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

КОЛОНКА РЕДАКТОРА

И вот еще один месяц за плечами, а ведь совсем недавно прозвенел первый школьный звонок в этом учебном году.

Первый рубеж преодолён. Время подводить итоги, делать выводы и строить планы – впереди ещё три учебные четверти.

Какими они будут? Что ждёт впереди – всё зависит только от нас!

А сейчас расслабляемся, отдыхаем и вспоминаем все самое интересное, что произошло в октябре.

На страницах нашего печатного издания поместилась не вся информация, поэтому еще больше фотографий, рисунков, грамот, побед и достижений вы можете увидеть на нашей страничке в ВК «Медиацентр. ШГ Импульс».

Ждем вас в гости).

С н./п., ваша К.А.

ЧИТАЙТЕ В ВЫПУСКЕ

Постоянная рубрика «Правильное питание и здоровый образ жизни»

Читайте на стр. 2 – 3

«55 лет – 55 великих побед!».

Ряд мероприятий прошло под этим лозунгом.

Читайе на стр. 6

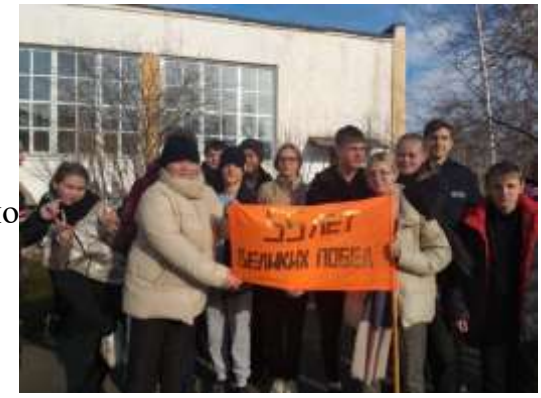
ПДД в рисунках.

Читайте на странице 8

ШКОЛЬНЫЕ БУДНИ

Ежедневно в нашей школе происходит много интересного и нового. О самом запоминающемся

читайте на стр. 4 - 5.



Белые банты, веселый детский смех, игры и немного сказки – всё это происходило на посвящении в первоклассники.

Подробнее **читайте на стр. 7**

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

ВЫБИРАЙТЕ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ!

Из каждой группы продуктов на один прием пищи выбирайте любой из списка (по принципу «или–или»)

МЯСО, РЫБА, ПТИЦА

Выбирайте нежирные сорта белковых продуктов, 2–3 раза в день

на 1 прием:

- 80–100 г говядины либо баранины или 60–80 г свинины
- 80–100 г птицы (куриная ножка)
- 2 куриных яйца (не более 4–5 шт. в неделю)
- 1–2 котлеты
- 3–4 ст. ложки нежирной мясной тушенки
- 0,5–1 стакан гороха или фасоли
- 80–100 г рыбы (не менее 2–3 раз в неделю)

ФРУКТЫ, ЯГОДЫ

Наиболее полезны ярко окрашенные плоды, 2 и более порций в день

на 1 прием:

- 1 яблоко либо груша
- 3–4 средние сливы либо 1/2 стакана ягод
- 1/2 апельсина либо грейпфрута
- 1 персик либо 2 абрикоса
- 1 гроздь винограда
- 1 стакан фруктового либо плодово-ягодного сока
- полстакана сухофруктов

ОВОЩИ

Наиболее полезны темно-зеленые и оранжевые, 3–4 раза в день

на 1 прием:

- 100–150 г капусты
- 1–2 моркови
- пучок зеленого лука либо другой зелени
- 1 помидор либо 1 стакан томатного сока
- картофель – 1–2 клубня в день

ЗЕРНОВЫЕ И КАШИ

6–8 порций в день

на 1 прием:

- хлеб белый либо черный – 1–2 куска
- 3–4 галеты, или 4 сушки, или 1 бублик
- порция (150–200 г) пшенной, гречневой либо перловой каши
- порция (200–250 г) манной либо овсяной каши
- порция (150–200 г) отварных макарон
- 1–2 блина

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Выбирайте низкожирные сорта молока и молочные продукты без добавления сахара, по 3 порции в день

на 1 прием:

- 1 стакан молока
- кефира
- простокваши
- йогурта
- 60–80 г (3–4 ст. л.) нежирного/полужирного творога
- 30–50 г твердого сыра
- 1/2 плавленого сырка

ЖИРЫ, СЛАДОСТИ

Ограничивайте потребление до

- 1–2 ст. ложек растительного масла
- 5–10 г сливочного масла либо маргарина для приготовления блюд
- 5–6 чайных ложек (40–50 г) сахара
- 3 шоколадных конфет
- 5 карамелек
- 5 ч. ложек варенья либо меда
- 2–3 вафель

ДЕМОГРАФИЯ НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ РОССИИ

Роспотребнадзор

Тираж 50 000 экз., подготовлено в рамках федерального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек», входящего в национальный проект «Демография»

www.здоровое-питание.рф

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

Школьные будни

27 октября в актовом зале нашей школы прошло мероприятие "Посвящение в 10-классники". За организацию отвечал 11 класс. По словам десятиклассников: Филипповой Аделии и Четвертновой Анастасии посвящение было стилизовано под чародейство и волшебство Гарри Поттера.

Что было необычным?

С самого начала шло разделение класса на три группы по профилям. Причём делала это волшебная шляпа. Соц.эконом- Гриффиндор.

Технологический- Слизерин .

Универсальный – Пуффендуй.

Затем ведущие, одиннадцатиклассники, организовали небольшую викторину на знание особенностей нашей школы. А затем с помощью волшебного экрана начались конкурсы:

1. МАГЛОВЕДЕНИЯ. Ребята должны были угадать учителя, лицо которого было заштриховано.

2. ИСТОРИЯ МАГИИ. Задания были вязаны с историей нашей школы.

3. ЗАЩИТА ОТ ТЕМНЫХ СИЛ. Нужно было угадать трансформированные голоса наших учителей.

4. НУМЕРОЛОГИЯ. ПРОРИЦАНИЕ. По фрагменту на фото нужно было отгадать кабинет.

Ну и, конечно же, состоялся сам ритуал посвящения, он состоял из обращения к повелителю пятерок, а так же ритуал очищение головы от дурных мыслей.

В итоге десятиклассники дали клятву:

1.Думать головой и только головой.

2. Ломать голову при поиске правильного ответа.

3. Использовать интеллект только в мирных целях.

4. Настойчиво и неуклонно идти к победе здравого смысла и трезвого ума.

5. При наличии Интернета сохранять собственное мнение.

6. Не терять в неравной схватке со знаниями товарищей по классу

Конечно же, десятиклассников поздравил анимаг, то есть кл. рук. Владимир Владимирович Крикунов.

Закончилось мероприятие тем, что гранит знаний, в виде шоколадок был вручён десятиклассникам.

Белявская Е.Н., учитель истории и обществознания.

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

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

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

ПОСВЯЩЕНИЕ В ПЕРВОКЛАССНИКИ

22 октября наши малыши получили истинное звание – ПЕРВОКЛАССНИК! Но произошло это не сразу!

В гости к ребятам прилетел Маленький принц со своей сказочной планеты. Привёз ребятам множество заданий и интересных историй.

Наши первоклассники с достоинством прошли все испытания, показали Маленькому принцу, как они любят и умеют трудиться / учиться, а после получили небольшие подарки и почётное звание – ученики!

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

ПДД В РИСУНКАХ

В школе прошёл конкурс рисунков по ПДД. В нём приняли участие все классы: от мала, до велика. Посмотрите, какая красота получилась!

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

ВСЕХ ИМЕНИННИКОВ ОКТЯБРЯ 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.,
Белявская Е.Н.,
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