

КОЛОНКА РЕДАКТОРА

Всем привет. Праздничные дни пролетели как торпеда, и мы снова вместе.

Столько всего произошло за столь короткий первый учебный и календарный месяц.

В этом номере мы приоткроем завесу кулис и расскажем вам о правильном питании. Познакомим с полезным и вредным.

Поговорим немного о важном для каждого из нас.

Как и писала ранее, месяц январь был коротким учебным месяцем, поэтому на события он оказался небогат.

В этом номере появится еще одна интересная и полезная рубрика.

В общем, читайте все сами, делайте заметки и задавайте вопросы, мы с радостью на них ответим в следующем номере.



ЧИТАЙТЕ В ВЫПУСКЕ:

«Здоровым быть модно!» стр. 2

Правильное питание – это не веяние моды, это, прежде всего, забота о себе и о своих близких.



Немного о главном... стр. 3

Школа – наш второй дом и как мы заботимся о ней, какую активную жизнь ведём – всё отражается на её благополучии.

С ДНЁМ РОЖДЕНИЯ!



Объявление, пожелания, поздравления стр. 4



ВНИМАНИЕ! Редакция школьной газеты осуществляет набор журналистов. Нам нужны активные ребята, умеющие работать в команде. Ждём художников и умельцев компьютерной графики. (кабинет 310).

ЗДОРОВЫМ БЫТЬ МОДНО!

Скажи мне, что ты ешь, и я скажу, кто ты.

Здоровое питание для школьника



Пирамида здорового питания

К составлению полноценного рациона школьника требуется глубокий подход с учетом специфики детского организма. Освоение школьных программ требует от детей высокой умственной активности. Маленький человек, приобщающийся к знаниям, не только выполняет тяжелый труд, но одновременно и растет, развивается, и для всего этого он должен получать полноценное питание. Напряженная умственная деятельность, непривычная для первоклассников, связана со значительными затратами энергии.

Современный школьник, по мнению диетологов, должен есть не менее четырех раз в день, причем на завтрак, обед и ужин непременно должно быть горячее блюдо. Для растущего организма обязательны молоко, творог, сыр, кисломолочные продукты — источники кальция и белка. Дефицит кальция и фосфора также помогут восполнить рыбные блюда. В качестве гарнира лучше использовать не картошку или макароны, а тушеные или вареные овощи (капусту, свеклу, лук, морковь, бобовые, чеснок и капусту). За день школьники должны выпивать не менее одного-полутора литров жидкости, но не газированной воды, а фруктовых или овощных соков.

Родители возлагают большие надежды на правильный завтрак — ведь они лично контролируют этот процесс и могут быть абсолютно уверены, что хотя бы раз в день ребенок поел как следует. Однако не все знают, какой завтрак наиболее ценен для школьника.

Помимо сладкого чая, варенья и кондитерских изделий, в утренний завтрак школьников должны обязательно входить хлебобулочные изделия, каши (овсянка зарекомендовала себя лучше всех), макароны, свежие овощи, из фруктов предпочтительны яблоки, богатые клетчаткой и пектином. Это сложные формы углеводов, запас которых необходим ребенку. Остальные углеводы лучше распределить на промежуточные приемы в течение школьного дня: фруктовые напитки, чай, кофе, булочки, печенье, конфеты обеспечат постоянное поступление свежих порций глюкозы в кровь и будут стимулировать умственную активность школьников.

Источник: журнал «ЗОЖ». Репортаж из ВОЗ.

НЕМНОГО О ГЛАВНОМ

Нами можно гордиться!

В недалёком прошлом вопрос выбора образовательных организаций перед обучающимися и их родителями не стоял. Во-первых, выбор школы ограничивался районом проживания (то есть, выбора фактически не было), а во-вторых, все школы были государственными и "работали" по единым обучающим программам, что практически полностью исключало разделение образовательных учреждений на лучшие и худшие.

Сегодня ситуация заметно изменилась. Мало того, что появилось большое количество частных образовательных организаций, которые



предлагают огромное разнообразие программ обучения, так еще и каждая из них стремится предстать в глазах обучающихся только с самой хорошей стороны. В результате, современные образовательные организации, помимо обязательных обучающих программ, предлагают различные дополнительные услуги (например, факультативные занятия по этикету или усиленная подготовка по химии, стажировка и т.д.), призванные сделать учебное заведение в глазах потенциальных учеников и их родителей максимально привлекательным.

Как же из всего этого многообразия предложений выбрать правильную школу, лицей, кружок? Прежде всего, обратить внимание на позицию образовательной организации в соответствующем рейтинге.

В нашем городе существует такой рейтинг школ и образовательных учреждений и наша школа входит в десятку лучших образовательных учреждений города Братска, а по воспитательной работе школа занимает лидирующие позиции.

ПДД ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

Полезно знать и соблюдать Правила Дорожного Движения!

Внимание, предлагаем вам ответить на ряд вопросов. Ответы приносим до 21 марта в кабинет 310. Победителей ждет вкусный подарок!

5. Какое в России движение: лево- или правостороннее?
6. Можно ли идти пешеходу, если загорелся желтый свет?
1. Где можно переходить проезжую часть?
2. Если на переходе горит светофор и инспектор ГИБДД также руководит движением, то чьи сигналы вы будете слушать?
3. Для чего служит «островок безопасности»?
4. По какой стороне тротуара должны идти пешеходы?

7. Где надо ходить по улице, дороге, если нет тротуара?
8. Кто отвечает за порядок на дорогах?
9. С какого возраста можно ездить на велосипеде по улице?
10. Для чего служит проезжая часть дороги?
11. Для кого предназначен тротуар?
12. Как называется часть дороги, расположенная по обе стороны проезжей части и служащая для остановки автомобилей и движения пешеходов?
13. Устройство для движения велосипедистов?
14. Какие улицы называются улицами с односторонним движением?
15. Что означает зеленый сигнал светофора?
16. В какую сторону нужно посмотреть, дойдя до середины улицы?
17. Для чего служит посадочная площадка?
18. Кому дает команды пешеходный светофор?
19. Что означает красный сигнал светофора?
20. Где должны кататься на велосипеде учащиеся 1-6 классов?
21. Можно ли ездить на велосипеде, не держась за руль?
22. Сколько колес у легкового автомобиля?
23. В каких местах устанавливается знак «Осторожно, дети!».
24. Куда смотрит пешеход при переходе через улицу?
25. Сколько человек могут ехать на одном велосипеде?
26. Место посадки и высадки пассажиров?
27. Для чего транспортные средства оборудуют сигналами светофора?



Поздравляем всех ребят, занявших призовые места и одержавших победу во всевозможных конкурсах, фестивалях, конференциях. Мы гордимся вами! Вы – молодцы! Помните, вы – пример подрастающему поколению. На вас равняются остальные ученики.

Наши милые, любимые, заботливые учителя-именинники,

Пушкова Ольга Петровна, Рябцева Оксана Геннадьевна, Бердникова Мария Алексеевна,

Новикова Любовь Викторовна, Ноянов Никита Сергеевич,

примите искренние поздравления ко дню Рождения!

