



Выпуск 14
31 октября 2024

После прочтения - передай другому.

Газета для обучающихся, родителей, учителей и не только...

Слово директора

Профессия сердца

Дорогие коллеги! Поздравляю с Днем учителя! Желаю всем крепкого здоровья, счастья, процветания, уважения, мира и гармонии в душе, и пусть ваше настроение не зависит от погоды. И пользуясь случаем хочу поделиться с вами своими размышлениями, как можно предотвратить выгорание и сохранить любовь к профессии.

Во все времена к труду педагога предъявлялись самые высокие требования. Именно Учитель всегда был образцом высокой духовной силы, эрудиции, интеллигентности! Профессия Учителя сочетает в себе мудрость и в то же время молодость души, креативность и огромную энергию, доброту и строгость! Наш труд невероятно сложно оценить, ему просто нет цены! Мы все здесь отдаем наши силы, годы тому делу, которым невозможно заниматься не любя свою профессию.



Выгорание - состояние физического, эмоционального и психического истощения, приводящий к параличу сил и чувств человека и сопровождающийся потерей радостных ощущений. Это чувство возникает в результате хронического стресса на рабочем месте. Учителя, как никто другой, подвержены этому риску. Постоянные нагрузки, высокая ответственность, необходимость справляться с разнообразными задачами и ожиданиями со стороны обучающихся, родителей и администрации могут привести к потере интереса к работе, снижению эффективности и даже депрессии.

Симптомы выгорания могут проявляться по-разному: от усталости и апатии до раздражительности и чувства беспомощности. Важно понимать, что это не просто усталость, а серьезное состояние, требующее внимания и поддержки.

1. Установите границы: Определите время для работы и отдыха. Не позволяйте рабочим задачам занимать все ваше свободное время.

2. Заботьтесь о себе: Регулярно занимайтесь физической активностью, следите за своим питанием и достаточным количеством сна.

3. Ищите поддержку: Общайтесь с коллегами, делитесь своими переживаниями и находите поддержку в коллективе. Совместные мероприятия и обсуждения могут помочь снять напряжение.

4. Профессиональное развитие: Участвуйте в семинарах, курсах и тренингах. Новые знания и навыки могут вдохнуть свежесть в вашу работу.

5. Практика благодарности: Не забывайте отмечать свои достижения и успехи, как маленькие, так и большие. Это поможет вам увидеть положительные стороны вашей работы.

Дорогие учителя! Давайте помнить, что наше здоровье и благополучие важны не только для нас, но и для окружающих нас людей.

Из «копилки» школьных новостей

Трудом педагога гордится школа

Октябрь для школьного сообщества - это не только месяц времени года, разгар первой учебной четверти, наблюдение за "пышным природы увяданием", но и замечательное время ожидания профессионального праздника всех учителей, проведение конференций, приуроченных ко Дню учителя, награждение отличников образования.

Педагогический коллектив нашей школы порадовался вдвойне: из числа достойных, за многолетний добросовестный труд в области образования, была награждена грамотой Министерства просвещения Российской Федерации наидостойнейшая: наша Анна Федоровна Голошмидова, учитель географии, заместитель директора. Анна Федоровна работает в Петровской школе более 35 лет.

За эти годы она не только обучила основам географии сотни школьников, но и привила любовь к этому предмету. Ее уроки - это всегда увлекательные путешествия, насыщенные интересными фактами, демонстрацией ярких географических карт, интерактивных заданий. Наряду с учительством, на протяжении многих лет Анна Федоровна активно занимается воспитательной работой в школе. Она организует для обучающихся школы образовательные экскурсии по городам Ростовской области, курирует творческие проекты школьников, готовит обучающихся к участию в районных мероприятиях: конференциях, соревнованиях, а так же водит школьников в туристические походы.

Родители и коллеги говорят об Анне Федоровне с теплотой и уважением, ведь она не просто учитель, но и наставник, и друг. Каждый обучающийся чувствует ее поддержку и заботу, потому что она всегда создает дружескую атмосферу, делая пребывание детей в школе комфортным, а учебу - продуктивной. В педагогическом коллективе Анна Федоровна всегда выступает в роли лидера. Грамота Министерства просвещения России - это высшая оценка признания труда учителя, и такой грамотой была награждена Анна Федоровна на «Августовская педагогическая конференция» 2024 года. Коллектив Петровской средней школы, обучающиеся от всей души поздравляют Анну Федоровну с заслуженной наградой и желают ей крепкого здоровья, успехов в труде!



Из «копилки» школьных новостей

Урок цифры.

А вы помните, что в нашей школе проходят не только обычные, но и цифровые уроки?

В этот раз такой урок прошел в рамках Всероссийского образовательного проекта в сфере цифровой экономики «Урок цифры». В уроке приняли участие обучающиеся 10 и 11 классов. Учитель математики Азарова Л.И. познакомила детей с новой темой «Искусственный интеллект: промпт-инжиниринг».

В ходе урока дети узнали, как устроены нейросети и процесс обучения моделей. Обучающиеся освоили основные алгоритмы и правила написания промптов, а также развили эти навыки на практике с помощью игрового тренажера. Также узнали, как с помощью промптинга взаимодействовать с искусственным интеллектом для решения различных задач в обучении, проектировании, творчестве, поиске нужной информации и идей.



"День отца" - не просто праздник.

В этот день мы особенно осознаем важность присутствия отца в семье, в обществе.

Отец - это человек, который учит ответственности, мужеству, поддерживает в трудные моменты, вдохновляет на достижения, дарит свою безграничную любовь.

В преддверии замечательного праздника обучающиеся - активисты Движения "Орлята России" своими руками изготовили милые открытки в виде "рубашка с галстуком" для своих любимых пап. Руководила творческим процессом учитель начальных классов Волоха С. Т.



Написан

«Исторический диктант»

В рамках 245-летия 17 октября прошел «Исторический диктант» для старшеклассников по теме «245 лет основания армянских поселений на Дону», участие в котором приняли 9 и 10 классы. Диктант провела Бардахчян К.Х., советник директора по воспитанию и взаимодействию с детскими общественными объединениями.

Цель диктанта – популяризация знаний об истории переселения донских армян.

Мы уверены, что знание истории своей Родины – важная составляющая гражданского воспитания.



Из «копилки» школьных новостей

Делу - время, потехе - час.

Обучающиеся - активисты нашей школы приняли участие в 3-их межрайонных спортивных казачьих играх "Казачьи забавы", которые проходили на базе МБОУ «Большекрепинской СОШ». Игры приурочены к 215 - й годовщине со дня рождения Я.П. Бакланова. Участвовали в мероприятии Лященко В. из 6 - го класса, Просветова Е., Цыганник С., Конончук Д., Шульга Д. - из 7 -го класса.

Ребята выступили достойно, заняв первые и призовые места в разных видах соревнований.

Конончук Даниил - I место (среди юношей) в дисциплине "Неполная разборка-сборка автомата АК - 74" и III место в состязании "Бой на мягких шашках". Цыганник Софья - I место (среди девушек) в дисциплине "Стрельба из пневматической винтовки" и III место (среди девушек) в дисциплине "Прыжки в длину с места". Просветова Елена заняла III место (среди девушек) в дисциплине "Неполная разборка-сборка автомата АК-74. Коллектив нашей школы, одноклассники поздравляют участников "Казачьих забав", гордятся их достижениями, желают дальнейших успехов в спорте!



Вечная истина, завещанная человечеству.

"Любовь и уважение к родителям, без всякого сомнения, есть чувство святое", - такова тема творческого проекта, по которой выступила обучающаяся 10 класса Булгакова А. на районной конференции по литературе. Руководитель проекта-учитель Фарафонова П. М.



По итогам конференции обучающаяся заняла III место и была награждена Грамотой.

Язык - одежда мыслей

В нашей школе стартовала предметная неделя "Русский язык и литература", ставшая настоящим праздником слова. Для обучающихся с 5-го по 11-й класс, учителя русского языка и литературы Симоненко Н.А. и Фарафонова П. М. провели тематические уроки "Занимательная грамматика".

Ребята приняли активное участие в лингвистических викторинах, вспомнили разные правила русского языка, узнали много нового по предметам.



Любимые герои в рисунках читателей

В нашей школе продолжается предметная неделя "Русский язык и литература". В рамках "Недели" учителя-предметники организовали выставку работ обучающихся на тему "Любимое литературное произведение". Каждый обучающийся изобразил героев любимых произведений, сопроводив рисунок рассказом о своих впечатлениях.



Из «копилки» школьных новостей

А вы знали, что...

учителя нашей школы Шкруднева А.А. и Фарафонова П.М., как представители педагогического сообщества Мясниковского района приняли участие в очередном «Слёте молодых педагогов», который состоялся на базе отдыха Донского государственного технического университета.

В рамках федерального проекта, «Авиаторий», на встречу собрались учителя из разных городов Ростовской области, чтобы познакомиться, поделиться опытом и весело провести время.

Участники слета "разогрелись" в эстафете, «Сила команды», нашли сундук пиратов и получили добрые пожелания.



«Край родной - земли российской долька».

В рамках занятий по внеурочной деятельности «История родного края» классный руководитель 4-го класса Коломиец Н.Г. и обучающиеся посетили краеведческий уголок Петровского Дома культуры.

Слушая интересные рассказы экскурсовода Литвинцовой Г.Ф., ребята узнали об укладе жизни сельчан, посмотрели фотографии прошлых лет, также предметы быта, кухонной утвари, увидели убранство жилища семьи в военное и послевоенное время.



«Ходячая энциклопедия» - человек знающий

«Ходячая» энциклопедия - это человек много знающий. Классный руководитель 2-го класса нашей школы Волоха С.Т. снова организовала увлекательное мероприятие для обучающихся «Конструктор - Эрудит», которое направлено на развитие навыков пространственного интеллекта у обучающихся. Игра учит слаженности и работе в команде, воспитывает чувство товарищества и способствует зарождению дружбы между одноклассниками.



Из «копилки» школьных новостей

Осень - время сбора урожая... Но не только овощей и фруктов.

И награды школьников этому подтверждение. Обучающимся нашей школы на очередной общешкольной линейке, в понедельник, были вручены удостоверения и знаки отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне".

Администрация школы, педагогический коллектив, одноклассники гордятся достижениями ребят, ведь из 18 ступеней по возрастным группам, которыми регламентируются нормативы по выполнению общефизических и специальных упражнений по трем уровням сложности, десятиклассники Коломиец Владислав и Вячеслав - оба, в 5-й ступени - получили значки "ГТО": Владислав - "золото", а Вячеслав - "серебро". Кристостурян Александр из 7-го класса в 4-й ступени завоевал "серебро", и Москаленко Михаил из 6-го класса, в 3-й ступени, тоже - "серебро".

Также порадовала своими успехами в муниципальном этапе областного конкурса Всероссийского проекта "10 лет вместе: ЮИД и ЮПИД выбирают безопасность" команда нашей школы "Юные инспекторы движения", занявшая II место. На линейке состоялось вручение грамот обучающимся за участие в межрайонной спортивной казачьей игре "Казачьи забавы". Грамот удостоились Лященко Владислав из 6-го класса, Цыганник Софья, Просветова Елена, Конончук Даниил, Шульга Дмитрий из 7-го класса. После линейки все обучающиеся отправились в классы на урок "Разговоры о важном", тема которого "Крепкая семья".



Тематические уроки по истории родного языка

В нашей школе продолжается неделя "Русского языка и литературы". Учителя-предметники Фарафонова П. М. и Симоненко Н.А провели в 5,8,9 и 10 - х классах тематические уроки «История родного языка». Ребята с интересом попытались перевести старославянские тексты на современный русский язык, послушали о возникновении письменности, узнали много нового.



Из «копилки» школьных новостей

Ученый введет, а неученый бредёт

Не только на уроках получают знания дети, но и на переменах: учителя - предметники по русскому языку и литературе организовали обучение через игру.

Разные методические приёмы применяет на переменах учитель русского языка и литературы Шульга Т.А. Так она организовала лингвистические игры "Перспектив мудрости" и "Одна семья". В рамках "Предметной недели" обучающиеся выполняют различные задания, получают жетон за каждый правильный ответ, а в конце "Недели" по количеству собранных жетонов будет определён победитель.



Стенгазеты о любимых писателях

В рамках предметной недели "Русский язык и литература" обучающиеся 5-11 классов подготовили стенгазеты "Любимый писатель XIX века". Творческий процесс длился не один день. Работа оказалась интересной, захватывающей. Обучающиеся проиллюстрировали произведения писателей XIX века, сами узнали и поделились с другими фактами из жизни писателей.



Завершение игры «Орленок –Лидер»

У обучающихся 2-го класса нашей школы завершился первый трек игры "Орленок-Лидер". Под руководством своего учителя Волоха С.Т. ребята научились взаимодействовать в команде, договариваться друг с другом, принимать общие решения, а это оказалось не так легко!

Овладели навыками и умениями слушать и чувствовать эмоционально состояние собеседника, организовывать команду и вести за собой или соглашаться с другими и выполнять задание сообща.



А что у вас?

В рамках "Месячника школьных библиотек" классный руководитель 4-го класса Коломиец Н.Г. и педагог-библиотекарь Дубина Т. Н. провели для обучающихся мероприятие "Мои любимые стихи Сергея Михалкова". Ребята с удовольствием и интересом читали любимые произведения, вспоминали стихи, которые знают наизусть.

Также дети угадывали названия сказок по фрагментам из них, отвечали на вопросы о персонажах произведений. В конце мероприятия многие из детей взяли книги для чтения домой, не только стихи С. Михалкова, но и сказки других авторов, рассказы о животных и природе.



Из «копилки» школьных новостей

Совместная поездка детей и родителей

Вот и наступили осенние каникулы, которые начались с того, что классными руководителями 4-го и 5-го классов была организована совместная поездка в "Лога-парк" для обучающихся и их родителей. В рамках мероприятий, приуроченных к Году семьи, поездка послужила прекрасным поводом не только для отдыха, но и для укрепления семейных уз! Это удивительное место стало настоящим оазисом для всех любителей природы и животных. Участники поездки – педагоги, родители и, конечно же, дети – смогли весело провести время на свежем воздухе, насладиться общением и погрузиться в атмосферу семейного тепла.

В программе дня были не только увлекательные экскурсии по парку, но и множество развлекательных мероприятий. Ребята приняли участие в конкурсах, играх и спортивных соревнованиях, что позволило всем почувствовать дух команды и единства. Родители и дети работали вместе, помогая друг другу и создавая незабываемые моменты совместного времяпрепровождения.

Особое внимание на мероприятиях было уделено воспитанию заботы о животных. Дети узнали много нового о питомцах "Лога-парка", почувствовали ответственность за "братьев наших меньших" и поняли, как важно заботиться о природе. Таким образом, поездка в "Лога-парк" не только способствовала укреплению связи между семьями и школой, но и стала важным шагом к созданию более дружеской и поддерживающей атмосферы в нашем учебном заведении. Мы убеждены, что такие мероприятия помогают лучше понимать друг друга и ценить то, что объединяет.

Благодарим всех путешественников за активное участие, за улыбки и позитив! Надеемся, что такие поездки станут доброй традицией нашей школы.



Уста младенца - истину глаголят

Трогательные фразы из сочинений детей на тему «Бабушка. Какая она?»

- Бабушка - это такая женщина, у которой нет своих детей. Она любит маленьких девочек и мальчиков, которые дети других людей. Дедушка - это тоже бабушка, только мужчина. Он ходит гулять с мальчиками, и они разговаривают о рыбалке и других вещах.
- Бабушкам ничего не надо делать, только приходиться в гости. Они старые, и поэтому им нельзя бегать и много прыгать. Но они могут отвести нас на ярмарку, и у них должно быть много денег, чтобы покатавать нас на карусели.
- Если они с нами гуляют, то они останавливаются, чтобы посмотреть на всякие вещи, например, на красивые листья или на гусениц. Они никогда не говорят: Пошли быстрее. Они носят очки и могут вынимать свои зубы.
- Бабушки не должны быть очень умными, только отвечать на такие вопросы, как "почему собаки гоняют кошек?" или "где у червяка голова".
- Когда они читают нам книжки, они ничего не пропускают и не говорят, что эту сказку мы уже читали.
- Каждый должен стараться, чтобы у него была бабушка, потому что они единственные взрослые, у которых есть свободное время для детей.

Советы "бывалого"

Выживает не сильный, а гибкий!

Приспособление - это хорошо. Не путать с приспособленчеством!

Есть мнение, что в мире людей выживает не самый умный. А какой? Проанализируй: что общего между бескрылой гагаркой, каролинским попугаем, дикой лошастью и почему офисный планктон – следующий? Известный факт, что есть в мире много видов, которые не выдержали изменений и навсегда стерлись с лица Земли. Для эволюции не имеет значения этика и нормы морали. Закон эволюции прост – либо ты изменяешься и адаптируешься, либо исчезаешь. В мире людей выживает не самый умный или сильный, а тот, кто лучше всех приспособливается. Нынешнее время в этом плане не даст расслабиться от слова "совсем".

Экономический кризис, ковид, СВО, закрытые границы и санкции, инфляция – все эти события и процессы шли один за другим. Некоторые люди сдались, сложили руки и смирились с безликим существованием. Однако, именно в такие моменты можно взять в союзники САМУЮ ГЛАВНУЮ ДВИЖУЩУЮ СИЛУ В МИРЕ - эволюцию. Если любой кризис воспринимать как возможность к переменам, то человек может расти со скоростью света. Наряду с информационными технологиями есть и такая: технология правильной адаптации.

Если у тебя есть трудности в жизни, неприятности, разочарования, не грусти! Приспособляйся к обстоятельствам.

Советы "бывалого"

Бравировать связями – нельзя.

Чтобы произвести впечатление на собеседника, человек может без конца упоминать тот факт, что он крутится в определенных кругах, «у него все схвачено», есть влиятельные родственники «навеху» и всегда найдется нужный «человечек», чтобы помочь.

Даже если это действительно так, во-первых, умный человек не станет об этом распространяться, во-вторых, окружающие скорее всего воспримут эти фразы как легкий способ «заработать очки» в компании и заслужить некий авторитет.

Это интересно!

А как это было раньше?

В школах Древней Греции учили читать и писать, считать, рисовать, прививали любовь к стихам Гомера и других поэтов Греции. Встречались люди, гордившиеся тем, что выучили в школе наизусть «Одиссею». Ученики овладевали игрой на флейте и других инструментах, а также искусством хорошего пения. Афиняне утверждали, что без любви к музыке нельзя стать настоящим человеком. Помимо каникул, которые были весной, мальчики не посещали школу в годовщины побед при марафоне и Саламине. Не учились и в дни праздников, посвящённых греческим богам. Плата за обучение в школах была не велика, а доступна.

Тихо, я читаю!

В шкафу угрюмом, в тихом зале на полках *КНИГИ* умирали... Нет, не плохими они были, а просто люди их забыли. Забившись в «интернета» дали, их просто больше не читали... Желтели тихие страницы, где мудрость всех веков хранится, и без людской любви, заботы дышали пылью переплёты. Добры, наивны книги были, не знали, что их разлюбили. Они всё ждали, ждали, ждали... Людские руки вспоминали... И в час ночной им снились лица, те, что склонялись над страницей. Уютной лампы свет высоко и капли яблочного сока, что



брызнули на лист раскрытый, цветок засушенный, забытый, билет в театр, что был закладкой, след пальца от конфеты сладкой... И стаи галочек-пометок - следы раздумий, тайных меток, оставленных карандашом. «Ах, как же было хорошо!», - они вздыхали... А за окном убогий мир хлебал ковшом «Видосы» с виртуальной «фиги», какие, братцы, к чёрту книги! Где всюду тупость бьёт ключом! В шкафу угрюмом, в тихом зале на полках *КНИГИ* умирали... Когда *ЛЮБОВЬ* сменилась словом «секс» и «бизнесом» - любимая работа, когда в карман дешёвый «шопинг» влез, нам за покупками ходить уж неохота. Когда «рецепшеном» вдруг стали называть стол у дверей вахтёрши тёти Мани, когда зарплату перестали получать, а только лишь - «бабло» и «мани», когда понятие - *ДОСТОИНСТВО и ЧЕСТЬ* на толстый кошелёк и джип сменилось, а *МУЖЕСТВЕННОСТЬ* вдруг и там, и здесь тихонько в «голубятню» превратилась. Когда природная девичья красота сменилась профилем «губастой утки», когда не смотрят в окна и в глаза, а только в телефоны всей «маршруткой». Мы не заметили, как всё произошло... Мы не увидели, как всё вдруг изменилось. Фальшивкой грязною наполнилось кино, меж «фейков» наша правда заблудилась. Богатство, творчества на тощий «креатив» вдруг почему-то разом поменялось. И тяжкого «хендмэйда» кол забив, искусства рукоделья не осталось. День выходной на «уикенд» сменив, мы не сидим за книгами любимыми, и свой родной дар Коляды забыв, живём меж «хэллоуинов» с «валентинами». Мы терпим «толерантно» подлецов, меняем музыку на ритмы «клубных» танцев, теряем речь..., культуру... и лицо..., сгребая грязь и хлам у иностранцев. Мы не заметили, как всё произошло... На что мы самоцветы променяли?! *РОДНЫХ ТРАДИЦИЙ ЧИСТОЕ ЛИЦО* - Испачкали..., забыли... и предали.

Валентин Гафт. (Великий русский актер, автор множества эпиграмм.

2 сентября 1935 – 12 декабря 2020 гг.)



РОСПОТРЕБНАДЗОР
Единый консультационный центр
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

КАК ВЫБРАТЬ ОДЕЖДУ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ



СОВЕТЫ ПРИ ВЫБОРЕ ОДЕЖДЫ

- При выборе одежды следует обращать внимание на качество материала
- Отдавайте предпочтение натуральным материалам – шерсть, хлопок, вискоза
- Чем меньше процент синтетических волокон в одежде, тем лучше
- Синтетические волокна не дают коже дышать, в результате нарушается тепловой обмен, и ребенок начинает потеть
- Увеличение потливости может привести к переохлаждению, что чревато в дальнейшем возникновением простудных заболеваний
- Большое количество синтетических волокон в одежде может привести к возникновению у детей аллергии
- Уход за изделием должен быть легким и простым, от химчистки детской одежды лучше отказаться

ВНИМАТЕЛЬНО ИЗУЧИТЕ МАРКИРОВКУ ОДЕЖДЫ. ИНФОРМАЦИЯ ДОЛЖНА БЫТЬ НА РУССКОМ ЯЗЫКЕ



МАРКИРОВКА ОДЕЖДЫ

- Маркировка одежды должна содержать информации с указанием:
- даты изготовления
 - единого знака обращения на рынке
 - вида и массовой доли (процентного содержания) натурального и химического сырья в материале верха и подкладке изделия
 - размера изделия, символов по уходу за изделием и (или) инструкции по особенностям ухода за изделием в процессе эксплуатации.

ВАЖНО!

Если на маркировке есть указания «экологически чистая», «ортопедическая» и другие аналогичные указания, то это должно быть подтверждено соответствующими документами, например, подтверждающими проведение клинических испытаний и пр.

Подробнее на www.rospotrebnadzor.ru



РОСПОТРЕБНАДЗОР
Единый консультационный центр
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

КАК ВЫБРАТЬ ШКОЛЬНЫЙ РЮКЗАК

Оптимальное соотношение веса рюкзака с учебниками и тетрадями к весу ребенка составляет 1:10

ВЕС ежедневного комплекта учебников и письменных принадлежностей **НЕ ДОЛЖЕН ПРЕВЫШАТЬ**

- вес пустого рюкзака
- вес учебников



Подробнее на www.rospotrebnadzor.ru

РАНЕЦ ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА



РАЗМЕРЫ РАНЦЕВ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

- длина (высота) – 300-360 мм,
- высота передней стенки – 220-260 мм,
- ширина – 60-100 мм,
- длина плечевого ремня – не менее 600-700 мм,
- ширина плечевого ремня в верхней части (на протяжении 400 - 450 мм) – не менее 35-40 мм.
- допускается увеличение размеров не более чем на 30 мм.

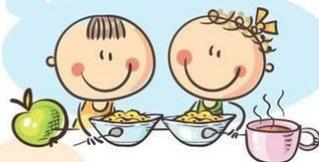
1. Светоотражающие элементы на передних, боковых поверхностях и верхнем клапане
2. Формоустойчивая спинка. Полное прилегание спинки рюкзака к спине ребенка
3. Равномерное распределение веса
4. Непромокаемый материал



РОСПОТРЕБНАДЗОР
Единый консультационный центр
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

КАК СОСТАВИТЬ МЕНЮ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ



ЗАВТРАК

20-25% от суточной калорийности

Меню горячих завтраков – обязательно горячее блюдо каша, запеканка, творожные или яичные блюда, горячий напиток – чай, какао, кофейный напиток.

Дополняйте завтрак продуктами – источниками витаминов, микроэлементов и клетчатки (овощи, фрукты, ягоды)

ОБЕД

30-35% от суточной калорийности

В меню обедов – овощной салат (овощи в нарезке), первое блюдо, второе основное блюдо рубленое или целнокусковое (из мяса или рыбы), гарнир (овощной или крупяной), напиток (компот, кисель) Готовьте блюда с повышенным содержанием витаминов и микроэлементов, с добавлением микрозелени, ягод Используйте продукты, обогащенные витаминами и микроэлементами, лакто- и бифидобактериями Применяйте щадящие методы кулинарной обработки – тушение, отваривание, приготовление на пару, запекание, пассерование, припускание.

Рационально объединяйте в меню овощные и крупяные блюда



Избегайте в меню продуктов и блюд, которые являются источником легкоусвояемых углеводов (конфеты, шоколад, вафли, печенье, коржики, булочки, кексы, манная каша, манники); продуктов, являющихся источником скрытой соли (колбасные изделия, мясные и рыбные консервы, консервированные овощи и соленья), продуктов с усилителями вкуса и красителями

ВАЖНО!

Содержание соли и сахара в блюдах – соль – не более 5 г/сутки, сахара 20 г/сутки. На один прием пищи как минимум должно быть в 4 раза меньше.



Подробнее на www.rospotrebnadzor.ru

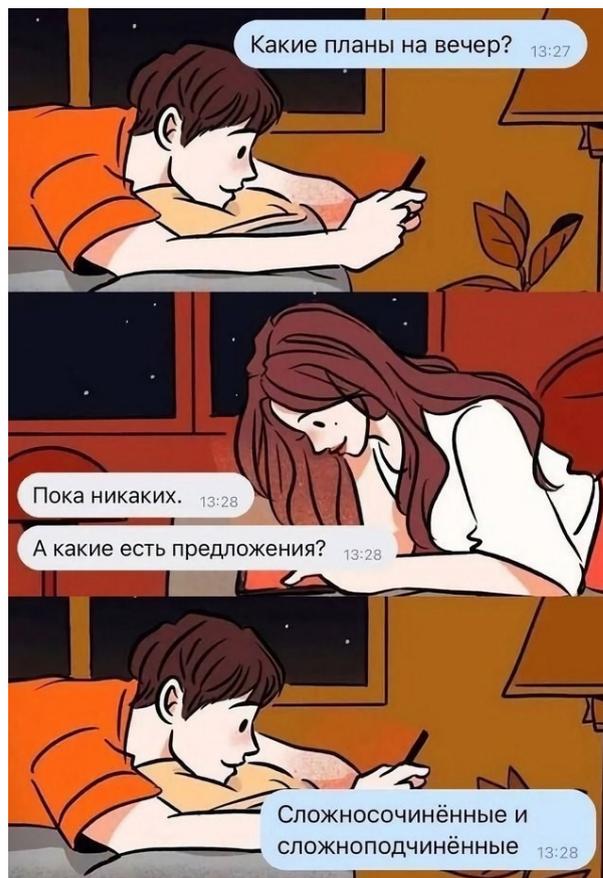
Знаменательные даты октября

**Будь в курсе событий или
Держи нос по ветру!**

- 1.10 Международный день пожилых людей. Международный день музыки. День сухопутных войск России.
- 3.10 Международный день врача. Всемирный день архитектуры. Утверждён международный сигнал бедствия на море, известный как SOS.
- 4.10 День космических войск России. Всемирный день защиты животных.
- 5.10 Международный день учителя. День работника уголовного розыска в России.
- 9.10 Всемирный день почты. День воинской славы России. День разгрома советскими войсками немецко - фашистских войск в битве за Кавказ.
- 10.10 Всемирный день психического здоровья, День рождения социальной сети VK.
- 14.10 Международный день стандартизации. 85 лет со дня рождения В. П. Крапивина (1938-2020) русского писателя - педагога.
- 15.10 «День отца» в России.
- 16.10 Всемирный день хлеба.
- 22.10 100 лет со дня рождения М. В. Кабакова, писателя и журналиста.
- 24.10 День Организации объединённых наций. День спецназа. 85 лет со дня рождения Б. Ерофеева, русского писателя.
- 28.10 День бабушек и дедушек в России.
- 29.10 День работников системы социальной защиты.
- 30.10 День тренера в России.

Шутить изволите?

Юмор «в школьных штанишках»



Хотите в жизни перемен? Идите работать в школу!!! Там перемены каждые 45 минут! И работа самая лучшая! Учителя об этом каждый день на доске пишут "Классная работа"))))

08:34 ✓