Импульс

Периодическое издание МБОУ «СОШ № 31имени А.П.Жданова». Выпуск сентябрь, 2021

КОЛОНКА РЕДАКТОРА

Здравствуй, школа и дорогие участники образовательного процесса!

Вот и дождались наступления учебного года. А что это значит? Верно!

У нас впереди столько всего нового и интересного! В школе произошли изменения, появились новые кружки и секции, в общем, будет здорово.

А пока, собираем рюкзаки, в которых непременно должно присутствовать отличное настроение! Идём гулять по улицам города и любуемся осенними красотами!

Я проснулся утром рано,
На портфель свой сразу глянул.
В нем тетрадки есть и книжки,
И тетрадь с угольником.
Спать я лег простым мальчишкой,
А проснулся школьником.

С н./п., ваша К.А.

ЧИТАЙТЕ В ВЫПУСКЕ

Постоянная рубрика «Правильное питание и здоровый образ жизни»

Читайте на стр. 2 – 3

Что такое финансы? Как ими правильно распорядиться? А что такое страховка? Зачем нужны банковские карты? Хитрости вкладов… об этом и многом другом вы прочтёте на странице нашей газеты.

ПДД в задачках.

Читайте на странице 8

ШКОЛЬНЫЕ БУДНИ

Ежедневно в нашей школе происходит много интересного и нового.
О самом интересном читайте на стр. 4.

«Неделя финансовой грамотности в школе».

Читайте на стр. 5 – 7

периодическое издание МБОУ «СОШ № 31имени А.П.Жданова». Выпуск сентябрь, 2021

ПП И ЗОЖ

Нормы питания школьников

1 января 2021 появились новые СанПиН 2.3/2.4.3590-20, которые включили в полезное меню для школьника:

- белковую пищу: мясо, яйца, творог, молоко;
- 30% жиров растительного происхождения;
- пищевые волокна, 10–20 граммов в сутки: сухофрукты, цельнозерновой хлеб, рис, муку, бобовые и овощи;
- витамины и микроэлементы, сбалансированные по составу;
- йодированную соль.

Меню разрабатывает или юридическое лицо (чаще всего это комбинат, но бывает ИП или фирма), которое поставляет еду в школу, или заведующая столовой, если всё готовится на кухне в образовательном учреждении. В обоих случаях оно согласовывается с директором, а потом — с Роспотребнадзором. Меню разрабатывают на две недели вперёд, где учитывается калорийность, белки, жиры и углеводы (КБЖУ): завтрак — 25%, обед — 35% от суточной потребности.

Почему меню в школе не всегда правильное

Школы ориентируются на специальные документы, в которых прописаны требования к поставкам, организации питания и санитарно-гигиенические нормы. За качеством еды следит администрация школы.

Но несмотря на все стандарты, питание школьников бывает довольно сомнительным. Меню не всегда соответствует рекомендациям ВОЗ и других научно-медицинских объединений, а санитарно-гигиенические нормы зачастую нарушаются — почти у каждого школьника есть история про таракана в столовой. Так происходит потому, что комиссия не осуществляет должный надзор, а просто заполняет документы. Получается, что деятельность столовой не контролируют.

Каким должно быть питание школьника

Есть основные рекомендации по здоровому питанию от Всемирной организации здравоохранения, Роспотребнадзора, Минздрава и других научных сообществ.

Соблюдать БЖУ

Правильное питание школьника — это в первую очередь баланс белков, жиров и углеводов. Недостаток этих веществ плохо сказывается на здоровье. Так, **белки** — строительный материал организма, который отвечает за генерацию тканей и обмен веществ. Больше всего его содержится в бобовых. Насыщенные **жиры** обеспечи вают транспортировку питательных веществ в организме и выработку нужных гормонов. Их больше всего в рыбе и орехах. **Углеводы** — источник энергии. Они бывают простые и сложные: если первые чаще содержатся в хлебобулочных изделиях и сладостях, то вторые можно найти в цельнозерновых продуктах, бобовых и крупах.

Пить воду ежедневно

Часто встречается утверждение о двух литрах в день, но это условно. Проще всего ориентироваться на чувство жажды и пить тогда, когда хочется. Но у некоторых людей естественное чувство жажды притуплено — чтобы сделать воду привычкой, нужно механически выпивать несколько стаканов в течение дня. Можно скачать ребёнку приложение для соблюдения водного баланса — на телефон будут приходить напоминалки.

Включить в рацион овощи, фрукты, орехи и бобовые

По предписаниям ВОЗ овощи и фрукты — основной компонент правильного питания. Рекомендуется, есть не менее 400 граммов в день — это норма, которую часто не добирают. Потом идут бобовые — по 50 граммов 1–2 раза в неделю, орехи — до 40 граммов в день, цельные злаки — около 50 граммов в сутки.

ВОЗ не выделяет мясо как обязательный продукт — более полезной альтернативой являются бобовые, так как содержат больше белка и клетчатки.

По рекомендациям Роспотребнадзора с 2021 года в программе питания школьников 30% белка будет растительного происхождения, а не животного.

Ограничить соль и сахар

По рекомендациям ВОЗ важно следить за размером порций и ограничить потребление соли до примерно половины чайной ложки в день. То же самое призывают сделать и с сахаром — лучше употреблять фрукты. Учитывайте, что 50–75% потребляемой соли уже содержится в продуктах. Избыток соли и сахара приводит к задерживанию жидкости в организме и повышению веса. А ещё ребёнок привыкает к усилителям вкуса и не получает удовольствия от еды без добавок.

	7–10 лет	11–13 лет		14–17 лет	
	Мальчики и девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
Калории	2350	2350	2500	3000	2600
Белки, гр	46-77	54-90	49-82	82-98	54-90
Жиры, гр	79	92	84	100	90
Углеводы, гр	335	390	355	425	360

Ограничить молочные продукты

Принято считать, что молочные продукты — источник кальция. На самом деле кальция гораздо больше в других продуктах — овощах, зелени и орехах. Лучше чаще есть шпинат, чем пить больше одного стакана молока в день — так считает и Министерство здравоохранения.

Сбалансировать режим питания школьника

В суете между кружками, уроками и секциями у ребёнка не остаётся времени поесть — а для поддержания энергии нужно есть не менее трёх раз в день.

Частая проблема, особенно среди старших классов, — отсутствие завтрака. Если младшеклассника мама усадит и накормит кашей, то подросток пулей вылетит из дома, в лучшем случае выпив чаю. Но горячий полноценный завтрак — одна из рекомендаций Роспотребнадзора по питанию школьника.

За ним должны следовать обед и ужин — желательно каждый день в одно и то же время.

Режим питания зависит от того, в какую смену учится ребёнок. Если в первую, то:

- завтрак в 07:00–08:00,
- перекус в школе в 10:00–11:00,
- обед в 13:00–14:00,
- ужин в 18:00–19:00.

Если во вторую смену, то:

- завтрак в 08:00–09:00,
- обед перед школой в 12:00–13:00,
- перекус в школе в 15:00–16:00,
- ужин в 18:00–19:00.

Если ребёнок учится в традиционной школе, он всё равно будет есть пиццы в школьной столовой то, что ему захочется. Попробуйте компенсировать это дома: кормите полноценной домашней едой и добавляйте полезные продукты. Лайфхак: приносите фрукты и овощи нарезанными в комнату ребёнку, пока тот сидит за выполнением домашней работы или компьютером. Школьник сам не заметит, как съест их.

периодическое издание МБОУ «СОШ № 31имени А.П.Жданова». Выпуск сентябрь, 2021

Школьные будни

«Осенняя корзина»

Ну, вот и началась пора поделок и красоты. Вы только посмотрите!!!

Идёшь в школу, запрокинешь голову и любуешься осенним небом, слушаешь трели птиц, которые так и спешат оповестить о своём отлёте, а вокруг разноцветные пятна - все это наша прекрасная осень.

В школе прошла выставка «Палитра осени». И так много красивых работ. Какой полёт фантазии!

Приходите и любуйтесь. Выставка представлена в фойе, рядом с кабинетом 202.

периодическое издание МБОУ «СОШ № 31имени А.П.Жданова». Выпуск сентябрь, 2021

Неделя финансовой грамотности

В школе прошла Декада финансовой грамотности с 20 по 30 сентября.

Ребята 8,9 классов провели классные часы

Так учащиеся 8В класса Янин Кирилл, Сычев Кирилл, Орлов Дмитрий выступили перед ученикам 9Б класса с темой: "Заработок подростка"

Вялинг Алина и Боберко Полина рассказали ученикам 6 В класса о страховании.

Бежелева Вера, ученица 9А класса выступила перед учащимися 9В класса с темой: "Кибермошейничество".

Журавский Даниил из 9А класса рассказал своим одноклассникам о том, как начать свой бизнес.

Так-же был проведён конкурс по созданию памяток по следующим параллелям 6-7 8-9 "Правила безопасности использования банковских карт"

10-11 классы :" Как не попасться на уловки телефонных мошенников"

Были отобраны лучшие работы по памяткам

7 классы:

1 место - Коробова Александра 7Б

2 место - Шпейт Глеб 7А

3 место - Гулиева Милана 7Г

В 9Г классе:

1 место - Гусельникова Анастасия

2 место - Ступина Виктория

3 место - Махортова Варвара

8 классы 1 место - Рябцева Эвелина 8В

2 место - Рогачева Диана 8А и Наянов Арсений 8А

3 место - Каширская Анна 8А, Орлова А. 8Б

9 классы

1 место - Закирова Татьяна 9В, Иост Виктория 9А

2 место - Комарова Дарина 9Б,

3 место - Сухотин Денис 9В,Шульга Анна 9Б

11класс

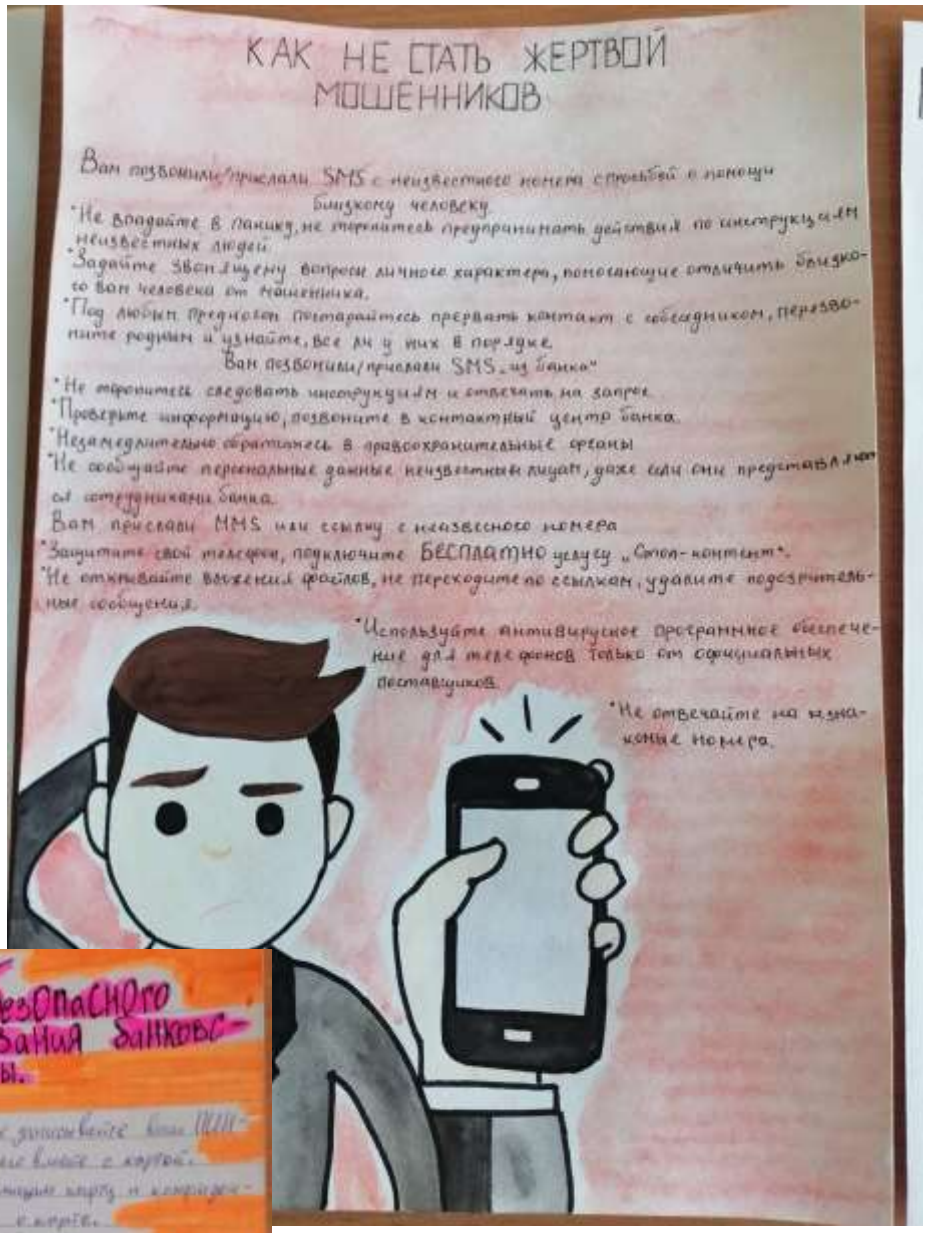
1 место - Маркова Люда

2 место - Жеребцова Полина

3 место- Филиппова Виктория

Так же в школе созданы две группы из старшего звена и младшего звена для принятия участия во втором всероссийском чемпионате по финансовой грамотности.

периодическое издание МБОУ «СОШ № 31имени А.П.Жданова». Выпуск сентябрь, 2021



ВНИМАНИЕ ОПАСНОСТЬ!!!

Вам позвонили или прислали СМС:

- О снятии или списании с Вашего банковского счёта или карты денег;
- Оформление на Вас кредита;
- О положенной премии или надбавки к пенсии;
- О выигранном призе или победе в лотерее;
- О том, что Ваш родственник попал в беду и т.д.

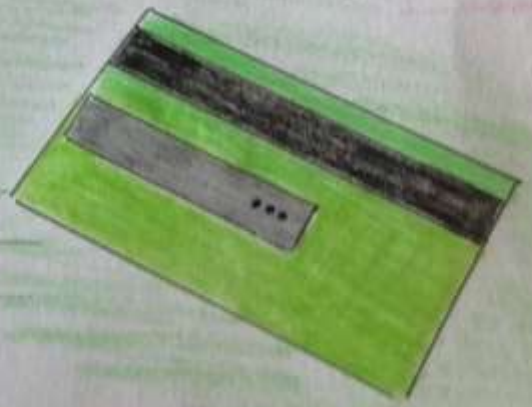
Под указанными предлогами МОШЕННИКИ просят Вас сообщить им данные Вашей банковской карты или произвести перевод денег.

1. Не храните ПИН-код рядом с картой и не пишите его на самой карте.

2. Не доверяйте СМС с сообщениями о блокировке карты, не переходите по ссылкам из СМС-сообщений. Возникли сомнения? Позвоните в банк по номеру, указан на Вашей карте.

3. Не давайте свою карту НИКОМУ в руки.

4. Не сообщайте никому PIN-код и CVV2-код карты (цифры с обратной стороны карты).



периодическое издание МБОУ «СОШ № 31имени А.П.Жданова». Выпуск сентябрь, 2021

ПДД В ЗАДАЧКАХ

Выходя на улицу,
Приготовь заранее
Вежливость и
сдержанность,
А главное — внимание.

Отгадай загадки

Три разных глаза имею.
За уличным движением
слежу.
Молчаливый, а всё ж не
молчу —
Глазами с людьми
разговариваю.

***

Встало с краю улицы
В длинном сапоге
Чучело трёхглазое
На одной ноге.
Где машины движутся,
Где сошлись пути,
Помогает улицу
Людям перейти.

***

Белый треугольник, красная
кайма.
Чудный паровозик
С дымом у окна.
Этим паровозиком правит
дед-чудак.
Кто из вас подскажет,
Что это за знак?

Поезд быстро-быстро
мчится!
Чтоб несчастью не
случиться,
Закрываю переезд –
Запрещен машинам въезд!

***

Что за тёмная дыра?
Здесь, наверное, нора?
В той норе живёт лиса.
Вот какие чудеса!
Не овраг здесь и не лес,
Здесь дорога напрорез!
У дороги знак стоит,
Но о чём он говорит?

***

Круглый знак, а в нем
окошко,
Не спешите сгоряча,
А подумайте немножко,
Что здесь, свалка кирпича?

***

Красный круг, а в нем мой
друг,
Быстрый друг — велосипед.
Знак гласит: здесь и вокруг
На велосипеде проезда нет.

Тянется нитка, среди нив
петляя,
Лесом, перелесками
Без конца и края.
Ни её порвать,
Ни в клубок смотать.

***

Здесь не катится автобус.
Здесь трамваи не пройдут.
Здесь спокойно пешеходы
Вдоль по улице идут.
Для машин и для трамвая
Путь-дорога есть другая.

***

Грозно мчат автомобили,
Как железная река!
Чтоб тебя не раздавили,
Словно хрупкого жучка, –
Под дорогой, словно грот,
Есть…

***

Ну, а если пешеходу
Тротуар не по пути?
Если можно пешеходу
Мостовую перейти?
Сразу ищет пешеход
Знак дорожный …?

периодическое издание МБОУ «СОШ № 31имени А.П.Жданова». Выпуск сентябрь, 2021

ВСЕХ ЛЕТНИХ ИМЕНИННИКОВ И ИМЕНИННИКОВ СЕНТЯБРЯ, ПОЗДРАВЛЯЕМ С ДНЁМ РОЖДЕНИЯ!

ЖЕЛАЕМ УСПЕХОВ ВО ВСЕХ НАЧИНАНИЯХ, УДАЧИ И ВСЕГО НАИЛУЧШЕГО!

Контакты:
e-mail: kse1289@gmail.com

ВК: https://vk.com/public187329239

На сайте школы: http://school31-bratsk.ru/index/gazeta/0-180

Над номером работали:
Балабаш П.А.,
Пашкина К.А.,
Пермякова Дарья,
Холодова Ульяна,
Магомедова Хадижат

За создание газеты и полиграфические ошибки ответственность несёт администрация МБОУ «СОШ № 31 им. А.П. Жданова»
ул. Кирова, д. 9