направлены на формирование чувства патриотизма, уважительного отношения к военным, служащим в армии. Самым запоминающим был конкурс «Стрельба из пневматической винтовки» (победитель – Рейзвих Илья) и военно-историческая викторина (победитель – Бронивец Виталий). В классах прошли классные часы, посвященные Дню защитника Отечества. Традиционной стала тимуровская работа учащихся школы.



# О здоровом питании

## Что такое здоровое питание?

Хорошей диетой можно назвать ту, что обеспечивает все питательные вещества, необходимые для здоровья. Такая диета разнообразна, богата фруктами и ограничивает потребление жиров, которые содержатся в таких продуктах, как масло, сыр, цельное молоко, мясо, кондитерские изделия. Диета должна отвечать потребностям организма в энергии, позволяет вам поддерживать оптимальный вес. Но самое главное - это должна быть диета, которая нравится!

## Почему необходимо правильно питаться?

То, что едим сейчас, радикально отличается от того, что ели наши предки. Часто в нашем рационе слишком много жиров (особенно насыщенных), соли и сахара и слишком мало грубой пищи, фруктов и овощей. Этим можно объяснить многие наши заболевания. Правильное питание сокращает риск сердечных заболеваний, а также диабета и некоторых видов рака. Хорошая диета благотворно влияет на ваше сердце, помогает поддерживать нормальный уровень холестерина, контролирует кровяное давление, а также предотвращает набор лишнего веса. Кроме положительного влияния на ваше здоровье, диета помогает вам лучше выглядеть.

## Пирамида питания



## Полезные советы

Ешьте меньше животных (насыщенных) жиров. Покупайте самое постное мясо, которое вы можете себе позволить. Удаляйте весь видимый жир и снимайте кожу с курицы. Меньше ешьте пирожных и других кондитерских изделий.

Используйте для готовки растительное масло (например, подсолнечное, кукурузное или оливковое) и мягкие (растительные) маргарины для бутербродов.

Выбирайте обезжиренные молочные продукты, такие как йогурт с низким содержанием жира, обезжиренное молоко и сыр.

Попробуйте регулярно есть рыбу. Необходимо есть жирную рыбу (например, сельдь, скумбрию, сардины, тунца, включая консервированную рыбу) по крайней мере раз в неделю.

Съедайте не менее 5 порций фруктов, овощей и бобовых (бобов, красной фасоли, чечевицы) в день.

Регулярно ешьте блюда, приготовленные из продуктов, содержащих крахмал: картофеля, круп, злаков, риса, а также изделия из макарон и хлеб. Если возможно, выбирайте продукты из муки грубого помола.

Ешьте меньше сахара. Нет необходимости отказаться от сладкого совсем, просто выбирайте напитки без сахара и используйте его заменители.

Старайтесь выпивать полтора литра жидкости в день. Вы можете увеличить употребление воды, но также пейте фруктовые соки и молоко.

Избегайте чрезмерного употребления таких соленых продуктов, как копчености, сыр, других соленых закусок, а также сократите количество соли, которое вы добавляете в пищу при готовке и за столом. Замените соль травами и специями, чтобы не казалась безвкусной.



# Это интересно



## Конкурс детских рисунков

В рамках подготовки к празднованию 70-летия Победы в школе был проведен конкурс детских рисунков «Есть память, в которой нет конца...»



## Праздник

6 марта в школе прошла праздничная программа, посвящённый Дню 8 марта «Мамин день». Для мам и девочек звучали стихи, песни и пожелания.



## Точные науки

С 16 по 20 марта в нашей школе прошла Неделя точных наук. В течение недели учащиеся соревновались в различных конкурсах, викторинах. Ученики 3-9 классов принимали участие в конкурсе-игре Кенгуру-2015.

## Неделя Детской книги

19 марта у нас в гостях были работники детской районной библиотеки г. Карасука с театрализованной программой, посвященной Неделе Детской книги. Зрители были в восторге от оригинальных костюмов, от интересных конкурсов, завораживающей игры актеров-библиотекарей.



# ПОЗДРАВЛЯЕМ!

## *Именинники января:*

Штрайтенбергер Ксения, ученица 9 класса – 18 января

Гридасов Андрей, ученик 9 класса – 22 января

## *Именинники февраля:*

Рейзвих Илья, ученик 9 класса – 6 февраля

Якубович Алексей, ученик 5 класса – 9 февраля

Таран Степан, ученик 4 класса – 21 февраля

С днем рождения поздравляем!

Желаем быть счастливым,

Здоровым, милым, красивым.

Желаем горестей не знать,

Улыбкой светлою сиять!

## *По итогам III четверти*

### *Гордость школы:*

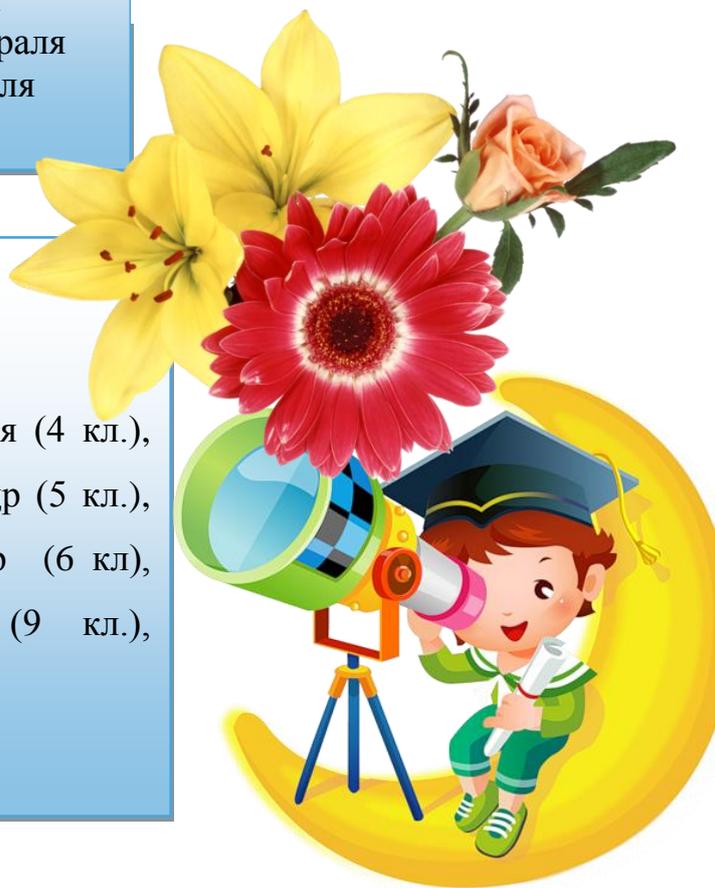
Желиба Алина (3 кл.), Штрайтенбергер Валерия (4 кл.),

Якубович Алексей (5 кл.), Цыганенко Александр (5 кл.),

Бронивец Виталий (5 кл.), Шнайдер Александр (6 кл.),

Мелехов Павел (7 кл.), Таран Наталья (9 кл.),

Штрайтенбергер Ксения (9 кл.).

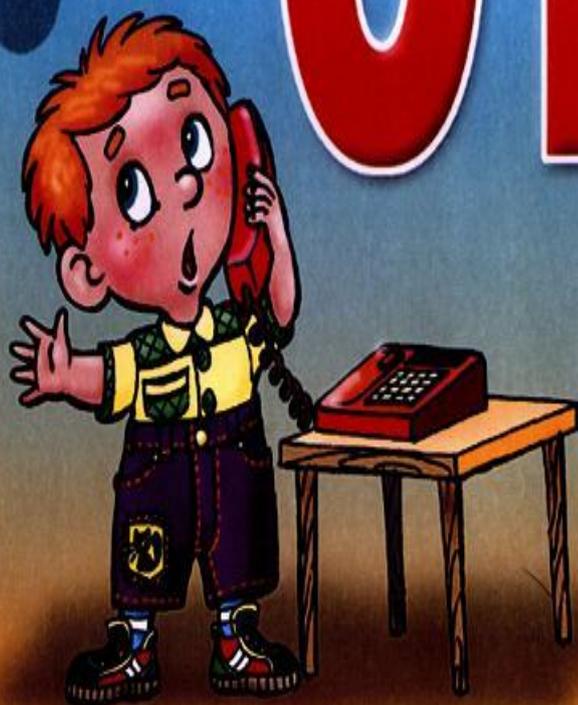


**ОБЪЯВЛЕНИЕ**

*Только в апреле, только в нашей школе и только для учащихся Калачинской школы будет проходить акция «Великая Отечественная война в судьбе жителей нашего села». Не забудь и ты принять участие в этой акции.*

**СОБЛЮДАЙ ПРАВИЛА  
ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ!**

**01**



**Пусть знает каждый гражданин  
Пожарный номер-«01»!**

## **«Правила поведения при пожаре»**

Тушить пожар должны взрослые, но дать сигнал тревоги может каждый школьник и организованный старший дошкольник. Ребенок должен знать, что номер пожарной службы – 01, а по сотовому телефону нужно набрать 010. Следует позвонить в службу, отчетливо сообщить адрес возгорания, имя и фамилию и ждать помощи.

Если пожар начался в квартире, а взрослых дома нет, нужно убежать подальше от огня, обязательно закрыв за собой дверь, чтобы огонь не распространился дальше. Если же дверь дома оказалась закрытой и невозможно выйти, нужно кричать в окно, звать на помощь. Находиться в горячей квартире, безусловно, очень страшно, но прятаться в шкаф, под кровать или другие тайные места нельзя, потому что пожарным очень трудно находить детей в таких местах.

В случае загорания одежды нужно лечь на пол или на землю и кататься до полного угасания огня. При ожоге руки нужно подставить под струю холодной воды и звать на помощь взрослых. При возникновении пожара в подъезде нельзя выходить из квартиры. Нужно открыть окно или балкон (хотя бы форточку) и громко звать на помощь.

*№7, 30 марта 2015 год  
Автор названия газеты  
Штрайтенбергер Валерия  
ученица 4 класса*

*с. Калачи, ул. Верхняя, 6  
8(383-55)45-381  
moukalahi@mail.ru*

Редактор газеты: Гущина Е.С.