

СОШ №31 им. А.П. Жданова  
СМИ

## ЧИТАЙТЕ В НОВОМ ВЫПУСКЕ:

Февраль – месяц патриотический



Читайте на стр.2

Здоровое питание школьника



Читайте на стр.12

Непокоренный Сталинград



Читайте на стр.3-4

Островок безопасности



Читайте на стр.13

Школьные новости



Читайте на стр.5-8

Спортивные новости



Читайте на стр.14

День защитника Отечества



Читайте на стр.9-11

Календарь: февраль.

ФЕВРАЛЬ							1	2
3	4	5	6	7	8	9		
10	11	12	13	14	15	16		
17	18	19	20	21	22	23		
24	25	26	27	28	29			

Читайте на стр.15



### КОЛОНКА РЕДАКТОРА

Февраль по праву считается одним из самых значимых месяцев в календаре образовательных событий. 3 февраля 1918 считается днем рождения Рабоче-крестьянской Красной армии. Февраль стал месяцем многих крупных ее побед в Великой Отечественной. 2 февраля 1943 года она разгромила немецко-фашистские войска под Сталинградом. Февраль 45-го ознаменовался многими важными операциями по освобождению Европы от фашизма...

И не случайно для месячника военно-патриотического воспитания молодежи выбран именно он, февраль. Весь февраль в школе проходят классные часы, уроки мужества - такие мероприятия помогают в сознании человека формировать чувства гордости и привязанности к земле, на которой родился и вырос, поступки, содержание которых выражается в любви к своей Родине, преданности ей, гордости за свой народ и родную землю, стремлении и готовности к их защите.

## ФЕВРАЛЬ - МЕСЯЦ ПАТРИОТИЧЕСКИЙ

Февраль всегда ассоциируется с такими понятиями, как мужество, забота, защита - это наши мужчины, это чувство долга, это ответственность, это любовь к Родине. Объединив все это, получим понятия «Патриот, патриотизм».

Патриот - человек, который любит свою Родину, готов на подвиги во имя Отечества и предан своему народу. Безусловно, можно назвать патриотами и людей, которые ежедневно, вкладывая свои силы, трудятся на благо страны, учителей, которые воспитывают уважение к государству у детей – будущих граждан. Патриотизм проявляется в мелочах и складывается в одно большое чувство гордости за страну.

Это чувство живёт в человеческом сердце, это чувство живёт в каждом из нас.

Только тот, кто делает всё для процветания своей страны, для её славы, только тот, кто не жалеет сил, а порой и жизни ради её свободы и независимости, кто готов защищать её территорию и границы, кто беззаветно уважает её идеалы, знает историю, традиции, культуру родного народа, кто бережно относится к родной языку, тот и достоин называться патриотом.

Февраль – месяц патриотического воспитания, в нем отмечается сразу несколько значимых для нашей Отчечественной истории дат и событий:

- 2 февраля - День воинской славы России — День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве (1943 год).
- 8 февраля - День героя-антифашиста.
- 15 февраля - День вывода Советских войск из Афганистана.
- 23 февраля - День защитника Отечества.

В феврале у нас проходит множество традиционных и новых событийных активностей для ребят всех возрастов. Февраль – короткий месяц по календарю, но не по насыщенности мероприятиями в нашей школе.



**«ПАТРИОТИЗМ –  
ЭТО ЧУВСТВО,  
КОТОРОЕ ДЕЛАЕТ  
НАРОД И КАЖДОГО  
ЧЕЛОВЕКА  
ОТВЕТСТВЕННЫМ  
ЗА ЖИЗНЬ СТРАНЫ»**

## НЕПОКОРОЕННЫЙ СТАЛИНГРАД

Ежегодно 2 февраля отмечается День воинской славы России – День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве (1943 год).

### Сталинградская битва – значимое событие в истории России

Исход одного из самых кровопролитных сражений Великой Отечественной во многом предопределил дальнейшую судьбу нашей страны, других Советских Республик и всех стран-участниц Второй мировой войны. Федеральный закон от 13 мая 1995 года «О днях воинской славы и памятных датах России» предписывает считать 2 февраля Днём воинской славы России.

### Сталинградская битва – одно из крупнейших сражений Великой Отечественной и Второй мировой

Многие историки не без оснований считают Сталинградскую битву самой ожесточённой и кровопролитной в истории человечества. Начавшись 17 июля 1942 года, она продлилась 200 дней и ночей, охватив территорию площадью порядка 100 тысяч квадратных километров. Расчёты человеческих потерь производились неоднократно. Согласно данным, обнародованным Минобороны РФ в 2013 году, это около 1,13 миллиона советских солдат и 1,5 миллиона бойцов со стороны Германии и её союзников. В плену оказались 25 генералов вермахта, в том числе печально известный генерал-фельдмаршал Фридрих Паулюс.

### Победа СССР под Сталинградом в 1943 году – начало «коренного перелома» в войне

Это было первое масштабное поражение вермахта, которое способствовало подрыву авторитета фашистской Германии, перехвату стратегической инициативы Красной армией, а также усилению сопротивления народов оккупированной Европы. После окончания Сталинградской битвы в Германии впервые с начала войны на несколько дней был объявлен национальный траур, Япония и Турция отказались от активных действий против СССР, а Советский Союз начал подготовку к новому широкомасштабному наступлению.

### Победа под Сталинградом – пример героизма, мужества и стойкости

За боевые отличия, проявленные в ходе битвы десятки тысяч солдат и офицеров получили государственные награды:

- ✓ 112 воинов получили звание Герой Советского Союза.
- ✓ Медалью «За оборону Сталинграда» были награждены 700 тысяч участников сражения.
- ✓ 44 соединения и части получили по его итогам почётные наименования, 55 – ордена, 183 – были преобразованы в гвардейские.
- ✓ 1 мая 1945 года Сталинград признан городом-героем.



Сегодня в Волгограде более 200 мест, связанных с его героической историей: это мемориальный ансамбль «Героям Сталинградской битвы» на Мамаевом кургане, Дом солдатской славы, также известный как Дом Павлова, Музей-панорама «Сталинградская битва» и другие. О подвигах советских солдат под Сталинградом написано множество книг и по сей день снимаются фильмы.



## НЕПОКОРЕННЫЙ СТАЛИНГРАД

*Второе февраля*

*В свой срок –  
не поздно и не рано –  
придёт зима,  
замрёт земля.  
И ты  
к Мамаеву кургану  
придёшь  
второго февраля.*

*И там,  
у той заиндевелой,  
у той священной высоты,  
ты на крыло  
метели белой  
положишь красные цветы.*

*И словно в первый раз  
 заметишь,  
каким он был,  
их ратный путь!  
Февраль, февраль,  
солдатский месяц –  
пурга в лицо,  
снега по грудь.*

*Сто зим пройдёт.  
И сто метелиц.  
А мы пред ними  
всё в долгу.  
Февраль, февраль.  
Солдатский месяц.  
Горят  
гвоздики  
на снегу.*

*М. Агашина*



«Разговоры о важном» – цикл занятий в формате классного часа, который проводится в российских школах еженедельно по понедельникам. В рамках данного цикла наши библиотекари провели среди школьников МБОУ "СОШ № 31 имени А.П. Жданова" и МБОУ "СОШ № 35" мероприятие, посвященное Дню воинской славы — это День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве. Сталинградская битва – одна из крупнейших во Второй мировой войне 1939–1945 гг. Она положила начало коренному перелому не только в ходе Великой Отечественной войны, но и во всей Второй мировой войне в целом. Благодаря мужеству советских людей, их непоколебимой вере в Победу, Сталинград не просто выстоял в битве, но и стал символом истинного героизма, негнбиаемого характера, твердости духа и стойкости нашего народа. Все мы с глубокой благодарностью чтим героев величайшего сражения. Эту память мы будем свято беречь, и передавать из поколения в поколение.



## ШКОЛЬНЫЕ НОВОСТИ

Лекция для учащихся 9-х классов на тему  
"Профилактика ВИЧ - инфекции среди подростков"

Жизнь – это то, что люди больше всего стремятся сохранить и меньше всего берегут. СПИД – одна из важнейших и трагических проблем, возникших перед всем человечеством в конце XX века. И дело не только в том, что в мире уже зарегистрированы многие миллионы инфицированных ВИЧ и более 200 тысяч уже погибло, что каждые пять минут на земном шаре происходит заражение одного человека. СПИД – это сложнейшая научная проблема.

Для того, чтобы выжить, уменьшить риск заражения и распространения заболевания, как можно больше людей во всех странах должны многое знать о СПИДе.

Наша жизнь и здоровье в наших руках. Каждый человек вправе выбирать сам свой жизненный путь, свои ценности и идеалы, но помните: лекарств и прививок от СПИДа - нет!

Никогда и ни при каких обстоятельствах не забывайте о том, что единственный «рисковый» случай может стать роковым!

Относитесь ответственно к собственному здоровью!



Наши первоклассники - постоянные зрители музыкального театра.

На сцене ТКЦ «Братск-АРТ» Детский музыкальный театр «Трубатур» представил знакомую с детства сказку про Емелю и волшебную Щуку, капризную Царевну и чудного Царя.

Спектакль «По щучьему велению...» - это не просто смешные приключения Емели и его самоходной печки, а урок добра и смелости, а также доказательство того, что справедливость есть и она восторжествует.

Семинар волонтерских объединений "80 добрых дел" прошел в ДДЮТ им Е.А. Евтушенко.

На него собрались более 150 участников из всех районов нашего города. В этом году семинар посвящён Году защитника Отечества и 80-летию Великой Победы. Ребята работали на шести площадках, где учились создавать образовательные квесты, разрабатывать исследовательские проекты, работать в команде, вести поиск в разных источниках информации.



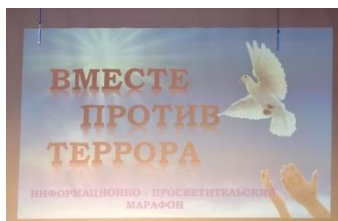
Наши ребята: Гасимова Айтац, Гагарин Юрий, Лазарева Софья, Рубцов Роман и Фадеев Семён заняли 2 место в городском конкурсе "Что? Где? Когда? "!! Молодцы!!!





## ШКОЛЬНЫЕ НОВОСТИ

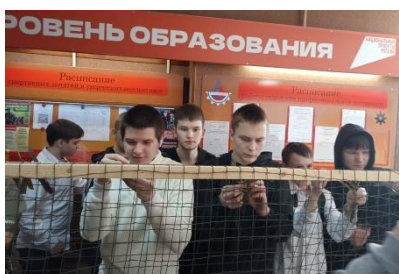
Гуманитарную помощь для собак и кошек учащиеся 5а, 5б и 9а классов передали в приют для бездомных животных "Дружок". Приют существует в Братске уже 30 лет. Его вольеры никогда не бывают пустыми. «Дружок» становится новым домом для тех, кого разлюбили хозяева, и для тех, кто стал лишним в семье.



13 февраля во ДТДиМ состоялся городской информационно-просветительский марафон «Вместе против террора». Марафон Памяти – скорбь и боль о погибших, солидарность с жертвами трагедий, протест против террора, надежда на то, что люди мира смогут не допустить разрастания этого преступного безумия. Команда ребят 7-х классов приняла участие в марафоне. Перед открытием марафона учащиеся поучаствовали в акциях «Голубь мира» и «Дерево памяти». Команды школ города прошли квест-игру, где проходили небольшие задания-станции, отвечая на вопросы, что они знают о терроризме и как готовы к тому, чтобы правильно поступить в сложных ситуациях. Последней станцией был мастер-класс по оказанию первой медицинской помощи, его провёл начальник караула 26-ой пожарно-спасательной части, лейтенант внутренней службы Танасиенко Виталий Игоревич. Марафон закончился общей песней «Пусть всегда будет солнце».



Военно-патриотическое мероприятие для школьников и молодёжи - «138 партизан» прошло на базе Братского целлюлозно-бумажного колледжа. Иркутская областная общественная организация детей и молодёжи «Спартаец» провела серию теоретических и практических занятий для братчан от 14 до 25 лет по формированию патриотизма и профессиональных навыков, необходимых для служения Родине.



5 февраля команда учащихся 7б класса в составе Зверевой Евы, Поляковой Лизы, Шайхулиной Регины, Никоновой Киры заняла 2 место в муниципальном конкурсе по литературе и географии «Все тем, кому мы обязаны жизнью». Поздравляем!





## ШКОЛЬНЫЕ НОВОСТИ



Команда учащихся нашей школы (Астанькович Анастасия, Бояркин Михаил, Будник Сергей, Ковалёв Егор, Лазарева Софья и Павлов Никита) заняла 3 место в городском квесте "Портреты Победы России"! Поздравляем ребят и педагогов!



В нашей школе состоялась уникальная встреча, которая оставила глубокий след в сердцах учеников. В гостях у школьников побывала Черданцева Веселина Витальевна — старший сержант, ветеран боевых действий, снайпер и старший инструктор 118 отдельного учебного центра специального назначения. Она также является первой в России женщиной-командиром диверсионной разведывательной группы. Ученики 10 и 11 классов с большим интересом собрались, чтобы послушать её историю и задать вопросы. Веселина Витальевна поделилась своими впечатлениями о службе, рассказала о трудностях и победах, которые ей пришлось преодолеть на пути к своей цели. Её опыт и знания вдохновили многих из нас. Вопросы, которые задавали ребята, касались не только военной службы, но и личных качеств, необходимых для достижения успеха в любых сферах жизни. Веселина Витальевна подчеркнула важность упорства, мужества и веры в себя. Мы благодарим Черданцеву Веселину Витальевну за то, что она нашла время прийти к нам и поделиться своим опытом. Такие встречи помогают нам лучше понять значение героизма и патриотизма в нашей стране. Надеемся на дальнейшие встречи и сотрудничество!



21 февраля - Международный день родного языка. Для учащихся 4б класса был проведен библиотечный урок. Международный день родного языка был провозглашен Генеральной конференцией ЮНЕСКО 17 ноября 1999 года. Дата для Дня родного языка была выбрана в память о трагических событиях, произошедших в Бангладеш 21 февраля 1952 года. Тогда от пуль полицейских погибли студенты, вышедшие на демонстрацию в защиту своего родного языка бенгали, требуя признать его одним из государственных языков страны.



Учащиеся 4б класса приняли активное участие в выпуске газет, посвященных Дню защитника Отечества, «Дети против войны» и «Афганистану - 36»

## ШКОЛЬНЫЕ НОВОСТИ

В преддверии Дня российской науки, который отмечается 8 февраля, учащиеся 8,9,10х классов посетили профпробы в Братском целлюлозно-бумажном колледже. У школьников была уникальная возможность не только ознакомиться с профессией и побывать в лаборатории химико - механических дисциплин, но и глубже погрузиться в элементы аналитической химии!



«Афганистан – живая память!»  
15 февраля – 36 лет вывода войск из Афганистана. Много горя, бед и страданий принесли нашему народу эти девять лет жестоких сражений в чужом краю. Но и там, в далеком Афганистане, советские воины проявили лучшие человеческие качества: мужество, стойкость и благородство. В дань памяти всем, кто причастен к героической и трагической афганской войне в нашей школе прошли Уроки мужества "Афганистан - живая память!", дети почтили память погибших минутой молчания.

В феврале прошла акция «Аукцион добрых дел», которая объединила учеников, учителей и родителей в стремлении сделать мир лучше. Это мероприятие стало не только платформой для реализации добрых поступков, но и настоящим праздником единства и взаимопомощи.

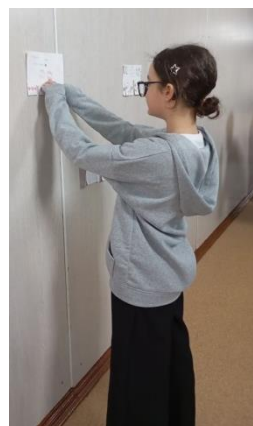
Основной целью акции было привлечение внимания к проблемам, с которыми сталкиваются нуждающиеся в помощи люди, а также формирование у школьников культуры доброты и ответственности.

Участие в акции позволило ученикам развить свои организационные и коммуникативные навыки, а также научиться работать в команде.

Акция стала отличной возможностью для распространения информации о важности доброты и помощи другим. В рамках акции проводились различные мероприятия: мастер-классы, уроки добра, подари школе улыбку, аукцион добрых дел и другие активности, а также прошла Всероссийская акция «Дарю тепло».

Акция прошла успешно и оставила множество положительных эмоций у всех участников.

Она стала важным шагом на пути к формированию культуры доброты в нашей школе и наших сердцах!







## ДЕНЬ ЗАЩИТНИКА ОТЕЧЕСТВА

День защитника Отечества, отмечаемый 23 февраля, является одним из самых значимых праздников в России. Праздник имеет богатую историю, множество традиций и значимость, которая простирается за пределы России.

### Происхождение

День защитника Отечества берет свое начало в Советском Союзе, когда он впервые был отмечен как День Советской Армии и Военно-Морского Флота. В 1995 году праздник получил свое нынешнее название, но его история уходит корнями в начало XX века. Этот праздник был приурочен к годовщине победы красноармейских частей над немецкими войсками под Псковом и Нарвой во время Первой мировой войны. Интересно, что сам праздник берет свое начало в 1918 году, когда была создана Рабоче-крестьянская Красная армия, однако он не был отмечен в феврале, а был установлен 28 января. В 1920-1921 годах праздник не отмечался, и только в 1922 году президиум ВЦИК издал постановление о четвертой годовщине РККА, когда праздник снова был приурочен к этому событию. С тех пор название праздника менялось несколько раз, и в 1946 году он стал известен как День Советской Армии и Военно-Морского Флота. Нынешнее название — День защитника Отечества — было установлено в 1995 году, а с 2001 года этот день стал выходным.



### Эволюция

С течением времени значение праздника изменилось. Если в начале его существования акцент делался на военные достижения и подвиги армии, то в настоящее время он стал символом уважения ко всем мужчинам, готовым встать на защиту своей страны и своей семьи. Это праздник, который отмечается как на уровне государства, так и в семьях и на рабочих местах.

### Празднование в других странах

День защитника Отечества отмечается не только в России, но и в ряде стран, которые были частью Советского Союза. В этих странах также проводятся праздничные мероприятия, включая парады, возложения цветов к памятникам и различные тематические события. Вот некоторые из стран, где отмечают этот день:

**Беларусь:** В Беларуси 23 февраля также является Днем защитника Отечества, и в этот день проходят торжественные мероприятия, включая парады и митинги. Люди возлагают цветы к памятникам и участвуют в различных патриотических акциях.

**Эстония и Латвия:** несмотря на антироссийскую пропаганду, в этих странах русскоязычное население продолжает отмечать праздник. Люди приходят с цветами к захоронениям участников Великой Отечественной войны и собираются за праздничными столами. Это подчеркивает важность сохранения культурных традиций.

**Таджикистан:** в Таджикистане также отмечают День защитника Отечества, хотя праздник может сочетаться с другими важными датами, связанными с вооруженными силами страны.

**Южная Осетия и Абхазия:** эти республики, не признанные многими странами, также отмечают 23 февраля как День защитника Отечества, проводя различные мероприятия в честь военных.

**Киргизия и Армения:** в Киргизии и Армении также отмечают этот день, хотя в Армении он не является выходным. В этих странах проводятся памятные мероприятия, посвященные защитникам Отечества.

День защитника Отечества — это праздник, который объединяет людей разных возрастов и профессий, напоминая о важности защиты своей страны и своих близких. Он стал важной частью культурной идентичности России и других стран, где отмечается этот день. С течением времени праздник претерпел изменения, но его суть осталась неизменной: это день уважения, памяти и патриотизма. Сегодня, как и сто лет назад, День защитника Отечества остается символом мужества и силы, который продолжает вдохновлять людей на защиту своих ценностей и идеалов. Важно помнить о тех, кто отдал свои жизни за мирное небо над головой, и продолжать отмечать этот день с гордостью и уважением, передавая традиции будущим поколениям.

## ДЕНЬ ЗАЩИТНИКА ОТЕЧЕСТВА

Учащиеся начальной школы принимают активное участие в акциях "Посылка солдату" и "Письмо солдату". 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.

Данная 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!

Выражаем благодарность всем, кто откликнулся и принял активное участие в данной акции. Спасибо за равнодушие, активную жизненную позицию, за сотрудничество!

Учащиеся старшего звена присоединились к ежегодным акциям "Посылка солдату", "Солдатский кيسет», "Письмо солдату". Акции стали не только способом выразить благодарность солдатам, но и уроком патриотизма и милосердия для подрастающего поколения. Все участники акций надеются, что их посылки и письма согреют сердца солдат и напомнят о том, что их ждут дома.



"Плох тот солдат, который не мечтает стать генералом», - гласит народная мудрость.

Для мальчиков 1-2 классов проведена квест - игра "От солдата до генерала". Ребятам пришлось проверить свою смекалку, быстроту, ловкость, умение работать в команде.





## ДЕНЬ ЗАЩИТНИКА ОТЕЧЕСТВА

Девочки 2б класса поздравили своих одноклассников с наступающим Днем защитника Отечества.

Дорогие наши одноклассники!

Лучшие мальчишечки-друзья!

Поздравляем вас сегодня с праздником-

Со славным 23 февраля!

Вы защитники девчонок

Будущие рыцари страны.

Вот такие смелые ребята

Для защиты Родины нужны!



В нашей школе прошёл очередной «Смотр строя и песни», посвященный Дню защитника Отечества. 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 учащиеся 3-4 классов. Каждая команда представила отличную подготовку.

Ярко, красиво, эмоционально выступили ребята всех классов. Каждый класс старался показать себя с лучшей стороны, ведь на кону была не только победа, но и гордость за свою команду.



26 февраля в нашей школе прошёл концерт "О Родине! О Мужестве! О Славе!" "Духового оркестра города Братска", в рамках Года защитника Отечества.

Руководитель оркестра - Тарасевич Наталья, дирижёр -

Шаварина Галина. Ведущая концерта - Елена Дежина.

Прозвучали произведения советских и российских композиторов. Учащиеся и учителя пели вместе

с солисткой песни. В зале царил праздничная атмосфера.



Среди команд учащихся 5 - 6 классов прошла игра "Армейские будни". Мальчикам предстояло пройти этапы: "Радисты", "Новобранцы", "Отжимание", "Покажи и отгадай", "Пронеси погоню".

Итоги игры:

1 место - 6в,

2 место - 6а,

3 место - 5в,

4 место - 5аб,

5 место - 6б.

Молодцы!

## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ



Важнейший период человека - школьный возраст (от 7 до 17 лет) - время физического, интеллектуального, нравственного становления и активного развития. В современном мире именно школьники принимают на себя все возрастающее давление информационного потока, воздействующего на них не только в школе, но и дома. Помимо школьной программы многие дети и подростки дополнительно занимаются в кружках, спортивных секциях. Для формирования и сохранения физического, психического здоровья и полноценного усвоения школьной программы важно грамотно организовать питание школьника

### НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЁННЫЕ ОШИБКИ В ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКА:

#### **Отказ от завтрака.**

Отсутствие полноценного завтрака недопустимо для школьника. Зачастую учащиеся мотивируют свой отказ от завтрака отсутствием аппетита и ограничивают утреннюю еду чашкой чая. Но отсутствие аппетита утром возможно только при нарушении режима дня или питания. Возможно, ужин был слишком поздним или излишне плотным и калорийным. Другая ситуация - ребенок лег спать слишком поздно, и утром предпочитает уделить время сну, пожертвовав завтраком.

#### **Использование в качестве перекуса высокоуглеводных продуктов.**

Красочно оформленные сладости (шоколад, жевательный мармелад, вафли, печенье) или картофельные чипсы, соленые орешки являются привлекательными для детей в силу своей ценовой доступности и насыщенного вкуса. Совершая самостоятельный выбор при приобретении перекуса, дети чаще всего отдают предпочтение именно этим продуктам. Важно не только информировать ребенка о принципах здорового питания, но и показать ему здоровую альтернативу вредным снекам, например, сухофрукты, орехи.

#### **Дефицит употребления рыбы.**

Желательно есть рыбу не менее двух раз в неделю, для обеспечения организма полноценным белком и йодом.

#### **Питание полуфабрикатами.**

Конечно, готовые блюда, которые нужно только разогреть в микроволновой печи существенно облегчают жизнь родителям. Но такие блюда перенасыщены солью, животными жирами, сахарами, что не может считаться полезным не только для детей, но и для взрослых. Использование полуфабрикатов допустимо эпизодически, но основой домашнего питания должна быть свежеприготовленная пища.

#### **Употребление кофеин-содержащих энергетических напитков.**

Часто этим грешат старшие школьники, используя такие напитки в качестве стимуляторов умственной активности при подготовке к экзаменам. Сочетание сладкой газированной воды и кофеина губительно воздействует на слизистую оболочку желудка, вызывая развитие эрозивных изменений, что может закончиться формированием гастрита и язвенной болезни. Выраженное стимулирующее действие кофеина на центральную нервную систему не только повышает психическую возбудимость, но может стать причиной развития судорожного синдрома.

#### **Недостаточное употребление овощей и фруктов.**

Желательно ежедневно употреблять не менее 300 г. фруктов и 400 г. овощей в день для обеспечения организма достаточным количеством клетчатки и витаминов.



## ОСТРОВОК БЕЗОПАСНОСТИ

Безопасность учеников школы является одним из основных приоритетов образовательных учреждений. Каждому ребенку должно быть обеспечено безопасное и защищенное окружение, дабы он мог свободно развиваться и получать качественное образование.

Прежде всего, безопасность в школе означает физическую безопасность учеников. Это включает в себя обеспечение надлежащей защиты от возможных опасностей на территории школы.

Второй аспект безопасности учеников связан с психологическим состоянием. Важно проводить профилактическую работу по предотвращению и пресечению любых видов насилия, школьного буллинга или дискриминации. Необходима эффективная система поддержки и помощи ученикам, которые сталкиваются с проблемами в школе. Важно, чтобы ученики знали, что у них есть надежные и доступные каналы связи с педагогами и администрацией.

Третий аспект безопасности учеников - это информационная безопасность. В наше время, когда дети все больше время проводят в интернете, важно обучать их основам кибербезопасности.

Общая безопасность учеников школы становится возможной лишь при совместных усилиях родителей, учеников и школьного персонала. Родители должны быть включены в процесс обеспечения безопасности, быть в курсе происходящих событий и вовлечены в принятие решений.

Безопасность учеников школы - это задача общественного значения, требующая постоянного внимания и участия всех заинтересованных сторон. Только в таком сотрудничестве можно обеспечить нашим детям безопасное и защищенное образовательное окружение.

Пожар всегда представляет собой огромную опасность для человека, и с этим не поспоришь. Но если взрослые люди знают и о потенциальной опасности любого возгорания, и о том, как следует вести себя при пожаре, то дети такой информацией просто не владеют, и при пожаре они часто оказываются беззащитны. По этой причине обучение детей правилам пожарной безопасности нужно начинать как можно раньше. Обеспечение безопасности детей - это главная задача взрослых. Именно от осведомленности детей об опасности огня, о правильном обращении с ним и будет зависеть захотят они шалить с пламенем или нет.

Рисунки учащихся на тему противопожарной безопасности. Лучшие работы приняли участие в конкурсе "Неопалимая купина"



В целях снижения количества ДТП на дорогах, в нашей школе проходит традиционная акция по предупреждению детского дорожно-транспортного травматизма «Засветись! Стань заметней в темноте!» Проведение мероприятия актуально в зимний период, когда в темное время суток или в условиях недостаточной видимости пешеходам необходимо иметь при себе предметы со светоотражающими элементами, чтобы быть заметными для водителей транспортных средств.

Светоотражающие элементы повышают видимость пешеходов на неосвещенной дороге и значительно снижают риск возникновения дорожно-транспортных происшествий с их участием.

«Не будь невидимкой, стань ярким на дороге! Засветись в темноте!»

## СПОРТИВНЫЙ ВЕСТНИК

В феврале стартовал традиционный забег «Братская лыжня - 2025». Свыше 500 человек приняли участие в массовом лыжном забеге. По традиции к городскому марафону присоединились трудовые коллективы, команды учреждений и организаций, высших и средне-специальных учебных заведений, а также школ и детских садов.

Соревнования проводятся в целях популяризации лыжных гонок в городе, пропаганды здорового образа жизни, организации досуга братчан. Ежегодно в "Братской лыжне" принимают участие наши ребята и педагоги.



Традиционные веселые старты для учащихся 1 классов и воспитанников ДСКВ №57 и №61.

Это были настоящие спортивные соревнования, полные радости и азарта. Дети соревновались в самых разных эстафетах: бегали наперегонки, прыгали, передавали мячи. Каждый участник старался показать свои лучшие качества – скорость, ловкость и умение работать – в команде. Но самое главное – все ребята получили огромный заряд бодрости и позитива.

В преддверии Дня защитника Отечества для мальчиков 2-3 классов прошли веселые старты "Вперед, мальчишки!", приуроченные 23 февраля.



14 февраля на базе нашей школы прошло городское спортивное мероприятие "Весёлые старты", приуроченные Дню защитника Отечества и в рамках Года защитника Отечества для учащихся 3 - 4 классов. Команды участвовали в различных эстафетах: "Бег с автоматом", "Минное поле", "Преодоление туннеля", "Меткий стрелок". Спортивный дух присутствовал на протяжении всего соревнования. Гостями мероприятия стали: Желвакова С.Ю., подполковник милиции в отставке, Шепель И.В., полковник милиции в отставке, Нестеренко И.А., капитан милиции в отставке.

Итоги соревнований:

1 место - "СОШ №9";

2 место - "СОШ №5";

3 место - "СОШ №31 им. А.П. Жданова".

Поздравляем всех участников!

Наши ребята - участники забега "Братск! На лыжи! 2025"

В этом году фестиваль "На лыжи!" в Братске собрал около 1100 человек!

Забег проводится ежегодно с 2016 года при поддержке Эн+ и РУСАЛ. Каждый раз он дарит всем участникам уют зимних гонок, светлые детские улыбки, весёлые конкурсы, заряд бодрости и отличного настроения.

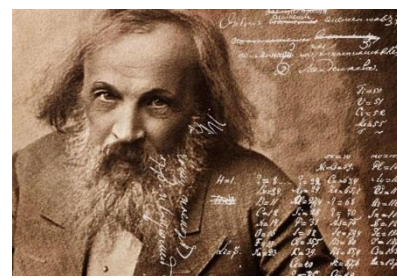
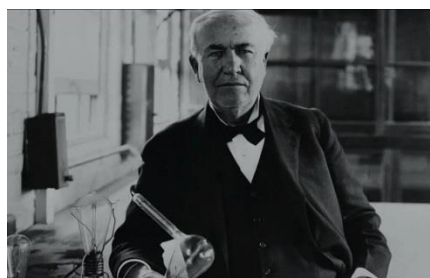




## КАЛЕНДАРЬ: ФЕВРАЛЬ

В ФЕВРАЛЕ РОДИЛИСЬ:

1.	08.02.1834	Дмитрий Иванович Менделеев	Российский химик, учёный-энциклопедист, педагог и общественный деятель.
2.	10.02.1890	Борис Леонидович Пастернак	Один из крупнейших русских поэтов XX века.
3.	11.02.1847	Томас Алва Эдисон	Американский изобретатель в области электротехники, предприниматель, основатель крупных электротехнических компаний
4.	13.02.1947	Татьяна Анатольевна Тарасова	Советский и российский тренер по фигурному катанию
5.	13.02.1873	Федор Иванович Шаляпин	Русский оперный и камерный певец, величайший представитель русской оперной школы
6.	15.02.1564	Галилео Галилей	Итальянский физик, механик и астроном, один из основателей естествознания
7.	13.02.1745	Фёдор Фёдорович Ушаков	Русский флотоводец, адмирал, командующий Черноморским флотом и русско-турецкой эскадрой в Средиземном море
8.	24.02.1955	Стивен Пол Джобс	Американский предприниматель и изобретатель, сооснователь корпорации Apple и киностудии Pixar
9.	05.02.1985	Криштиану Роналду	Португальский футболист, нападающий и капитан саудовского клуба «Ал-Наср» и сборной Португалии
10.	01.02.1931	Борис Николаевич Ельцин	Советский и российский партийный, государственный и политический деятель, первый Президент Российской Федерации
11.	27.02.1932	Элизабет Роузмонд Тейлор	Британская и американская актриса, самая высокооплачиваемая кинозвезда в мире
12.	08.02.1928	Вячеслав Васильевич Тихонов	Советский и российский актёр театра, кино и озвучивания



Контакты:

e-mail: [shkola31bratsk@mail.ru](mailto:shkola31bratsk@mail.ru)

ВК:

<https://vk.com/public187329239>

На сайте школы: <https://sh31-bratskr138.gosweb.gosuslugi.ru/nasha-shkola/shkolnaya-zhizn/>

Над номером работала:

Наянова О.В.

Тетюшкина Е.Е.

Агапова Д.А.

Бондарева Ю.И.

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