

Школьный портфель



Газета учащихся МКОУ
«Большескуратовская СОШ»

№ 4 февраль 2022

Сегодня в номере

Мы за ЗОЖ	с. 2
Женский день	с. 3
Широкая масленица!	с. 4
Итоги конкурса рисунков	с. 5
Народный фольклор	с. 6
Мы вместе!	с. 7
Советы младшим классам	с. 8
Юмор в ленту	с. 9
Поздравляем!	с. 10



«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ—ПУТЬ К УСПЕХУ!»

Здоровый образ жизни—это важнейшее условие счастья, благополучия и активного долголетия. Одним из главных факторов такой жизнедеятельности является режим дня. Режим дня—это правильное распределение времени, на основные жизненные потребности человека. Для здоровья человека необходимо, чтобы физиологические функции организма совпадали с биологическими ритмами и выполнялись в одно и то же время. Такой распорядок должен быть индивидуальным и совпадать с собственными возможностями.

Режим дня очень полезен, поскольку в определенное время суток организм имеет свои потребности и уровень активности.



КОГДА ЛУЧШЕ ВСЕГО ПИТЬ ВОДУ

- 01 **После пробуждения**
Активизирует внутренние органы
 - 02 **После тренировки**
Приводит частоту сердечных сокращений в норму
 - 03 **За 30 минут до еды**
Улучшает пищеварение
 - 04 **Перед сном**
Восполнит потерю жидкости
 - 05 **Перед принятием ванны**
Поможет понизить кровяное давление
 - 06 **Когда вы больны**
Восстанавливает водные ресурсы организма, снимает интоксикацию
 - 07 **Когда вы чувствуете усталость**
Взбодрит организм
- 

Вода – это немаловажный элемент для здоровья человека, который влияет на все процессы в организме. При ежедневном употреблении улучшается обмен веществ, поддерживается нормальное кровяное давление и температура, а также снижается риск развития аллергии.

Женский день



5 числа, мальчишки нашей школы поздравили девочек с наступающим 8 марта. А в спортзале прошли соревнования «А ну ка девочки и парни!». Борьба между старшеклассниками шла напряженная. Ребята зарядились позитивом и просто отлично провели время. Директор школы, Васильева Наталья Сергеевна вручила заслуженные подарки и поздравила всех с праздником!



Традиции

Самой главной традицией 8 марта – являются цветы. Цветы принято дарить всем женщинам в семье без исключения. Это может быть сестра, мама, бабушка, дочь, племянница, жена, девушка. Здесь самое главное не положение женщины, а то что она женщина. Какие дарить цветы? Мужчины чаще всего дарят свои женщинам розы или букеты в составе которых есть ассорти разных цветов. Но на самом деле на 8 марта, женщинам нужно дарить тюльпаны. Такие цветы символизируют богатство, роскошь, а также изобилие. Самое интересное, что такие цветы отлично подойдут, как и молодым девушкам, так и уже более зрелым, опытным женщинам.

А вот дочерям принято дарить фиалки. Эти подарки могут делать как женщины, так и мужчины. Потому как фиалка благоприятно влияет на отношения между детьми и родителями.





Широкая масленица!



В этом году масленичная неделя начинается 28 февраля, а заканчивается Прощеным воскресеньем - 6 марта. Масленица – один из самых веселых праздников в году, который широко отмечается по всей России. Он отражает вековые традиции, бережно хранимые и передаваемые из поколения в поколение. Это недельный праздник-обряд с хороводами, песнями, плясками, играми, посвященный прощанию с зимой и встрече весны.

История праздника. На самом деле Масленица является древним языческим праздником. Считается, что первоначально Масленица была связана с днем весеннего солнцеворота, но с принятием христианства она стала предварять Великий пост и зависеть от его сроков. На Руси издавна было принято отмечать смену времен года. Зима всегда была трудным временем для людей: холодно, голодно, темно. Потому приходу весны особенно

Знаете ли вы, что есть две традиции в конце масленицы: просить прощения и сжигать чучело.

**Желаю вам за стол присесть,
С маслицем блинов поесть,
Успешно зиму проводить!
И прошу за все простить!**

Сжигание чучела – «масленицы»



- Обычай последнего дня Масленицы связаны с культом предков, проводы и прощания сопровождалась различными обрядами. Соломенную куклу - "Масленицу" - торжественно сжигали, а пепел от чучела рассеивали по полю, чтобы придать силу посеву, будущему урожаю.



Итоги конкурса

В нашей школьной библиотеке прошел конкурс рисунков «Мой любимый литературный герой» для учащихся 1-5 классов. Все работы были представлены для общего голосования. После подсчёта голосов были определены лучшие. Школьный библиотекарь Екатерина Николаевна и директор Наталья Сер-



Бабенкова Ксения

Народные приметы

- * Если вороны купаются в лужах, значит, весна будет теплой.
- * С 9 марта начинаются утренники (утренние морозы) и продолжаются ровно 40 дней: «На Сороки - сорок утренников» .
- * Длинные сосульки в марте предвещают холодную, затяжную весну, короткие - непродолжительную, дружную весну.
- * В марте облака плывут быстро и высоко - к хорошей погоде. Частые туманы в марте предвещают дождливое лето.
- * Сухой март - плодородие, дождливый - неурожай.
- * Большие ручьи в марте - к большому разливу весной, и наоборот.
- * Снег по весне тает с северной стороны муравьиных куч - лето будет теплым и долгим, а если с южной - холодным и коротким.
- * Снег быстро тает, и вода бежит дружно - к мокрому лету.



В праздничный день 22 марта, чтобы приблизить приход весны, хозяйки пекли из пресного или кислого теста птичек – «жаворонков», их рассаживали на проталинах, крышах, деревьях и стогах. Печёных птиц посылали родным и близким, чтобы весна, свет и тепло пришли и к ним. Птичек раздавали детям и те с криком и смехом бежали закликать жаворонков, а с ними и весну.



Жаворонки,
Жаворонки,
Прилетите к нам!
Принесите нам
Весну-красну!
Зима надоела,
Весь хлеб поела.
Летите в поле,
Несите здоровье:
Первое – коровье,
второе – овечье,
третье – человечесьё.

ЗАКЛИЧКИ

День воссоединения Крыма с Россией

Мы вместе!

История и традиции праздника



Этот праздник имеет фиксированную дату, которая утверждена в документах. Отмечается каждый год. День воссоединения Крыма с Россией назначен на **18 марта**. В

Годовщина Крымской весны всегда широкого отмечается на территории полуострова. Праздничные мероприятия стараются устроить во всех крупных городах. На центральных площадях ставят концертные площадки, устраивают ярмарки и выставки.

Есть несколько традиционных мероприятий. Например, в Симферополе возлагают цветы к памятнику «Народному ополчению всех времен». Отсюда же стартует автопробег в Севастополь.

В Керчи на набережной запускают фейерверки. Широкая программа также в Феодосии, Ялте.

Отметим, что День воссоединения Крыма с Россией отмечается не только на полуострове, но и серий



В нашей школе прошли открытые уроки, классные часы, акции, посвященные этому значимому дню.

Николишена Нина

Советы младшим классам от выпускников

Все думают, что учеба в школе - это тяжело и скучно. Но если следовать советам, представленным в этой статье, вы забудете про усталость и начнете радоваться каждому новому дню.

- **Никогда не откладывай дела на потом. Старайся выполнять важные дела сразу, как появляется возможность.**



- **Регулярно занимайся спортом. Не засиживайся за просмотром телевизора или игрой в телефоне. Лучше чаще гулять на улице и общаться с**



- **Соблюдай режим сна. Во сне в организме происходит очень важный восстановительный процесс, благодаря которому вы остаётесь**

- **Правильно и вкусно питайся. Чтобы твой мозг функционировал быстро и эффективно, необходимо употреблять разные фрукты, овощи, мясо и рыбу, молочные продукты, а также ягоды, орехи и другие злаки.**



- **Читай интересные книги. С их помощью можно совершить захватывающее путешествие в новый мир и познакомиться с прикольными персонажами.**

- **Ответственно относись к учебе. Активно работай на уроках в школе, не забывай выполнять домашнее задание. Если выполнять все эти советы, учеба будет даваться легко и интересно. Проверено на личном опыте!**

Николишена Нина

Поздравляем!



*Иванову Еву - 7 марта
Негрецкого Алексея - 18 марта
Галкина Данила - 24 марта
Сушкова Даниила - 31 марта*

Праздники марта

3 марта — Всемирный день писателя.

8 марта — Международный женский день.

12 марта — День посадки цветов.

18 марта — день воссоединения Крыма с Россией.

22 марта — День весеннего равноденствия (Сороки).

21 марта — Всемирный день поэзии.

25 марта — День работника культуры.

Кузнецова Елена

<p>«Школьный портфель» многотиражная газета учеников МКОУ «Большескуратовская СОШ»</p>	<p>Адрес редакции: 301087, п. Скуратовский, ул. А. Скуратова, 27 Телефон : 3-61-33 Приносите свои идеи и материалы!</p>	<p>Пресс-центр: Кузнецова Елена, Николишена Нина, Дунаева Карина, Панова Варвара Бабенкова Ксения Гл. редактор: Кудряшова Екатерина Николаевна.</p>
--	--	--