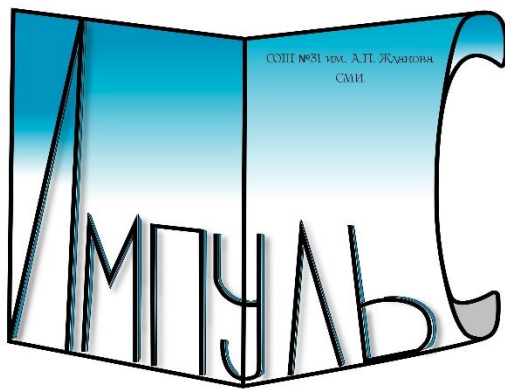




ЧИТАЙТЕ В НОВОМ ВЫПУСКЕ:

Победный май



Читайте на стр.2

О здоровом питании



Читайте на стр.11

Братчане в ВОВ



Читайте на стр.3-5

Спортивный вестник



Читайте на стр.12

Школьные новости



Читайте на стр.5-9

Безопасное лето



Читайте на стр.13

Последний звонок



Читайте на стр. 10

Календарь: май



Читайте на стр.14



КОЛОНКА РЕДАКТОРА

Май богат торжественными датами.

Но самым важным праздником в нашей стране был и остается День Победы! В песне поётся, что этот праздник - "со слезами на глазах".

Май — самый патриотический месяц в году,

он традиционно связан с воспитанием патриотизма, пополнением багажа исторических знаний,

формированием уважения к старшему поколению. Это время, когда патриотизм и уважение к истории становятся особенно важными. Пусть патриотизм сопровождает нас каждый день, а не только в майские дни.

Удачи и процветания вам и в этом месяце, и во всех последующих!

С преддверием лета.

С уважением, Наянова О.В.



ПОБЕДНЫЙ МАЙ

С каждым годом всё дальше и дальше от нас страшные и героические годы Великой Отечественной войны. Эта война была одним из самых тяжёлых испытаний, которые с честью выдержала наша страна. Никогда не померкнет подвиг солдата, который сражался до последней капли крови, и подвиг труженика, который ковал победу в тылу.

День Победы — праздник, который неизменно вызывает чувство гордости, благодарности и одновременно с этим скорби... Праздник, который связывает общим желанием — сказать «спасибо» всем, кто приближал Победу, Победу в Великой Отечественной войне.

Прошло 80 лет с победного Мая 45-го года. Рождаются новые поколения людей, не знающих тягот и ужасов военных лет. Пройдут еще годы, сменится еще не одно поколение, но в наших сердцах сохранится память о подвиге наших прадедов, дедов и отцов.



*Листает время календарь,
Меняя лица, судьбы, даты.
Но в памяти, как прежде, май —
Тот самый, сорок пятый.*

*Победный май, священный час!
Как эхо славы не стихает.
Он в каждом сердце среди нас,
Как вечный свет сияет.*

*Десятилетия прошли,
Но помнят люди всей планеты
Тот день, когда домой пришли
С войны отцы и деды.*

*И сколько б ни минуло лет,
Мы память в сердце сохраним.
О тех, кто подарил рассвет
И мир для всей земли.*

*Склоняем головы свои
Перед Великою Победой.
За мир, за счастье, за любовь
Спасибо нашим дедам.*

*Пусть будет мирным небосвод,
И пусть цветут сады повсюду.
Победный май из года в год
Мы помнить вечно будем.*

*Победный май, священный час!
Как эхо славы не стихает.
Он в каждом сердце среди нас,
Как вечный свет сияет.*

Ирина Пивоварова

БРАТЧАНЕ – ГЕРОИ ВОЙНЫ

В суровые годы Великой Отечественной войны население Братска и Братского района вместе со всем советским народом поднялись на борьбу с фашизмом. Братчане внесли значительный вклад в победу в Великой Отечественной войне. За годы войны Братский район послал на фронт 6517 человек, 400 человек были мобилизованы из села Братск. Не вернулись с полей сражений более 2-х тысяч! Мы обязаны помнить тех, кто несокрушимой стеной встал на пути врага.

За мужество и отвагу 3700 братчан были награждены орденами и медалями. Трое коренных братчан удостоились высшего воинского звания — Героя Советского Союза. Это Степан Борисович Погодаев, Николай Михайлович Дубынин, Анатолий Федорович Шаманский.

ДУБЫНИН НИКОЛАЙ МИХАЙЛОВИЧ

19.04.1919 — 11.09.2002

20 апреля 1945 года саперы 87-го понтонно-мостового батальона начали переправлять наши части. За полтора часа под шквальным пулеметным и минометным огнем Н.М. Дубынин с взводом собрал понтоны для парома, а затем трижды исправлял повреждённый паром. Одер в этом месте широкий; длинный остров разделял реку на два рукава. Если восточный рукав понтоны с солдатами или техникой пересекали быстро и легко, то за островом, в западном рукаве, бушевал ад. Глади воды не существовало – был кипящий котел, разрывы тяжелых снарядов и бомб по всей реке взметали в небо водяные столбы, сплошной гул стоял в воздухе. Густой дым закрывал оба берега; солнечный весенний день походил на сумеречное ненастье. Взвод Дубынина под шквальным пулеметным огнем переправлял самоходные пушки, артиллерию и боеприпасы, сделав без передышки 33 рейса. За трое суток взвод под командованием старшего сержанта Николая Дубынина переправил тридцать самоходок, двадцать танков, сто орудий полевой артиллерии и много боеприпасов. Три раза фашисты разбивали паром, но саперы снова и снова исправляли его и продолжали свою работу. Трое суток люди не знали ни сна, ни пищи. В строю осталось меньше половины бойцов, остальные были ранены



Исхлестанный взрывными волнами, черный от дыма, с запавшими от бессонницы глазами он продолжал командовать уцелевшим взводом. Когда переправленные на левый берег части остановились из-за минных полей, саперы, прервав свою работу, взялись за разминирование. Не растерялся он и в тот момент, когда на исходе третьего дня прорвавшийся немецкий танк прямой наводкой пробил борт катера, смертельно ранил моториста. Громкий, уверенный голос Дубынина успокоил пехотинцев, шинелями бойцов заткнул он пробоину и, действуя за моториста, высадил бойцов на западный берег для уничтожения «тигра», а обратным рейсом доставил раненых. А когда бой закончился, и переправленные на левый берег части остановились из-за минных полей, саперы взялись за разминирование. Четверке оставшихся в живых из взвода старшего сержанта Николая Михайловича Дубынина было присвоено звание Героев Советского Союза. Отважный сапер в боях с немецко-фашистскими захватчиками был дважды контужен и трижды ранен.

24 июня 1945 года участвовал в историческом Параде Победы в Москве на Красной площади. В 1995 году участвовал в юбилейном – 50-м параде Победы в городе-герое Москве на Красной площади. Именем Героя Советского Союза Н.М. Дубынина назван переулок в поселке Падуне города Братска.

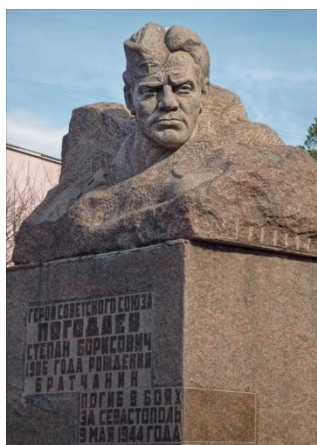


БРАТЧАНЕ – ГЕРОИ ВОЙНЫ



Подвиг героя изображён на диораме «Штурм Севастополя». Его имя высечено на обелиске Славы на Сапун-горе. На месте подвига установлен памятник сибиряку. В октябре 1964 года по решению горисполкома города Братска одна из улиц посёлка Энергетик была названа именем С.Б. Погодаева. 6 мая 1969 года, в ознаменование 25-летия освобождения от немецко-фашистских захватчиков, его именем названа улица в Севастополе.

Интересный факт — Герой Советского Союза Степан Борисович Погодаев и Герой Советского Союза Анатолий Фёдорович Шаманский были братьями.



СТЕПАН БОРИСОВИЧ ПОГОДАЕВ

30.07.1905 — 09.05.1944

В действующей армии с сентября 1941 года. Воевал в составе Юго-Западного и 4-го Украинского фронта. С февраля 1944 года старший сержант Погодаев, командир отделения 997-го стрелкового полка 263-й стрелковой дивизии 1-го гвардейского стратегического корпуса 51-й армии 4-го Украинского фронта участвует в боях в Крыму и в особенно тяжелой битве за Севастополь.

В июле 1941 года Степан Погодаев в числе первых добровольцев ушел на фронт в Красную армию. Прощаясь с родными, он, шутя, произнес вспомнившуюся поговорку: «Грудь в крестах, голова в кустах». С сентября 1941 сражался на Юго-Западном фронте. Воевал под Ельцом, Барвенково, на Сталинградском направлении, прошёл с боями от Дона до Днепра. С февраля 1944 года — Степан Борисович в составе 997-го стрелкового полка 263-й стрелковой дивизии 51-й армии 4-го Украинского фронта в должности командира отделения роты автоматчиков. Где-то рядом с ним воевал его родной брат Алексей, погибший 23 марта 1943 года при освобождении Харькова. Степан Погодаев принимал участие в Крымской операции. Особенно отличился во время освобождения Севастополя.

9 мая 1944 года во время штурма Сапун-горы на высоте 178.2 противник пулеметным огнем преградил путь советской пехоте. Подразделение понесло большие потери и вынуждено было залечь. В ходе освобождения города Севастополя командир отделения роты автоматчиков, старший сержант Степан Погодаев скрытно подполз к вражескому дзоту и забросал его гранатами, но пулемет продолжал стрельбу. Тогда он бросился к дзоту и закрыл своим телом амбразуру.

Сапун-гора — неприметная с виду возвышенность, находящаяся к юго-востоку от Севастополя, благодаря нескольким историческим событиям, значимость которых трудно переоценить, приобрела всемирную известность. Сапун-гора возвышается над уровнем моря всего лишь на 240 метров, однако за счет своего географического расположения она позволяет организовать надежную оборону юго-западных рубежей города.

Во время Великой Отечественной войны гора являлась ключевой оборонительной позицией на подступах к городу; здесь велись ожесточённые бои с немецкими войсками в ходе обороны Севастополя 1941—1942 годов и Крымской операции 1944 года.

Указом Президиума Верховного Совета СССР от 24 марта 1945 года за мужество, отвагу и героизм, проявленные в борьбе с немецко-фашистскими захватчиками, старшему сержанту Погодаеву Степану Борисовичу посмертно присвоено звание Героя Советского Союза. Похоронен в посёлке Штурмовое (ныне в черте города Севастополь).

БРАТЧАНЕ – ГЕРОИ ВОЙНЫ

ШАМАНСКИЙ АНАТОЛИЙ ФЕДОРОВИЧ

09.11.1918 — 16.07.1966

В рядах РККА с 1940 года.

В 1942 году окончил Сталинградскую военно-авиационную школу пилотов и в звании сержанта отбыл на фронт. На фронтах Великой Отечественной войны с мая 1942 года. Воевал на Южном, Закавказском, Степном, Воронежском, 1-м и 2-м Украинском фронтах. Участвовал в оборонительных боях в Донбассе, в битве за Кавказ, в воздушной битве на Кубани, в Курской битве, в битве за Днепр, в Корсунь-Шевченковской и Ясско-Кишиневской операциях. Проходил службу на лётных должностях (старшим лётчиком, командиром звена, заместителем командира эскадрильи, командиром эскадрильи) в 247-м истребительном авиационном полку (впоследствии переименованным в 156-й гвардейский истребительный авиационный полк). Летал на самолётах Як-1, Як-7 и Як-9. В боях несколько раз был ранен, в том числе тяжело.

К моменту представления к званию Героя Советского Союза (февраль 1945 года) гвардии старший лейтенант Шаманский совершил 253 боевых вылета (в основном сопровождал и прикрывал штурмовики), провёл 61 воздушный бой, в которых сбил 16 самолётов противника и 1 в группе.

За время войны выполнил 291 боевой вылет, провёл 62 воздушных боя. Сбил 18 вражеских самолётов.



За образцовое выполнение боевых заданий командования на фронте борьбы с германским фашизмом и проявленные при этом отвагу и геройство, Указом Президиума Верховного Совета СССР от 10 апреля 1945 года командир эскадрильи 156-го гвардейского истребительного авиационного полка 12-й гвардейской истребительной авиационной дивизии 1-го гвардейского штурмового авиационного корпуса 2-й воздушной армии гвардии старший лейтенант Анатолий Фёдорович Шаманский 10 апреля 1945 года Указом Президиума Верховного Совета СССР удостоен звания Герой Советского Союза с вручением ордена Ленина и медали «Золотая Звезда».

В память о герое:

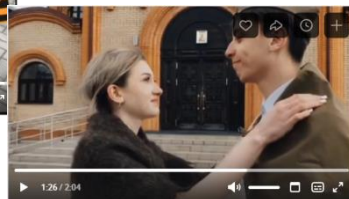
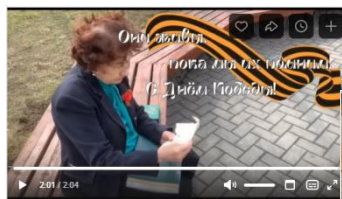
- имя Шаманского А.Ф. увековечено на мемориале Славы в Братске;
- в 1983 году решением Совета народных депутатов г. Братска улицу Водников переименовали — присвоили ей имя Анатолия Шаманского. Улица, длиной 664 метров проходит по частному сектору в районе телецентра;
- в 1983 году на улице Шаманского в городе Братске установлены стела и мемориальная доска Герою Советского Союза Анатолию Фёдоровичу Шаманскому;
- в октябре 2005 года в сквере на ул. Янгеля в честь 60-летия Победы и 50-летия города установлен памятник Герою Советского Союза Анатолию Фёдоровичу Шаманскому.



ШКОЛЬНЫЕ НОВОСТИ

"Если б не было войны..."

В день памяти и уважения погибшим в Великой Отечественной войне в рамках городского проекта "Граждане большой страны", учащиеся нашей школы подготовили трогательное видео, где главную роль исполнила Ширяева Лидия Фроловна, которая является ребенком войны.



Проходят годы, сменяются поколения, но День Великой Победы остаётся самым священным и значимым праздником нашей Отчизны!

6 мая школа встречала гостей ветеранов. Педагоги и учащиеся подготовили музыкально - литературную композицию с элементами театрализации, посвященную 80-летию Великой Победы.

С приветственным словом к обучающимся выступила Лазарева Галина Степановна, Отличник просвещения, Ветеран труда, ребёнок войны.

Мероприятие прошло на высоком уровне. Обучающие подготовили гостям открытки, сладкие подарки. Пожелали всем мирного неба над головой!

Первоклассники стали участниками интеллектуальной игры "Победа: нам жить и помнить".

Во время игры ребята вспомнили подвиги героев Великой Отечественной войны, узнали много нового о городах-героях, пели песни военных лет, повторили важные даты Великой Отечественной войны.



К празднику Победы ученики нашей школы подготовили традиционный подарок для жителей города — украсили троллейбус тематическими рисунками.

Учащиеся вложили в это дело всю свою любовь и уважение к подвигу наших предков! Теперь троллейбус Победы готов к своему выходу на улицы города! Мы уверены, что он станет настоящим символом уважения и гордости для всех жителей. Давайте вместе вспоминать и чтить тех, кто подарил нам мирное небо над головой!

С наступающим праздником, дорогие друзья! Пусть 9 мая станет днём памяти, гордости и единства для всех нас!

Учащиеся нашей школы присоединились к патриотической акции «Вахта памяти», приуроченной к празднованию Дня Победы.

В рамках акции участники несут почетный караул у мемориалов и Вечного огня.



ШКОЛЬНЫЕ НОВОСТИ

Учащиеся начальной школы побывали на спектакле "Пять писем" в братском ТК "Тирлямы". "Пять писем" — это трогательная и эмоциональная история, основанная на воспоминаниях о тяжелом детстве в блокадном Ленинграде. Спектакль наполнен атмосферой военного времени, где каждый день — это борьба за выживание, а письма от мишки становятся для Милы лучиком надежды в суровой реальности. Через призму детских воспоминаний зрители погружаются в историю о стойкости, дружбе и вере в чудо, которое помогает преодолеть самые трудные испытания.



Учащиеся начальной школы присоединились к акциям, посвященным 80-летию Великой Победы. Такие акции сближают людей в самый великий для нас день. Своим участием мы отдаём дань памяти подвигу и доблести героев Великой Отечественной войны, всем тем, кто подарил нам мирное небо над головой. А также создаём праздничную атмосферу одного из самых важных праздников в России.

Мы благодарим наших Героев и говорим им: «Спасибо за Победу! Спасибо за ваши подвиги, смелость, за наш мир! Спасибо за мужество, героизм, отвагу и смелость!»



Ребята 1а класса - активные участники акций, посвященных юбилею Победы. Вместе с родителями украсили троллейбус плакатами и шарами, отвезли сувениры в дом престарелых, побывали на полевой кухне и попробовали солдатскую кашу, подняли флаг Победы над Рейхстагом на своих рисунках.



В преддверии 80-летия Победы в Великой Отечественной войне школьники по всей России участвуют в различных акциях и мероприятиях.

Учащиеся старших классов поздравили жителей города с наступающим праздником, повесили поздравительные газеты в подъезды, подготовили рисунки для "Троллейбуса Победы"



ШКОЛЬНЫЕ НОВОСТИ

Специалисты городского архива г. Братска провели для учащихся музейный урок "Участник подпольного сопротивления концлагеря "Бухенвальд" в годы Великой Отечественной войны 1941-1945 гг. - Бакланов Степан Михайлович"



В преддверии Дня Победы активисты приняли участие в акции "Георгиевская ленточка". Школьники с гордостью раздавали черно-оранжевые ленты жителям города, напоминая о подвиге советского народа в Великой Отечественной войне.

Учащиеся 8а класса посетили экспозицию агитационного поезда «Единство в памяти. Сила в подвиге!». Во вторник, 20 мая 2025 года, в 9:40 утра в Братск на станцию "Падунские Пороги" торжественно прибыл уникальный агитационно-пропагандистский поезд «Единство в памяти. Сила в подвиге!». Масштабный проект приурочен к 80-летию Победы в Великой Отечественной войне и Году защитника Отечества. Поезд отправился из Москвы 19 апреля. За время своего маршрута он посетит 75 населенных пунктов в 61 регионе России, преодолев более 33 тысяч километров.



В Братске прошло чествование победителей и призеров регионального этапа Всероссийской олимпиады школьников. С высокими достижениями учеников, их учителей и родителей поздравили мэр Братска Александр Дубровин и заместитель мэра по социальным вопросам Марина Зубакова. Всего по итогам регионального этапа звездочками образования Братска стали 37 школьников. Среди них ученицы нашей школы: Панова Алиса и Разгус Елизавета. Им, их родителям и учителям были вручены Благодарности мэра города и книги. Поздравляем и гордимся!

В Эколого-биологическом Центре прошла замечательная городская благотворительная акция «Большая помощь маленькому другу»!

По итогам акции было собрано:

- 33,7 кг древесного наполнителя;
- 223 упаковки специализированных кормов для птиц, грызунов и рыб;
- 63,50 кг свежих овощей, фруктов и ягод;
- 13 упаковок крупы;
- 30 штук вещей для животных: миски, поилки, пеленки, игрушки и другие необходимые вещи для животных.

ЭБЦ искренне благодарит всех участников за вашу поддержку и активное участие. Давайте продолжать вместе делать добрые дела и заботиться о наших братьях меньших!



ШКОЛЬНЫЕ НОВОСТИ

Братский драматический театр пригласил учащихся 2в класса на интерактивную экскурсию. Юные зрители увидели внутреннее устройство театра, посетили костюмерный, бутафорский, гримерный, радио, осветительный цеха и, конечно же, поднялись на сцену — одним словом, стали частью творческой закулисной жизни театра.



8а класс отметил окончание учебного года в пейнтбольном клубе "Патриот". Дети получили массу эмоций, смогли проявить себя в качестве стратегов, разрабатывая тактику ведения боя. И с хорошим настроением отправились на летние каникулы!!!

Родители 1а класса подготовили и провели для своих детей игру "Форт Боярд". Класс поделили на 2 команды, ребята в каждой команде сами выбрали капитана. Сложив из пазлов карту, ребята узнали маршрут со станциями. Выполнив задание на каждой станции, ребята получали ключ и подсказку - букву, из которой они сложили слово "сокровище". После этого они получили новую карту, по которой смогли найти сундук с "драгоценными камнями и золотом". В качестве сокровищ были шоколадные медали и леденцовая карамель.

Ребятам помогла взаимовыручка, старание и командная работа.

Все задания были успешно выполнены и клад найден!

Потом сокровища были с удовольствием поделены!

Родители также подготовили для детей чаепитие с пирогами и сладостями.

Сколько положительных эмоций дети получили!

С замечательным настроением они закончили учебный год и теперь будут ждать встречи друг с другом 1 сентября во 2 классе.



Подведены итоги образовательной программы «Юниоры ИЛИМА»: опыт, проблемы и перспективы.

20 мая в Братске под эгидой компании «ИЛИМ» подвели итоги профориентационного проекта «Юниоры Илима». На круглом столе в школе №31 обсуждались результаты проекта, выявленные трудности и планы на будущее.

Участники отметили вовлеченность школьников и необходимость улучшения координации и поддержки талантливых ребят. По итогам сформулированы рекомендации по развитию подобных проектов.

Всем участникам интенсива были сказаны добрые слова, вручены благодарственные письма и подарки от АО «Группа Илим» в лице руководителя направления по профориентационной работе Дмитриевой Юлии Павловны. Реализация проекта «Юниоры Илима» будет продолжена в следующем учебном году.



ПОСЛЕДНИЙ ЗВОНОК

«Когда уйдём со школьного двора...» Знакомая мелодия, правда? Этой песне уже почти полвека, но она продолжает звучать на празднике последнего звонка в тысячах школ России. Школьники, выпускавшиеся в 1976 году, когда она впервые прозвучала, уже стали бабушками и дедушками. А песня летит и летит над школьными крышами, провожая выпускников и открывая для них двери во взрослую жизнь...

Последний звонок - это важный традиционный праздник для всех школьников, который символизирует завершение обучения. Сегодня во всех учебных заведениях проходит Последний звонок. Последний звонок — это как премия «Оскар» для школьников, только вместо статуэтки ты получаешь аттестат, а вместо благодарственной речи — ностальгию по столовской пюрешечке с котлетой.

Воспоминания об этом празднике долгое время у многих вызывают улыбку души. Уютный школьный зал, улыбающиеся и заплаканные лица любимых учителей и друзей-одноклассников, букеты цветов, взволнованные родители и школьный вальс с мальчиком, который когда-то нравился...

Уже на протяжении более 50-и лет этот праздник остается одним из самых главных событий для выпускников.



*Прозвенел наш последний звонок,
Опустели все школьные классы,
Наступил расставания срок,
Но не надо грустить понапрасну.*

*Впереди ждут большие пути
И победы нас ждут непременно —
Только надо стараться идти,
Добиваясь всего постепенно!*





ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ



Выпускные экзамены требуют множество сил от школьника. Поэтому в этот напряжённый период особенно важно поддерживать организм и полноценно питаться. Как правило, 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. Не правы 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. В рационе должно присутствовать достаточное количество белков, витаминов и растительных жиров. Оптимальным является рацион средней калорийности с достаточным содержанием свежих растительных продуктов – овощей и фруктов. Правильные продукты помогают лучше сосредотачиваться днем и спать ночью, а также снижают уровень тревоги.

Во время подготовки к экзаменам необходимо питаться не реже четырех раз в день, но порции должны только утолять голод, а не пересыщать. В рационе должны быть морская рыба и стручковая фасоль, т.к. в них содержится цинк, способствующий улучшению памяти. Богатые железом сухофрукты, зеленые овощи и обезжиренное мясо повысят концентрацию внимания. Витамин С, содержащийся в цитрусовых, белокочанной капусте и томатах, поможет побороть стресс. Кальций, которым богаты молочные продукты, обеспечит нормальное функционирование нервной системы.

Для перекусов во время экзаменов рекомендуются свежие фрукты или сухофрукты, бутерброд с сыром, несоленые орехи, йогурт, свежеприготовленный молочный коктейль, маленькие кусочки черного шоколада. Не следует увлекаться сахаром, конфетами, печеньем и другими продуктами с высоким содержанием простых углеводов, т.к. они придадут кратковременный энергетический толчок организму, и чувство усталости наступит раньше. Необходимо исключить чипсы поскольку из-за высокого содержания жира, желудку будет сложно их переварить при сильном эмоциональном напряжении. Жевать в процессе обучения не рекомендуется: прочитанные строчки «съедятся» вместе с пищей и забудутся через десять минут.

Вечером, накануне экзаменов, можно предложить ребенку блюда из крахмальных продуктов. Макароны, рис, картофель и хлеб калорийны, легко усваиваются и помогут спокойно спать. На ночь можно выпить стакан теплого молока, лучше с медом. Это поможет уснуть, т.к. в молоке содержится аминокислота - триптофан, которая способствует улучшению сна. Не рекомендуется принимать крепкий чай, кофе, кока-колу и злоупотреблять никотином, поскольку кофеин, содержащийся в этих продуктах, способствуют истощению нервной системы и снижает функциональные резервы организма.

Из-за кофеина кратковременно повышается работоспособность ночью, но на следующий день школьник будет чувствовать себя усталым и очень нервничать. Лучше отдать предпочтение чаю из трав мяты, липового цвета, ромашки.

Грамотное питание в период подготовки и сдачи экзаменов:

- морковь (для запоминания),
- лук (от усталости),
- орехи (выносливость),
- острый перец, клубника, бананы (улучшение настроения),
- капуста (для спокойствия),
- лимон (для энергии),
- черника (улучшение кровоснабжения мозга и остроты зрения),
- морская рыба (питание клеток мозга).

В период сдачи экзаменов очень важно соблюдать питьевой режим. Вода – необходимая составная часть рациона. В головном мозге 80% воды, и он очень чувствителен к её недостатку. Недостаток воды в организме резко снижает скорость нервных процессов. Даже небольшой дефицит воды способен вызвать быструю усталость и головные боли. Исследования показали, что учащиеся, имевшие доступ к воде в течение всего школьного дня, гораздо лучше справлялись с тестами, оценивающими их мыслительные способности, лучше сосредотачивались, легче усваивали новую информацию и меньше страдали от головной боли. Во время пребывания на экзамене школьник должен иметь возможность пользоваться питьевой водой.

НИ ПУХА, НИ ПЕРА!

СПОРТИВНЫЙ ВЕСТНИК

Скоро лето. Каникулы! Активный отдых в период летних каникул это ещё одна возможность для развития их творческих способностей, формирования позитивного круга общения, сохранения физического здоровья.

Польза подвижных игр на свежем воздухе летом:

- Физическое развитие. Бег, прыжки, лазание по деревьям, спортивным снарядам способствуют развитию моторики, координации движений и укреплению мышц.
- Социальные навыки. Игры на улице создают среду для социального взаимодействия между детьми. Они учатся сотрудничеству, разрешению конфликтов, общению и развитию лидерских качеств.
- Знакомство с природой. На улице дети взаимодействуют с природой, что благотворно влияет на их эмоциональное состояние и внутренний мир.
- Развитие креативности. Уличные игры предоставляют детям возможности для проявления креативности.
- Укрепление здоровья. Постоянные прогулки на улице способствуют укреплению иммунитета.
- Улучшение зрения. Активности на улице, такие как игры с мячом или простое наблюдение за окружающим миром, способствуют улучшению зрительной активности.
- Радость и позитивные эмоции. Игры на улице оставляют яркие воспоминания и формируют положительное отношение к активному образу жизни.



В Братске прошла легкоатлетическая эстафета, посвященная 80-й годовщине Великой Победы. Этот традиционный спортивный праздник стал символом силы, выносливости и единства. Легкоатлетическая эстафета не только пропагандирует здоровый образ жизни, но и укрепляет взаимное уважение и поддержку между участниками. Давайте вместе сохранять память о героизме наших предков и поддерживать спорт в нашей жизни.



23 мая команда девочек 6а класса приняла участие в городских соревнованиях по футболу, "Кожаный мяч" и заняла 1 место! Поздравляем девчонок! Младина Полина признана "Лучшим игроком", а Туруханова Маша названа "Лучшим нападающим".

ОСТРОВОК БЕЗОПАСНОСТИ



Лето - самое короткое и долгожданное время года для детей и их родителей. Пока есть возможность, хочется успеть всё: вволю погулять, искупаться, покататься на велосипеде, и заняться другими увлекательными делами, на которые зимой никогда не хватает времени. А чтобы долгие каникулы не омрачились травмами и болезнями - достаточно соблюдать правила безопасности летом для детей: и взрослым, и, конечно, самим детям. Лето характеризуется нарастанием двигательной активности и увеличением физических возможностей ребёнка, которые, сочетаясь с повышенной любознательностью и стремлением к самостоятельности, нередко приводят к возникновению опасных ситуаций.

Безопасность поведения на воде

Не купайтесь в местах, где это запрещено.
Не заплывайте за буйки, не прыгайте в воду со скал или в местах с неизвестным дном. Главное условие безопасности - купаться в сопровождении кого-то из взрослых. Дно водоема может таить немало опасностей: затопленная коряга, острые осколки, холодные ключи и глубокие ямы. Необходимо твердо усвоить следующие правила:

- игры на воде опасны (нельзя, даже играючи, "топить" своих друзей или "прятаться" под водой);
- категорически запрещается прыгать в воду в не предназначенных для этого местах;
- нельзя нырять и плавать в местах, заросших водорослями;
- не следует далеко заплывать на надувных матрацах и кругах;
- не следует звать на помощь в шутку.

Пожарная безопасность

Пожар может возникнуть в любом месте и в любое время. Поэтому к нему надо быть подготовленным. Главное, что нужно запомнить - спички и зажигалки служат для хозяйственных дел, но никак не для игры. Даже маленькая искра может привести к большой беде в любом месте, даже на улице.

- Не играйте со спичками, не разводите костры.
- Не включайте электроприборы, если взрослых нет дома.
- Не открывайте дверцу печки или камина.
- Нельзя бросать в огонь пустые баночки и флаконы от бытовых химических веществ, особенно аэрозоли.
- Не играйте с бензином и другими горючими веществами.
- Нельзя прятаться при пожаре, ни под кровать, ни в шкаф.
- При пожаре звонить 101, 112 (назвать свой адрес, телефон, фамилию и рассказать, что горит).

Безопасное поведение в лесу

Прогулка в лес - это очень хороший отдых, который укрепляет здоровье, знакомит нас с родной природой. Но есть некоторые правила, с которыми вы должны обязательно ознакомиться, так как лес может таить в себе опасность.

Помните о ядовитых грибах и растениях, которые растут в лесу, на полях и лугах. Ни в коем случае нельзя ходить по лесу одному, нужно держаться всегда рядом со взрослыми. Но что делать, если заблудился? Не нужно поддаваться панике и бежать, куда глаза глядят. Как только потерялся, следует кричать громче, чтобы можно было найти друг друга по голосу, и оставаться на месте.

Ролики, велосипеды, самокаты

Согласно статистике, аварии на велосипеде и падения - одни из основных причин детских травм летом. Соблюдайте правила безопасности во время летних забав, и пусть здоровье от активной деятельности только укрепляется:

- при катании на велосипеде, самокате, роликах необходимо защитить уязвимые места: надевать шлем, наколенники, налокотники;
- ролики, велосипед или самокат должны подходить по размеру: велосипед не должен быть низким или слишком высоким, ролики должны плотно фиксировать ногу, но не пережимать её;
- электросамокат - опасный транспорт: он развивает большую скорость, плохо виден автомобилистам и мешает пешеходам на тротуарах, поэтому лучше предпочесть электросамокату обычный самокат;
- упасть во время катания может любой - и учиться падать нужно правильно: сгруппироваться, свернувшись калачиком, не выставляя руки вперёд.



КАЛЕНДАРЬ: МАЙ



В МАЕ РОДИЛИСЬ:

1.	02.05.1975	Дэвид Роберт Джозеф Бекхэм	английский футболист, полузащитник	
2.	02.05.1729	Екатерина II	российская императрица	
3.	06.05.1922	Владимир Абрамович Этуш	советский и российский актёр театра и кино, театральный педагог	
4.	07.05.1840	Пётр Ильич Чайковский	русский композитор, дирижёр, педагог	
5.	09.05.1967	Фёдор Сергеевич Бондарчук	русский актёр кино, телевидения, озвучивания и дубляжа, режиссёр и продюсер кино и телевидения	
6.	09.05.1924	Булат Шалвович Окуджава	советский и российский поэт, прозаик, сценарист, певец, бард, композитор	
7.	10.05.1956	Владислав Николаевич Листьев	советский и российский журналист, телеведущий, предприниматель	
8.	12.05.1983	Алина Маратовна Кабаева	российская спортсменка, олимпийская чемпионка по художественной гимнастике	
9.	03.05.1891	Михаил Афанасьевич Булгаков	русский писатель советского периода, врач, драматург, театральный режиссёр и актёр	
10.	03.05.1845	Илья Ильич Мечников	русский и французский биолог (микробиолог, цитолог, эмбриолог, иммунолог, физиолог и патолог)	
11.	18.05.2002	Алина Ильназовна Загитова	российская фигуристка, олимпийская чемпионка 2018 года в одиночном катании	
12.	18.05.1868	Николай II (Николай Александрович Романов)	последний российский император	
13.	21.05.1921	Андрей Дмитриевич Сахаров	советский физик-теоретик, учёный, академик, один из создателей водородной бомбы	
14.	21.05.1955	Сергей Кужугетович Шойгу	русский государственный, военный и общественный деятель, генерал армии	
15.	22.05.1976	Сергей Евгеньевич Жуков	русский певец, музыкант, предприниматель, музыкальный продюсер	
16.	22.05.1970	Наоми Кэмпбелл	британская супермодель и актриса	
17.	24.05.1905	Михаил Александрович Шолохов	советский писатель	
18.	28.05.1976	Алексей Юрьевич Немов	русский гимнаст, четырёхкратный олимпийский чемпион, пятикратный чемпион мира	
19.	29.05.1917	Джон Фицджеральд Кеннеди	государственный и политический деятель, 35-й президент США	
20.	30.05.1934	Алексей Архипович Леонов	советский лётчик-космонавт, первый в мире человек, который вышел в открытый космос	

Контакты:

e-mail: 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.

За создание газеты и

полиграфические ошибки

ответственность несёт

администрация

МБОУ «СОШ № 31

им. А. П. Жданова»

ул. Кирова, д.9