

КОЛОНКА РЕДАКТОРА

Февраль – самый короткий месяц в году, но в наступившем 2024-м он длится 29 дней.

2024 год является високосным, а такой год с давних времен имеет дурную славу.

До сих пор многие с опаской относятся к високосному году.

По мнению исследователей, причина наших страхов - в нас самих. В природе нет такого понятия «високосный год», его придумали люди. Когда в подсознании прочно сидит, что високосный год хуже всех остальных, поневоле будешь ждать от него неприятностей.

Так, может быть, просто перестать думать о плохом?

В феврале уже чувствуется скорое приближение

долгожданной весны. Прежде всего, благодаря заметному

прибавлению светового дня, являющегося символом любимого многими теплого времени года.

Да и в самой атмосфере появляется уже что-то новое,

свежее, светлое и оптимистичное.

С уважением, Наянова О.В.

ЧИТАЙТЕ В ВЫПУСКЕ:

Високосный год
Читайте на стр.2



Февраль – месяц патриотизма
Читайте на стр. 3-4



День защитника Отечества
Читайте на стр.5-8



Год Семьи
Читайте на стр. 9-10



Школьные новости
Читайте на стр. 11-13



О здоровом питании
Читайте на стр. 14



Островок безопасности
Читайте на стр.15



Календарь
знаменательных дат
Читайте на стр.16



ВИСОКОСНЫЙ. НЕ ЛИШНИЙ, А НУЖНЫЙ.

Наступивший 2024 год является високосным, а такой год с давних времен имеет дурную славу. Считается, что год, в котором есть один лишний день, обязательно будет тяжелым и полным невзгод. Надо ли верить приметам? И как всем нам прожить этот год без потерь и неудач?

День 29 февраля подарил человечеству император Гай Юлий Цезарь. Римские астрономы заметили, что полный виток вокруг Солнца Земля совершает не за 365 дней, а за 365 дней 5 часов 48 минут 46 секунд. Чтобы упростить счет, «лишние» часы, минуты и секунды решили объединить в один дополнительный день, который будет появляться в календаре один раз в четыре года. Таким образом, введение 29 февраля компенсирует расхождение между нашим календарем и тропическим календарем – отрезком времени, за который Солнце завершает один цикл смены времен года. Без этого сезоны поползли бы назад по календарю, смещаясь за 100 лет на 24-25 дней. В результате всего за четыре века декабрь из первого зимнего месяца стал бы последним летним.

До сих пор многие с опаской относятся к високосному году. Во многих странах високосный год долгое время ассоциировался с неудачами. Например, во Франции такие годы называли неплодородными.

В високосные годы и правда произошло большое количество катастроф и бедствий. Впрочем, не больше, чем в другие годы.

Что происходило в високосные годы:

- в 1908 году на Землю упал Тунгусский метеорит;
- в 1912-м затонул «Титаник»;
- в 1976-м в Китае произошло Таншаньское землетрясение, жертвами которого стали почти 250 тысяч человек;
- 2004 год обозначил свою високосную «славу» терактами в метро Москвы, авиакатастрофами со смертницами на борту, захватом боевиками школы в Беслане;
- в 2016 году в Сочи произошло крушение самолета Минобороны Ту-154, погибли 92 человека;
- в 2020 году началась пандемия коронавируса.

Но на високосные годы пришлось немало и радостных событий. Вспомним хотя бы Олимпиаду-80, которая прошла гладко и вспоминается до сих пор как ярчайшее событие времен СССР. В 1984 году женщина-космонавт Светлана Савицкая, не побоявшись суеверий, вышла в открытый космос. В 2000 году закончилась Вторая чеченская война, в 2008-м запустили большой адронный коллайдер (и при этом планета осталась целой), в 2012-м не состоялся очередной конец света.

Любой год может принести как позитивные, так и негативные события в жизни людей, и это не связано с тем, високосный год или нет. Пусть 29 февраля станет днем, когда можно проявить себя по-новому, раскрыть дремавшие таланты, реализоваться в профессии, в творчестве.

ФЕВРАЛЬ 2024						
ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
			1	2	3	4
	6	7	8	9	10	11
2	13	14	15	16	17	18
9	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

ФЕВРАЛЬ - МЕСЯЦ ПАТРИОТИЗМА И МУЖЕСТВА!



«Бережное отношение к истории нашей страны, к воинской славе отцов и дедов, - первый и совершенно необходимый шаг к строительству обновленной, крепкой и стабильной России»

В.В. Путин

В феврале во всех образовательных учреждениях города стартует месячник гражданского и военно-патриотического воспитания

Главной целью проведения мероприятий в ходе Месячника является развитие мотивации у детей и подростков стать достойными гражданами и патриотами Родины, горячо любить свой народ, своё Отечество.

Патриотическое воспитание — это составная часть общего образовательного процесса в нашей школе. Это систематическая деятельность, цель которой лежит в формировании у обучающихся чувства патриотизма. Период обучения в общеобразовательной школе представляет собой вполне внушительный отрезок времени. В школе ребенок проходит долгий путь из дошкольного детства до полноценной зрелости. Именно поэтому перед школой стоят непростые задачи, стать не просто учебным заведением, но полноценным социальным институтом, воспитывающим нравственную гармоничную личность. Это необходимое условие для воспитания достойных членов нашего будущего общества.

Уважение к своей стране, к ее национальным традициям, истории и богатой культуре является основой любого воспитания. Согласитесь, что невозможно вырастить настоящего гражданина и достойного человека без уважительного, трепетного отношения к своим истокам.

Патриотическое воспитание школьников должно стать той объединяющей силой, которая сможет вырастить поколение настоящих патриотов, любящих свою Родину не на словах, а на деле. Патриотизм призван дать новый импульс духовному оздоровлению народа, поколение, которое возведет Россию на пьедестал, сможет приумножить национальные богатства, а уровень жизни сделать качественнее. Поэтому работа с детьми в области формирования патриотизма является актуальной задачей в настоящее время.



ФЕВРАЛЬ - МЕСЯЦ ПАТРИОТИЗМА И МУЖЕСТВА!

2 февраля - День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве. Сталинградская битва (1942-1943гг) началась на побережье Дона, в ней участвовало более двух миллионов человек, а погибло более миллиона. Она была отмечена самыми кровавыми уличными боями в разрушенном Сталинграде и невероятным героизмом советских солдат трёх фронтов, который потряс немцев.

К этой знаменательной дате в нашей школе прошли классные часы "Сталинградская битва", была организована книжная выставка «Сталинград: огонь Победы!», просмотр художественного фильма "Они сражались за Родину", проведён мультимедийный квест "Великие битвы Победы". Ребята почтили память погибших Героев, «Минутой молчания».

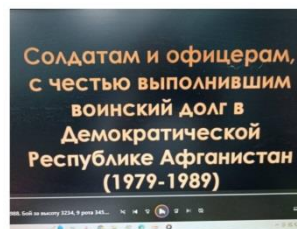


В рамках Месячника гражданско-патриотического воспитания на базе школы прошли городские соревнования "Вперёд, мальчишки".

Были приглашены Жевлакова С.Ю., председатель совета ветеранов УМВД г.Братска, подполковник в отставке и Бардовский И.М., член совета ветеранов УМВД.

Учащиеся 3-4 классов показали себя ловкими, быстрыми, смелыми в различных силовых упражнениях и эстафетах.

15 февраля 1989 года, 35 лет назад завершился вывод советских войск из Афганистана. В этот день мы вспоминаем и чтим подвиг соотечественников, проявивших самоотверженность и преданность Родине в боевых действиях за пределами нашей страны. Мы отдаем дань уважения ветеранам - участникам боевых действий в Афганистане, а также всем, кто исполнял воинский долг за пределами Отечества. Мы помним и гордимся подвигом воинов-интернационалистов!



ДЕНЬ ЗАЩИТНИКА ОТЕЧЕСТВА



*Спокойна великая наша страна,
Надежна защита огромных просторов.
Защитников громкие есть имена —
Кутузов, Нахимов, Буденный, Суворов...*

*И праздник сегодня, сквозь множество лет
Для тех, кто уют и покой охраняет,
Кто Родине дал нерушимый обет,
Святые традиции преумножает.*

23 Февраля - День защитника Отечества. Это важный и торжественный день. Почему он считается таковым? Потому что в этот день чествуем мы защитников Родины, людей, готовых в любой момент отстоять её рубежи.

В этот день мы поздравляем всех, кто защищал Отчизну от врагов, ветеранов войн, тех, кто служил и служит. Мы поздравляем и мальчишек – будущих защитников Отечества. Именно к ним перейдёт почётная миссия — защищать Родину. 23 февраля традиционно мы поздравляем всех мужчин: коллег по работе, по службе, дедушек, пап, юное поколение, которое встанет на защиту Родины.

Родина-мать – это святое, это наша земля, где мы родились, выросли, где живут дети и взрослые. Где трудятся люди, растят хлеб, учатся... Это святой клочок земли. «Родину-мать умеи защищать», «Кто за Родину дерётся, тому и сила двойная даётся».

В наши дни праздник 23 февраля имеет название – День защитника Отечества. Но именовался так он не всегда. Можно вспомнить его предыдущие названия:

- День Красной Армии и Флота,
- День Советской Армии и Военно-Морского Флота.

В настоящее время в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации (1995 год), праздник именуется как «День защитника Отечества».

Накануне и в праздничный день 23 февраля принято посещать памятные места, места бывлых сражений, слушать рассказы ветеранов, чтить память тех, кто сложил свою голову, защищая Отечество.

Есть такая профессия – защищать Родину. «Военному делу учиться всегда пригодится», «Смелый боец — в ученье и в бою молодец». На тех, кто в данный момент защищает рубежи нашей Родины, лежит особая ответственность. Именно эти люди сейчас охраняют покой, мир на земле.



ДЕНЬ ЗАЩИТНИКА ОТЕЧЕСТВА

Уже традиционно, в нашей школе проходит акция «Посылка солдату». В данной акции принимают активное участие дети, родители, сотрудники ОУ. Основная цель акции - поднятие духа и эмоциональная поддержка солдат, которые несут свою службу на территории проведения специальной военной операции, а также подготовка и отправка посылок с подарками, рисунками и письмами со словами поддержки. Такая акция является отличной возможностью воспитать чувство гордости за свой народ, за армию, Родину и вызвать желание быть похожими на смелых и отважных воинов своей страны.



Мальчики первых классов приняли участие в квест-игре "От солдата до генерала", приуроченной Дню защитника Отечества. Будущим защитникам предстояло пройти множество интересных испытаний: расшифровать секретные сообщения, разминировать конфетное поле, оказать первую помощь раненому товарищу, пройти курс молодого бойца, отправить в полет бумажные истребители и т.д. С испытаниями справились на "отлично". Девочки - болельщицы песнями поддерживали боевой дух одноклассников.

"Один день в армии". В школе прошло мероприятие для учащихся старших классов, приуроченное Дню защитника Отечества. Ребята показали строевую и спортивную подготовку, сборку и разборку автомата, оказание первой медицинской помощи, ответили на вопросы о городах - героях ВОВ, орденах и званиях. Мероприятие было очень интересным.



ДЕНЬ ЗАЩИТНИКА ОТЕЧЕСТВА

Ребята 8а, 9б классов написали письма в военную часть г.Канска. Николай Карпов и его сослуживцы получают большой конверт с добрыми словами и рисунками. В строках чувствуются искренность и тепло.

Такие весточки, признаются военнослужащие, дают мощную поддержку вдали от дома.

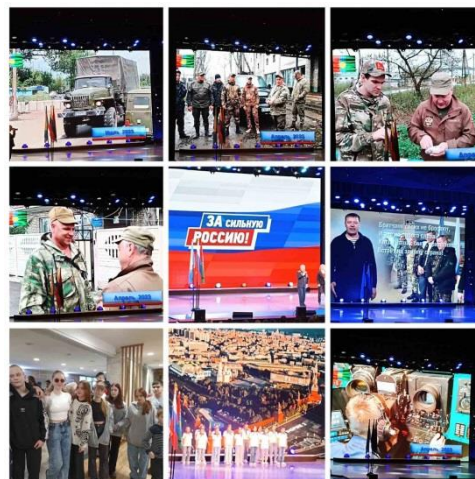
Первоклассники нарисовали красочные открытки для пап, подписали поздравления. Ребята 2а, 8г классов написали письма участникам СВО. А ученики 6в класса развешивают в подъездах поздравительные газеты.



Накануне каникул для первоклассников совместно с воспитанниками ДОУ было проведено спортивное мероприятие "Вперёд, мальчишки!"

В атмосфере праздника и соперничества между командами, наши мальчишки выполняли задания на быстроту, ловкость, внимание, сообразительность.

В театральном-концертном центре «Братск-Арт» состоялся патриотический концерт «За сильную Россию!», который посетили учащиеся 5в, 8а, 8г, 11а классов. Дети посмотрели прекрасный концерт, который начался с песни "Я русский". Гостем мероприятия был мэр города С.В. Серебренников, он выступил перед учащимися и рассказал о поездках к служащим в зоне СВО братчанам, передачах помощи для военнослужащих. Поблагодарил всех неравнодушных братчанам за помощь землякам.



Учащиеся 11б класса навестили Галину Александровну, её сын погиб во время Чеченской войны. Пожелали здоровья и выразили слова благодарности за достойное воспитание сына, за его мужество и героизм, которые он проявил при выполнении воинского долга.

ДЕНЬ ЗАЩИТНИКА ОТЕЧЕСТВА

20 февраля состоялась спортивная игра „Зарница„ для учащихся 5-6 классов, приуроченная ко Дню защитника Отечества. Победителями стали мальчишки 6в класса.



По сложившейся традиции, прошёл очередной школьный конкурс Смотра строя и песни, посвященный Дню защитника Отечества. Это мероприятие проводится каждый год с целью воспитания дисциплинированности и патриотического духа, что позволяет растить достойное юное поколение.

В течение нескольких недель команды готовились к этому дню: разучивали песни, учились ходить строевым шагом, подбирали соответствующую форму. Своё мастерство в выполнении строевых команд и сплочённость показали обучающиеся 3-4 классов. Каждая команда представила отличную подготовку: внешний вид, исполнение песни, сдача рапорта.

Ярко, красиво, эмоционально выступили ребята всех классов. Каждый класс постарался показать самые положительные качества – ответственность, умение слаженно работать в коллективе, выполнять команды, маршировать в ногу, а так же исполнять строевые песни. Ребят пришли поддержать родители и одноклассники. Были приглашены ветераны боевых действий: майор в отставке - Самохин Игорь Николаевич и участник боевых действий в Чеченской народной республике - Самбаров Владимир Алексеевич. Победителями Смотра стала команда мальчишек 4в класса. Классный руководитель: Козлова Н.А. Поздравляем!



Завершился традиционный февральский месячник гражданско-патриотического воспитания. Вчера состоялся праздничный концерт "Мужество, отвага, честь", посвященный Дню защитника Отечества.

В концерте приняли участие учащиеся нашей школы, педагоги с музыкальными, танцевальными и творческими номерами. Почетным гостем мероприятия был клуб ветеранов "Братские зори". Все получили заряд хорошего настроения, пообщались с ветеранами боевых действий, дети вручили гостям небольшие подарки.



ГОД СЕМЬИ

По указу Президента России Владимира Путина 2024 год объявлен Годом семьи. Поддерживать многодетных и молодых родителей и защищать традиционные ценности — важные задачи государства.

Любовь, верность и новая маленькая жизнь — что символизирует логотип Года семьи — 2024?

Сердце — главный элемент дизайна. Его половинки означают две судьбы, соединяющиеся в одну. Это любящие люди, которые приняли решение создать семью, чтобы вместе пройти большой путь и подарить жизнь новым поколениям.

Если добавить немного фантазии, раскрывается ещё один образ — два соприкасающихся лебедя. Эти птицы традиционно считаются символом искренней любви и верности, пронесённой сквозь года.

Цвета рисунка — это ностальгическая отсылка к именованным биркам розового и голубого цветов, которые надевают малышам в роддоме сразу после рождения.

Логотип разработала АНО «Национальные приоритеты».

В Год семьи особое внимание уделяется сохранению традиционных семейных ценностей, к которым относятся любовь, верность, уважение, взаимопонимание и поддержка. Эти ценности являются основой крепкой и счастливой семьи.

Приоритеты в части системы ценностей, с которыми связаны ценности семьи:

- обеспечение поддержки семейного воспитания;
- содействие формированию ответственного отношения родителей или законных представителей к воспитанию детей;
- обеспечение условий для повышения социальной, коммуникативной и педагогической компетентности родителей.



ШКОЛЬНЫЕ НОВОСТИ

29 февраля на базе школы состоялось заседание Детского совета Первых города Братска. Основной целью мероприятия было голосование по выбору председателя и заместителя Детского Совета Первых.

На заседании участников ожидало важное решение - выбор лидеров Детского совета путем тайного голосования. Единогласно принято решение о назначении Софии Карнауховой, ученицы школы №32, на должность Председателя Детского совета Первых. Милана Островская, ученица школы №14, назначена на должность Заместителя председателя Совета.

Кроме того, на заседании награждены волонтеры Областного спортивно-развлекательного мероприятия "Все на лед!", которое было посвящено Дню российского студенчества - 25 января. Прошло обсуждение предстоящего мероприятия "Хоккей с мячом", на которое открыт набор волонтеров.

Участников Совета попросили оказать содействие кандидатам Регионального детского и студенческого Совета Первых при реализации различных проектов и мероприятий на территории города Братска.

Мы надеемся, что детский совет будет успешно справляться с своими обязанностями и будет активно внедрять полезные и интересные мероприятия для детей и подростков города Братска



День спонтанного проявления доброты – это международный праздник, который принято праздновать 17 февраля каждого года.

Ребята и педагоги нашей школы активно приняли участие в акции «Твори добро».

Учащиеся писали письма защитникам отечества, участвовали в классных часах и уроках доброты. Оформили стенд «Доска позитивных объявлений», украсили стены стенгазетами.

В холле 1 этажа играла музыка с добрыми песнями.

Учащиеся приняли участие в акции «Подари книгу школе», а также, сделали веселые смайлики, написали комплименты и подарили их учителям, случайным прохожим.



ШКОЛЬНЫЕ НОВОСТИ

21 февраля Международный день родного языка. Это особая дата, посвященная сохранению и развитию своего родного языка. Праздник отмечается с целью повышения осознания значимости языкового наследия и его роли в формировании национальной идентичности. Ребята начальной школы совместно с заведующей библиотекой Юлией Игоревной участвовали в познавательной игре "Знатоки родного языка".



В рамках реализации проекта «Новое школьное пространство» в нашей школе совместно с педагогом - психологом и классными руководителями у ребят была возможность не только обсудить значимую и важную тему в классе, но и проявить себя, самореализоваться, прочувствовать и прожить различные переживания через "Театр дружбы". Ребята разыгрывали ситуации в классе, позволяющие приобрести знания для понимания буллинга, своевременного его распознавания, повысить свою самооценку, коммуникабельность, выдержку. Участие в театрализованной постановке «Социальный театр» позволило ребятам увидеть ситуацию со стороны, распознавать чувства героев, сопереживать им, формировать навыки нравственного поведения.

14 февраля в большом Думском зале администрации города Братска состоялось чествование обучающихся за достижение высоких результатов в конкурсном движении и открытый диалог о развитии города Братска «Разговор о важном». Поздравляем с наградой Янина Кирилла и Журавского Даниила. Мы гордимся вами!



Наши парни заняли достойное второе место в городском турнире по волейболу на Кубок имени Михаила Кузьмича Янгеля среди команд образовательных организаций. Гордимся!

ШКОЛЬНЫЕ НОВОСТИ

8 февраля наша страна праздновала День российской науки. В 4а классе был проведён классный час "Юные ученые". Дети проводили опыты с водой, металлом, бумагой, представляли себя в роли ученых - физиков и химиков, а так же побывали в роли научных сотрудников академии творческих идей.



В Северном Артеке прошла юбилейная 20-я лыжная гонка "Братская лыжня". Ежегодно в «Братской лыжне» соревнуются около 1.000 человек. Это члены трудовых коллективов, учреждений и организаций, студенты вузов и средних специальных учебных заведений, школьники, детсадовцы и все желающие. Учащиеся нашей школы традиционно участвуют в этом мероприятии.

Учащиеся 9б класса впервые побывали на экскурсии в телерадиокомпании «Братск». ТРК «Братск» – одна из старейших телекомпаний города. Её программы смотрят, любят и ждут тысячи братчан.



Наши активисты "Движения первых" стали победителями регионального проекта «Первые. Местные отделения» в одной из номинаций. Этот проект направлен на выявление и поощрение самых активных участников организации: наставников, родителей, местных советов, активистов, а также самого активного детского совета и самого активного местного отделения Движения Первых среди муниципальных образований Иркутской области.

В Братском государственном университете более 300 участников разных направлений приняли участие в ежегодном Фестивале науки и робототехники. Программа фестиваля включала демонстрацию достижений школьников в направлении "образовательная робототехника", интерактивные площадки, мастер-классы, конкурсы, экспозиции факультетов БрГУ и предприятий города Братска.



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ В СЕЗОН ПРОСТУД

"Скажи мне, что ты ешь, и я скажу, кто ты"
Г. К. Честертон.

Каждый год в конце зимы количество атакующих нас вирусов резко увеличивается, а значит, возрастает нагрузка на иммунитет. Как же не заболеть в таких условиях? Нужно укрепить иммунную систему, подготовить ее к напряженному периоду. Значительную роль в этом играет правильное питание.

Важно, чтобы питание в сезон гриппа и простуд было разнообразным и полноценным. Для укрепления защитных сил организма, повышения сопротивляемости иммунитета внешним угрозам нужны как основные компоненты питания (белки, жиры, углеводы), так и микронутриенты. Перечислим самые важные из них:

- **Белки**

Источники белка – это мясо, рыба, молочные продукты (особенно творог и сыр). А белками растительного происхождения богаты орехи и бобовые, овес, рис и пшеница.

- **Омега-3**

Омега-3 содержатся в свежей жирной рыбе, а также в растительных маслах (рекордсмен – льняное масло).

- **Витамин С**

Лидеры по содержанию витамина С вовсе не цитрусовые, как принято думать, а ягоды шиповника, из которых еще в древности делали отвары при простуде. Много аскорбиновой кислоты в ягодах, особенно в черной смородине, клубнике и ежевике, малине. Много витамина С в обычной квашеной (не маринованой!) капусте, так что не забывайте и о ней. Апельсины, лимоны и грейпфруты тоже поддержат уровень витамина С в организме.

- **Витамин А**

Больше всего витамина в говяжьей печени, сливочном масле и жирных сливках. Много витамина А в куриных яйцах. В кураге, красном перце, сырой моркови содержится бета-каротин – противитамин А, который превращается в организме в витамин А.

- **Витамин D**

Больше всего витамина D в продуктах животного происхождения – жирной рыбе (скумбрия, лосось), яичном желтке. Содержится витамин D и в молочных продуктах, в том числе в кефире. Кстати, кефир богат и пробиотиками. Они укрепляют иммунитет, активизируют выработку антител, нормализуют работу общего иммунитета и местного иммунитета слизистых.

Среди продуктов есть и такие, что точно навредят организму в сезон простуд:

- **Фастфуд.** В таких продуктах много соли и вкусовых добавок, избыток жиров. Соль дополнительно нагружает почки, которые и так «заняты» активным выведением токсинов. Вкусовые добавки «сбивают» работу иммунитета, часто могут восприниматься организмом как инородные вещества, с которыми требуется «сражаться». А жирные блюда затрудняют работу ЖКТ: организм тратит силы не на борьбу с инфекцией, а на переваривание еды.
- **Незнакомые овощи и фрукты.** Сезон простуд – не время для экспериментов с питанием. Дело в том, что экзотические или ранее не употреблявшиеся в пищу продукты могут стать причиной сильной аллергии. А аллергическая реакция тоже одна из реакций иммунной системы. Пока организм будет сражаться с аллергией, вирусы и бактерии могут с легкостью попасть внутрь, не встречая сопротивления.



ОСТРОВОК БЕЗОПАСНОСТИ

Под ногами все куда-то
Ускользает и плывет.
И смешно, и страшновато:
На дороге ... ГОЛОЛЕД



Гололед - довольно опасное природное явление. Из-за него ежегодно травмируется огромное количество детей. Это происходит потому, что они не знают, как нужно действовать на скользкой поверхности.

Когда ребенок будет передвигаться по улице во время гололеда, он должен придерживаться следующих правил:



1. Обратите внимание на свою обувь и обувь ребёнка: Подберите нескользящую обувь с подошвой на микропористой основе. Наклейте на подошву изоляционную ленту (лейкопластырь). Наклейку сделайте крест-накрест или лесенкой.
2. Смотрите себе под ноги, старайтесь обходить опасные места, но не по проезжей части. А если ледяную «лужу» обойти невозможно, то передвигайтесь по ней, как лыжник, небольшими скользящими шажками.
3. Рассчитайте время движения, выйдите заранее, чтобы не торопиться. Вы должны смотреть не только под ноги, но и вверх, так как падающие с карнизов домов и водосточных труб огромные сосульки и куски льда каждую зиму тоже несут опасность.
4. Будьте предельно внимательным на проезжей части дороги: не торопитесь, и тем более не бегите. Старайтесь обходить все места с наклонной поверхностью. В такие дни старайтесь не носить тяжелые сумки, ведь под их тяжестью можно упасть и получить травму.
5. Передвигайтесь осторожно, ступая на всю подошву. При ходьбе ноги должны быть слегка расслаблены в коленях, руки свободны.
6. Научитесь падать! Если вы поскользнулись, сразу присядьте, чтобы снизить высоту падения. Не пытайтесь спасти вещи, которые несете в руках. В момент падения надо сжаться (напрячь мускулы, а коснувшись земли, перекатиться, чтобы смягчить силу удара). Не торопитесь подняться, осмотрите себя, нет ли травм, попросите прохожих людей помочь Вам.

Помните: особенно опасны падения на спину, вверх лицом, так как можно получить сотрясение мозга. При получении травмы обязательно обратитесь к врачу.

Справа лёд и слева лёд —
Гололёд, гололёд.
Осторожнее, народ!
Требуется внимания лёд!
Валентин Берестов



КАЛЕНДАРЬ ЗНАМЕНАТЕЛЬНЫХ ДАТ

2 февраля	День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве (1943)	
4 февраля	Международный день человеческого братства	
7 февраля	День зимних видов спорта в России	
8 февраля	День памяти юного героя-антифашиста (с 1964 г. по решению Генеральной Ассамблеи ООН)	
8 февраля	День российской науки	
9 февраля	Международный день безопасного Интернета	
13 февраля	Всемирный день радио	
14 февраля	Международный день дарения книг	
14 февраля	День святого Валентина	
15 февраля	35 лет со дня вывода советских войск из Республики Афганистан	
17 февраля	День спонтанного проявления доброты	
19 февраля	Всемирный день китов	
20 февраля	Всемирный день социальной справедливости	
21 февраля	Международный день родного языка	
23 февраля	День защитника Отечества	
27 февраля	Международный день полярного медведя	

Контакты:

e-mail: 19oks77@mail.ru

ВК:

<https://vk.com/public187329239>

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

Над номером работала:

Наянова О.В.

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