



# ШКОЛЬНАЯ ГАЗЕТА

ЧОУ «Международная школа АЛЛА ПРИМА» г.Ростов-на-Дону

Март 2024 г. Выпуск 51

## НЕДАВНИЕ СОБЫТИЯ



Харламова Милана, ученица 7 класса, заняла 1 место в командном первенстве Москвы по большому теннису.

8 марта — Международный женский день.

С 11 марта по 15 марта — Масленица.

С 25 марта по 29 марта — Весенние каникулы.



## В ЭТОМ ВЫПУСКЕ

Знаете ли Вы, что?	2
Наши выпускники	3
Гость номера	6
8 марта	8
Самбекские высоты	10
Наше здоровье	12
Наше творчество	14
Дни рождения	16





# ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО?..

*Масленица — яркий и важный праздник, в котором переплелись православные и народные традиции. Кажется бы, мы знаем о его традициях все, но, возможно, есть факты, которые могут вас удивить.*

☀️ Славяне в древности верили, что съедая кусок блина, обретаешь могущество и энергию солнца, да и внешне это блюдо похоже на солнце: такое же желтое, круглое, горячее. Также считалось, что землю необходимо хорошо умастить и почтить блинной трапезной, чтобы она стала плодородной.

☀️ Еще одно распространенное название Масленицы — Комоедица. На древнеславянском "ком" — означает "медведь". Медведи ассоциировались с весной, поскольку именно в это время года они и просыпались от зимней спячки. Люди в качестве благодарного подношения медведям использовали блины. Вот так и появилась поговорка "первый блин комом" (а не "комом", как мы привыкли говорить), то есть медведям.

☀️ Известно, что до половины XIX века соду в приготовлении блинов не использовали — не так-то легко ее было достать. Пышность и воздушность блинов получалась благодаря небольшой и очень простой хитрости: в тесто они добавляли немного снега.

☀️ В те далекие времена зажигали большие костры, пускали с холмов огненные колеса, веря в то, что помогают весеннему Солнцу победить снег и холод. Молодежь проводила игры и прославляла Ярило — древнеславянское божество плодородия. Под конец праздника происходило торжественное сожжение чучела из соломы, непременно в женских одеждах. Оно символизировало Морану — божество зимы.

☀️ Происхождение самого названия праздника — «Масленица» — действительно связано с маслом. Название указывает на молочную продукцию, которую можно есть в этот период времени (в течение Великого поста употреблять молочные продукты строго запрещено).

☀️ В католических странах существует прямой аналог масленицы — Карнавал, который отмечается также перед Великим постом. Название «Карнавал» образовалось от лат. «carne vale» — «прощай, мясо».

☀️ Знаете ли вы, что самый большой блин, когда-либо перевернутый в воздухе, достигал в диаметре 15 метров и был размером с двухэтажный автобус. Изготовили такой блинчик в 1994 году в городе Рочдейл (Северо-Западная Англия).

☀️ С самого начала Масленица была не женщиной, а мужчиной. Это было связано с прославлением древними русичами языческого бога Ярилы, которого видели в образе молодого мужчины. Он ежегодно умирал, а воскресая, дарил людям тепло и новую надежду на хороший урожай.

☀️ Празднование Масленицы сокращено в два раза. Первоначально она длилась две недели. Помимо 7 дней перед днем равноденствия она продолжалась еще столько же после. В эти дни зажигали большие костры и с холма катили огненные колеса. Делалось это для того, чтобы помочь солнцу победить холод и снег.





# НАШИ ВЫПУСКНИКИ

*Сегодня мы встретимся с Филиппом Оганесяном, бывшим учащимся ЧОУ «Международная школа АЛЛА ПРИМА», который в 2013 году покинул нашу школу, чтобы продолжить образование за границей. Давайте узнаем, как сложилась его дальнейшая жизнь.*



— Расскажи о себе, чем ты сейчас занимаешься?

— С 2020 года я являюсь управляющим директором ООО, которое занимается недвижимостью. Сопровождаю ещё два ИП того же направления. Я изучаю рынок, ищу перспективные предложения по расширению, сопровождаю объекты уже находящиеся в собственности. Моя задача сделать так, чтобы объекты не теряли уровня ликвидности и не только содержали себя, но и собственника и

меня.

Это не первое моё место работы. При подготовке диплома по бакалавриату я работал в центральном офисе Fix Price в Москве. Во время этой работы я не только блестяще справился с дипломом, но и понял, каким образом я хочу работать, чтобы получать удовольствие от своей деятельности, развиваться и зарабатывать деньги.

Следующей моей работой было сопровождение ресторана. Стратегии, программы развития, риски и так далее. Также участвовал со своим действующим проектом ресторанного бизнеса в акции правительства Ростовской области «Человек года», где был награждён первым заместителем Губернатора Ростовской области дипломом «Человека года 2019» Ресторатор.

— Что повлияло на выбор университета? По каким критериям ты его выбирал?

— Я всегда знал, что буду получать образование за границей. После третьего класса мы уехали в США, где я учился 2 года постоянно и потом ещё по 2 месяца каждый год я возвращался в школу в Лос-Анджелесе, чтобы поддержать качество языка и расширять кругозор относительно этой страны. Там я участвовал в театральном кружке, занимался музыкой, класс фортепиано, на отборочном конкурсе получил наградную статуэтку (которую я до сих пор храню) и предложение бесплатно брать уроки в музыкальном колледже. Также занимался USA Martial Arts. По окончании пятого класса я получил сертификат с отличием от своей Американской школы по техническим наукам с рекомендациями продолжать обучение в технических классах. В следующих своих приездах я не только учился, но и занимался





волонтерством, за что был отмечен эсквайром Борисом Горбисом, Президентом НАФИ, комиссаром Города Лос-Анджелес. От него же я получил идею и рекомендательное письмо для поступления в Гарвард.

Я также очень люблю свою страну Россию. В России я также участвовал в деятельности Ростовского-на-Дону отдела Федеральной Казачьей общественной организации "Донское казачье войско". Имею наградные грамоты, в том числе за "несение Почетного караула на юнармейском Посту №1 по охране покоя и памяти героев, павших в боях за свободу и независимость нашей Родины." Также имею наградный знак Патриот России с удостоверением от Ростовской региональной общественной организации "Суворовско-Нахичеванский Кадетский Союз".

— **Оправдались ли ожидания от учёбы в университете?**

— Я учился и готовился к итоговым испытаниям в школе Гарварда. Попасть туда было очень непросто, но я сделал это и был очень счастлив, когда получил приглашение на учёбу. Учиться было очень сложно, но и очень интересно в то же время. Там были ребята, чётко знающие свои цели, из разных стран и штатов. Я получил там не только академические знания, но и понимание своей цели в жизни. После успешной сдачи итогового тестирования я получил приглашение в Международную Школу Бизнеса в Бостонский кампус. Для учебы в университете нужно быть в возрасте 18 лет. Мне было 17 (неполных) лет на момент зачисления, поэтому я должен был их достичь перед зачислением. И я решил достичь свои 18 лет в Лондоне. Не без проблем. При поступлении в Гарвард я сдавал SAT, а Лондон требовал IELTS, поэтому мы подали апелляцию (Университет один, кампусы имеет в пяти странах, в том числе в Бостоне и в Лондоне, а требования разные в зависимости от страны - это дискриминация), выиграли её и я поехал знакомиться с новой для себя страной - Великобританией! Это было ближе, но не легче. Я понял, почему Лондонский кампус настаивал на сдаче IELTS. Американский английский и Британский английский совсем не одно и то же. Несколько месяцев было сложно, но я справился и с этим.

Университет не был для меня чем-то новым и неведомым. Ещё учась в школе, я брал летние

курсы сначала в колледже, потом и в Университете, проходил подготовку к испытаниям. Также я был занят на общественных работах в университете. Это обычное дело. Подсказать прибывающим позже меня, где пройти регистрацию, познакомить с сектором студенческого городка, где будут проходить лекции и т. д. Так что, став студентом, я просто сменил локацию и остался в ней на 5 лет. Получив диплом бакалавриата, я стремился найти занятие по специальности. Назвать это работой не берусь, т.к. меня больше интересовал опыт, чем зарплата. Занятие рестораном было нелёгкой задачей, занимало все моё свободное от учёбы в магистратуре время. Но я доволен результатом. После известных событий 2020 года, я понял, что ресторанный бизнес уязвим и хрупок. Стал заниматься более стабильным, более международным бизнесом - это недвижимость. Пока я доволен своим выбором! Мне нравится развиваться в этом направлении. Сейчас начало моей карьеры.

— **Будет ли она строиться именно на этом бизнесе?**

— Пока да, но я всегда открыт для возможности получать новый опыт. Будет это параллельно с текущим бизнесом или отдельный большой, кардинально отличающийся от текущего проект - покажет время.

— **Чем учёба в университете отличается от учёбы в школе?**

— Школа - это мир, а университет - это вселенная! Я поясню. Школа - это правила более ли менее понятные, со временем привычные. Школа это понятные, близкие по привычному восприятию привычных вещей учащиеся и преподаватели. С учётом той страны, в которой ты находишься. Университет - это вселенная! Около 190 национальностей и граждан около 60 стран. За 5 лет обучения моими соседями по комнате в общежитии (комната на двоих) были китаец, канадец (иранского происхождения), парень из Индии. Не нужно говорить о том, что уже каждый из них представлял собой отдельный увлекательный мир, и таких миров в университете около 190. Разве это не





вселенная? Это каждый мир, который не похож на другой своим взглядом на определённую проблему, восприятием к определённому действию или явлению. Это ценный опыт не только касающийся получения знаний, но и налаживания коммуникационных связей и отношений. (Я учился с сыном совладельца Fix Price, принцем (не наследным, племянником короля) ЮАР и т.д.).

— Если бы тебя вернули снова в первый класс, что бы ты изменил в жизни?

— Если бы меня вернули в первый класс, я учился бы с ещё большим прилежанием и ещё наслаждался детством - этой понятной, стабильной и относительно беззаботной жизнью. С удовольствием вернулся бы в то время снова, но ненадолго. И желательно вместе с моими друзьями-одноклассниками и ребятами со школы (с некоторыми мы до сих пор поддерживаем дружеские отношения). Больше всего мне хотелось бы вернуться на линейку в честь первого сентября (начало учебного года). Они мне очень нравились, а потом, по окончании линеек мы шли гулять.

— Что в школьной жизни давалось тебе с большим трудом?

— Предметы, о существовании которых я не подозревал, пока учился в России и наоборот, предметы в России, по которым я отстал на два года, пока учился в Америке.

— Чему тебя научила школа?

— Школа меня научила ценить дружбу, ставить цели и идти к ним.

— Какая самая мудрая мысль, которая посетила тебя в школьные годы?

— Промежуточных целей может быть много, но главная должна быть одной.

— Во что ты верил в детстве? Не в плане супергероев и деда Мороза, а что тебе давало силы и вдохновляло?

— В себя, в родителей, а также в поддержку моего учителя математики, классного руководителя Екатерины Георгиевны, учителя русского языка и литературы Людмилы Викторовны, учителя физики Игоря Дмитриевича. Я часто представлял себя взрослым, успешным, с хорошим образованием, любимой и любящей женой-единомышленником и сокурсницей, интересным бизнесом и так далее. Я верил в себя и шёл к цели. Все выше перечисленные цели достигнуты.

— Как ты думаешь, надо ли учить иностранные языки? И имеет ли сейчас иностранный язык какое-то место в твоей жизни?

— Конечно, да. Это необходимо. Языки это дополнительные возможности в учёбе, работе, бизнесе и т. д. Я читаю статьи по бизнесу без перевода, потому что некачественный перевод может исказить смысл, слушаю лекции, семинары, это помогает иметь свежий взгляд. Я не всегда согласен с авторами, что побуждает меня глубже самообразовываться, чтобы ещё больше быть уверенным в своей правоте. Иногда смотрю фильмы в оригинале.

— Какой фактор внес основной вклад в твои успехи к настоящему моменту?

— Желание, убежденность, вера в себя, поддержка родителей, жены, друзей.

— Твой девиз, внутренний гимн. Есть ли он у тебя?

— Мой девиз - «Собаки лают, караван идет».

— Если бы твоя жизнь была кинофильмом, то какое название фильму ты бы дал?

— Я не отношусь к жизни, как к фильму и уж совсем не представляю себя в роли актёра. Я всегда за честность и открытость.

— Если бы ты мог вернуться в свое прошлое на 5 минут, то какой бы совет ты бы себе дал?

— Я бы скорее себя успокоил тем, «что ты на правильном пути» и посоветовал «оставаться собой».







# ГОСТЬ НОМЕРА



— Расскажи немного о себе и о своей семье.

— Здравствуйте. Меня зовут Турлай Гриша, я учусь в 6 классе. Семья у меня небольшая: сестра, я, мама и папа... ну и близкие со сторон родителей.

— «Школьные годы чудесны?»

— Да. Они прекрасны. В эти годы я завел много друзей, получил новые знания и буду их получать.

— Какие три слова характеризуют тебя максимально точно?

— Добрый, общительный, веселый.

— Тебе нравится ходить в школу и почему?

— Нравится. В школе очень приятная атмосфера.

— У тебя есть любимые предметы?

— Любимого предмета нет, каждый хорош по-своему.

— Ты уже определился, кем хочешь стать? И согласны ли с твоим выбором родители?

— Еще не определился, но хочу развиваться в музыке.

— Можешь ли ты рассказать о главных своих победах?

— Моя главная, на данный момент, победа, выход треков на музыкальные площадки.

— Как ты воспринимаешь критику в свой адрес?

— Смотря какая критика. Если конструктивная, то пытаюсь исправиться.

— Что ты думаешь о своих недостатках и что необходимо развивать?

— Лень - мой самый главный недостаток. Мне нужно развивать ответственность.

— Какой был самый лучший, самый значимый подарок в твоей жизни?

— Мой компьютер. Без него я бы не смог изучать и делать музыку.

— Какое у тебя жизненное кредо? Миссия?

— Радовать людей.

— Твои родители, безусловно, гордятся тобой. А ты испытываешь подобное чувство по отношению к самому себе?

— Не всегда.

— Что для тебя является самым сложным в обучении?

— Чего-то слишком трудного нет. Мешает только лень.

— Помимо учёбы, чем ты серьёзно увлекаешься?

— Все уже, наверное, поняли. Увлекаюсь музыкой.

— Как ты проводишь свободное время?

— В основном гуляю с друзьями.

— Книга, с которой должен быть знаком каждый?

— Библия/Коран.

— Какие исторические личности наиболее интересны тебе и почему?

— Не могу назвать конкретно.

— Каким ты представляешь своё будущее через 10 лет?

— Светлым.

— Если бы ты мог приобрести способность супергероя, что бы выбрал и как использовал бы?

— Я уверен, что могу справиться со всем без способностей, но если бы выбирал, то способность возвращаться в прошлое, чтобы исправлять критические ошибки.



— Если бы у тебя была волшебная палочка, какие бы ты загадал 3 желания?

— Я бы отдал эти желания маме, папе и моей любимой сестре.

— Какие три вещи ты бы взял с собой на необитаемый остров?

— Еду, зажигалку, воду.

— Какими качествами, ты считаешь, должен обладать каждый Человек с большой буквы?

— Умом, общительностью.

— Легко ли ты увлекаешься новым делом?

— Да. Но такое дело находится редко.

— Если бы ты был учителем, то учителем какого бы предмета ты стал?

— Учителем музыки.

— И напоследок, твое пожелание тем, кто только начинает обучение в школе.

— Ребят, не бойтесь ничего и никогда не сдавайтесь.








# МАРТА

8 Марта – праздник, который никого не может оставить равнодушным. В этот день все мужчины поздравляют прекрасную половину человечества – бабушек, мам, девушек, девочек – с чудесным весенним праздником и дарят им любовь, нежные слова, внимание и заботу.







Вместе с весной к нам пришел прекрасный, замечательный и нежный праздник – Международный женский День 8 марта.

8 Марта - самый удивительный, самый нежный праздник весны! В этот день всегда светит солнце, вокруг цветы, улыбки, все наполнено нежностью.



В предпраздничные дни вся наша школа была наполнена атмосферой весеннего настроения, улыбками, радостью. Юноши поздравляли педагогов, девушек с наступающим праздником весны, любви и надежды.

Поздравления в этот вечер сыпались, как из рога изобилия. Бесчисленные танцевальные номера поразили зрителей своей изысканностью и грациозностью.

В этот день наши ученики начальных классов рассказывали стихи, пели песни и танцевали, и, конечно, дарили подарки, сделанные своими руками. Праздник принес в жизнь школы атмосферу весенней радости и счастья.



8 марта традиционно отмечается с особой теплотой, ведь он олицетворяет собой огромную любовь и уважение к прекрасной половине человечества. Наполненное нежностью и искренностью, прозвучало поздравление для прекрасных дам от мальчиков начальной школы.

*Женщина во многом похожа на весну – чувственная, эмоциональная, воспринимающая мир в ярких красках. Как в песне... про самого дорогого в мире человека... МАМУ.*

Сейчас невозможно представить ни одну профессию без женщины, особенно это касается сферы культуры и искусств. А как прожить без женщин мужчинам? И, как это ни удивительно, поздравления от «настоящих» мужчин прозвучали очень трогательно и душевно. Концертная программа, подготовленная детьми, выражала приветствие или благодарность матерям и дочерям, девушкам и женщинам, девочкам и леди.

*Милые, добрые и очаровательные, наши чудесные женщины, девушки, девочки!*

Пусть все невозможное для вас станет возможным, а жизнь будет полна приятных сюрпризов и радостных событий. Больше романтики, нежности и любви желаем вам в праздник 8 Марта! Будьте здоровы и чаще улыбайтесь.

*Примите наши поздравленья*

*В Международный женский день!*

*Пусть будет ваше настроение*

*Всегда цветущим, как сирень,*

*Пусть будет жизнь прекрасна ваша,*

*И дети счастливы всегда,*

*Пусть дом ваш будет полной чашей!*



*Удачи, счастья и добра!*





# САМБЕКСКИЕ ВЫСОТЫ

*По традиции в последнюю пятницу четверти учащиеся нашей школы посещают разные интересные места. 22 марта 2024 г. 5, 7, 8 и 9 классы отправились на экскурсию на Самбекские высоты.*



Военно-исторический музейный комплекс "Самбекские высоты" в Ростовской области - это скрытая жемчужина, которую ждут любители истории и любознательные путешественники. Этот новый и современный музей, расположенный недалеко от Таганрога,



предлагает всесторонний и увлекательный взгляд на события Великой Отечественной войны. Комплекс посвящен сохранению памяти о солдатах, храбро защищавших свою Родину, и является свидетельством единства и храбрости воинов, сражавшихся в годы войны.

В 2015 году губернатором Ростовской области Голубевым В.Ю. совместно с ветеранами Великой Отечественной войны и представителями поисковых отрядов Ростовской области принято решение о создании музея, отражающего события, происходившие на донской земле в годы Великой Отечественной войны. За 5 лет народный музейный комплекс был создан. В итоге он был открыт 30 августа 2020 года, в день 77-летия освобождения Ростовской области от немецко-фашистских захватчиков.

Мемориал Славы с вечным огнем, часовня Воскресения Христова, стела "Журавли", открытый амфитеатр, большой





выставочный зал и открытая выставка военной техники - все это составляет музейный комплекс и предлагает уникальный интерактивный опыт для посетителей. Мемориал Славы с вечным огнем - это самый большой памятник в Ростовской области, стоящий высоко и гордо на



холме, символизирующий мужество и самопожертвование солдат.

Место расположения комплекса выбрано не случайно. В годы войны от Азовского моря и Самбека до Красного Луча вдоль реки Миус пролегла глубокоэшелонированная полоса стратегической обороны. Миус-фронт проходил по трем районам Ростовской области – Неклиновскому, Матвеево-Курганскому, Куйбышевскому. Прорыв Миус-фронта обеспечил освобождение всей Ростовской области 30 августа 1943 года.

Народный военно-исторический музейный комплекс Великой Отечественной войны «Самбекские высоты» занимает почти 14



гектаров. Ведущим сооружением является мемориал Славы, установленный в 1980 году в честь воинов, освободивших Таганрог и завершивших освобождение Ростовской области. Архитектурно-дизайнерское решение музейного комплекса, благодаря сочетанию музейных объектов и зон с зелеными насаждениями, формирует пространство, комфортное для отдыха и способствующее сохранению памяти о войне.

В музее посетители могут познакомиться со страницами военной истории Дона и России, на Аллее Памяти с захоронениями защитников донской земли – почтить память погибших. В центре аллеи расположился памятник советскому солдату-победителю работы Стритовича Д.А., в основании – часовня в честь Воскресения Христова, дополняющая мемориальную часть. Венчает аллею «Высота народной памяти» – скульптурная композиция «Журавли», выполненная С.Н.Олешней. Кроме того, на территории комплекса размещена интерактивная площадка «Прорыв», где представлена военная техника и фортификационные сооружения.

Также на территории музейного комплекса расположен амфитеатр на 300 посадочных мест и информационно-выставочный центр с двумя залами. В этом здании предусмотрено три лаборатории для работы с посетителями, в одной из которых, надев шлем VR, можно будет ощутить себя механиком, наводчиком или командиром танка Т-34, пилотом штурмовика Ил-2, поучаствовать в бою.

<https://www.donland.ru/activity/2328/>





# НАШЕ ЗДОРОВЬЕ

Вот уже и весна. За окном начинает появляться солнышко, мы ощущаем прилив сил и радости. Однако, на деле, весна выглядит не так радужно — дети чаще простужаются, начинается авитаминоз, аллергические реакции и даже депрессивное состояние. В это время года часто приходится слышать от пациентов жалобы на общую слабость, упадок сил, плохой сон, раздражительность и быструю утомляемость. Эти симптомы мы обычно принимаем за весенний авитаминоз — распространённый диагноз, который пациенты сами ставят себе, и, к сожалению, пытаются самостоятельно лечить.



Для начала давайте разберемся, что же такое авитаминоз? **Авитаминоз** — это патологическое состояние, которое возникает при полном отсутствии того или иного витамина.

Говоря о весеннем авитаминозе у детей в общепринятом смысле, не все знают о разновидностях его форм. С нарушением поступления витаминов в организм связаны три разных патологических состояния: недостаток витамина — гиповитаминоз, отсутствие витамина — авитаминоз, и избыток витамина — гипервитаминоз.

К счастью, истинные авитаминозы практически не встречаются. Однако **гиповитаминоз** — состояние частое, особенно в холодное время года у жителей Северных широт.

**Гипервитаминоз** — напротив, встречается редко, о нём говорят в случае накопления избыточного количества жирорастворимых витаминов: А, D, Е, К. Остальные витамины задерживаться в организме не способны, из чего следуют два вывода: гипервитаминоз

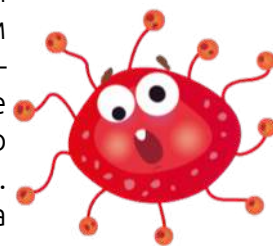


по большей части витаминов нам не грозит, с другой стороны — витамины должны поступать в организм регулярно.

Какой авитаминоз чаще всего встречается у детей

## Витамин D

Детский организм наиболее уязвим к гиповитаминозу — легкому, но всё же значимому проявлению недостатка витаминов. Признаки гиповитаминоза у детей могут наблюдаться в любое время года, чаще всего в весенний период.



У значительного числа детей наблюдается нехватка витамина D. В возрасте от 7 до 14 лет витамином D обеспечены не более 10% детей Центрального и Северо-Западного регионов России. Причина дефицита в редком пребывании на солнце.

Профилактические меры по предупреждению дефицита витамина D разделяют на первичные и вторичные. К первичным мерам относят профилактику дефицита у матери во время беременности. Уровень витамина D в крови новорожденного составляет ~80% от материнского. К вторичной профилактике — назначение препаратов витамина D ребёнку после рождения.

Основное проявление гиповитаминоза D у детей — рахит — заболевание, сопровождающееся деформацией костей черепа и грудной клетки, длинных трубчатых костей вследствие их размягчения, искривление позвоночника, задержка формирования статических и двигательных функций ребёнка. Иногда наблюдается увеличение живота.

При гиповитаминозе D во время



беременности повышается риск врожденного рахита у ребёнка. В профилактических целях принимать витамин D могут беременные женщины и маленькие дети. Восполнение дефицита снижает риск острых респираторных инфекций за счёт модулирования иммунного ответа.

### Витамин А

чрезмерная сухость и шелушение кожи, трещины на подушечках пальцев и подошвах;

периодический зуд в области ягодиц, живота, локтей и колен;

воспаление глаз и глазной оболочки.

При появлении первых симптомов рекомендуется обратиться за консультацией к педиатру.

### Витамин С

Витамин С (аскорбиновая кислота) поступает в наш организм главным образом с растительной пищей. Его нехватка может быть связана с двумя проблемами: снижением употребления в пищу свежих овощей и фруктов и высокой степенью технологической обработки продуктов питания.

Добавьте в рацион свежие овощи и фрукты, вместо длительной варки готовьте продукты на пару. Витамин С повышает устойчивость организма к инфекциям, участвует в формировании и поддержании здоровья костей, хрящей, зубов. При его нехватке наблюдаются следующие симптомы:

быстрая утомляемость ребёнка и общая слабость;

воспаление дёсен и их кровоточивость;

анемия (снижение уровня гемоглобина в крови).

### Витамин Е

Гиповитаминоз витамина Е негативно сказывается на состоянии кожи ребёнка — она становится сухой, ногти ломаются, ухудшается зрение. Витамин Е присутствует в жирах и маслах, яйцах, печени, молоке и в зародышах злаковых растений. Дефицит витамина Е часто

встречается у недоношенных детей.

В России менее половины детей до 13 лет принимают мультивитаминные комплексы. Среди подростков эта доля ещё меньше.

Между тем доказано, что дополнительный прием витаминов приводит не только к улучшению витаминного статуса у детей и уменьшению частоты анемий, но и снижает заболеваемость острыми респираторными инфекциями, особенно у детей из группы часто болеющих, а также сопровождается улучшением когнитивных функций.

### Причины возникновения авитаминоза/ гиповитаминоза у детей

Перечислим причины авитаминоза у детей:

Несбалансированное питание, преобладание в рационе полуфабрикатов и высококалорийной пищи.

Нарушение обменных процессов в организме.

Нарушение процессов всасывания витаминов из-за заболеваний органов пищеварения.

Избыточное потребление рафинированных сахаров, продуктов с пониженной пищевой ценностью и избыточной калорийностью.

Неблагоприятная экологическая обстановка, загрязнённый воздух больших городов.

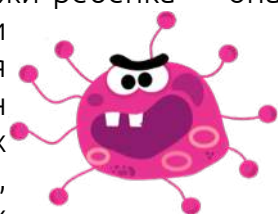
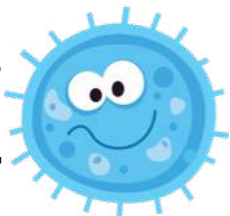
Интенсивный рост и развитие детского организма.

Приём некоторых лекарственных препаратов, неоправданное назначение антибиотиков и др.

Недостаток прогулок на свежем воздухе и малое количество солнечных дней, что ведёт к дефициту витамина D.

В любом случае лечение авитаминоза без участия врача и постоянного лабораторного контроля невозможно. Вы не можете невооружённым взглядом определить – каких витаминов и в каких количествах не хватает в вашем организме или организме вашего ребенка.

<https://www.gmsclinic.ru/blog/vesenniy-avitaminoz-pochemu-detyam-ne-khvataet-vitaminov-i-kak-eto-ispravit>





# НАШЕ ТВОРЧЕСТВО

*Все наши ученики, без исключения, очень талантливы. И, к большому сожалению, у нас нет возможности публиковать в газете все их работы. Поэтому подписывайтесь на наш Telegram - канал и наслаждайтесь творчеством ваших детей.*

[t.me/schoolallaprima](https://t.me/schoolallaprima)



Крючкин Александр. 2 класс



Крючкин Александр. 2 класс

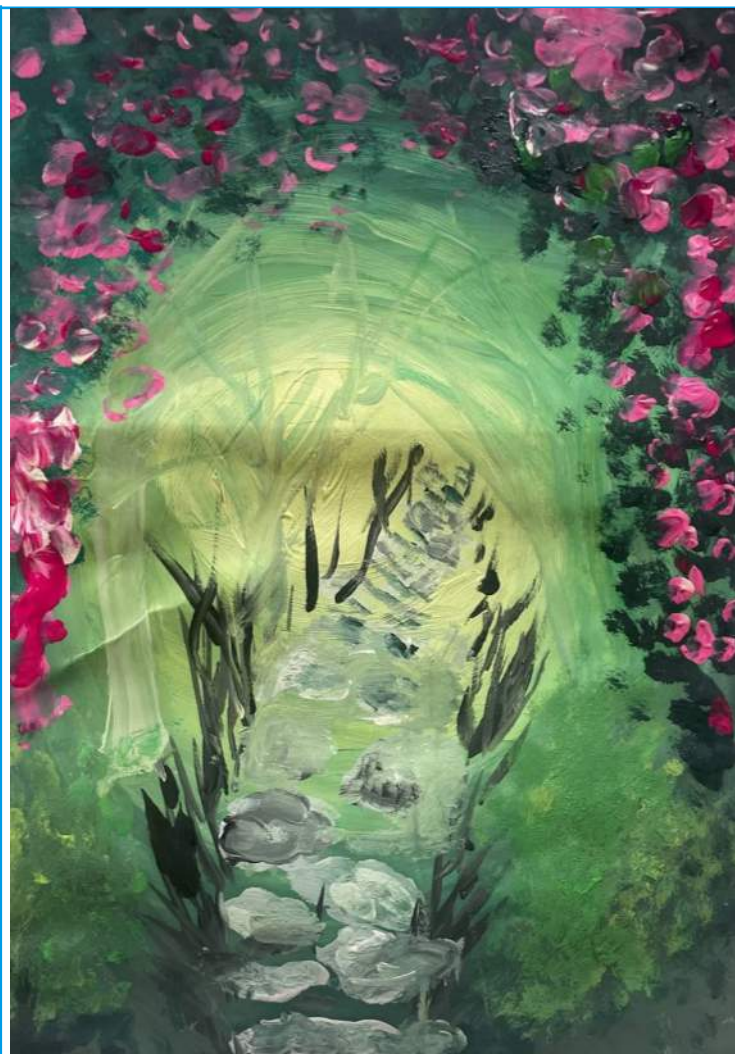


Шевцова Софья. 7 класс.

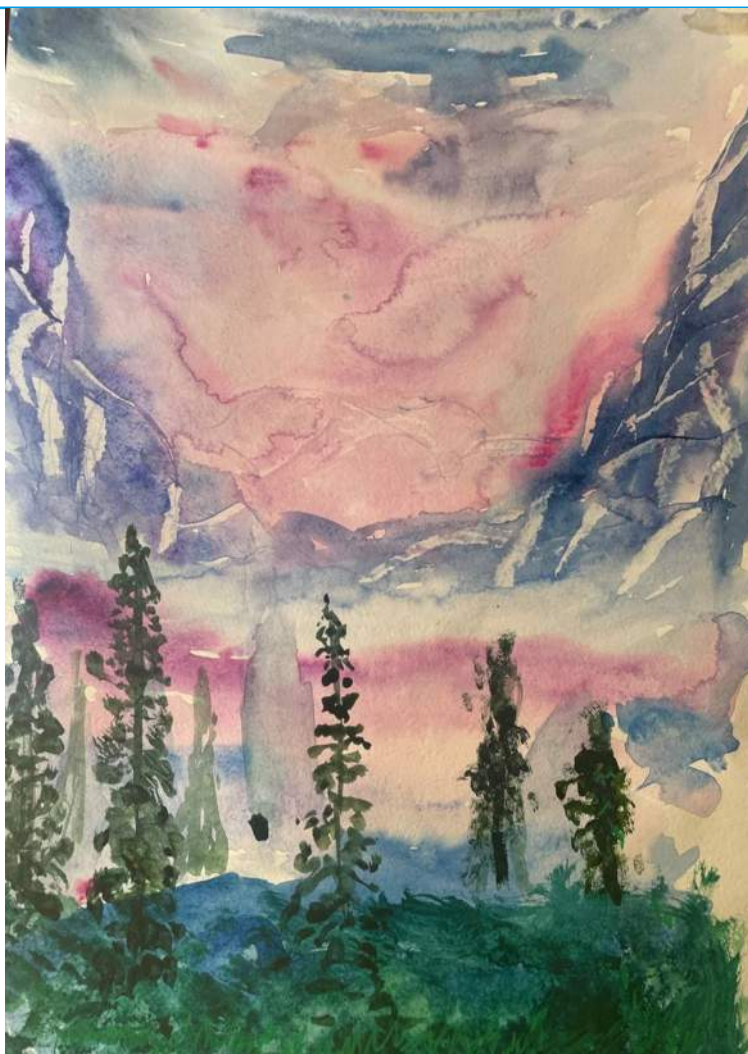


Лунева Мария. 4 класс





Крючкин Александр. 2 класс.



Блинов Александр. 2 класс



Мударова Амина. 4 класс







## ПОЗДРАВЛЯЕМ УЧЕНИКОВ

Зенков Глеб	02 апреля
Чолохян Никита	04 апреля
Сазонов Илья	05 апреля
Хорощенко Григорий	08 апреля
Камина Виктория	09 апреля
Бондарева Екатерина	11 апреля
Афанасьев Сергей	14 апреля
Бурлаков Святозар	15 апреля
Ким Анастасия	16 апреля
Карпова Мария	23 апреля
Шубин Федор	25 апреля
Кондрашов Иван	25 апреля
Лонская Юлия	25 апреля
Колодезный Иван	27 апреля



## ПОЗДРАВЛЯЕМ УЧИТЕЛЕЙ

Голкина Светлана Алексеевна	01 апреля
Тищенко Марина Рубеновна	22 апреля
Щербакова Елена Анатольевна	28 апреля

