

**Уважаемые читатели нашей школьной газеты!**

Вот и закончились весенние каникулы. Началась четвёртая четверть учебного года. Как быстро бежит время! Как будто совсем недавно стояли на торжественной линейке, посвящённой Дню знаний. Совсем недавно праздновали Новый год. А теперь бегут ручьи, и в воздухе пахло весной. Скоро появятся первые цветы - подснежники, распустятся почки на деревьях, громче запоют птицы. Прекрасная пора - пора цветения! А нам учителям, время собраться с силами и выйти на финишную прямую, впереди экзамены и конец года! Успеха всем!



## СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

- ✓ **Неделя школьного питания.....1 стр.**
- ✓ **Классный час "Разговор о правильном питании.....3 стр.**
- ✓ **Выставка рисунков "Полезная и вредная еда".....3 стр.**
- ✓ **День здоровья, посвященный акции "Спорт- альтернатива пагубным привычкам" .....4 стр.**
- ✓ **Профилактика правонарушений и безнадзорности среди детей и подростков.....5 стр.**
- ✓ **Акция "Юный пешеход".....5 стр.**
- ✓ **Мы за здоровый образ жизни.....6 стр.**

### Неделя школьного питания

В нашей школе с 3 по 8 апреля прошла неделя школьного питания, которая была посвящена здоровому образу жизни и правильному питанию. Неделя началась с классного часа "Разговор о правильном питании".

В течение недели были проведены различные мероприятия, такие как выставка рисунков, родительский контроль и многое другое.

Одним из главных акцентов недели было внимание к детскому питанию. Мы узнали, что дети нуждаются в более высоком содержании белка, железа, кальция и других витаминов и минералов, чем взрослые. Поэтому очень важно следить за тем, что мы даём своим детям на еду.

Неделя правильного питания помогла нам осознать, что здоровое питание не означает отказ от вкусной еды. Напротив, это может быть очень вкусно и разнообразно. Мы также поняли, что правильное питание является ключом к здоровому образу жизни и предотвращению многих заболеваний.

Мы надеемся, что неделя правильного питания станет началом для нас, чтобы сделать более осознанный выбор в еде и принимать здоровые решения для нашего организма.





## Классный час "Разговор о правильном питании"

4 апреля 2023г. в нашей школе прошел классный час на тему «Разговор о правильном питании».

Одной из важнейших задач сегодня является формирование у детей ответственного отношения к своему здоровью.

Основные проблемные вопросы, которые обсуждались на классном часе:

- дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день; - учить

детей выбирать самые полезные продукты; познакомить с правилами питания.

- развивать наблюдательность, логическое мышление, образное мышление, внимание, память.

- воспитывать уважительное отношение к труду людей, продуктам питания.

На классном часе были заслушаны доклады о вреде "фаст – фудов", выявлены факторы, отрицательно влияющие на организм человека.

Далее учащиеся строили пирамиду, выбирали продукты, которые являются полезными для их организма: а именно, без вкусовых добавок.

Были проведены игры: «Мозговой штурм», отгадывание загадок, кроссворда.

Пришли к выводу, что здоровая еда – это здорово, а так же, для организма ребенка необходимо горячее питание. Никогда не поздно пытаться изменить свой образ жизни и пищевые привычки в лучшую сторону, чтобы быть здоровыми духовно и физически, прожить долгую и счастливую жизнь!

**Здоровое и правильное питание школьника - залог здоровья на весь учебный год.**





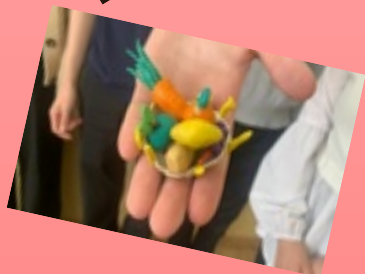
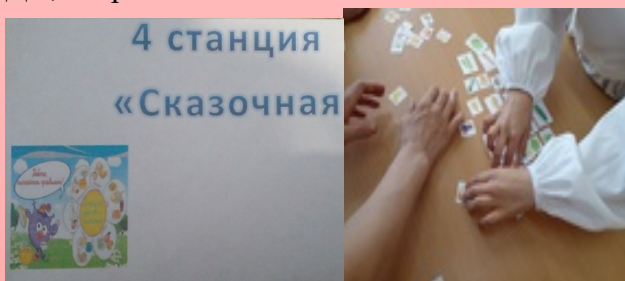
## КВЕСТ- ИГРА “ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ”

В завершении недели школьного питания мы провели квест-игру "Здоровое питание". Игра проходила по станциям. Учащихся разделили на две команды: "Щавель" и "Клубничка", вручили маршрутные листы и пожелали удачи.

Ребята с большим интересом прошли все станции.

С результатом 332 балла одержала победу команда "Клубничка". При подведении итогов учащиеся поделились своими впечатлениями о пройденных ими станциях. Всем как одному понравились станция "Скульптурная" и станция Онлайн-тест "Знатоки правильного питания". В конце мероприятия ребятам за активное участие в квест-игре раздали "Набор витаминов".

НЕТ, чипсам и газировке  
ДА, здоровой пище!



## ВЫСТАВКА РИСУНКОВ

### “ПОЛЕЗНАЯ И ВРЕДНАЯ ЕДА”

В нашей школе прошла выставка рисунков на тему "Полезная и вредная еда". Ученики разных классов представили свои работы, в которых изобразили продукты питания, которые могут быть полезными или вредными для здоровья.

На выставке были представлены яркие и красочные рисунки, на которых были изображены фрукты, овощи, зелень, молочные продукты и другие полезные продукты. Также были представлены рисунки с изображением вредной еды, такой как газированные напитки, фаст-фуд, сладости и т.д.

Эта выставка была очень полезной для всех учеников, потому что она помогла им понять, какую еду следует употреблять для поддержания здоровья и в каких количествах. Также рисунки были интересными и красивыми, и показали, что здоровая еда может быть не только полезной, но и вкусной.

Мы должны помнить, что наше здоровье зависит от того, что мы едим. Поэтому важно выбирать продукты питания, которые будут полезны для нашего организма. Мы должны употреблять больше фруктов, овощей, зелени, молочных продуктов и других полезных продуктов, а вредную еду следует употреблять в меньших количествах.  
Данилова Вероника, 9 класс





## День здоровья, посвященный акции

### "Спорт- альтернатива пагубным привычкам"

21 апреля в нашей школе прошел день здоровья, посвященный акции "Спорт- альтернатива пагубным привычкам". Цель акции - привлечь внимание учеников к здоровому образу жизни и показать, что спорт может стать отличной альтернативой вредным привычкам.

В рамках акции были проведены различные мероприятия. Ученики приняли участие в спортивных соревнованиях, играх и забавах. Были организованы мастер-классы по йоге, танцам и другим видам спорта. Также были проведены лекции о вреде курения, алкоголя и наркотиков.

Ученики узнали много нового о том, как спорт может помочь им сохранить здоровье и избежать пагубных привычек. Они поняли, что занятия спортом не только полезны для физического здоровья, но и могут помочь им укрепить свою психологическую стойкость и уверенность в себе.

Я надеюсь, что эта акция станет началом для многих из нас, чтобы начать заниматься спортом и вести здоровый образ жизни. Ведь только так мы сможем сохранить свое здоровье и получить максимальное удовольствие от жизни.



Белоглазов Кирилл, 9 класс



## Профилактика правонарушений и безнадзорности среди детей и подростков

Сегодня мы хотим поговорить о важной проблеме, которая касается всех нас – это безнадзорность и правонарушения среди детей и подростков.

К сожалению, все чаще мы сталкиваемся с ситуациями, когда дети остаются без присмотра взрослых и попадают в неприятные ситуации. Это может привести к серьезным последствиям для здоровья и будущего ребенка.

Чтобы избежать таких ситуаций, необходимо проводить профилактическую работу среди детей и подростков. Она должна быть направлена на формирование у них позитивных ценностей и убеждений.

Для этого необходимо использовать индивидуальный подход к каждому ребенку, учитывая его возраст, интересы и потребности. Ребенок должен понимать, что его поведение имеет последствия, как для него самого, так и для окружающих.

Особое внимание следует уделить профилактике наркомании и алкоголизма. Ребенок должен знать о вреде этих веществ и понимать, что их употребление может привести к серьезным последствиям.

Важным элементом профилактики безнадзорности является сотрудничество с родителями. Они должны быть вовлечены в процесс воспитания ребенка и помогать ему развиваться и становиться ответственным членом общества.

Мы призываем всех взрослых – родителей, учителей, педагогов – принять участие в профилактике безнадзорности и правонарушений среди детей и подростков. Вместе мы сможем защитить наших детей и обеспечить им благополучное будущее.


Будьте ответственными и заботьтесь о своих детях!

## Акция "Юный пешеход!"

В нашей школе прошла акция по раздаче памяток родителям о правилах дорожного движения. Целью данной акции было привлечь внимание к безопасности на дороге и напомнить родителям о необходимости соблюдения ПДД.

Акция получилась очень успешной. Многие родители выразили благодарность за проведение такой акции.

Раздача памяток родителям – это простой и эффективный способ повысить осведомленность о правилах дорожного движения. Ученики нашей школы смогли успешно провести такую акцию и привлечь внимание к важной проблеме безопасности на дороге.

<p><b>ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ!!!</b> <b>«Юный пешеход»</b></p> <p>Быть пешеходом – это очень ответственно. Дорожное движение – сложный процесс, но его безопасность зависит от поступков каждого человека, а значит, и от ВАС.</p> <p><b>Вы должны строго соблюдать правила дорожного движения. Особенно важно уметь вести себя на улице, переходить дорогу и знать правила для пешеходов.</b></p> <p><b>Причины детского дорожно-транспортного травматизма.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Неумение наблюдать.</li><li>✓ Невнимательность.</li><li>✓ Недостаточный надзор взрослых за поведением детей и др.</li></ul> 	<p>Большинство ДТП с участием детей-пешеходов происходит по вине водителей, которые предоставляют преимущество в движении пешеходам, а также по вине самих детей, которые не соблюдают самых элементарных правил для пешехода:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Никогда не выбегайте на дорогу перед приближающимся автомобилем. Водитель не может остановить машину сразу.</li><li>2. Выходите на проезжую часть, только убедившись в отсутствии приближающегося транспорта и слева, и справа.</li><li>3. Очень опасен выход из-за стоящих у тротуара автомашин – они закрывают Вам обзор дороги. Сначала нужно выглянуть на дорогу и оценить обстановку на ней и только убедившись в безопасности переходите ее.</li><li>4. При выходе из автобуса не выбегайте из-за него на дорогу. Подождите, пока он отъедет и только потом, убедившись в отсутствии машин, переходите дорогу.</li><li>5. При выходе из автобуса пройдите на тротуар, дойдите до ближайшего пешеходного перехода и перейдите проезжую часть.</li><li>6. Не выбегайте на дорогу вне зоны пешеходного перехода – в этом месте водитель не ожидает пешеходов и не сможет мгновенно остановить автомобиль.</li><li>7. Нельзя выезжать на проезжую часть на скейтах и роликовых коньках.</li><li>8. Опасно играть в мяч и другие игры рядом с проезжей частью. Лучше это делать во дворе или на детской площадке.</li></ol> <p><b>Помните!</b> Ребенок учится законам дорог, беря пример с членов семьи и других взрослых.</p>
---	---



# Школьная газета «Радуга»

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение «Северная основная школа»  
Светлоярского муниципального района Волгоградской области  
Выпуск №6    апрель 2023 г.    25.04.2023 г.



**Умей сказать**

**НЕТ**

- наркотики
- алкоголь
- сигареты

**ДА**

- физические упражнения
- правильное питание
- личная гигиена
- хорошее настроение

**Правила здорового образа жизни**

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

**ЗАПОВЕДИ**  
**здорового образа жизни для родителей:**

- Витаминизация;
- Закаливание;
- Соблюдение режима дня, зарядка;
- Организация дома спортивного уголка;
- Соблюдение санитарно-гигиенических норм;
- Профилактика табакокурения, наркомании;
- Обеспечение участия детей в спортивных мероприятиях, секциях и т.д.;
- В выходные дни – активный образ жизни;
- Сбалансированное питание детей.

Школьная газета «Радуга». Ежемесячная газета муниципального казённого общеобразовательного учреждения «Северная основная школа» Светлоярского муниципального района Волгоградской области. Адрес: РФ, 404184, Волгоградская область, Светлоярский район, поселок Северный, улица Школьная, д. 5. Главный редактор: Катаева Г.В. Ответственный за выпуск: Белоглазова Г.В., обучающиеся 9 класса.