

Народный календарь



Январь - морозный месяц с ярким солнцем и чистым голубым небом. Дни до нового года и после в народном календаре звались Святками. В январе православная церковь отмечает Великий праздник Рождества Христова. Известен этот месяц святочными гаданиями: рабочее население на урожай гадали, молодые девушки на суженого своего. В январе солнца больше, чем в предыдущем зимнем месяце. Больше и трескучей становится морозных дней. Все половина января в народном календаре отдана Святкам. Грядет и большой церковный праздник - Рождество Христово. На Руси днями устраивают санные катания и зимние торжества, ночами в святочные вечера девушки гадают, а с января до самой Масленицы устраивают праздники и справляют свадьбы

Волшебный праздник Рождества

К большому сожалению, стремительность и динамичность современной жизни, большая загруженность людей насущными делами и проблемами, которые постоянно приходится решать, не позволяет с достаточной внимательностью относиться к празднованию традиционных национальных праздников. Но при всем том и сегодня существует много семей, которые с уважением относятся к традициям нашего народа, которые складывались веками. И таких семей большинство. Уже не одно столетие наш народ празднует такой дорогой для нашей души праздник - Рождество Христово.

Мы стали забывать о древних традициях празднования Рождества Христова, и сегодня мало кто знает, как наш народ праздновал эти дни раньше.

С историей возникновения праздника, проведением святочной недели нас познакомили артисты театральной студии «Ковчег» под руководством **И.Н. Шипуновой**. Празднично украшена сцена актового зала: бревенчатый дом со скамьей, вертеп с яслями, тёмный лес - погрузили

зрителей в зимнюю ночь, когда родился сын божий - Иисус. Таинственная музыка перенесла зрителей в 5508 год. **Шипунова Настя, Бабушкина Лариса, Терешенкова Настя** в стихотворной форме рассказали об истории этого праздника. Перед мысленным взором зрителей пронесли картины, рассказывающие о рождении Иисуса Христа, величайшей радости человечества.

Рождество Христово – это праздник, наполненный искренней доброжелательностью, национальной мудростью и загадочной волшебной красотой. Несмотря на научно-технический прогресс, оно и сейчас не устарело в своих традициях и выразительных формах, которые дошли до нашего времени почти без изменений.

Сменилась музыка, и на сцене появилась **Сёмушкина Ангелина** в образе русской девушки. Она присела на лавку перед окном и стала рассказывать о святках, которые проходили на Руси.

Много нового, интересного и познавательного узнали зрители о праздновании Рождества Христова.

Итогом спектакля стала финальная песня о Рождестве в исполнении вокальной группы «Весёлые нотки» под руководством Л.Я. Третьяковой.

Спектакль окончился, но ощущение того, что в каждом из нас в это время родился Иисус Христос осталось. Этот праздник меняет людей, делая их добрее, щедрее, а ещё чуточку терпимее друг к другу. И начинаешь верить в то, что добро всегда победит зло, ведь загоревшаяся звезда укажет верный путь.



И.Н. Шипунова

Здоровое питание

Страничка для родителей

Дети школьного возраста нуждаются в сбалансированном питании, с высоким содержанием витаминов и микроэлементов, которое поможет их организму развиваться и оставаться здоровым. Ниже вы найдете информацию о том, на чем базируется здоровое питание школьников. Регулярный прием пищи

Детям необходимы регулярные приемы пищи и перекусы между ними. Особенно это важно, когда мы ведем речь о здоровом питании младших школьников. Если вместо этого ребенок привыкнет «перехватывать» что-то на ходу, речи о сбалансированном питании быть, конечно, не может.

Хорошо, когда дети начинают свой день питательным завтраком – например, молоком с хлопьями, чтобы справиться с утренней нагрузкой в школе. Затем – один тост, 1-2 фрукта или кусок кекса дадут им дополнительную энергию, чтобы чувствовать себя бодрыми до обеда. Сам обед желательно сделать как можно более разнообразным.

Основные правила здорового питания школьников рекомендуют родителям следующее:

1-2 раза в неделю ребенку желательно есть рыбу;
1 раз в неделю – красное мясо (такое, как говядина);
1-2 раза в неделю ребенок должен есть бобовые или такие блюда, как фаршированные овощи;

в остальные дни ребенку можно давать белое мясо (например, курицу) или блюда, приготовленные из макаронных изделий.

Говоря о здоровом питании учащихся, надо заметить, что детям необходимо есть продукты всех пищевых групп – чтобы удовлетворить нужду своего организма в питательных веществах.

Хлеб, другие злаковые и картофель.

Фрукты и овощи.

Молоко и молочные продукты.

Мясо, рыба и альтернативные им продукты.

Бобовые (чечевица, фасоль), зеленые листовые овощи и обогащенные злаки также могут дать организму школьника достаточно железа.

Жирная рыба – такая, как сардины, анчоусы, макрель, лосось – очень богаты Ω -3 жирными кислотами.

Жирные или сладкие продукты употреблять в небольшом количестве, т.к. они являются компонентом сбалансированного питания, а не как замену основной, здоровой и полезной пищи.

Полезные напитки. Полезными напитками считаются молоко и вода, соки разрушают эмаль зубов, поэтому их употребление желательно вместе с едой. Общее количество жидкости, которое необходимо школьнику в течение дня, зависит от погоды, физической активности ребенка и от продуктов, которые он ест. Здоровое питание младших школьников вообще не позволяет употребление газированных напитков типа кока-кола, содержащих кофеин. Что касается школьников старшего возраста - избегайте давать им газированные напитки с содержанием кофеина во время еды, поскольку кофеин препятствует всасыванию организмом железа. **Кондратьева Г.М.**



«Зарница»

22 января в нашей школе проходил зимний этап военно-спортивной игры «Зарница».

Каждый год наши учащиеся активно участвуют в этом соревновании. 2015 тоже не стал исключением. Участники соревнований уч-ся 5-9 классов с интересом готовились к игре: искали названия команд, подбирали девизы, рисовали эмблемы. Особое внимание было



уделено строевой подготовке. Ведь это сродни искусству. Целых две недели после уроков то в одном, то в другом уголке школы шли репетиции строевой. Подготовиться к этому трудному конкурсу командам помогла учитель физкультуры-Курочкина О.Ф. Перед игрой ребята увлеченно повторяли историю родного края и вопросы по оказанию медицинской помощи, тренировались в метании дротиков и надевании противогазов. И это неудивительно- впереди такие испытания!



«Зарница» началась с общего построения. В этом году в ней участвовало 6 команд: «Убойная сила», «Динамит», «Новое поколение», «Россияне», «Спарта» и «Неудержимые».

Вначале спортивного праздника со словами приветствия к участникам обратилась организатор по воспитательной работе Серихина О.В. Она рассказала об истории создания игры «Зарница» и необходимости каждого учащегося принимать активное участие в жизни своей школы, своего села, своей Родины. Главный судья соревнований Курочкина О.Ф. обратила внимание всех собравшихся на необходимость ведения здорового образа жизни, отказа от вредных привычек. Особой и трогательной минутой для всех был гимн России, который помог каждому в зале почувствовать себя гражданином своей Родины. Получив маршрутные листы, команды начали свое путешествие по 7 станциям. На каждой из них было строгое жюри, состоящее из преподавателей и членов Совета обучающихся. Именно они определяли, какое место занял отряд в том или ином испытании. Последней и заключительной для всех команд была «Полоса препятствий».



Она была сооружена в обновленном спортивном зале. Благодаря новому и красивому инвентарю эстафета «Полоса препятствий» стала для всех очень интересной и спортивной. Болельщики были в восторге от увиденного. Казалось, что соперников в зале не было, а были только друзья, которые горячо болели за каждого.

После окончания игры жюри подвело итоги. Было очень удивительно, что самые младшие в среднем звене учащиеся 5 класса (команда «Убойная сила») обошли в игре взрослых ребят и заняли 1 место. Будем надеяться, что в будущем они прославят своими победами родную школу. Второе место у учащихся 7-8 классов, а третье заняли учащиеся 9 класса.

Все команды были награждены грамотами. После игры все разошлись веселые и довольные.

Как здорово, что есть такие мероприятия, которые помогают нам сплотиться, стать единой семьей!!!

Мы надеемся, благодаря таким мероприятиям молодежь будет выбирать

здоровье, а не вредные привычки.



учитель истории
ГБОУ с Домашка
Серихина О.В.

Спортивные вести



Спортивная жизнь в нашей школе продолжает быть интересной и насыщенной.

4 января наши мальчишки приняли участие в соревнованиях по мини-футболу на снегу за «Кубок Неформалов». Игры были интересными.

I место заняли гости «Нефтегорск 1»

II место «Неформалы»

III досталось сборной школьников и студентов «Молодёжь».

У всех игроков было хорошее настроение, каждый участник получил сладкий приз.

17 января приняли участие в первенстве района по настольному теннису.

Абдулаева Ника, ученица 11 класса заняла третье место в личном первенстве среди девушек. Общекомандное – 6 место.

22 января прошла военно-спортивная игра «Зарница», среди учащихся 5-9 классов. Поздравляем победителей.

Готовимся к первенству района по мини-футболу на снегу и лыжным гонкам.

О.Ф.Курочкина

СГСХА- институт с вековыми традициями.

8 декабря 2014 года учащиеся девятых классов участвовали в профориентационном проекте «Наше будущее»

Здесь ребята обсуждали вопрос о будущем родного края, родного села, а помогли ответить на ряд вопросов преподаватели СГСХА.

Ребята познакомились с направлениями института, узнали, что самый первый факультет в институте был агрономия, который и остается важным в обучении студентов. Есть и современные направления «садоводство», «лесоводство», «ландшафтный дизайн».

Преподаватели факультета «инженерии» заинтересовали своими размышлениями о новейших технологиях не только мальчиков, но и девочек. И напомнили, что всё новое это хорошо забытое старое. Рассказали, что величайшим инженером России считается Петр I. «а само слово «инженер» переводится как «творить». «созидать».

Одно из наиболее современных и востребованных направлений- землеустройство и кадастры. С геодезиста, землеустроителя начинается любое строительство. Он главная фигура при проведении проектных и землеустроительных работ. В его распоряжении измерительные приборы, спутниковое навигационное оборудование, средства обработки и предоставления информации. Всему этому обучают студентов в СГСХА.

Учащиеся вместе с преподавателями обсудили о выгодном положении студентов именно в СГСХА, о преимуществах образования в подготовке квалификации бакалавров и магистров. **Более подробную информацию вы можете получить во время «Дня открытых дверей», который состоится 15 февраля 2015 года.**

Ребята, поступайте и получайте профессию в сфере материального производства и вы будете востребованы как специалисты!



Куликова Т.В.