

## КОЛОНКА РЕДАКТОРА

Пришел май, пришла радость в сердце. Теплые солнечные лучи отогрели все живое. Природа показывает себя во всей своей красе. Необычайно красивые цветущие сады - черемуховые, яблоневые, вишневые, сиреневые. Воздух наполнен дивными запахами.

Люди тоже потянулись в парки и скверы. Сезон шашлыков и многолюдных гуляний. Школы в ожидании каникул и Последних звонков. Май ждут все. Кругом полно энергии, каждый подпитывает себя из майской атмосферы. Даже первые грозы в радость. Хорош и свеж май месяц. Богат на эмоции и впечатления.

А еще май традиционно заставляет думать о серьезном, патриотическом, вспоминать и гордиться. Хотелось бы, чтобы воспоминания о великом прошлом наталкивали на ценные выводы, причем долгосрочные. И пусть на нашей планете всегда будут мир и понимание, не будет агрессии и жестокости.

С уважением, Наянова О.В.

## ЧИТАЙТЕ В ВЫПУСКЕ:

Май!

Читайте на [стр.2](#)



Праздник весны и труда

Читайте на [стр.3](#)



С Днем Победы!

Читайте на [стр.4-10](#)



Год Семьи

Читайте на [стр.11](#)



Школьные новости

Читайте на [стр. 12-14](#)



О здоровом питании

Читайте на [стр. 15-16](#)



До свидания, школа!

Читайте на [стр. 17](#)



Островок безопасности

Читайте на [стр.18](#)



Календарь

знаменательных дат

Читайте на [стр.19](#)



Здравствуй, лето!

Читайте на [стр.20](#)



## ВПЕРЕДИ МАЙ: ВЕРЬ И МЕЧТАЙ!

*Разлей черёмухи парное молоко,  
Сиреневый туман висит в саду.  
Мелькают кадры жизни, как в кино.  
От мая вдохновение беру...*

Месяц май можно описать как врата в лето, волшебный переход от пробуждающейся весны к полному расцвету природы. Это время, когда яркость зелени почти ослепительна, а воздух наполнен переполохом птиц и звонкими мелодиями их щебета. Май – это буйство цветения: сирень и рябина расцветают, создавая ароматные островки по всему городу.

Май – это время свежести и новизны. Каждый день кажется главой из книги, наполненной новыми начинаниями. Деревья одевают свои пышные зеленые наряды, парки и сады наполняются разноцветной палитрой.

Май – это межсезонье, когда еще можно ощутить весеннюю прохладу по утрам, но днем тепло напоминает о приближении лета. Ночи еще холодные, но уже полны обещания теплых летних вечеров.

Все это создает неповторимое ощущение мая – месяца, переполненного жизнью, красотой, возобновлением и ожиданием летнего тепла.

Интересна легенда о происхождении названия. Считается, что май так назван из-за богини гор Майи, которая была дочерью Зевса. В переводе с греческого майя – кормилица, мать и богиня плодородия и вешнего обновления земли.



**Б.М. Кустодиев**  
**«Яблоневый сад»**

## МИР, ТРУД, МАЙ – ВСТРЕЧАЙ ПЕРВОМАЙ!



Первомай! 1 мая в России отмечают Праздник весны и труда. Такое официальное название вместо Международного дня солидарности трудящихся установили в 1992 году после распада СССР.

Уже больше 130 лет этот весенний праздник есть в календаре многих стран. Называли его по-разному — День международной солидарности трудящихся, День весны и труда, День Интернационала. В историю нашей страны праздничная традиция пришла еще в 1890 году. Именно тогда в Варшаве пролетариат Российской империи впервые отметил 1 Мая.

Изначально в странах современной Европы 1 мая отмечали праздник весны. Обычаи различались в зависимости от народа: чаще всего в этот день собирали полевые цветы и плели венки, выбирали и короновали майского короля и королеву (самых красивых или ловких молодых людей), танцевали вокруг украшенного дерева. Считалось, что это принесет хороший урожай и здоровье животным и людям. Постепенно сакральное значение праздника утратилось, а народные гуляния стали пережитком язычества.

Современное значение Первомай приобрел в конце XIX века. 1 мая 1886-го началась забастовка рабочих в Чикаго: они требовали восьмичасового рабочего дня и улучшения условий труда. Столкновения с полицией продолжались несколько дней, а 4 мая достигли апогея (Хеймаркетская бойня), когда более 100 человек получили ранения.

В память об этом событии в 1889-м Парижский конгресс II Интернационала установил День международной солидарности трудящихся, который должны были отмечать ежегодно 1 мая.

Спустя год в Российской империи в Варшаве 10 тыс. рабочих приняли участие в стачке. В 1891-м в тогдашней столице — Санкт-Петербурге — около 200 революционеров под руководством Михаила Бруснева организовали первую нелегальную маёвку. Год от года первомайское движение набирало силу. Уже в 1914 году участие в стачках и демонстрациях приняли до 500 тыс. рабочих, крестьян, солдат и матросов. В России после Октябрьской революции в 1917-м 1 мая объявили государственным праздником, но вплоть до 1972 года он носил название День Интернационала. В 1970-х в СССР 1 и 2 мая переименовали в День международной солидарности трудящихся. Один из самых знаменитых первомайских лозунгов «Мир! Труд! Май!» — измененная строка из стихотворения Маяковского «Солнечный флаг».

После развала СССР в 1992-м День международной солидарности трудящихся переименовали в Праздник весны и труда.

Мая в качестве официального праздника отмечают в Австрии, Мексике, Греции, Латвии, Нигерии, Германии, Сингапуре, Венгрии, Чехии, Мексике, Таиланде, Малайзии, Бразилии, Франции, Турции и множестве других стран.

Подготовила: Валеева Мария, 5в класс

## ПОБЕДНЫЙ МАЙ

*Победный май. В нём ярче светит солнце.  
Мы эту дату бережно храним.  
И колоколом сердце гулко бьётся,  
Когда всплывает хроника войны...*

*В долгу мы вечном перед тем солдатом,  
Кто жизнь отдал за каждого из нас.  
И смотрят с неба павшие ребята,  
Достойно жить оставив нам наказ.*

*И чтит народ всех матерей Отчизны,  
Родивших для Победы сыновей.  
И слава им в веках до самой тризны,  
За подвиг духа, подвиг их детей.*

*Вероника Горбунова*



Май 1945 года вошёл в историю как месяц триумфа и облегчения для миллионов людей по всему миру. Победа над Гитлером и окончание Второй мировой войны принесли с собой не только конец страшных битв и разрушений городов и сёл, но и возрождение робкой надежды на мирное будущее.

Указ Президиума Верховного совета СССР об учреждении нового праздника — Дня Победы в Великой Отечественной войне — подписали еще 8 мая 1945 года. Этим указом предписывалось считать 9 мая нерабочим днем.

И именно 9 мая в 02:10 жители Советского Союза узнали о капитуляции Германии. Голосом Победы стал диктор Всесоюзного радио Юрий Левитан: он первым зачитал сообщения о победе над нацистской Германией и окончании войны.

А вечером того же дня, когда стемнело, Москва отметила окончание войны ярчайшим салютом, запустив три десятка залпов из тысячи орудий.

Из-за разницы во времени между Москвой и другими столицами европейских стран есть небольшие разночтения о дате Дня Победы. В России его отмечают 9 мая, а в ряде стран — днем раньше.



# ПОБЕДНЫЙ МАЙ

## ПОБЕДНЫЙ МАЙ: КАК И КОГДА ПОЯВИЛИСЬ ТРАДИЦИИ И СИМВОЛЫ ОДНОГО ИЗ САМЫХ ГЛАВНЫХ ДНЕЙ ДЛЯ РОССИИ

Почти за 80 лет с первого Дня Победы в России сложилось немало традиций. Сегодня в этот день устраивают различные праздничные мероприятия и торжественные парады, а также проводят акцию «Бессмертный полк».

### Парад Победы

Каждый год 9 Мая в 10:00 по московскому времени на Красной площади торжественно проходит парад Победы. В начале парада маршируют военнослужащие разных родов войск и курсанты, в том числе женские взводы. По брусчатке проезжает военная техника, а в зависимости от погодных условий принять участие в параде может и авиация. Далее принимающий парад объезжает все войска и торжественно поздравляет их с Днем Победы. После чего с речью выступает президент страны, поздравляя всех россиян, а особенно ветеранов, с праздником.

Во времена Советского Союза парады обязательно проводили во всех 12 городах-героях. Сейчас парады традиционно устраивают в крупнейших городах страны, год от года число присоединившихся к ним растет. И почти у каждого есть свои традиции.



### Возложение цветов и венков к Могиле Неизвестного солдата

Осенью 1966 года ЦК КПСС предложил создать у стен Кремля мемориал — Могилу Неизвестного Солдата — в память о героях, павших в боях Великой отечественной войны. Поводом для такой идеи стало 25-летие разгрома немецких войск под Москвой.

В День Победы 9 мая 1967 года Леонид Ильич Брежнев открыл Могилу Неизвестного солдата в Александровском саду у Кремлевской стены. Тогда впервые к ней возложили траурные венки.

Эта традиция существует и по сей день — президент России вместе с ветеранами и важными гостями парада, например, зарубежными лидерами, возлагают цветы под торжественную музыку.

В декабре 1997 году у Могилы Неизвестного Солдата появился постоянный пост почетного караула. У мемориала стали дежурить военнослужащие Президентского полка, которые раньше несли службу у Мавзолея Ленина.



## ПОБЕДНЫЙ МАЙ

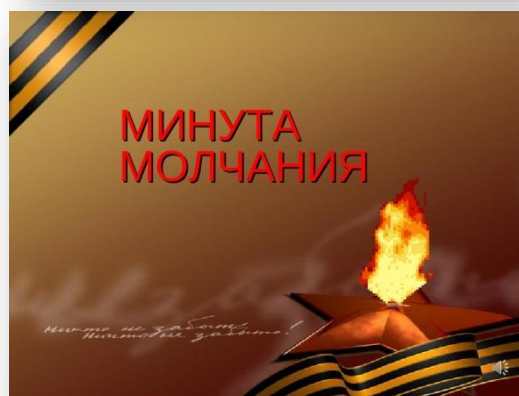
### Минута молчания

9 мая 1965 года жители СССР впервые услышали пронзительные слова:

*Товарищи! Мы обращаемся к сердцу вашему, памяти вашей. Вспомним тех, кто не вернулся с войны, кто не дошел с нами до Дня Победы. Нет семьи, которая не потеряла бы отца или брата, сына, сестру, дочь. Нет дома, которого не коснулось бы военное горе. У каждого свой счет к войне. У матерей – за сыновей, в чью гибель они никогда не поверят и до самых последних дней будут все ждать и ждать их. У детей – за отцов, от которых в памяти остались только прощальный поцелуй да сильные руки, когда-то высоко поднявшие ребенка. Проходят весны и зимы. Проходит год за годом, а они все те же, какими ушли от нас. Они всегда с нами и в нас...*

На экранах редких тогда телевизоров на фоне Кремлевской стены колыхались языки Вечного огня. За кадром звучала скорбная музыка и голоса знаменитого Юрия Левитана и популярной Веры Енютиной.

Так началась первая Минута молчания, посвященная памяти павших в борьбе против фашизма.



### Георгиевская лента

Георгиевская лента появилась при Екатерине II при учреждении ордена Святого Георгия в 1769 году во время русско-турецкой войны 1768–1774 годов как воинская награда.

Согласно описанию того времени, это двухцветная лента, состоящая из трех черных и двух желтых полос. Однако нам более привычна лента с оранжевыми полосами. На самом деле с геральдической точки зрения разницы между этими цветами нет, потому что оба они – это отображение золотого цвета. Начиная со времен Петра I черный, золотой и белый (серебряный) считались официальными цветами Российской империи. С приходом к власти большевиков в 1917 году все царские ордена были отменены. В том числе и георгиевская лента.

Однако во время Великой Отечественной войны она вновь возродилась, правда, под другим названием – гвардейская лента. Она стала частью символики гвардейских соединений, а также прилагалась к ряду орденов и медалей.

Вновь лента обрела название «георгиевской» благодаря акции «Георгиевская ленточка». Акция по раздаче символических ленточек проходит в России с 2005 года. Ее цель – сохранение памяти о тех, кто отдал свои жизни, защищая грядущие поколения в самой кровопролитной войне в истории человечества.

## ПОБЕДНЫЙ МАЙ

### Бессмертный полк

Традиция родилась 9 мая 2007 года в Тюмени. Группа горожан по инициативе председателя областного совета ветеранов Геннадия Иванова в День Победы прошла по улицам города с фотографиями своих родственников-фронтовиков. После этого «Парады победителей» стали проходить в других городах России: Москве, Казани, Кемерово, Новосибирске, Севастополе. Однако, само название «Бессмертный полк» появилось значительно позже – в 2012 году.

Акция «Бессмертный полк» стремительно стала общенародной. На улицы городов России выходят более 10 миллионов человек с портретами предков – участников Великой Отечественной. Кроме того, шествия «Бессмертного полка» прошли в 500 городах 115 стран мира.



### Салют Победы

Завершающим штрихом великого праздника по сей день остается праздничный салют.

Самый первый салют состоялся еще во время войны в Москве, в ознаменование освобождения города Орел. Второй салют, не менее известный, был устроен в Ленинграде в 1944 году как символ полного снятия блокады с измученного города.

Теперь салют – неотъемлемая часть празднования Дня Победы. Он проходит во всех городах-героях нашей страны. Всего в России 9 городов, которым присвоено почетное звание города-героя.

Современные пиротехнические средства позволяют сделать этот символ праздника очень красочным и запоминающимся. Миллионы людей выходят на улицы, чтобы не пропустить это яркое зрелище. Повсюду видны радостные лица, слышны поздравления с Днем Победы. Этот праздник по-настоящему объединяет людей.

### Пока память жива!

*Отгремели давно залпы наших орудий,  
А в воронке от бомбы трава-мурава...  
Но войну не забыли суровые люди  
И смеются сквозь слезы,  
Ведь память жива!*

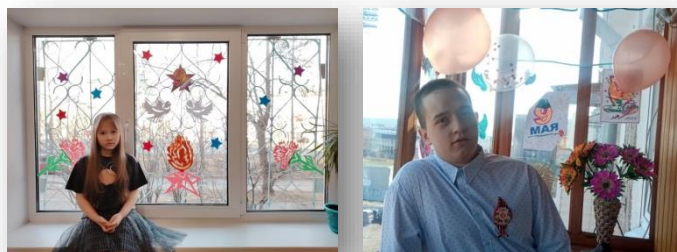
*Они помнят походы и дальние страны,  
И простые, от сердца, народа слова.  
Помнят лица друзей, уходивших так рано.  
Их слова и улыбки —  
Ведь память жива!*

*Они помнят весну 45-го года...  
Закружилась от счастья тогда голова!  
Не узнали её те, что гибли в походах,  
Но всё помнят друзья их,  
Ведь память жива!*

*Эта память с корнями уходит всё глубже,  
И шумит на ветвях, зеленея, листва...  
Её времени бег никогда не заглушит!  
Ведь душа молода,  
Пока память жива!*

## ПОБЕДНЫЙ МАЙ

В преддверии празднования 79-й годовщины Победы в Великой Отечественной войне учащиеся совместно с педагогами нашей школы приняли участие во Всероссийской акции «Окна Победы».



Ребята 8а класса оформили классные уголки ко Дню Победы.

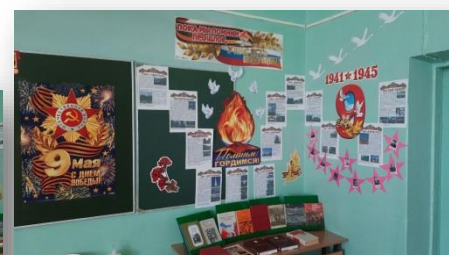
День Победы один из самых почитаемых праздников в нашей стране. 9 мая 1945 года уходит все дальше и дальше от нас, но мы по – прежнему помним, какой ценой досталась эта победа нашему народу, как любили, берегли и защищали ее наши предки, наши отцы и деды. Нельзя, чтобы наши дети забывали об этом.

Ребята 16 класса приняли участие в конкурсах и акциях, приуроченных ко Дню Победы.



Накануне Дня Победы учащиеся 2а класса приняли участие в конкурсе "Спасибо за Победу!", организованном прокуратурой г.Братска, изготовили сувениры и открытки для поздравления братчан с праздником Великой Победы, приняли участие в конкурсе рисунков "Дети рисуют Победу". Эти рисунки украсили Троллейбус Победы в нашем городе.

Учащиеся 8г класса оформили классный уголок, подготовили рисунки и плакаты для акции «Троллейбус Победы», собрали очередную посылку для военнослужащих.





## ПОБЕДНЫЙ МАЙ

Учащиеся начальной школы побывали в гостях у Братского театра кукол "Тирлямы". Ребята посмотрели литературно-художественную композицию "Осколки памяти". Юные зрители вместе с главным героем окунулись в атмосферу военных лет. Прочувствовали ужас сражений, горечь утрат, страх перед смертью и голодом. Сцены спектакля сменяли архивные кадры военной хроники. Реальная история без прикрас и домислов. Донести до подрастающего поколения всю важность подвига советских солдат - дело чести.



Старшеклассники посетили концерт «Сквозь пламя Памяти», посвященный 79-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне.

С приветствием к юным зрителям обратились мэр города Сергей Серебренников и председатель думы г. Братска Лариса Павлова. Они поздравили с наступающим праздником Великой Победы, подчеркнув важность сохранения памяти и исторической правды о Великой Отечественной войне.

Учащиеся 8г класса вместе с родителями и классным руководителем отдали дань уважения мужеству и героизму советского народа, защищавшего страну, обучающиеся школы посетили Мемориал Славы и возложили цветы к Вечному огню.



«Троллейбус Победы» уже много лет подряд запускает МП "Братское троллейбусное управление". Это традиционная акция, в которой принимают участие учащиеся, педагоги, актив Движения Первых нашей школы. Акция посвящена празднованию 79-й годовщины Победы в Великой Отечественной войне.

## ПОБЕДНЫЙ МАЙ

В преддверии Дня Победы и в целях сохранения формирования духовно-нравственных и гражданско-патриотических качеств личности для учащихся нашей школы был проведен ряд мероприятий: «Разговоры о важном», классные часы «Память сильнее времени», кинолекторий «Фильм Победы», были оформлены классные уголки, ребята совместно с педагогами вспомнили тех, кто отдал жизни за нашу свободу, за мир на Земле и почтили их память минутой молчания.

В школе прошла Всероссийская историко-патриотическая акция «Линейка памяти». Активисты Движения Первых организовали "Линейку Памяти" в Отделении дневного пребывания граждан пожилого возраста и инвалидов.

Патриотическое воспитание является одним из приоритетных направлений развития системы образования в нашей стране. Каждый ребёнок должен знать историю и героев своей страны, хранить историческую память о войне.

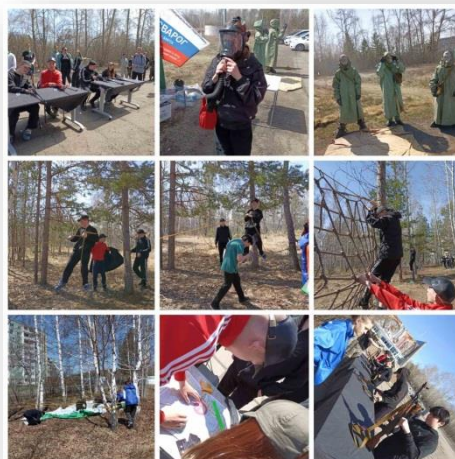


Четыре этапа, сотни участников, нешуточная борьба - все это военно-патриотический турнир "Регион38", прошедший в Братске как муниципальный этап "Зарницы 2.0". В турнире приняла участие команда учащихся 8а класса.

В Братском целлюлозно-бумажном колледже прошло награждение участников. Мэр города Сергей Серебренников приветствовал ребят, отметив важность проведения патриотических мероприятий и участия в них.

Целый месяц участники показывали свои знания в интеллектуальной игре, рисовали боевые листки, проявляли смекалку в тактической игре "4 стихии" и сражались за звание лучших в финале - марш-броске.

Игра показала, что даже обычный школьник в команде соратников сможет преодолеть свои страхи, преодолеть себя и свою усталость ради общей цели.



## ГОД СЕМЬИ



*Смотрят с портретов ушедшие деды.  
Наши герои навечно в сердцах.  
Снова в строю этот полк, он бессмертный.  
Вера в детей в этих светлых глазах...*

Семья — первоначальное звено, где человек появляется, начинается его рост, развитие, воспитание. Ему прививается любовь и уважение к близким, окружающим людям. Доброта, трудолюбие, совесть, нравственность, а также чувство любви к малой и большой Родине, ответственности за их судьбу и процветание.

Родители и близкие — пример во всех этих проявлениях для поколения, которое готовится прийти им на смену. Вот такое краткое предназначение семьи для отдельного человека и для всего общества человеческого, государства, в котором оно проживает. Поэтому объявление Года семьи популяризирует государственную политику в сфере защиты семьи и сохранения традиционных семейных ценностей.

Целая страна, половина которой была разрушена практически до основания, выстояла в ожесточенных боях и выдержала все послевоенные испытания. Великая Победа далась огромной ценой — ценой жизни миллионов воинов, граждан Советского Союза. Многие из солдат остались лежать в братских могилах. Их подвиги увековечены в мемориалах. Память о тех, кто вернулся с войны, хранят дети и внуки. Народная летопись хранит подлинную историю поколения Великой Отечественной войны. Для современных детей и подростков очень важно не просто хранить, но и донести семейные истории, которые поведают о нелегкой жизни их родных в годы войны, о борьбе с фашистскими захватчиками, о боевом и трудовом героизме и подвиге советского человека.

«Бессмертный полк» вошел в мировую историю как беспрецедентная по масштабам и географии распространения акция. Эта народная инициатива стала уникальным примером гражданского единения и преемственности поколений. Сегодня «Бессмертный полк» является продолжением традиции сохранения памяти о Великой Отечественной войне и личных семейных историй. У миллионов людей по всему миру появилась еще одна возможность вспомнить о героизме своих предков, о жертве, которую они принесли ради свободы.

По статистике, в акции «Бессмертный полк» ежегодно участвует каждая третья семья в России. Она была быстро подхвачена многими мировыми государствами. Первые международные участники присоединились к акции в 2014 году. В Израиле и Белоруссии также провели подобное мероприятие. На следующий год число участвующих стран выросло до 20. А в России к «Бессмертному полку» присоединилось до 12 миллионов человек.

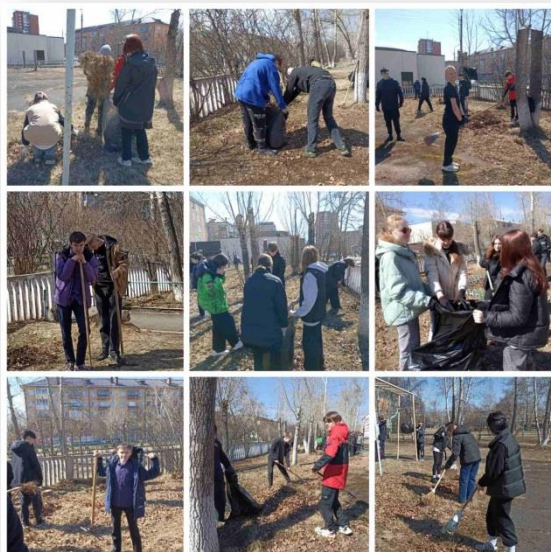
«Бессмертный полк» по праву можно считать эталонным примером гражданского единения. Эта акция сумела стать связующим звеном между различными поколениями. Благодаря ей у миллионов людей со всего света появилась возможность рассказать о своих родственниках, найти информацию о них и почтить их память. Сегодня «Бессмертный полк» является уникальной акцией в мировой практике, она продолжает расширяться, о ней узнают все больше людей с самых разных уголков планеты и всегда с гордостью поддерживают.

*«Бессмертный полк моей семьи.  
Святая память поколений»*

## ШКОЛЬНЫЕ НОВОСТИ

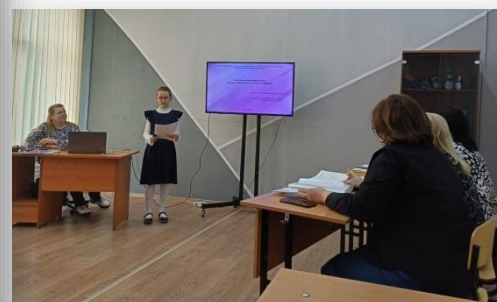
На базе ДСКВ №57 прошел шашечный турнир между первоклассниками и воспитанниками детского сада.

Эта игра слишком известна и популярна, чтобы о ней кто-нибудь не знал. Любителями шашек были А.С. Пушкин., Л. Н. Толстой, шашками увлекались Александр Суворов, Антон Чехов и многие другие известные личности. Хотя многим игра в шашки кажется слишком простой и поэтому думают, что она малоэффективна. Но за кажущейся простотой шашечных правил не всем и не сразу заметна глубина этой древней игры и красота замыслов, которые можно реализовать на шашечной доске. Игра в шашки развивает логическое мышление, смекалку, сообразительность, вырабатывает умение мыслить абстрактно, воспитывает усидчивость, пространственное воображение, развивает способность действовать в уме, самое главное – развивает память.



Субботник в школе - это добрая традиция, цель которой - не только добровольная уборка территории после осенне-зимнего периода, но и сплочение учеников, воспитание в них экологической культуры и ответственного отношения к природе и труду. Все хорошо потрудились! Работа проделана огромная. Территория возле школы стала чище и скоро покроется ковром молодой зелени! Спасибо всем участникам субботника!

Мусорина Алена, ученица 4б класса - победитель муниципального конкурса творческих проектов и исследовательских работ "Творчество в кубе". Алена достойно представила исследовательскую работу по теме "Мусор - глобальная экологическая проблема". Поздравляем!!!



## ШКОЛЬНЫЕ НОВОСТИ

Учебные сборы парней 10-х классов в рамках школьной программы ОБЖ.



19 мая в нашей стране отмечается день детских общественных организаций, эта дата выбрана не случайно - именно в этот день в далеком 1922 году была создана пионерская организация, заложившая добрые традиции дружбы, товарищества, взаимопомощи, а также создания интересной среды для развития и самореализации подрастающего поколения. Этот праздник символизирует дружбу участников детского общественного движения, взаимопонимание детей и взрослых.

Год назад 18 апреля 2023 года в нашей школе состоялось историческое событие. Было открыто первичное отделение РДДМ «Движение первых».

А 18 апреля 2024 года наша школа отметила свой первый День рождения Первичного отделения российского движения детей и молодежи «Движение первых». Движение первых - это возможность стать лучшей версией себя, достойным наследником великих дел первооткрывателей, основателей и первопроходцев, которых отличает стремление к победе во всех начинаниях и нежелание останавливаться на достигнутом.



24 мая День славянской письменности и культуры. День славянской письменности и культуры – это большой праздник для всех нас. Ведь значение письма в истории развития цивилизации трудно переоценить. В языке, как в зеркале, отражен весь мир, вся наша жизнь. И, читая написанные или напечатанные тексты, мы как бы садимся в машину времени и можем перенестись и в недавние времена, и в далекое прошлое.

В нашей школе для ребят было проведено мероприятие в честь памятной даты для того чтобы они узнали как зарождалась письменность. Учащиеся узнали о празднике, его истории и значении для культуры России, о развитии славянской письменности с древних времен до наших дней и о главной роли просветителей Кирилла и Мефодия в создании славянской письменности. Также ребята написали свои имена на старославянском языке.



*Астанькович Анастасия, 9г класс*

## ШКОЛЬНЫЕ НОВОСТИ

Поздравляем команду девочек, занявшую I место в муниципальном этапе Всероссийских соревнований юных футболистов "Кожаный мяч". Лучшим игроком названа Младина Полина, ученица 5а класса. Гордимся!



В школе прошел очередной День здоровья, в этот раз он был посвящен Году Семьи.

День здоровья в школе проводится с целью пропаганды здорового образа жизни среди обучающихся, развития интереса к физической культуре и спорту.

Задачи дня здоровья:

- привлечение учащихся к занятиям различными видами спорта;
- выявление лучших спортсменов школы, привлечение их к участию в школьной и районных спартакиадах;
- проведение оздоровительных мероприятий, нацеленных на укрепление организма детей и подростков;
- повышение сопротивляемости организма детей и подростков к различным заболеваниям, работоспособности школьников, продуктивности их обучения.

Ребята показали свою ловкость, выносливость и быстроту. Учащихся на станциях ждали шесть испытаний: прыжки в длину с места, поднимание туловища за 30 сек., прыжки через скакалку на время, встречная эстафета, метание мяча в цель, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

На областной турнир «Выпускник 2024» в г. Усть-Кут ездили Крупин Егор и Рябцев Николай, ученики 11б класса. Ребята получили массу незабываемых эмоций и много бесценного опыта, ведь они играли против сильнейших команд области. Парни, спасибо вам большое за прекрасное время и результаты, которые вы приносите школе.

В турнире участвовало 7 команд:

Триумф (Братск) 🏆

Олимп (Братск) 🏆

МБОУ «СОШ №31» (Братск) 👍

Лесохимик (Усть-Илимск) 💪

Залари (Залари) 🌟

Юность (Чуна) 🏆

А ещё хочется отметить талантливую игру Рябцева Николая, он показал великолепное владение мячом и стал лучшим игроком 2024 г.



## О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ

Экзамены! Выпускные, вступительные – конец мая, июнь для выпускников пройдет в тревогах и волнениях. И, конечно же, задача родителей помочь детям справиться с большой нагрузкой как можно лучше. Что должны знать и понимать родители, желающие помочь своим детям без потерь для здоровья и с максимальным успехом пережить экзаменационную пору? Одним из важных моментов в этот период является правильное здоровое питание ребенка.

Во время подготовки к экзаменам нужно запомнить много информации. Порой это кажется единственной важной задачей в период сессии.

Давайте поговорим о том, как правильно питаться в этот период. Обычно, готовящиеся к экзаменам, делятся на тех, кто абсолютно забывает про пищу, и на тех, кто убежден, что любая скучная книжка становится интереснее в сопровождении чего-нибудь вкусного. Неправы ни те, ни другие. От голода нервное истощение наступает гораздо быстрее, а переедание приводит к тому, что организм тратит все силы на пищеварение, а не на усвоение информации.

Во время интенсивной умственной работы при подготовке к экзаменам для стимуляции хорошей работы головного мозга, предупреждения раздражительности, слабости, упадка сил пища должна быть разнообразной, сбалансированной и питательной.

Есть некоторые продукты, которым желательно отдать предпочтение в период наибольшего умственного напряжения.

### Рыба

Многие исследования связывают потребление рыбы с улучшением умственной деятельности, памяти и замедлением наступления утомления, что связано с концентрацией важных питательных веществ, включая омега-3 жиры, в рыбе.



### Красные, зелёные и оранжевые овощи

Разноцветные овощи, например, перец, морковь и брокколи, содержат множество полезных растительных соединений, в том числе каротиноиды, которые, как было доказано, улучшают умственную активность.



### Ягоды и цитрусовые

Ягоды (черника, клубника и ежевика) особенно богаты антоцианами — соединениями из группы флавоноидов. Антоцианы увеличивают приток крови к мозгу, защищая от воспаления и улучшая определённые сигнальные пути, которые связаны с обучением и памятью. Как и ягоды, цитрусовые (апельсины и грейпфруты) богаты флавоноидами, в том числе гесперидином, кверцетином и рутином.



Эти соединения могут способствовать обучению и памяти, а также защищать нервные клетки от повреждений.

### Тёмный шоколад и продукты, содержащие какао

Какао имеет самое высокое содержание флавоноидов среди других продуктов питания. Употребление какао может помочь уменьшить умственное напряжение, улучшить память и время реакции при выполнении умственных задач.



### Орехи

Орехи — концентрированный источник полезных жиров, белков и клетчатки и хороший источник энергии. Орехи удобно носить с собой, а для перекуса достаточно небольшого количества.

Исследование с участием 317 детей показало, что потребление орехов связано с улучшением времени реакции и улучшением результатов тестов.



## О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ

### Яйца

Вы когда-нибудь слышали, чтобы яйца называли природными поливитаминами? Действительно, яйца — источник разнообразия питательных веществ, которые нужны для работы мозга, включая витамин В12, холин и селен.

Селен участвует в координации, памяти и двигательной активности, холин нужен для развития мозга и выработки ацетилхолина, необходимого для хранения памяти и работы мышц.

Низкий уровень витамина В12 ухудшает работу мозга.

Более того, яйца содержат лютеин, каротиноидный пигмент, который связан с улучшением зрительной и умственной функции.

Если вы хотите повысить свою умственную работоспособность и улучшить состояние здоровья, попробуйте добавить в свой рацион несколько продуктов, перечисленных выше.



Утром перед экзаменом необходимо принять пищу с высоким содержанием легкоусвояемого белка и клетчатки - яйца, фасоль, овсянку (геркулес) с мёдом или мюсли. Если эмоциональное состояние не позволяет съесть полноценный завтрак, то можно съесть бананы, орехи, изюм, курагу, ананас, фруктовый или молочный коктейль.

Непосредственно перед экзаменом или во время него целесообразно выпить несколько глотков воды. Лучше всего подходит негазированная натуральная минеральная вода, т.к. она содержит ионы калия или натрия, участвующие в электрохимических реакциях. Можно пить просто чистую воду или зелёный чай. Все остальные напитки с этой точки зрения бесполезны или вредны.

Правильное питание в период подготовки к экзаменам обеспечивает как сохранение здоровья учащихся, так и успешное проведение экзаменов.

**УДАЧИ НА ЭКЗАМЕНАХ!  
НИ ПУХА, НИ ПЕРА!**





## ДО СВИДАНИЯ, ШКОЛА!

### ПРОЩАЙ, НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА!

24 мая в школе прошел праздник «Прощай, начальная школа!» для учащихся 4-х классов и их родителей. Немало праздников проходит в начальной школе, но этот - особенный. Праздник "Прощай, начальная школа" подводит итог важного периода школьной жизни. Этот праздник - прощание с первым учителем. Торжественная обстановка, нарядные дети, взволнованные родители – атмосфера, трогающая за самое сердце. На празднике звучали песни, стихи, танцы, сценки в исполнении ребят. Атмосфера праздника и хорошего настроения не покидала виновников торжества.

В зале царил одновременно атмосфера радости и грусти. Радостно было, потому что праздник, первая ступенька образования уже позади. А грустные нотки ощущались, поскольку это день прощания со своими учителями, со своей любимой партой и классом, где прожито 4 года. В этот день ребята простились с начальной школой, впереди их ждут новые открытия и победы.

Удачи вам, выпускники!



### ПОСЛЕДНИЙ ЗВОНК

Последний звонок – традиционный праздник школьников, заканчивающих учебу. Этот праздник касается учащихся 9-х и 11-х классов, их родителей и педагогов.

Последний звонок – черта между беззаботными годами и жизнью осознанного, взрослого человека. Это долгожданный, но в то же время грустный день для выпускников, когда они прощаются со школой и педагогами.

*Последний звонок — особенный праздник,  
В нем радость, веселье и чуточку грусть.  
Ведь годы шальные так быстро промчались,  
И детства уже назад не вернуть.*

*Мы вас от души сейчас поздравляем!  
Желаем успехов, добра и побед,  
Пусть знания в жизни вам помогают,  
Не будет в пути пусть печалей и бед.*



Агапова Д.А., советник директора по воспитанию и взаимодействию с ДОО

## ОСТРОВК БЕЗОПАСНОСТИ

Дорогие ребята и уважаемые родители! Итак, впереди летние каникулы – чудное время, которое так ожидаемо каждым школьником – от первоклассника до выпускника. Это славные деньки, когда нет учебы и, соответственно, отсутствует необходимость просыпаться рано, идти в школу и учиться. Но, как ни странно, на каникулах, тоже следует кое о чем позаботиться, и речь, безусловно, не об учебе..., а о БЕЗОПАСНОСТИ!

Период летних каникул может принести как радость детям, так и волнения родителям о безопасности своего ребенка. Мы подготовили полезную памятку о том, как безопасно вести себя летом на воде, в лесу и в городе.

1. Необходимо быть осторожным и внимательным на улице, при переходе дороги, соблюдать правила дорожного движения.
2. Соблюдать правила техники безопасности при прогулках в лесу, на реке.
3. Необходимо заботиться о своём здоровье, соблюдать временные рамки при загаре, купании.
4. Находясь на улице, надеть головной убор во избежание солнечного удара.
5. Быть осторожным при контакте с электрическими приборами, соблюдать технику безопасности при включении и выключении телевизора, электрического утюга, чайника и т.д.
6. Соблюдать временной режим при просмотре телевизора и работе на компьютере.
7. Быть осторожным в обращении с домашними животными.
8. Запрещается находиться на улице без сопровождения взрослых после 22:00 часов.
9. Необходимо вести активный отдых, соответствующий нормам ЗОЖ.
10. Помни! Административная ответственность наступает с 14 лет, уголовная – с 16 лет. За правонарушения, совершенные несовершеннолетними до 14 лет, административную ответственность несут родители!



# КАК СДЕЛАТЬ ЛЕТНИЕ КАНИКУЛЫ ВАШЕГО РЕБЕНКА БЕЗОПАСНЫМИ?



**РЕБЕНОК И НЕЗНАКОМЕЦ**

НЕОБХОДИМО НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ТРЕМ ВАЖНЫМ ПРАВИЛАМ:

- НИКОГДА НЕ РАЗГОВАРИВАЙ С НЕЗНАКОМЫМИ ЛЮДЬМИ И НИЧЕГО У НИХ НЕ БЕРИ
- НИКОГДА НЕ САДИСЬ В МАШИНУ К НЕЗНАКОМЦУ И НИКУДА С НИМ НЕ ХОДИ
- НИКОГДА НЕ ЗАХОДИ В ЛИФТ С НЕЗНАКОМЫМИ ЛЮДЬМИ



**РЕБЕНОК И СОБАКА**

РЕБЕНКУ НУЖНО ОБЪЯСНИТЬ, ЧТО ОН ДОЛЖЕН:

- ИЗБЕГАТЬ СВОБОДНО ГУЛЯЮЩИХ СОБАК (БЕЗ ХОЗЯИНА)
- НЕ РАЗМАХИВАТЬ РУКАМИ ИЛИ ПАЛКОЙ ВОЗЛЕ СОБАКИ
- В СЛУЧАЕ АГРЕССИИ СОБАКИ СЛЕДУЕТ НЕМЕДЛЕННО УХОДИТЬ ОТ СОБАКИ, НЕ УСКОРЯЯ ДВИЖЕНИЯ



**ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ НА ПЛЯЖЕ**












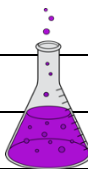
- ИЗБЕГАЙТЕ ОТКРЫТОГО СОЛНЦА С 12:00 ДО 15:30, И ПОЛЬЗУЙТЕСЬ СОЛНЦЕЗАЩИТНЫМИ КРЕМАМИ С SPF 30-50
- ВЫДЕЛИТЕ РЕБЕНКА ЯРКОЙ ОДЕЖДОЙ, ЧТОБЫ НЕ ПОТЕРЯТЬ ИЗ ВИДУ
- НАДУВНОЕ СРЕДСТВО ДЛЯ ПЛАВАНИЯ, ВЫБИРАЙТЕ ТО, КОТОРОЕ СОСТОИТ ИЗ НЕСКОЛЬКИХ НЕЗАВИСИМЫХ ОТСЕКОВ



**ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ В ЛЕСУ**

- ОТПРАВЛЯЯСЬ В ЛЕС, НЕ ЗАБУДЬТЕ РЕПЕЛЛЕНТЫ ОТ НАСЕКОМЫХ
- СЛЕДИТЕ, ЗА ТЕМ, ЧТОБЫ РЕБЕНОК НЕ ПОПРОБОВАЛ НЕИЗВЕСТНЫЕ ГРИБЫ И ЯГОДЫ
- СЛЕДИТЕ, ЧТОБЫ ДЕТИ НЕ ПРОПАДАЛИ ИЗ ВИДУ

## КАЛЕНДАРЬ ЗНАМЕНАТЕЛЬНЫХ ДАТ

1 мая	Праздник весны и труда	
2 мая	День Солнца	
2 мая	День кондитера	
4 мая	Международный день пожарных	
5 мая	Православная Пасха	
5 мая	Международный день борьбы за права инвалидов	
7 мая	День радио	
8 мая	Международный день Красного Креста и Полумесяца	
9 мая	День Победы	
10 мая	100 лет со дня рождения русского поэта Юлии Владимировны Друниной	
12 мая	Международный день медицинской сестры	
13 мая	День Черноморского флота России	
15 мая	Международный день семьи (отмечается по решению ООН с 1994 года)	
16 мая	100 лет со дня выхода первого номера журнала Мурзилка	
18 мая	Международный день музеев	
18 мая	День Балтийского флота ВМФ России	
19 мая	День фармацевтического работника России	
19 мая	День рождения Всесоюзной пионерской организации	
20 мая	Всемирный день пчел	
21 мая	Международный день космоса	
21 мая	Международный день чая	
22 мая	165 лет со дня рождения английского писателя Артура Конан Дойла	
24 мая	День славянской письменности и культуры	
25 мая	День филолога в России	
26 мая	День российского предпринимательства	
27 мая	Общероссийский день библиотек	
28 мая	День пограничника	
29 мая	Международный день миротворцев ООН	
29 мая	День химика	
30 мая	90 лет со дня рождения летчика-космонавта Алексея Архиповича Леонова	
31 мая	Всемирный день отказа от курения	

## ЗДРАВСТВУЙ, ЛЕТО!

Вот и пролетел очередной учебный год. Поздравляем всех с наступлением летних каникул! Желаем отлично отдохнуть, расслабиться, впитать много солнца и хорошего летнего настроения. Набирайтесь сил, получайте позитивные эмоции, укрепляйте здоровье, развлекайтесь и получайте массу замечательных впечатлений. Увидимся в следующем учебном году!



*Впереди долгожданное лето,  
Дни свободой и солнцем согреты,  
Можно их беззаботно прожить  
И не нужно за парту спешить.*

*Всех с каникулами поздравляю,  
Отдохнуть стопроцентно желаю.  
Целый год вы трудились не зря,  
Новых сил набирайтесь, друзья!*

Контакты:  
e-mail: [19oks77@mail.ru](mailto:19oks77@mail.ru)

ВК:  
<https://vk.com/public187329239>

На сайте школы: <https://sh31-bratsk-r138.gosweb.gosuslugi.ru/nasha-shkola/shkolnaya-zhizn/>

Над номером работали:  
Наянова О.В.,  
Валеева Мария, 5в класс;  
Коточигова Кира, 5в класс;  
Панова Анастасия, 4б класс.  
Астанькович Анастасия, 9г кл.  
Агапова Д.А., советник  
директора по воспитанию и  
взаимодействию с ДОО

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