



ШЕЛ +

№ 64 Ноябрь 2017 г.

Издание детской организации «Союз мальчишек и девчонок»
МБОУ «Ровенская средняя общеобразовательная школа с УИОП Ровенского района Белгородской области»

Неделя физкультуры (символа школьного года)

С 13 по 17 ноября проходила Неделя физкультуры (символа школьного года). Ежедневно проходила спортивная акция «Утро начинается с зарядки». Отряд Юнармии вместе с активом ученического самоуправления проводили зарядку для учащихся.



В рамках Недели был проведен конкурс рисунков «Здоровый образ жизни глазами детей». Лучшие работы учащихся размещены на стенде на 2 этаже.



В физкультурно-оздоровительном комплексе учителя физкультуры Даньков П.Н., Забара С.Г. провели спортивную игру «Веселые старты» с учащимися 4а и 3б классов.



Неделя физкультуры (начало на стр.1)

14 ноября в 7А и 6Б классах учитель физкультуры Зубков А.И. провел турнир по шахматам. 15 ноября активом ДО «СМИД» подготовлены и проведены классные часы в 1,2 классах «Друзи со спортом с детства».



Был проведен спортивный квест «Остров здоровья». 1 место заняла команда 9в класса «Единорожки», 2 место – команда юнармейцев «Быстрее. Выше. Сильнее.», 3 место – команда «Чемпионы».



16 ноября старшими вожатыми совместно с юнармейским отрядом была проведена акция «Нет табачному дыму». В течение дня ребята раздавали листовки «Никотин – наркотик!», «Курение – опасно!». Все желающие приняли участие в флешмобе «Я за некурящую Россию. А ты?»



Собственная информация

Разговор о правильном питании

Я очень люблю свою семью: маму, папу, брата. У нас дружная семья, мы любим вместе трудиться, вместе отдыхать, вместе играть. Нам никогда не бывает скучно или грустно дома, потому что всегда есть чем заняться.

Когда мама приходит усталая с работы, все дела на кухне берет на себя папа. Он очень вкусно готовит свое фирменное блюдо - рыбу, запеченную в духовке, а я ему помогаю. Она у него получается очень вкусная, так как папа знает секрет этого блюда. К тому же рыба – полезный пищевой продукт. Она является источником качественного белка. В белках рыбы содержится очень важные для растущего организма аминокислоты.

Я бы очень хотела научиться готовить так же, как и папа. Надеюсь, что со временем я освою все кулинарные секреты.



Шевченко Анна, ученица 2г класса

Салат «Винегрет» полезен для организма человека. Все овощи варятся в кожуре, поэтому сохраняются все полезные вещества, которые находятся в них. *Столловая свекла* - имеет минеральные вещества, регулирующие обмен веществ, а также уменьшающие жировые отложения. Свекла содействует обновлению клеток печени, улучшает циркуляцию крови. *Морковь* – это источник каротина, кальция, йода. *Картофель* - содержит много витамина С, он имеет свойство повышать иммунитет, укрепляет организм в целом. *Лук репчатый* – защищает от простуд, повышает иммунитет, активизирует обмен веществ, очищает кровь.

Зелёный горошек – содержит грубые пищевые волокна, растительный белок, витамины В1, В2, и С. Продукт полезен для сердечно - сосудистой системы, способен снижать уровень холестерина в крови и уменьшать артериальное давление. *Квашеная капуста* – источник витамина С, В, К, она обладает укрепляющим и бактерицидным действием, нормализует обмен веществ в организме. *Солёные огурцы* – помогают пищеварению. Молочная кислота в составе солёных огурцов защищает от вирусов. *Растительное масло* – содержит витамины групп А, D, Е, F и микроэлементы. Помогает выводить из организма холестерин, что защищает стенки кровеносных сосудов от образования тромбов и атеросклероза.



Харичева Диана, 3Б класс

Пусть добро станет девизом каждого

Сейчас, наверное, как никогда много говорят о добре и милосердии. Очень часто, характеризуя человека, мы говорим, что он добрый, милосердный. А что такое добро? Этот вопрос многих волнует всю жизнь.

Нам в детстве всем читали сказки, в которых, практически всегда, побеждало добро. И поэтому все малыши мечтают походить на положительных героев: рыцарей и принцесс. И никому не хочется становиться Бабой-Ягой или Кощеем Бессмертным. Но проходят годы, дети вырастают, и далеко не все проявляют себя как добрые сказочные герои.

Мне бы хотелось рассказать о Герасимове Максиме, который учится в нашей школе в 3 классе. 3 декабря 2015 года Максим возвращался из школы вместе со своей подругой Ирой. Когда они обходили лужу, девочка случайно поскользнулась и провалилась в канализационный люк. Максим пытался удержать ее за руку и при этом звал на помощь. На счастье, крики мальчика услышала неподалеку живущая женщина, которая сразу поспешила на помощь. Крышка люка была настолько тяжелой, что только приехавшая бригада МЧС смогла освободить Иру и вытащить наружу.

22 июня 2017 года на традиционной церемонии вручения государственных и областных наград губернатор области Евгений Степанович Савченко вручил Максиму нагрудный знак «Горячее сердце». А 14 октября в Колонном зале Дома Союзов в г. Москва на международном съезде волонтеров детства ему вручили медаль «Международная премия преклонение» и памятный подарок.

К сожалению, Максим оказался в учреждении для детей - сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. Но этот веселый и озорной мальчишка уже в таком возрасте проявил отзывчивость и ответственность.

Эта история меня сильно потрясла. Я поняла, что наряду с безразличными к чужому горю и черствыми людьми, есть такие, которые способны к состраданию, рискуя собой готовы броситься в огонь и в воду, чтобы спасти человека.

Я уверена, что добро возвращается добром. Мне бы очень хотелось, чтобы фраза «Щедры дары добро» стала девизом для каждого из нас.



Шамраева Анна, 9А класс

Газета «ШЕГ +»
выходит один раз
в месяц
с сентября 2010 года.

Руководитель проекта:
Кузовлева Светлана Владимировна
Редколлегия: Кузовлева Анна, Войтович
Анна

Формат А4, тираж 35 экземпляров

Компьютерная верстка и дизайн
Кузовлева Светлана Владимировна

Адрес редакции: 309740 Белгородская область Ровеньский район поселок Ровеньки улица Ленина дом 147 (детская организация «СМИД»)
Электронная почта: rovsosh1@yandex.ru
Газета отпечатана в МБОУ «Ровеньская средняя общеобразовательная школа с УИОП Белгородской области», 2017 год