

# Школьный портфель



№ 3  
ноябрь  
2022

Газета учащихся МКОУ  
«Большескुरатовская СОШ»

Выходит 1 раз в месяц

Сегодня  
в номере:

Прекрасен каждый новый день

*Прекрасен каждый новый день.  
И даже если в небе тучи,  
И зеркала из луж везде,  
Но вновь проглянет солнца лучик.*

*Он заиграет на ветвях,  
Их золотым окутав светом.  
Таится счастье в мелочах,  
Увидеть только нужно это.*

*И с наступленьем ноября  
Природа радуется собою.  
Не стоит тратить время зря,  
На настроение плохое.*

*Вновь золотой ковёр шуришит,  
И ветер деревца качает.  
Такая радость для души  
Прийти домой и выпить чаю.*

*Природа в каждый свой сезон  
Всегда по-разному красива.  
И каждодневно есть резон  
Для радости и позитива.*

Диабет – не сахар	с. 2
События ноября	с. 3-7
Пицца для ума	с. 4
Фестиваль искусств	с. 8
Праздники декабря	с. 9
Безопасность	с. 10



## Акция «Диабет - не сахар»

15 ноября в школе прошёл День борьбы с диабетом. Волонтеры-медики школьного отряда "Служители Панакеи" провели открытое занятие для учащихся 6 - 9 классов "Основные принципы здорового питания"



## Принципы правильного питания

- Разнообразие рациона.
- Дробность питания.
- Большая часть меню должна приходиться на натуральные продукты, без искусственных добавок, сахара и подсластителей.
- пить достаточное количество (не менее 2-х литров в день) чистой воды;
- кушать тогда, когда начал испытывать голод – это очень важно, питаться именно по голоду, желательно без перекусов, для профилактики инсулинорезистентности, идеально – трехразовое питание;
- хорошо пережевывать каждый кусочек, и даже более того, есть медленно, осознанно, жевать отложив вилку;
- кушать в спокойном состоянии;
- концентрироваться во время еды на процессе;
- кушать сидя, желательно поставив обе ноги на пол;
- активно двигаться на протяжении дня – минимум 10000 шагов в день никто не отменял;
- кушать свежеприготовленную пищу;
- употреблять больше клетчатки – фрукты и овощи в свежем виде;
- хотя бы 2 раза в неделю употреблять рыбу для получения Омега 3 жирных кислот из пищи.



**Волонтеры-медики школьного отряда "Служители Панакеи"**

18 ноября учеников 7-11 классов познакомили с основами пенсионной грамотности. С большим интересом ребята обсудили проблему выбора специальности и жизненного пути, поговорили о востребованных, интересных и новых профессиях. Сотрудники пенсионного фонда познакомили ребят с порталом Госуслуг и сайтом Пенсионного фонда, рассказали ученикам о том, что они должны знать о главных правилах, по которым формируется их будущая пенсия; что значит пенсионный капитал, персонифицированный учет застрахованных лиц и как с молодых лет формировать свои пенсионные накопления.



## Пища для ума

Интересные факты для детей пользуются большой популярностью. Ведь малышам постоянно нужна пища для ума. Нередко именно по этой причине их называют «почемучками». Им все хочется знать, и они задают тысячи вопросов.

Детям всё время хочется узнавать что-то новое, какие-нибудь интересные факты. Они обожают парадоксы. Их «хлебом не корми», расскажи какую-нибудь диковинку и удиви. Родителям, чтобы держать марку, нужно всё время добывать интересные факты для детей.

- Закапывая орехи, желуди и другие семечки, каждая белка ежегодно «сажает» 20-25 деревьев.
- Оказывается, кроты отлично видят, их зрение очень острое. Вот только они убегают от света потому, что считают, что это сигнал о том, что хищник рядом.
- Мозг жирафа в среднем находится на высоте 5 метров от земли. Чтобы доставить кровь к нему, сердце должно быть очень большим.
- Язык жирафа полностью черный и достигает в длину 50 см.
- Первое европейское название жирафа — верблюдопард. Европейцы думали, что это животное появилось на свет из-за смешения верблюда и леопарда.
- Крысы появились на планете почти на 50 миллионов лет раньше, чем человек.
- Почти 400 пород собак зафиксировано сегодня на планете.
- У слона есть 4 колена, это единственное животное с таким строением.
- Каждый год зоопарк в столице Японии закрывается на 2 месяца, чтобы звери могли отдохнуть от людей.
- Основная пища муравьеда — не муравьи, а термиты.
- Бегемоты рожают под водой.
- Крыса может не пить дольше всех животных на Земле.
- Под горбом или горбами верблюда скрывается прямой позвоночник.
- Новорожденный жираф падает с высоты 1,5 метра.
- За одну ночь один крот может прорыть тоннель около 80 метров.
- Основные добытки в львиной стае — львицы, они приносят 90% еды.
- 75% своей жизни ленивцы спят.
- Кенгуру на австралийском языке местных жителей означает «не понимаю». Именно это они отвечали иноземцам, которые спрашивали о диковинных прыгающих зверях.
- У зверей-хищников глаза расположены на одной плоскости морды, а у вегетарианцев — по обе стороны головы.
- Летучая мышь — единственное летающее млекопитающее.
- Ни одно животное не было одомашнено за последние 4 тысячи лет.
- Из всех животных только шимпанзе могут узнать себя в зеркале.
- Слон умеет стоять на голове.
- У тигров полосатый не только мех, но и кожа.
- У козы зрачки квадратные.
- Мозг слона весит всего 0,3% от его массы тела.
- Кошки не могут двигать челюстью по сторонам.
- Каждую секунду кит вдыхает 1200 литров воздуха.
- Зебры — белые в черные полосы, а не черные в белые полосы.





Поздравляем ребят, которые защищают честь нашей школы на районных соревнованиях!



Накануне Дня матери актеры театра «Муравейник» показали «Спектакль для мамы» для учащихся 1-6 классов.



В школьной библиотеке организованы выставки книг: «Синичкин день», «С днем матери».

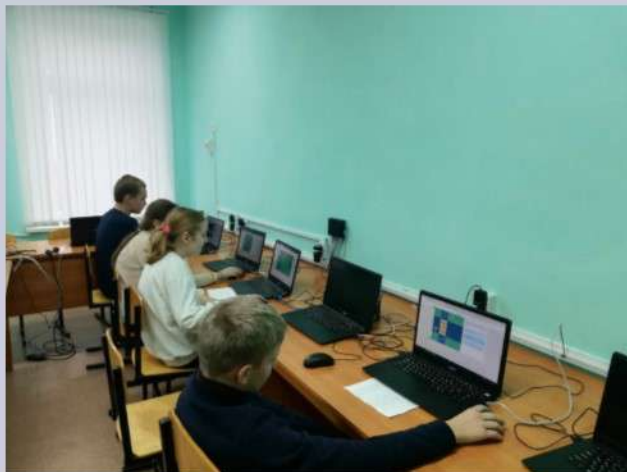


18 ноября, в свой День рождения, к ребятам в гости пришел Дед Мороз.



Учащиеся 6 класса поучаствовали в акции «Книги просят помощи». Они провели мелкий ремонт книг, узнали о том, что со временем библиотечные книги приходят в негодность по причине их старения, небрежного обращения читателей с книгами. Школьники очень старательно и аккуратно подклеивали страницы, приводили в порядок обложки книг, которые нуждались в ремонте. И таких книг в фонде библиотеки, к сожалению, не мало. Но книгам можно продлить жизнь, если соблюдать правила пользования книгой, а также вовремя их ремонтировать. В ходе акции ребята почувствовали важность своей работы и пришли к выводу: **КНИГИ НАДО БЕРЕЧЬ!**





19 ноября в физкультурно-оздоровительном комплексе поселка Чернь прошло районное лично-командное первенство по настольному теннису. Поздравляем наших победителей!



Команда юнармейцев нашей школы приняла участие в региональном этапе интеллектуальной игры в рамках Открытого юнармейского фестиваля – 2022 в Тульском музее оружия!

Сильнейшие игроки 26 команд-победителей муниципальных этапов соревновались в новоформатной игре «Морской бой». Интеллектуальное «сражение» длилось 4 часа: юнармейцы «взяли на бордаж» 260 самых сложных и «каверзных» вопросов в области краеведения, обществознания, истории России и экологии, проявив при этом отличную смекалку и эрудицию.

Победители и призеры юнармейской игры будут объявлены и награждены на Открытом юнармейском фестивале, который состоится в декабре 2022 года.



В школе учащиеся 1–9 классов приняли участие во Всероссийской онлайн-олимпиаде "Безопасные дороги", <https://dorogi.uchi.ru/> на платформе Учи.ру.





26 ноября в Черном РДК состоялся I Фестиваль искусств Российского движения школьников.



На VII-ом Региональном слёте РДШ вручили благодарность за активную деятельность РДШ Тульской области. Поздравляем Кенжабаеву Валерию, лидер местного отделения РДШ Чернского района





- 1 декабря – 230 лет со дня рождения Николая Ивановича Лобачевского
- 3 декабря – День Неизвестного солдата  
Международный день инвалидов  
День положительных ответов
- 4 декабря – День информатики в России  
День заказа подарков Деду Морозу
- 5 декабря - День добровольца (волонтера) в России
- 8 декабря - 220 лет со дня рождения поэта Александра Ивановича Одоевского  
Международный день художника
- 9 декабря – День Героев Отечества  
День рождения компьютерной мыши
- 10 декабря – День прав человека  
Международный день прав животных  
День Нобеля
- 11 декабря – Международный день гор
- 12 декабря – День Конституции Российской Федерации
- 13 декабря – День медведя
- 15 декабря – Международный день чая
- 22 декабря – 85 лет со дня рождения писателя Эдуарда Николаевича Успенского
- 27 декабря – День шиворот-навыворот
- 28 декабря – Международный день кино
- 31 декабря – Новый Год к нам мчится!

**Дайджест мероприятий на ноябрь-декабрь от волонтеров ШДО "Доброволец", "Служители Панакеи"**

**21.11 спектакль для учащихся начальной школы "Два клена"**

**18.11 акция "День рождения Деда Мороза"**

**26.11 акция "Спектакль для мамы" (Чернский РДК)**

**Ноябрь (до 1 декабря) акция "Новый год вместе"**

**Декабрь. Акции "Новогодние окна", "Здоровье в порядке - спасибо зарядке"**

**27.12 Новогодний косплей**



*Клесмет Анастасия 01.12.  
Сашилин Даниил 04.12.  
Балачихин Александр 07.12.  
Арутюнян Артём 23.12.  
Бычкова Алина 29.12.*



«Школьный портфель» многотиражная газета учеников  
МКОУ «Большескуратовская СОШ»

**Адрес редакции:**  
301087,  
п. Скуратовский,  
ул. А. Скуратова, 27  
Телефон : 3-61-33  
Приносите свои идеи  
и материалы

**Пресс-центр:**  
Бабенкова Ксения,  
Кузнецова Елена,  
Панова Варвара  
Дрынаева София

**Гл. редактор:**  
Кудряшова  
Екатерина Николаевна.