allaprima.ru/news/

Школьная Газета

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

Октябрь 2026 г. Выпуск 73



НЕДАВНИЕ СОБЫТИЯ

5 октября - день учителя и день самоуправления

23 октября - посещение учащимся различных мероприятий

С 25 по 29 октября - поездка в Грузию

С 26 октября по 4 ноября - осенние каникулы



В ЭТОМ ВЫПУСКЕ

Знаете ли Вы, что?	2
Поездка в Грузию	3
День учителя	6
День самоуправления	7
Гость номера	8
Наши проекты	9
Что еще интересного	10
Наше здоровье	12
Наше творчество	14
Дни рождения	16



ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО?..

🌍 **Знаете ли вы, что Антарктида — самая большая пустыня на Земле?**

Почему? Всё дело в количестве осадков. Пустыней называют территорию, где выпадает очень мало осадков. Антарктида почти полностью покрыта льдом, но при этом получает крайне мало новых осадков. Получается, самая большая пустыня мира — это царство холода, снега и льда!

🪶 **На Венере сутки длиннее года!**

Она вращается вокруг своей оси примерно за 243 земных суток, а полный оборот вокруг Солнца совершает примерно за 225 земных суток.Получается, что год на Венере заканчивается раньше, чем её сутки! Вот уж где школьники могли бы сказать: «У нас слишком короткие дни!»

🐙 **У осьминога три сердца и голубая кровь!**

У них действительно три сердца: два перекачивают кровь через жабры, а третье снабжает кровью остальные органы. Но это ещё не всё! Их кровь голубая, потому что вместо гемоглобина, содержащего железо, в ней присутствует гемоцианин — белок с медью.

Природа явно решила не экономить на удивительных особенностях этих морских жителей!

⚡ **Молния горячее поверхности Солнца!**

Температура канала молнии может достигать примерно 30 000 градусов Цельсия. Для сравнения: температура поверхности Солнца составляет около 5 500 градусов.

То есть молния на короткое время оказывается горячее поверхности нашей звезды!

Именно поэтому во время грозы нельзя прятаться под одинокими деревьями, находиться на открытых возвышенностях или возле воды. Красивое природное явление может быть очень опасным.

🐾 **Вомбаты оставляют кубические следы своей жизнедеятельности!**

Вомбаты — небольшие сумчатые животные из Австралии. Они известны своей необычной особенностью: их экскременты имеют форму кубиков!

Учёные выяснили, что такая форма возникает благодаря особенностям строения и сокращениям кишечника животного.

Зачем природе понадобилась такая необычная геометрия? Предполагается, что кубическая форма помогает оставлять метки на камнях и других поверхностях, не позволяя им скатываться.

🌕 **Луна постепенно удаляется от Земли!**

Наш естественный спутник не стоит на месте. Луна ежегодно удаляется от Земли примерно на 3,8 сантиметра.

Учёные определили это с помощью специальных лазерных измерений, используя отражатели, установленные на Луне во время космических миссий.

Конечно, процесс происходит очень медленно, и в повседневной жизни мы этого не замечаем. Но даже небесные тела находятся в постоянном движении!

🐬 **Дельфины узнают друг друга по особым звуковым сигналам!**

У дельфинов есть индивидуальные характерные свисты, которые учёные называют сигнатурными.

Эти звуки помогают животным узнавать друг друга и поддерживать социальные связи.

Интересно, что дельфины могут воспроизводить характерные свисты других особей. Это одна из причин, почему исследователи считают их очень социальными и интеллектуально развитыми животными.



ПОЕЗДКА В ГРУЗИЮ

ГРУЗИЯ — СТРАНА, КОТОРАЯ ОСТАЁТСЯ В СЕРДЦЕ!

Осенние каникулы, наполненные открытиями, впечатлениями и новыми знаниями

Осенние каникулы для учащихся ЧОУ «Международная школа АЛЛА ПРИМА» стали по-настоящему незабываемыми! С 25 по 29 октября 2026 года ребята отправились в увлекательное путешествие в Грузию — страну древней истории, удивительной архитектуры, величественных гор и знаменитого гостеприимства.

Поездка проходила под руководством заместителя директора школы Гонтарева Дениса Валерьевича и директора школы Гонтаревой Ольги Васильевны. Благодаря их организации и сопровождению для школьников эти осенние дни превратились в настоящее приключение, объединившее отдых, познавательные экскурсии и знакомство с другой культурой.



Первое знакомство с Тбилиси

Путешествие началось со знакомства с солнечной столицей Грузии — Тбилиси. Город встретил наших путешественников



неповторимым сочетанием старинных улочек и современной архитектуры.

Ребята увидели знаменитую церковь Метехи, прогулялись по Мосту Мира, познакомились с историей древней крепости Нарикала и атмосферного района серных бань Абанотубани. Особое впечатление произвела улица Шардени — одно из самых живописных мест Старого города.

Тбилиси открылся школьникам как город контрастов, в котором многовековая история гармонично соседствует с современностью.

Мцхета — прикосновение к истории

Второй день был посвящён знакомству с духовным и историческим наследием Грузии.

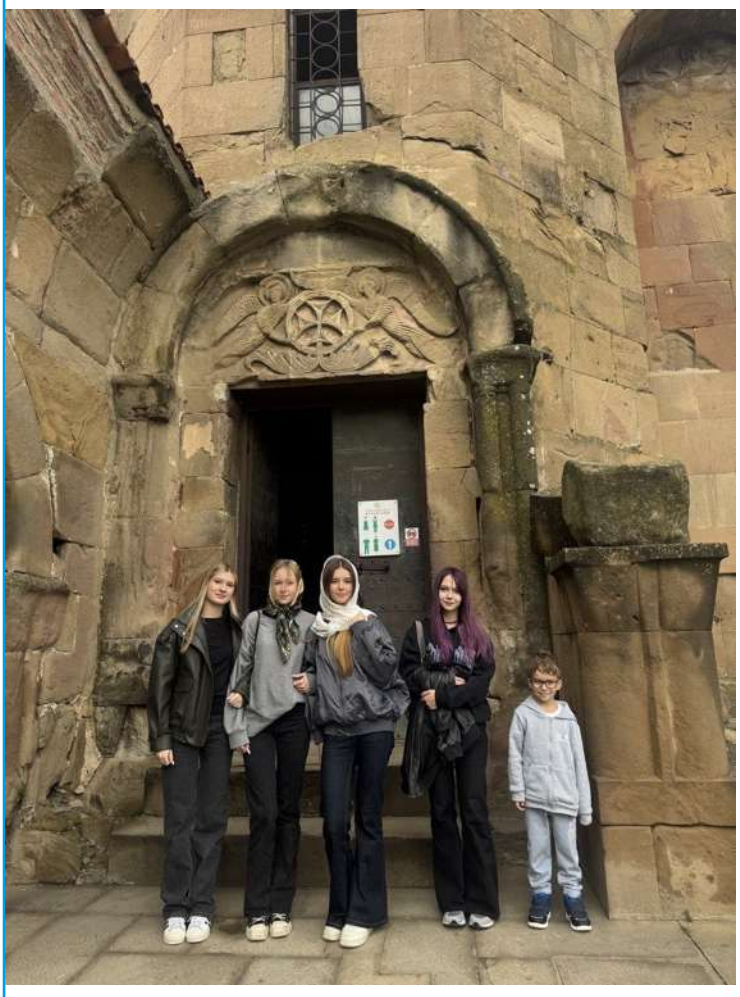
Одним из самых впечатляющих мест стал

монастырь Джвари, расположенный на вершине горы. Именно отсюда открывается знаменитый вид на слияние двух рек — Арагви и Куры, воспетое Михаилом Лермонтовым в



поэме «Мцыри».

Затем группа отправилась в Мцхету — древнюю столицу Грузии. Здесь ребята посетили величественный собор Светицховели, познакомились с его историей и узнали о значении этого места для грузинской культуры и православной традиции.



Такие экскурсии позволяют не просто прочитать о событиях прошлого в учебниках, а буквально прикоснуться к истории, увидеть её своими глазами и почувствовать атмосферу древнего города.

Тбилиси с высоты и в деталях

Третий экскурсионный день подарил новые открытия и яркие впечатления.

Школьники познакомились с одним из главных символов Грузии — монументом «Мать Картли», возвышающимся над столицей. Он олицетворяет гостеприимство и силу грузинского народа.

Затем ребята посетили парк Мтацминда, расположенный на одной из самых высоких точек Тбилиси. Панорамные виды на город,



живописные пейзажи и атмосфера парка подарили множество положительных эмоций.

Особое впечатление произвёл мемориальный комплекс «Летописи Грузии», созданный известным скульптором Зурабом Церетели. Его огромные колонны с историческими и библейскими сюжетами словно представляют собой каменную книгу, рассказывающую о судьбе грузинского народа.

Завершением насыщенного экскурсионного дня стало посещение собора Святой Троицы — Цминда Самеба. Величественный храм с золотым куполом стал ещё одним символом духовной и культурной жизни страны.

Путешествие, которое учит

Помимо экскурсий, у ребят было время для самостоятельных прогулок, общения и знакомства с повседневной жизнью Тбилиси. Новая страна, незнакомые улицы, национальные традиции, архитектура и гостеприимство местных жителей — всё это стало частью большого



образовательного опыта.

Подобные поездки имеют особую ценность для школьников. Они расширяют кругозор, развивают самостоятельность, формируют интерес к истории и географии, помогают лучше понимать культуру других народов. А ещё учат дружбе, взаимопомощи и умению открывать мир вместе.



До новых путешествий!

Пять дней пролетели незаметно, оставив после себя множество фотографий, ярких эмоций и тёплых воспоминаний.

Мы выражаем благодарность заместителю директора школы Гонтареву Денису Валерьевичу и директору школы Гонтаревой Ольге Васильевне за организацию и сопровождение этой замечательной поездки, за возможность подарить учащимся не просто каникулы, а настоящее путешествие в мир истории, культуры и новых открытий.

Грузия стала для наших школьников не просто



точкой на карте, а страной, с которой теперь связаны особенные воспоминания.

Ведь самые ценные уроки порой проходят не за школьной партой, а там, где открывается большой и удивительный мир!

ЧОУ «Международная школа АЛЛА ПРИМА» — учимся, путешествуем, открываем мир!





ДЕНЬ УЧИТЕЛЯ



В нашей школе состоялся замечательный праздник, посвящённый Дню учителя. В этот особенный день ученики начальной школы подготовили для педагогов настоящий творческий подарок — праздничный концерт, наполненный музыкой, улыбками, искренними поздравлениями и самыми тёплыми эмоциями.

Юные артисты с большим волнением и радостью выходили на сцену. Ребята исполняли песни, танцевали, демонстрировали свои музыкальные способности и играли на музыкальных инструментах. Каждый номер был подготовлен с любовью и старанием, а выступления сопровождались дружными аплодисментами и счастливыми улыбками учителей.

Но на этом сюрпризы не закончились! Ребята заранее подготовили для своих педагогов особенные подарки — нарисовали своими руками красивые поздравительные открытки. В каждую работу дети вложили частичку своей души, фантазию и самые добрые пожелания. В завершение концерта каждый учитель получил свою открытку на память о празднике.

Особенно весёлым и неожиданным моментом стал финальный конкурс «Угадайте учителя!». На экране появлялись детские фотографии педагогов, а ученикам предстояло узнать, кто же скрывается за этими милыми снимками. Конкурс вызвал настоящий интерес, много смеха и удивления. Оказывается, наши учителя тоже когда-то были маленькими, озорными детьми! Участники с азартом предлагали свои варианты, а каждый правильный ответ встречали радостными возгласами.

Праздник получился по-настоящему душевным и запоминающимся. Он подарил педагогам прекрасное настроение, а ребятам — возможность выразить свою благодарность, уважение и любовь к тем, кто каждый день делится с ними знаниями, помогает открывать новое и верит в их способности.

Спасибо нашим ученикам за талант, старание и подаренные эмоции! Ведь лучший подарок учителю — это счастливые глаза детей, их искренние улыбки, тёплые слова и маленькие подарки, сделанные своими руками.





ДЕНЬ САМОУПРАВЛЕНИЯ

В Международной школе АЛЛА ПРИМА День учителя — это не только поздравления и подарки, но и добрая традиция — День школьного самоуправления. В этот день старшеклассники становятся настоящими педагогами: готовят уроки, объясняют новые темы и делятся знаниями с младшими товарищами.

В этом году наши юные учителя подготовили насыщенную учебную программу!

Английский язык объединил сразу несколько классов. Рыжкова Мария и Артур Крат провели занятия в 5, 6 и 7 классах: семиклассники изучали различия английского языка в разных странах, пятиклассники знакомились с предметами интерьера, а шестиклассники совершили виртуальное путешествие по Санкт-Петербургу на английском языке. Тыханская София и Богданчикова Вероника также провели урок в 5 классе, а Пеньковская Софья и Багян Дарья — во 2 классе. В 4 классе занятие провели Влада Шпак и Алёна Куценко.

Русский язык, литература и математика тоже были представлены в программе. Абдулкафаров Амирам помог шестиклассникам разобраться в корнях слов, Алексей Березовский и другие участники провели урок русского языка в 4 классе, посвящённый приставкам. Рыжкова Мария и Артур Крат провели урок литературы в 5 классе, а вместе с Алексеем Березовским организовали занятие по математике, на котором пятиклассники познакомились с буквенными выражениями.

Обществознание и история позволили старшеклассникам взглянуть на привычные предметы с новой стороны. Руденко Андрей и Качанов Егор провели урок обществознания в 11 классе, разобрав устройство банковской системы Российской Федерации. Мельникова Дарья, Бояринова Арина и Куценко Алёна познакомили восьмиклассников с австрийскими правителями на уроке истории.

Не обошлось и без спорта! Руденко Андрей, Качанов Егор и Лесников Артём провели уроки физической культуры для 6, 7, 8 и 10 классов.

А Проценко Аня организовала для второклассников творческий урок ИЗО. Ребята создавали красивые бумажные букеты, которые стали замечательными подарками для учителей.

День самоуправления — это не просто смена ролей, а возможность проявить ответственность, самостоятельность, лидерские качества и творческий подход. Для старшеклассников это ценный опыт, а для младших учеников — необычная возможность учиться у своих старших товарищей.

Благодарим всех ребят за инициативу, старание и прекрасную организацию занятий, а педагогов — за поддержку нашей замечательной школьной традиции!





ГОСТЬ НОМЕРА

Сегодня наша героиня — ученица 11 класса Богданчикова Вероника. Она не боится быть необычной, обладает прекрасным чувством юмора, собственным взглядом на жизнь и весьма оригинальными планами на будущее.



— Расскажи немного о себе и о своей семье.

— У меня есть мама, папа и брат. У нас очень дружная семья. Я очень люблю своих родителей и брата, и для меня они самые близкие люди.

— «Школьные годы чудесны?»

— Я абсолютно согласна с этим утверждением! Это особенное чувство, которое сложно описать словами. Представьте: раннее утро, весь дом ещё спит, а ты уже едешь в школу. Целый час смотришь в окно, наблюдаешь за рассветом и думаешь о том, что скоро увидишь любимых преподавателей и людей, с которыми находишься в одном помещении во время своего увлекательного обучения. Разве это не прекрасно?

— Какие три слова характеризуют тебя максимально точно?

— Нестандартная, мечтательная и... сонолюбивая!

— У тебя есть любимые предметы?

— Конечно! Мои любимые предметы — французский, английский, технический перевод, география, химия, биология, алгебра, геометрия, теория вероятностей, русский язык, литература, история, обществознание, физкультура, ОБЗР, физика, информатика и архитектура. Ну и, конечно, консультации!

— Можешь ли ты рассказать о главных своих победах?

— Моя главная победа — это всё то, что я имею сейчас.

— Как ты воспринимаешь критику в свой адрес?

— Когда меня критикуют, я закрываю глаза, представляю, что нахожусь в соляной пещере, и начинаю медитировать. А если серьёзно, отношусь к критике вполне нормально.

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

— Я предпочту оставить этот вопрос без ответа. Иногда молчание — тоже искусство!

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

— Собака!

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

— Пока что да!

— Что для тебя является самым сложным в обучении?

— Перемены между уроками. Особенно когда

нужно успеть переключиться с одного предмета на другой!

— Как ты проводишь свободное время?

— Занимаюсь самыми разными делами. В общем, без дела не сижу!

— Книга, фильм, песня, с которыми должен быть знаком каждый?

— Творчество Хаяо Миядзаки. Его работы — это целый удивительный мир, с которым, на мой взгляд, стоит познакомиться каждому.

— Какие исторические личности наиболее интересны тебе и почему?

— Наполеон — меня восхищает его умение вести за собой людей и владение красноречием. А ещё Екатерина II — сильная, волевая и решительная женщина, внёсшая огромный вклад в развитие страны.

— Если бы ты могла приобрести способность супергероя, что бы выбрала и как использовала?

— Я бы выбрала способность летать. И просто летала бы!

— Если бы у тебя была волшебная палочка, какие бы ты загадала три желания?

— Первое — оказаться в пещере. Второе — получить ёмкость, которая превращает воду в вино. И третье — скатерть-самобранку. Думаю, этого вполне достаточно для счастливой жизни!

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

— Скатерть-самобранку, ёмкость, превращающую воду в вино, и ковёр-самолёт. Зачем просто выживать на острове, если можно организовать себе комфортное путешествие?

— Какими качествами, по-твоему, должен обладать каждый Человек с большой буквы?

— Красноречием, лидерскими качествами и критическим мышлением.

— Легко ли ты увлекаешься новым делом?

— Конечно!

— Если бы ты была учителем, то учителем какого предмета стала бы и почему?

— Учителем ОБЗР. Считаю, что в наше время этот предмет даёт действительно важные знания, которые могут пригодиться каждому человеку в реальной жизни.

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

— Стараться, хорошо учиться и уважать учителей!

НАШИ ПРОЕКТЫ



В 6 классе на уроке истории состоялась защита творческих проектов на тему «Средневековый замок».

Ребята представили собственные проекты, продемонстрировав не только фантазию и творческий подход, но и знания об архитектуре средневековых крепостей. Юные исследователи подробно разобрали устройство замков, познакомили одноклассников с их основными элементами: крепостными стенами, башнями, воротами, внутренним двором и оборонительными сооружениями.

Особое внимание было уделено причинам строительства замков, их роли в жизни средневекового общества и значению для защиты территорий от неприятеля.

Защита проектов стала отличной возможностью применить полученные знания на практике, проявить самостоятельность и поделиться результатами своей работы.

Такие уроки превращают изучение истории в настоящее путешествие во времени!



ЧТО ЕЩЕ ИНТЕРЕСНОГО



Архитектурная мастерская: создаём, проектируем, вдохновляемся!

В Международной школе АЛЛА ПРИМА большое внимание уделяется не только академическим знаниям, но и развитию творческих способностей учащихся. Одним из интересных направлений дополнительного образования стали занятия в архитектурной мастерской.

Здесь ребята знакомятся с удивительным миром архитектуры, учатся видеть красоту окружающего пространства, изучают формы, пропорции, композицию и особенности различных архитектурных стилей.

Занятия позволяют школьникам попробовать себя в роли настоящих архитекторов и дизайнеров: придумывать собственные проекты, создавать макеты, экспериментировать с материалами и воплощать интересные идеи в жизнь.

Архитектурная мастерская развивает пространственное мышление, воображение, внимательность и усидчивость. А ещё учит не бояться творческих экспериментов, искать нестандартные решения и доводить начатое до результата.

Возможно, именно здесь рождаются будущие архитекторы, дизайнеры и создатели городов будущего! Ведь любое большое открытие начинается с маленькой идеи и желания творить.



Маленькое путешествие в мир сказки: «Умка»

Ученики начальной школы отправились в увлекательное культурное путешествие — ребята посетили Ростовский государственный музыкальный театр, где посмотрели спектакль «Умка».

Знакомая и любимая многими история о маленьком белом медвежонке ожила на театральной сцене, подарив юным зрителям множество ярких эмоций и впечатлений. Музыка, красочные декорации, выразительная игра артистов и удивительная атмосфера постановки помогли детям погрузиться в мир сказки, дружбы и доброты.

Для ребят это была не просто поездка, а возможность познакомиться с театральным искусством, увидеть работу профессиональных артистов и провести время за пределами привычной школьной обстановки.

Такие мероприятия расширяют кругозор, воспитывают любовь к искусству и напоминают о важности дружбы, заботы и взаимопонимания.

Театр — это особый мир, где оживают сказки, а самые обычные истории превращаются в настоящие приключения!



Путешествие в Древний Египет: урок истории за пределами класса!

Ученики 5 класса отправились в увлекательное путешествие сквозь тысячелетия, посетив музейную выставку, посвящённую истории Древнего Египта.

Экскурсия позволила ребятам ближе познакомиться с одной из самых загадочных и удивительных цивилизаций в истории человечества. Школьники погрузились в мир египетских фараонов, древних традиций и верований, узнали больше о культуре, быте и достижениях жителей долины Нила.

Особый интерес вызвала возможность увидеть исторические экспонаты и наглядно представить, как жили люди тысячи лет назад.

Такие экскурсии помогают сделать историю живой и увлекательной, пробуждают любознательность и позволяют по-новому взглянуть на материал, изучаемый на уроках. Ведь иногда достаточно одного посещения музея, чтобы обычная школьная тема превратилась в настоящее приключение во времени!



«Мафия»: вечер интриги, логики и командной игры!

Ученики 9 класса провели время необычно и увлекательно, посетив игру «Мафия»!

Ребята оказались в мире тайн, загадок и неожиданных поворотов. Каждому участнику предстояло проявить внимательность, логику, наблюдательность и умение убеждать. Нужно было анализировать поведение других игроков, распознавать блеф, выстраивать собственную стратегию и работать в команде.

Игра подарила массу ярких эмоций, неожиданных открытий и весёлых моментов. Ведь в «Мафии» не всегда побеждает тот, кто больше говорит, — иногда главное заключается в умении слушать, замечать детали и делать правильные выводы.

МЫ В TELEGRAM!
Больше школьных новостей — в нашем канале
Фотографии, интересные события и яркие моменты
ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ, ЧТОБЫ НИЧЕГО НЕ ПРОПУСТИТЬ!



НАШЕ ЗДОРОВЬЕ

Как сохранить энергию, хорошее настроение и работоспособность в течение учебного года?

Ноябрь — особенный месяц. Осень постепенно уступает место зиме, дни становятся короче, солнца всё меньше, а школьные будни продолжаются в привычном ритме. Контрольные работы, домашние задания, дополнительные занятия, кружки и общение с друзьями требуют немало сил. Именно сейчас особенно важно задуматься о здоровье — главном ресурсе для успешной учёбы, развития и счастливого детства.

Здоровье школьника — это не только отсутствие болезней. Это хорошее физическое самочувствие, эмоциональное равновесие, полноценный сон, правильное питание, двигательная активность и умение заботиться о себе.

Многие привычки, которые формируются в детстве и подростковом возрасте, остаются с человеком на всю жизнь. Поэтому забота о здоровье начинается не в кабинете врача, а в повседневных мелочах: с завтрака, прогулки, вовремя выключенного телефона и полноценного отдыха.

Давайте разберёмся, что поможет школьникам пережить ноябрь бодрыми, активными и полными сил.

ОСЕНЬ И ИММУНИТЕТ: КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ СЕЗОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ?

С наступлением холодов многие замечают, что простуды становятся частыми гостями в семьях и школьных коллективах. Почему так происходит?

В холодное время года люди больше времени проводят в закрытых помещениях, чаще контактируют друг с другом, а проветривание помещений иногда становится недостаточным. Всё это способствует распространению респираторных инфекций.

Важно понимать: холодная погода сама по себе не вызывает вирусную инфекцию. Заболевание возникает при заражении соответствующим возбудителем. Поэтому главная задача — снизить риск передачи инфекции и поддерживать организм.

Что действительно помогает?

Регулярное мытьё рук. Это один из самых простых и эффективных способов профилактики инфекций. Руки необходимо мыть с мылом не менее 20 секунд, особенно перед едой, после посещения туалета, улицы и общественных мест.

Свежий воздух. Регулярное проветривание помещений помогает улучшать качество воздуха и снижать концентрацию инфекционных частиц. Не стоит забывать об этом дома и в школе.

Правильный режим дня. Недосыпание и постоянное переутомление негативно влияют на самочувствие. Организму необходимо время для восстановления.

Физическая активность. Прогулки, подвижные игры и занятия спортом помогают поддерживать общее здоровье.

Вакцинация. Своевременная вакцинация в соответствии с национальным календарём и рекомендациями врача помогает защититься от ряда инфекций и снизить риск тяжёлого течения некоторых заболеваний, в том числе гриппа.

Не менее важно соблюдать правила респираторной гигиены: прикрывать рот и нос салфеткой при кашле и чихании, а если её нет — сгибом локтя. После этого следует вымыть руки.

И ещё одно важное правило: если у ребёнка температура, выраженное недомогание или ухудшающиеся симптомы инфекции, лучше остаться дома и обратиться за медицинской помощью при необходимости. Переносить болезнь на ногах — не подвиг, а риск для

собственного здоровья и окружающих.

СОН — ГЛАВНЫЙ ПОМОЩНИК МОЗГА

Представьте: школьник поздно вечером заканчивает домашнее задание, затем решает посмотреть несколько видео в телефоне. Одно видео сменяется другим, и вот уже наступила полночь. Утром приходится буквально заставлять себя проснуться.

Знакомая ситуация?

Многие недооценивают значение сна, считая его просто временем отдыха. На самом деле во время сна организм восстанавливается, мозг обрабатывает полученную за день информацию, а память закрепляет новые знания.

Именно поэтому хороший сон важен не только для здоровья, но и для успешной учёбы.

По рекомендациям специалистов Американской академии медицины сна:

- детям от 6 до 12 лет необходимо спать 9–12 часов в сутки;
- подросткам от 13 до 18 лет — 8–10 часов.

Недостаток сна может приводить к снижению концентрации внимания, раздражительности, ухудшению памяти и повышенной утомляемости.

Пять правил здорового сна:

1. Старайтесь ложиться и вставать примерно в одно и то же время, в том числе в выходные.
2. Не откладывайте выполнение домашних заданий на поздний вечер.
3. За час до сна по возможности откажитесь от телефона, компьютера и других ярких экранов.
4. Проветривайте спальню перед сном.
5. Создайте спокойную вечернюю атмосферу: чтение, тихая музыка или расслабляющая беседа помогут переключиться после насыщенного дня.

Помните: полноценный сон — не потерянное время, а инвестиция в память, настроение и работоспособность.

ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКА: ЭНЕРГИЯ ДЛЯ УЧЁБЫ И РОСТА

Мозг школьника ежедневно выполняет огромную работу. Он воспринимает новую информацию, анализирует, запоминает, решает задачи, осваивает языки и помогает справляться с эмоциональными нагрузками.

Для этого организму необходима энергия, которую он получает из пищи.

Пропуск завтрака, постоянные перекусы сладостями и недостаток воды могут отрицательно сказываться на самочувствии и способности концентрироваться.

Почему важен завтрак?

После ночного сна организм нуждается в пополнении энергетических запасов. Полноценный завтрак помогает начать день и обеспечивает организм питательными веществами.

Хороший вариант завтрака — каша, яйцо, творог, натуральный йогурт, цельнозерновой хлеб, фрукты или другие привычные продукты.

Что должно быть в рационе?

Сбалансированное питание предполагает разнообразие продуктов:

- Овощи и фрукты. Источники витаминов, минералов и пищевых волокон. Осенью особенно актуальны яблоки, груши, морковь, тыква, капуста.
- Белковые продукты. Рыба, мясо, яйца, молочные продукты, бобовые помогают организму расти и восстанавливать ткани.
- Крупы и цельнозерновые продукты. Обеспечивают организм энергией и помогают поддерживать чувство сытости.
- Полезные жиры. Орехи, растительные масла и рыба содержат жирные кислоты, необходимые организму.
- Вода. Поддерживает нормальную работу всех систем организма.

Не стоит забывать и о регулярном питании. Длительные перерывы между приёмами пищи могут вызывать усталость и мешать сосредоточиться.

А вот избыток сладких напитков, фастфуда и продуктов с большим количеством соли и добавленного сахара лучше ограничивать.

Маленький совет: положите в школьный рюкзак бутылочку воды и возьмите с собой полезный перекус. Это простая привычка, которая поможет чувствовать себя комфортнее в течение учебного дня.



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



Лонский Кирилл. 5 класс



Рудая Александрия. Подготовительный класс.



Матюшина Елизавета. 3 класс



Куликов Тамерлан. 1 класс



Дудченко Данелия. 5 класс



Яшлян Аведис. 6 класс



Резник Алёна. 2 класс



ПОЗДРАВЛЯЕМ УЧЕНИКОВ

Колот Борис	01 ноября
Березовский Алексей	04 ноября
Руденко Мария	07 ноября
Своеволина Алиса	08 ноября
Седых Вероника	09 ноября
Ломаковский Иван	16 ноября
Куртбединова Камила	17 ноября
Головков Борис	23 ноября
Качанов Егор	23 ноября
Гаркавенко Семен	26 ноября
Саркисян Даниэль	27 ноября
Рудая Эмилия	28 ноября
Шубина Ярослава	30 ноября







ПОЗДРАВЛЯЕМ УЧИТЕЛЕЙ

Гонтарева Ольга Васильевна	26 ноября
Крылова Ирина Юрьевна	28 ноября