

## Е ЧТО НУЖНО ЕСТЬ, ЧТОБЫ НЕ ЗАБОЛЕТЬ?

Эти продукты укрепят иммунитет в сезон простуд:

### Ягоды

Богаты микроэлементами, флавоноидами – веществами, подстегивающими защитные силы организма и витаминами А, С и Е.

### Чай

В чае содержатся полифенолы – ловцы свободных радикалов, наносящих вред ДНК. Так же это хороший источник антиоксидантов.

### Куриные яйца

Содержат витамин D, которого не хватает зимой. Помимо яиц источником витамина D может быть рыбий жир и жирная морская рыба.

### «Молока»

Если иммунитет нарушен из-за проблем с микрофлорой кишечника, кисломолочные продукты помогут его укрепить.

### Мясо

Для синтеза иммуноглобулинов необходим пищевой протеин. Говядина – лучший выбор. В ней минимум жира, много цинка, а также железо и селен.

### Чеснок, пряности

Чеснок – природный антисептик. Куркума снимает воспаление и борется с микробами. Гвоздика, имбирь и кайенский перец тоже имеют противовирусные свойства.

## Симптомы, лечение и профилактика гриппа

Как распознать заболевание и что делать при появлении первых признаков

### Профилактика

- Часто и тщательно мойте руки
- Избегайте контактов с чихающими и кашляющими людьми
- Придерживайтесь здорового образа жизни, который включает полноценный сон, здоровую пищу, физическую активность
- Пейте больше жидкости
- Принимайте витамин С

### Симптомы

спустя 1-5 дней после контакта с заболевшим могут возникнуть:

- головные боли
- повышение температуры до 39-40° С
- кашель, затруднение дыхания
- озноб
- мышечные боли, боли в суставах
- рвота
- диарея

### Уход за больным

- Не позволяйте окружающим приближаться к больному ближе, чем на метр



## КАК ПОБЕДИТЬ ОСЕННЮЮ ХАНДРУ?

Симптомы осенней хандры:



- плохое настроение;
- подавленность;
- снижение внимания;
- ухудшение памяти;
- увеличение аппетита;
- тревожность;
- усталость;
- сонливость.

Правильный рацион поможет избежать этого:

<b>А</b>	Морковь, сладкий перец, укроп, капуста, соленые огурцы, тыква, петрушка, сливочное масло, сыр.	
<b>В</b>	Овсянка, гречка, горох, орех, творог, сыр, шпинат, чеснок, фасоль, курица, перец, картофель, говядина.	
<b>Д</b>	Сливочное масло, куриные яйца, сыр, печень трески.	
<b>Е</b>	Растительное масло, пшеница, бобовые, кукуруза, треска и сельдь.	
<b>С</b>	Шиповник, облепиха, петрушка, укроп, брюссельская капуста, цитрусовые.	
<b>К</b>	Шпинат, томат, печень говяжья	
<b>РР</b>	Кофе в зернах, кролик, курица, белые грибы, зерновой хлеб, говяжья печень, кальмары.	

Независимая школьная газета МБОУ ТСОШ №1 имени Г.В.



# Парта.

Выпуск №67

Тема выпуска: Ура! Каникулы!

## В ЭТОМ ВЫПУСКЕ:

- Счастливые мгновенья стр.1
- Чем заняться на каникулах? стр.2
- Осенняя порочей очарованье..стр. 3



Вот и закончилась первая четверть учебного года. Еще свежи воспоминания о лете, и трудно войти в учебный ритм. Вот казалось бы – только что все делились впечатлениями о празднике знаний, как уже каникулы!

Школьные каникулы – это любимая и счастливая пора для детей, когда ученики могут отдохнуть от напряженного учебного процесса, расширить свой кругозор и обрести новые впечатления. Но как же спланировать своё время так, чтобы не только отдохнуть? Чем заняться, когда за окном накрапывает дождик и настроение уходит с теплыми день-



Песчанокопская средняя школа № 1 имени Г.В.Алисова

Песчанокопское, ул. Алисова 7

Редколлегия МБОУ ТСОШ №1 :

Абрамова Диана,  
Черепенникова Наталья,  
Косова Алина,  
Фролов Дмитрий,  
Григорова Анастасия,  
Горлова Марина,

В РДШ может вступить абсолютно любой человек от 8 до 17 лет и начинать предлагать свои идеи и проекты. Подробнее ознакомиться с движением можно на официальном сайте [рдш.рф](http://рдш.рф), в сообществе Вконтакте [vk.com/skm\\_rus](https://vk.com/skm_rus) и Инстаграм [www.instagram.com/skm\\_rus/](https://www.instagram.com/skm_rus/) ТРИСОЕДИНЯЙСЯ!



## Чем заняться на каникулах?

Найдите самую глубокую лужу. Воевать с плохой погодой бесполезно, поэтому используйте её.

**1. Развлечение для младших школьников:** возьмите резиновые сапоги, палку, маркер и линейку. Нанесите разметку на палку и идите измерять глубину окрестных луж. Результаты записывайте в специальную тетрадку. При этом каждую лужу надо зарисовать. Если проводить измерения каждый день в течение недели, по-



**2. Выложите лабиринт из листьев.** На прогулке в парке воспользуйтесь тем, что дала природа, и выложите из листьев лабиринт. Сначала вы здорово поработаете, чтобы сделать

**3. Дома устройте чемпионат по настольным играм.** Каждый вечер доставайте новую настольную игру, чтобы занять всю семью. Результаты записывайте в таблицу, чтобы в конце каникул подвести итоги и раздать призы. Высший



### 4. Марафон переодеваний.

Это требует немного больше фантазии, чем остальные занятия, зато итог веселее. Придумайте, чему будет посвящён каждый новый день. Например, понедельник — морю, вторник — небу и так далее. В понедельник надевайте тельняшки или что-то полосатое, распределяйте роли (кто капитан, кто боцман) и до конца дня общайтесь так, словно вы на парусном судне. В течение дня успеете надраить палубу, загрузить припасы в трюм (то есть сходить в магазин и набить холодильник). При этом, вспоминайте всё, что связано с «морскими» делами:

## Осенняя пора- очей очарованье...



Осень - «Унылая пора...», любимое время года поэтов, философов, романтиков и меланхоликов. Стихи про осень «закружат» словами-ветрами, «моросят» строфами-дождями, «пестрят» эпитетами-листьями... Почувствуйте дыхание осени в

Унылая пора! Очей очарованье!  
Приятна мне твоя прощальная краса —  
Люблю я пышное природы увяданье,  
В багрец и в золото одетые леса,  
В их сенях ветра шум и свежее дыханье,  
И мглой волнистою покрыты небеса,  
И редкий солнца луч, и первые морозы,

Скучная картина!  
Тучи без конца,  
Дождик так и льется,  
Лужи у крыльца...  
Чахлая рябина  
Мокнет под окном,  
Смотрит деревушка  
Сереньким пятном.  
Что ты рано в гости,  
Осень, к нам пришла?



### «Листопад»

Лес, точно терем расписной,  
Лиловый, золотой, багряный,  
Веселой, пестрою стеной  
Стоит над светлою поляной.  
Березы желтою резьбой  
Блестят в лазури голубой,  
Как вышки, елочки темнеют,  
А между кленами синеют  
То там, то здесь в листве сквозной  
Просветы в небо, что оконца.  
Лес пахнет дубом и сосной,



Поспевает брусника,  
Стали дни холоднее,  
И от птичьего крика  
В сердце стало грустнее.  
Стаи птиц улетают  
Прочь, за синее море.  
Все деревья блистают  
В разноцветном уборе.  
Солнце реже смеется,  
Нет в цветах благовонья.



### «Осенью»

Когда сквозная паутина  
Разносит нити ясных дней  
И под окном у селянина  
Далекий благовест слышней,  
Мы не грустим, пугаясь снова  
Дыханья близкого зимы,