

# Школьный голос

Выпуск №6  
Ноябрь 2016

**Мечтать, творить,  
с мечтою жить!**

Репортаж "Правильное питание - залог  
здоровья"

Репортаж "Родники родной земли"  
День Матери

Вокальный коллектив "Кредо"

Это интересно!

Наша гордость

Литературная страничка

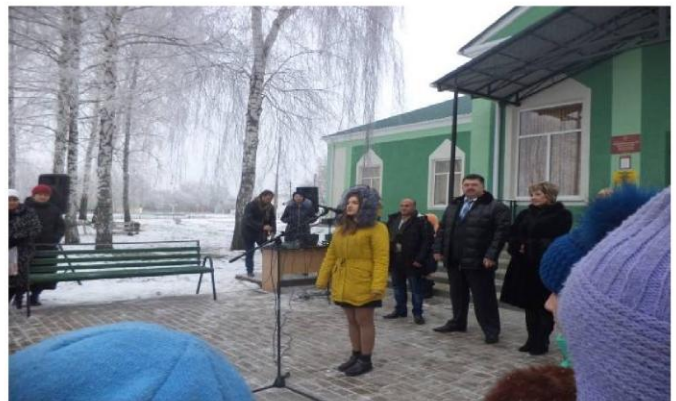


# День Матери

Во всем мире День матери празднуется очень давно, история праздника насчитывает более 100 лет. В России праздник стал официальным не так давно - в 1999 году. В России он отмечается в последнее воскресенье ноября Несомненно, это один из самых нужных и добрых праздников. Ведь первое слово почти каждого ребенка – мама.

Отмечать День матери уже стало постоянной традицией нашей школы. В этом году День Матери прошел с большим интересом совместно с Журавским Домом культуры. Праздник День матери совпал с открытием МКУК «Журавский СДК» после капитального ремонта.

Перед началом концерта прошла игровая программа, торжественная часть с разрезание ленточки.



# Выступление вокального коллектива «Кредо»

## Прохоровского Дома культуры

30 ноября в школе прошел концерт вокального коллектива «Кредо» Прохоровского Дома культуры под руководством Т.М. Салисовой.

В актовом зале школы собрались учителя и учащиеся школы для того, чтобы послушать концертную программу вокального коллектива «Кредо».

В концерте прозвучали духовные песни, произведения советских композиторов и обработки русских народных песен.

Дети внимательно, с нескрываемым интересом слушали выступление вокального коллектива, и каждого участника концерта благодарили бурными аплодисментами.



# Волна юмора

Молодость, юность и только, набирающая обороты, жизнь – заставляют нас – молодых и активных, проявлять себя во всех направлениях. Выделять все свои личностные качества, ведь человеком рождаются, а личностью становятся в процессе самосовершенствования – в процессе жизни.

Ученики нашей школы, желающие раскрыть себя всем, выбрали путь Юмора и даже немного азарта! Всем известная телепередача КВН получила широкое распространение по необъятным просторам нашей страны, и конечно её отголоски добрались и до нас!

В этом году наша школа приняла участие в ежегодном КВНе среди школ Прохоровского района. Ребята всячески стараются блеснуть и до слёз рассмешить компетентное жюри.

Ох, уж нелегкая выдалась борьба! Обстрелы шутками сыпались на жюри со всех сторон борющихся за победу и главный приз – выход на областной уровень Клуба Весёлых и Находчивых. Ребята шутили на грани возможного и, нужно заметить, шутили довольно удачно!



# Это интересно!

Мы живём в огромном и очень интересном мире, но часто просто не замечаем его за мониторами своих компьютеров, экранами планшетов и смартфонов. А ведь вокруг столько всего интересного и невероятного! вспомните, когда вы последний раз ходили в библиотеку, читали классику? Когда вы открывали для себя что-то новое и неизведанное? Сколько всего мы ещё не знаем об окружающем мире, истории, да и о самых казалось бы, обыденных вещах. Я хочу поделиться с вами несколькими факторами из разных сфер нашей жизни.

1. Когда мы смотрим на самую дальнюю из видимых звёзд, мы смотрим на 4 миллиарда лет в прошлое. Свет от неё, распространяющийся со скоростью почти 300 000 км. В секунду, достигает нас только через это время. Вот вам и специальная теория относительности.
2. Фламинго становятся розовыми не от рождения, а из-за особенного питания. Они едят сине-зелёные морские водоросли, которые в процессе пищеварения становятся розовыми. Вот вам и птица «утренней зари»
3. Кора красного дерева огнеупорна. Если в лесу, где растут породы красных деревьев, возникает пожар, огонь распространяется внутри ствола.
4. Человеческий глаз настолько чувствителен, что если сесть на вершине горы в безлунную ночь – можно будет обнаружить горящую спичку с расстояния 80 км.
5. Обычным карандашом можно провести линию 55 км.
6. Все знают фразу Юлия Цезаря: « Пришёл, увидел, победил!», но не знают, что это выражение относилось к Турции.
7. Одной хорошей шариковой ручкой можно написать примерно 50 000 слов.
8. Если наполнить чайную ложку веществом, из которого состоят нейтронные звёзды, то её вес будет равен примерно 110 миллионов тонн.
8. Самая толстая когда-либо выпущенная газета - в Америке (Ньюорк-Таймс) от 17 октября 1965 года, весила почти 3,5 килограмма, в ней было 945 страниц.
9. Яблочные косточки содержат циангенные гликозиды. 50-60 граммов этих косточек могут привести к сильному отравлению взрослого человека.
10. Большинство тропических рыбок могут выжить, если вместо воды их поместить в аквариум, наполненный кровью, так как кровь по-своему составу максимально приближена к морской воде.
11. Скорость распространения молнии настолько велика, что она может за секунду восемь раз обогнуть земной шар.
12. Люди и слоны – единственные существа, которые эмоционально реагируют на останки себе подобных.

# Репортаж

## "Правильное питание – залог здоровья"

Правильное питание – залог здоровья, но не все это воспринимают серьезно. О “хлебе насущном” человек думает в течение всей своей жизни, каким бы трудом он не занимался. Мы начинаем задумываться о своем физическом и духовном здоровье, когда наш организм не справляется с теми стрессами, которые окружают нас на каждом шагу, и тогда мы обращаемся к целебным силам даров природы. Но если бы мы познакомились с ними в детстве, нас, наверное, не коснулись бы многие проблемы. Благодаря гастрономической революции готовить стало легче, а переваривать труднее. Мы пьем порошковое молоко, завариваем кипятком сухое картофельное пюре, мажем на хлеб искусственное масло, утоляем голод хот-догами, чипсами и шоколадными батончиками. Супчики из пакетика, лапша моментального приготовления, бульонные кубики вытеснили со стола здоровую еду. С самого раннего детства у ребенка формируются вкусовые пристрастия и привычки. В их формировании важнейшую роль играет семья. Именно в младшем возрасте важно сформировать у детей правильное представление о здоровом питании, способствовать пониманию того, что здоровое питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни. Без преувеличения можно сказать, что правильное питание – это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, отличного настроения, важнейшее и неременное условие нашего здоровья и долголетия.

Какое питание можно назвать здоровым? Разумеется, это питание, которое позволяет поддерживать хорошее состояние нашего здоровья. Для этого необходимо чтобы с пищей в организм поступали все жизненно необходимые элементы питания: белки, жиры, углеводы, витамины, незаменимые аминокислоты, необходимые организму минеральные вещества и другие, биологически важные компоненты пищи. Существует множество теорий правильного и рационального питания. Чаще появляются, наверное, только новые диеты для похудения. По моему глубокому убеждению, каждый человек должен самостоятельно выбрать подходящую именно ему схему здорового питания. Вопросы "здорового питания" волнуют любого человека, желающего получать от пищи не только удовольствие, но и пользу. Чтобы пища приносила пользу, в ней должны оптимально сочетаться жиры, белки и углеводы. Необходимо также соблюдение определенных правил, без них здоровье человека невозможно. Какие это правила?

- Кушать только тогда, когда проголодаетесь. Это одно из самых главных правил здорового питания. Но мы живем по расписанию, и поэтому кушать надо столько, чтобы к следующему приёму пищи вы были голодны.

- Здоровое питание - это когда 30-50% употребляемой пищи свежие, сырые овощи, фрукты и зелень. Именно в сырых овощах и фруктах сконцентрирована живительная сила, в них сохраняется значительно больше витаминов и биологически активных веществ, чем в варёных. Перерабатываясь в желудочно-кишечном тракте, пища распадается на слабые кислоты, щелочи и нейтральные соединения. Наилучшей для организма является слабощелочная среда.

- Здоровое питание - это питание натуральной пищей. Откажитесь от рафинированных масел, консервов, полуфабрикатов. Откажитесь от употребления жаренного. Старайтесь питаться разнообразной, простой натуральной пищей. Приготовление пищи должно быть непосредственно перед употреблением. Не готовьте много, чтобы не доедать вчерашнее, так как несвежие блюда источник токсинов, засоряющих организм..

- Пища должна быть минимально обработанной. Чем меньше обрабатывается пища, тем больше в ней сохраняется витаминов и полезных веществ.

- Здоровое питание - это сбалансированное питание. Для правильного роста и развития организма, сохранения здоровья и трудоспособности питание должно обеспечить его определенным количеством различных компонентов.

- Здоровое питание - это ежедневное употребление пророщенной пшеницы. Проросшие зерна пшеницы содержат целый комплекс витаминов, в том числе группы В и Е, являющимися важнейшими стимуляторами жизнедеятельности организма. Регулярное употребление в пищу пророщенных зерен пшеницы стимулирует обмен веществ, повышает иммунитет, способствует очищению от шлаков, улучшает пищеварение, повышает потенцию, препятствует возникновению многих заболеваний.

## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА

Разнообразное сбалансированное меню  
из всех групп натуральных продуктов каждый день!



- Здоровое питание – это, прежде всего, раздельное питание. Оно способствует лучшему перевариванию и усвоению пищи, меньше энергии затрачивается на её переработку, улучшается самочувствие и сбрасывается лишний вес. По теории раздельного питания продукты богатые белками и продукты богатые углеводами не надо употреблять одновременно, а с интервалом во времени 4 - 5 часов. Это очень важно для обеспечения нормальной работы органов пищеварения и обмена веществ. Причина в том, что для переваривания белков и углеводов организму требуются различные условия и различное время. Для расщепления углеводов требуется щелочная среда, а для расщепления белков кислая. Для переваривания углеводов требуется меньше времени, чем для белков. Поэтому если мы одновременно едим пищу, содержащую много белков и углеводов, то в желудке происходит нейтрализация среды, пища долго переваривается, при этом переваривается плохо, усваивается также плохо.

- Здоровое питание - это постоянное употребление биологически активных продуктов. Важные из них - мёд, орехи, куриные яйца, молочно- кислые продукты, шпинат, яблоки, курятина, лососина, черника и чеснок.

Мёд оказывает общеукрепляющее действие на человека. Он хорошо помогает при многих заболеваниях. В его состав входят около 300 различных веществ. Больше всего в нем глюкозы и фруктозы. Он содержит также витамины, минеральные вещества и эфирные масла.

Орехи это кладёзь витаминов и минеральных веществ. Они являются одним из богатейших источников растительного протеина.

Содержат много жиров, и при этом в их составе нет холестерина..

Яблоки по сбору плодов занимают первое место среди плодовых деревьев. Они укрепляют иммунную и сердечно – сосудистую системы, способствуют нормализации деятельности пищеварительной системы и помогают поддерживать постоянный уровень сахара в крови.

- Здоровое питание - это тщательное пережевывание пищи. Твердую пищу нужно пережевывать до тех пор, пока она не станет жидкой. Пищу, которая не нуждается в пережевывании, нужно перемешивать во рту со слюной.





- Ни в коем случае не переедать. Желудок должен быть наполнен не более чем на 2/3 объёма. Переедание снижает работоспособность, вызывает усталость, затрудняет переваривание и усвоение пищи.

- Не пейте во время еды. Пейте чай не раньше, чем через 2 часа после еды. Ежедневно надо выпивать примерно 2 литра воды.

- Кушать не позже, чем за четыре часа до сна.

- Здоровое питание - молочнокислые продукты, творог, сыр. Они прекрасно усваиваются организмом. Молочнокислые продукты и овощи - пища долгожителей.

- Здоровое питание - это отказ от модифицированных продуктов. Их употребление приводит к возникновению онкологических и нервных заболеваний, а также к необратимым изменениям иммунной системы человека.

Необходимо уяснить для себя простую истину: здоровое питание – это не временная диета для поправления здоровья, это образ жизни, благодаря которому организм постоянно обеспечивается необходимыми полезными веществами и ферментам.

Здоровое питание поможет избавиться от многих заболеваний, укрепить здоровье, повысить работоспособность и увеличить продолжительность жизни.

*Подготовила:*

*учащаяся 11 класса*

*Шеенко Арина Александровна*



## Репортаж

### "Родники родной земли"

*Живи, родник, живи!  
Родник моей любви,  
Любви к земле одной,  
Земле, навек родной.*

Любовь к Родине – в каждом из нас. Она в нас с рождения. Эта любовь – в каждой снежинке, в каждой улыбке, в каждом повороте дороги под названием жизнь. Родина не обязательно должна быть большой. Это может быть какой-нибудь уголок города, поселка, села. Ничто на земле не может быть ближе, милее, чем малая родина. У каждого человека она своя. У одних-это большой город, у других - маленькая деревенька, но все люди любят ее одинаково.

Моя малая родина – это село Журавка. Красивое, мелодичное название. Не правда ли? И такие же красивые, необычные места. Речка, заливные луга, большой пруд с чистой водой, за рекой стоит величавый лес. Когда наступает вечер, лес покрывается розовой краской. Мне нравится валяться на зеленой травке, греясь под солнышком. Рядом щебечут птички, и кажется, что время останавливается. Жизнь замирает, и ты забываешь обо всем.

А еще наша земля славится родниками. Их у нас два. Один – у хутора Григорьевка (он так и называется «Григорьевский»), другой – между хуторами Скоровка и Верхняя Гусынка, который называется «Лебедь».

Родник земли родной

Прозрачен и негромок.

Он летом и зимой

Лепечет, как ребенок,

Ведь так вода сладка,

Что пей – все будет мало.

И в нем берет река

И жизнь свое начало.



Совсем недавно это были неухоженные, заброшенные места. Казалось, что нет никому дела до них. Больно было смотреть, как природа изо всех сил пыталась сказать нам, людям: «Помогите и мне, и себе». И вот нашелся добрый, небезразличный человек, который не только убрал весь мусор, ветки, но обустроил эти места: поставил столик, скамеечки, выложил камешками все вокруг, чтобы мы могли присесть отдохнуть, полюбоваться красотой природы и испить вкуснейшей ключевой водицы.

А сделал это доброе дело наш односельчанин Боженков Николай Сергеевич, за что низкий ему поклон и большое человеческое спасибо. Жители окрестных сел часто ездят, особенно летом, на родники набрать студеной воды. Как она утоляет жажду, освежает, придает сил! Кажется, будто сама природа отдает нам часть своей живительной силы.

С водной стихией связана жизнь каждого человека. Это его рождение и крещение. Маленький человечек становится взрослым, а ручеек - полноводной рекой.

Святые источники – Божий дар, это прекрасные места на земле, куда приезжают душой отдохнуть, соприкоснувшись с чудом. Именно на святых источниках понимаешь, что для счастья нужно лишь повернуться лицом к природе, а глядя на святую водицу, чувствуешь благодать Божью. Нам повезло: совсем недалеко от нас, рядом с соседним селом Вязовое, в лесу, есть источник святого Пантелеймона. У него есть своя история, которая ведет начало с момента возникновения села. На этом святом месте чудесным образом найдена икона святого Пантелеймона. Предание гласит: однажды, давным-давно, один старик проходил через лес со своим внуком, и решили они воды испить из тутошнего родника. Спустились к нему и увидели в воде икону небольшого размера. Хотели они вытащить икону на свет Божий, но почему-то не смогли. Пошли они в село и рассказали обо всем попу. Священник собрал прихожан и все вместе пошли к источнику. Отслужили молебен у источника и хотели достать икону, но взрослым не давалась она в руки, и достал её только тот мальчик, который её нашел. Уже ближе к ночи перенесли икону в церковь. Придя утром в храм, люди обнаружили, что икона исчезла, и нашли её опять в воде того же родника. После этого решено было всем миром построить в этом месте часовню и благоустроить колодец, что и было сделано. Источник был почитаемым, и много народу получало исцеления.

Вода в источнике освещается каждый год на Рождество Пророка и Предтечи Господня Иоанна. Людей в этот день у источника много, да и не только в этот день.

Мы часто сюда приезжаем. Здесь очень красиво. Небольшая часовенка, колодец, пруд, купель, красивый ухоженный спуск, лавочки, глухой лес. Часовня святого великомученика Пантелеймона освящена Архиепископом Белгородским и Старооскольским Иоанном. Воздвигнута попечением Анисимова Владимира Гавриловича. Попьешь святой воды посидишь на лавочке, подышишь чистым лесным воздухом, и легче становится на душе.

Вот только страшно: не разрушит ли кто этой красоты и гармонии? Не дай Бог, найдется какой-нибудь прагматичный человек, который посчитает, что все это ненужно, нерентабельно, и начнет перекраивать по-своему. И тогда нарушится и связь поколений, и духовное единство человека и природы.

Мы живем в век технического прогресса, когда в бешеной гонке жизни забываешь о том, природа – не бездонная бочка, из которой можно брать бесконечно, ничего не добавляя. А ведь так важно понимать, что природа не прощает небрежного и неуважительного отношения к себе. Мы должны помнить, что после нас будут жить многие поколения людей, и наша задача – сохранить окружающую среду, сохранить для них Землю. Любовь к природе, знание её законов, понимание её «живого» голоса становится важным элементом культурного человека. Уважение и благодарность – вот чего не хватает современному человеку для гармоничного существования, а ведь именно эти чувства к окружающему миру позволят сохранить природное наследие. Земля оживает, если её возрождать. Смысл нашей жизни в том, чтобы не только брать от Земли, но и – давать ей. А, нанося раны, – лечить ее.

Я люблю тебя, большое время,  
Но прошу – прислушайся ко мне:  
Не убей последнего тайменя,  
Пусть гуляет в тёмной глубине.  
Не губи последнего болота,  
Загнанного волка пощади,  
Чтобы на Земле осталось что-то,  
От чего щемит в моей груди!



Подготовила:  
ученица 11 класса  
Сорокопуд Анна

# Литературная страничка

## Ода бабушке

Есть много бабушек на свете,  
А у меня она – одна!  
Всегда в заботах, не сгибаясь  
В ней есть и рост, и стать, и красота.  
Присуща бабушке улыбка  
В глазах искрится доброта,  
Детей своих по-детски поцелует,  
А внуков приголубит как всегда.  
На все у ней хватает время:  
Нам сказку рассказать и поиграть  
С утра нас в школу провожает,  
Обедом вкусным нас встречает,  
Прощает шалости детей и не ругает,  
Заполнит досуг наш и даст совет.  
Все это бабушка родная  
И самый верный в мире друг!  
Люблю ее, и дорожу ее любовью  
Ведь где еще такую я найду?!  
И пусть головушка уже седая  
Ты, бабуля, краше всех!  
И хочу тебе признаться  
Ты супер-бабушка для всех!

*Анастасия Валюженич, 7 класс*

