

КОЛОНКА РЕДАКТОРА

Ну вот и распахнул свои
двери 2021 год!

Мы так его ждали,
строили планы, надеялись на
чудо.

Посмотри, оправдает ли
наши надежды бычок.

Пусть год Быка подарит
счастье,
Пусть все печали прочь уйдут,
Пусть все изменит в одночасье,
Пусть будут радость и уют.
Пусть все ненастья года Крысы
Покажутся далеким сном.
Пусть исполняются капризы,
Пусть будет лучше с каждым
днем.

Ну а сегодня вы
прочитаете о наиболее
интересных и важных
событиях января, которые
прошли в нашей школе и за ее
пределами!

Напоминаю, что на
страницах нашей газеты вы
найдёте разнообразные
конкурсы, задания и
интересную информацию.

С н./п., ваша К.А.

ЧИТАЙТЕ В ВЫПУСКЕ

Постоянная рубрика
«Правильное питание и
здоровый образ жизни»

Читайте на стр. 2 – 4



27 января празднуем
77летие полного
освобождения Ленинграда
от фашистов

Читайте на странице 5

Знаете ли вы?

Об интересном читайте на
странице 6



ПДД в задачках.

(Читайте на странице 9)



ПП И ЗОЖ

Что можно считать правильным?

1. Это еда, которая дает нашему организму все необходимые вещества и обязательно содержит белки, жиры, углеводы, витамины и микроэлементы. (такие любимые чипсы, пироженки и газировка “увы и ах” не соответствуют этому определению, но это не значит, что их нельзя вообще, см. п. 4).
2. Утоляет чувство голода. А значит еды должно быть достаточно, чтобы почувствовать насыщение, но не настолько, чтобы переест.
3. Режим питания: перерыв между приемами пищи должен быть в около 3 часов. максимум 4-4,5 часа. Большой перерыв в приемах пищи ведет к перееданию. В идеале: есть в одно и тоже время. Как в пионерском лагере, помните? Что самое интересное быстро привыкали, желудок ждал еды в положенное время и переваривалась она на порядок лучше.
4. Говорят, что “Сладкое- это витамины для души”. А разве можно нашу душу оставить без витаминов? Нет, конечно! Но как любые лекарства, витамины надо строго дозировать. Поэтому лучше сладости в идеальном

варианте свести к приему один раз в неделю.

5. Классика питания: запеченное, тушеное и вареное предпочтительнее жареного и копченного. На мой взгляд, так и просто вкуснее.

“Это все хорошо,- скажете Вы,- но можно ли поконкретнее?”. “С удовольствием!”-отвечу я Вам. Давайте рассмотрим конкретный пример меню правильного питания на неделю.

Количество продуктов, указанное в меню, рассчитано на семью из 3 человек.

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак: [Овсяная каша](#)
Калорийность на 100 гр:
 127 килокалорий Белки/
 Жиры /Углеводы: 3/ 3/ 24 гр.

Обед: [Гречневый суп с фрикадельками](#)
Калорийность на 100 гр:
 47 килокалорий Белки/
 Жиры /Углеводы: 2/0/5 гр.

Полдник: [Запеканка из брокколи и цветной капусты](#)
Калорийность на 100 гр:
 107 килокалорий Белки/
 Жиры /Углеводы: 5/8/5 гр.

Ужин: [Курица, запеченная в духовке](#)
Калорийность на 100 гр:
 197 килокалорий Белки/
 Жиры /Углеводы: 15/15/0

+Отварной картофель
Калорийность на 100 гр:
 82 килокалории Белки/
 Жиры /Углеводы: 2/0/17/ гр.

+ [Салат из моркови с чесноком](#)
Калорийность на 100 гр:
 102 килокалорий Белки/
 Жиры /Углеводы: 1/8/7 гр.



ВТОРНИК

Завтрак: [Овсяная каша](#)
Калорийность на 100 гр:
 127 килокалорий Белков/
 Жиров /Углеводов: 3/ 3/ 24 гр.

Обед: [Куриный суп с вермишелью](#)
Калорийность на 100 гр:
 63 килокалории Белков/
 Жиров /Углеводов: 3/ 2/ 8 гр.

Полдник: [Запеканка из брокколи и цветной капусты](#)
Калорийность на 100 гр:
 107 килокалорий Белки/
 Жиры /Углеводы: 5/8/5 гр.

Ужин: [Рыбные котлеты без обжарки в масле](#)
Калорийность на 100 гр:
 59 килокалория Белков/
 Жиров /Углеводов: 4/2/5 гр.



СРЕДАЗавтрак: [Пшеничная каша](#)

Калорийность на 100 гр:
125 килокалорий Белков/
Жиров /Углеводов: 4/2/ 23
гр.

Обед: [Куриный суп с](#)[вермишелью](#)

Калорийность на 100 гр:
63 килокалорий Белков/
Жиров /Углеводов: 3/ 2/ 8
гр.

Полдник: [Творожная](#)[запеканка](#)

Калорийность на 100 гр:
243 килокалорий Белков/
Жиров /Углеводов: 11/13/ 21
гр.

Ужин: [Рыбные котлеты без](#)[обжарки в масле](#)

Калорийность на 100 гр:
59 килокалория Белков/
Жиров /Углеводов: 4/2/5 гр.



Калорийность на 100 гр:

243 килокалорий Белков/
Жиров /Углеводов: 11/13/ 21
гр.

Ужин: [Ленивые голубцы](#)

Калорийность на 100 гр:

147 килокалорий Белков/
Жиров /Углеводов: 15/50/ 15
гр.

+[салат из сельдерея, редиса](#)
[и огурцов](#)

Калорийность на 100 гр:

48 килокалорий Белков/
Жиров /Углеводов: 1 /3/ 24
гр.



Калорийность на 100 гр:

147 килокалорий Белков/
Жиров /Углеводов: 15/50/
15 гр.

+[салат из сельдерея, редиса](#)
[и огурцов](#)

Калорийность на 100 гр:

48 килокалорий Белков/
Жиров /Углеводов: 1 /3/ 24
гр.

СУББОТАЗавтрак: [Колбаски из](#)[семги](#) + ржаной хлеб

Калорийность на 100 гр:
131 килокалорий Белков/
Жиров /Углеводов: 18/6/ 1
гр.

Обед: [Суп с фрикадельками](#)[и шпинатом](#)

Калорийность на 100 гр:
74 килокалорий Белков/
Жиров /Углеводов: 5/3/ 6 гр.

Полдник: [Рисовая бабка с](#)[яблоками](#)

Калорийность на 100 гр:
92 килокалорий Белков/
Жиров /Углеводов: 3/2/ 15
гр.

Ужин: [Мясо “Путь к](#)[сердцу”](#)

Калорийность на 100 гр:
252 килокалорий Белков/
Жиров /Углеводов: 17/20/ 1
гр.

+ [гречневая каша](#)

Калорийность на 100 гр:
115 килокалорий Белков/
Жиров /Углеводов: 4/6/ 12
гр.

+ [салат из свежей капусты с](#)
[яблоком](#)

Калорийность на 100 гр:

47 килокалорий Белков/
Жиров /Углеводов: 1/1/ 8 гр.

ЧЕТВЕРГЗавтрак: [Пшеничная каша](#)

Калорийность на 100 гр:
125 килокалорий Белков/
Жиров /Углеводов: 4/2/ 23
гр.

Обед: [Картофельный суп с](#)[сельдью](#)

Калорийность на 100 гр:
89 килокалорий Белков/
Жиров /Углеводов: 5/3/ 11
гр.

Полдник: [Творожная](#)[запеканка](#)

Калорийность на 100 гр:
243 килокалорий Белков/
Жиров /Углеводов: 11/13/ 21
гр.

ПЯТНИЦАЗавтрак: [Ячневая каша](#)

Калорийность на 100 гр:
96 килокалорий Белков/
Жиров /Углеводов: 3/1/ 18
гр.

Обед: [Картофельный суп с](#)[сельдью](#)

Калорийность на 100 гр:
89 килокалорий Белков/
Жиров /Углеводов: 5/3/ 11
гр.

Полдник: [Рисовая бабка с](#)[яблоками](#)

Калорийность на 100 гр:
92 килокалорий Белков/
Жиров /Углеводов: 3/2/ 15
гр.

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Завтрак: [Яйца пашот](#)

Калорийность на 100 гр:

157 килокалорий Белков/

Жиров /Углеводов: 12/10/ 1 гр.

Обед: [Суп с фрикадельками и шпинатом](#)

Калорийность на 100 гр:

74 килокалорий Белков/

Жиров /Углеводов: 5/3/ 6 гр.

Полдник: [Апельсиновый творожный торт без выпечки](#)

Калорийность на 100 гр:

291 килокалорий Белков/

Жиров /Углеводов: 7/17/ 27 гр.

Ужин: [Мясо “Путь к сердцу”](#)

Калорийность на 100 гр:

252 килокалорий Белков/

Жиров /Углеводов: 17/20/ 1 гр.

+ [гречневая каша](#)

Калорийность на 100 гр:

115 килокалорий Белков/

Жиров /Углеводов: 4/6/ 12 гр.

+ [салат из свежей капусты с яблоком](#)

Калорийность на 100 гр:

47 килокалорий Белков/

Жиров /Углеводов: 1/1/ 8 гр.

Список покупок для меню правильного питания на неделю

Овощи, фрукты, зелень

Капуста белокочанная – 2 кг

Капуста цветная — 400 г (можно использовать замороженную)

Капуста брокколи — 400 г (можно использовать замороженную)

Шпинат — 500 г.

Лук- 6 средних шт. (примерно 450 гр.)

Морковь -7 средних (примерно 600 гр.)

Чеснок – 2 головки

Кабачок — 3 шт.

Баклажан — 2 шт..

Картофель -2 кг.

Помидоры — 1 шт. (примерно 100 гр.)

Зелень (укроп, петрушка) — 2 средних пучка (или 6-9 [замороженных кубиков зелени](#)).

Базилик — 1 пуч.

Тыква замороженная — 80 гр. (как приготовить такие кубики из тыквы можно [посмотреть тут](#), можно заменить на тыквенное пюре из детского питания)

Корень сельдерея — 1 шт.

Свежие огурцы 3 шт.

Редис -200 гр.

Стебель сельдерея — 3 шт.,

Апельсины — 3 шт.

Яблоки – 6 шт.

Банан — 1 шт.

Орехи, семечки, сухофрукты

Изюм — 200 гр. (можно заменить на другие сухофрукты, цукаты или орехи)

Мясо, рыба, яйца

Куриный бульон -3, 5 литра

Куриный или индюшиный фарш — 500 г.

Курица — 1 птица на 1 кг и 1 часть курицы средних размеров (спинка или окорочок)

Яйца- 20 шт.

Свинина — 1,5 кг (рулька, окорок, вырезка – главное, чтобы это была мясная часть)

Фарш мясной — 800 г (смесь свинины и говядины в равных пропорциях)

Сельдь соленая — 1 шт. (или готовое филе сельди 250 г)

Филе красной рыбы — 400 г.

Семга — 400 г. (филе)

Филе белой рыбы — 400 г.



ОСВОБОЖДЕНИЕ ЛЕНИНГРАДА

27 января – День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады

8 сентября 1941 года началась блокада Ленинграда, длившаяся 872 дня. В директиве ставки верховного

главнокомандующего вермахта Адольфа Гитлера «Будущее города Петербурга» от 22 сентября 1941 года указывалось: «...Фюрер принял решение стереть Петербург с лица земли. (...) В этой войне, ведущейся за право

на существование, мы не заинтересованы в сохранении хотя бы части населения...». 10 сентября летчикам люфтваффе удалось разбомбить Бадаевские склады, в результате пожара которых город лишился значительных запасов продовольствия.

Постепенно в городе иссякли запасы топлива, воды, прекратилась подача света и тепла. Осенью 1941 года начался голод. Была введена карточная система снабжения горожан продовольствием. Нормы выдачи хлеба для рабочих к 20 ноября 1941 года опустились до 250 г в день, для остального населения — до 125 г.

За время блокады на Ленинград было сброшено более 107 тыс. зажигательных и фугасных авиабомб и свыше 150 тыс. артиллерийских снарядов, были разрушены около 10 тыс. домов и строений.

Несмотря на осаду в городе продолжали работать свыше 200 предприятий, в том числе семь судостроительных заводов, выпустивших 13 подводных лодок. Промышленность осажденного Ленинграда производила 150 образцов военной продукции. Всего в годы блокады ленинградские предприятия произвели около 10 млн снарядов и мин, 12 тыс. минометов, 1,5 тыс. самолетов, были изготовлены и отремонтированы 2 тыс. танков.

Несмотря на бомбежки, даже зимой 1941-1942 годов в городе шли спектакли и музыкальные представления. В марте 1942 года по городу вновь начали ходить трамваи, а 6 мая на стадионе «Динамо» на Крестовском острове прошел первый футбольный матч.



ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

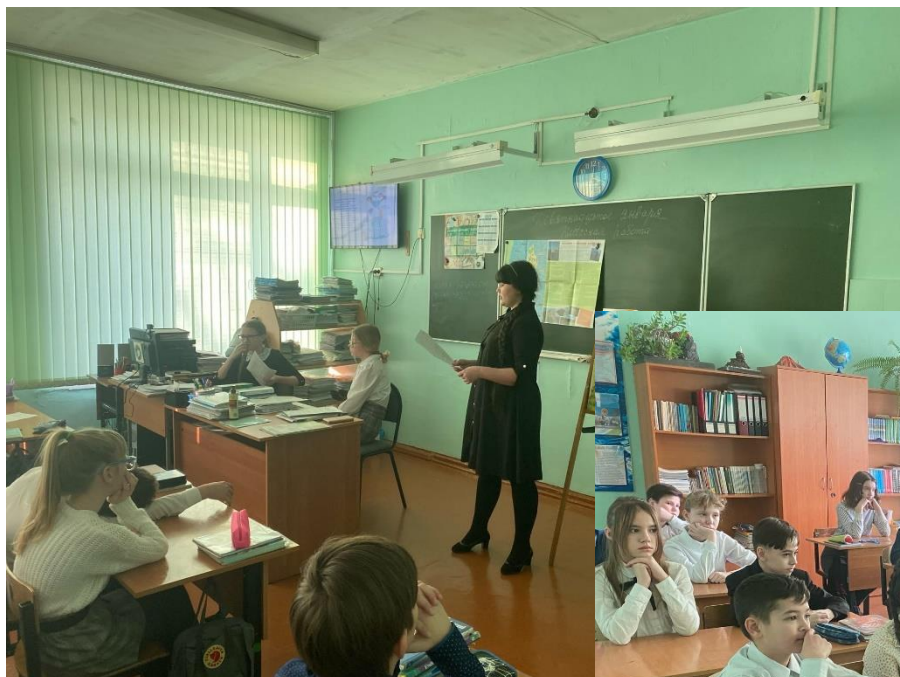
Мы живем в Сибири, но мало кто знает о журнале «Сибирячок», о возможностях, которые открывает редакция журнала.

19.01. Нина Дмитриевна, наш школьный библиотекарь, пришла в гости к 5 «А» классу, но не одна, а со своими помощницами - ученицами 7 класса.

Пятиклассникам раскрыли тайны журнала «Сибирячок»: рождение, основные рубрики, герои, авторы и т. п.

Было интересно!

Ребятам понравилась викторина, мультфильмы и все-все!



Привет. Меня зовут Светофорчик, и я буду регулярно (из номера в номер) давать тебе различные задания. А за правильные ответы ты сможешь заработать баллы и в конце четверти обменять на вкусный подарок!

Ответы приносите до 20.03 каб. 310



Задание №1 – Решите задачи.

1. Озорники Николай и Борис играли в футбол на проезжей части дороги, а Танюша и Валюша играли в салочки на автобусной остановке. Почему Николай, Борис, Танюша и Валюша встретились в травматологическом отделении больницы?
2. Озорник Васька бежал по тротуару, стуча мячиком об асфальт: готовился стать баскетболистом. Вдруг мячик выкатился на дорогу, и Васька помчался за ним, не замечая приближавшейся машины. Чтобы спасти жизнь Ваське, водитель резко повернул руль, и автомобиль врезался в столб. А что могло бы случиться с Васькой, если бы водитель не успел среагировать?
3. Толя переходил дорогу по «зебре» на красный свет светофора. Водитель проезжавшей машины нажал на тормоза, но машина не остановилась сразу и сбила мальчика. Почему это произошло? Какую ошибку совершил Толя?
4. Лёньке на день рождения, а ему исполнилось 10 лет, подарили велосипед. И Лёнька, чтобы все увидели подарок, выехал на улицу и помчался к своим друзьям, по пути прокатив шестилетнего соседа. Чем закончилась поездка? Какие ошибки допустил Лёнька?
5. Мальчик едет на велосипеде. На остановке он видит одноклассницу и друга. – Довези меня до аптеки, - просит одноклассница, - у меня бабушка заболела, ей срочно нужны лекарства.
– Нет, меня, - кричит друг, - ведь я твой лучший друг.
Кто поедет с мальчиком? Почему?

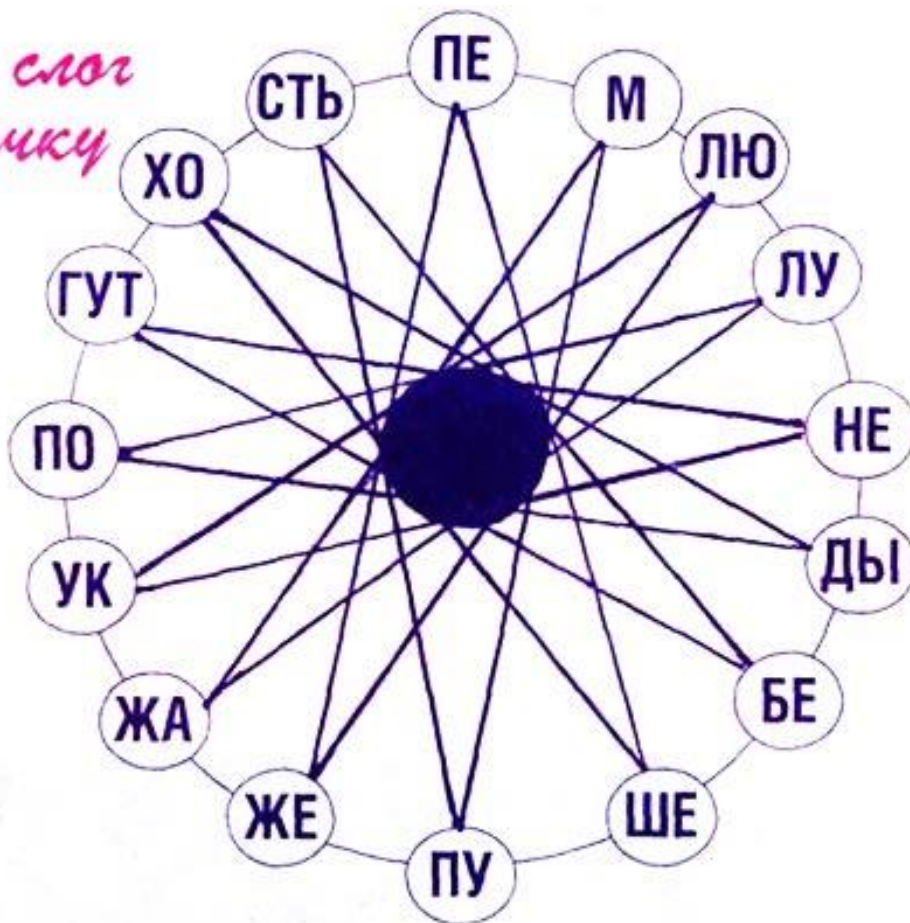


Задание №2 – Соедините описание дороги с соответствующим названием.

- | | |
|--------------------|---|
| 1-Тропа. | 1-Настил из брёвен для проезда или прохода через топкое место. |
| 2-Путь. | 2-Охотничья тропа, на которой ставят ловушки. |
| 3-Шоссе. | 3-Дорожка в лесу, в поле. |
| 4-Просека. | 4-Территория между двумя рядами домов. |
| 5-Зимник. | 5-Горная дорога. |
| 6-Улица. | 6-Так называют основные городские магистрали. |
| 7-Тупик. | 7-Санний путь или дорога, которой пользуются только зимой. |
| 8-Проспект. | 8-Улица, не имеющая сквозного проезда. |
| 9-Тракт. | 9-Торговая дорога, по которой ездили купцы. |
| 10-Сerpантин. | 10-Очищенная от деревьев узкая полоса земли в лесу. |
| 11-Автомagистраль. | 11-Автомобильная дорога с твёрдым покрытием. |
| 12-Гать. | 12-Устаревшее название большой проезжей дороги. |
| 13-Гостинец. | 13-Дорога для движения только автотранспортных средств и не имеющая пересечений на одном уровне с другими путями. |

Задание №3

*Найди первый слог
и прочти строчку
из песни*



ВСЕХ ИМЕНИННИКОВ ЯНВАРЯ, ПОЗДРАВЛЯЕМ С ДНЁМ РОЖДЕНИЯ!



Контакты:

e-mail: kse1289@gmail.com

ВК: <https://vk.com/public187329239>

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

Журналистский состав:

Нефёдова Софья, Ознабихина Софья, Пермякова Дарья, Холодова Ульяна, Примычкина Анастасия, Орлова Анастасия, Гошовская Лада, Парфирович Марк

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