



27 января

День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады



Битва за Ленинград является одной из решающих битв Второй мировой войны и занимает особое место в мировой военной истории не только из-за своей продолжительности, но и благодаря героической стойкости, проявленной защитниками города.

На защиту города Ленинграда поднялись все его жители. Дети и подростки работали вместо взрослых, готовились стать связистами, разведчиками, санитарями и в любой момент были готовы оказать помощь. Дети из последних сил защищали родной

город, совершали подвиги, становились героями...посмертно. Более 15 тысяч детей, и девочек, и мальчиков, получили медаль «За оборону Ленинграда».



По традиции в школе прошли памятные мероприятия и акции, посвященные героической дате:

Торжественная радио линейка, минута молчания в память о погибших во время блокады города, акция «Свеча памяти», урок памяти

«Блокадный хлеб», организована выставка творческих работ обучающихся, на школьной радио волне прозвучал праздничный радио концерт «Любимому городу посвящается!»



ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ

Сегодня мы с вами поговорим о правильном питании и нашем здоровье. Обсудим, что мы употребляем в пищу. И начнем наше знакомство со здорового образа жизни.

Правила здорового образа жизни, укрепляющие иммунитет.

Заниматься физической культурой 3-5 раз в неделю. Особенно полезны занятия на свежем воздухе. Следить за тем, чтобы организм при занятиях не перегружался.

Не переедать и не голодать. Лучше питаться часто и понемногу.

Знать и соблюдать правила общения. Найти для себя способ избавляться от стрессового состояния. Стараться соблюдать режим дня. Ежедневно закаливаться.

Не привыкать к курить и употреблению спиртных напитков.



Немного о правильном питании.

1. Мясо и мясopодукты. Белки мяса и мясopодуктов содержат наиболее благоприятный для человека набор аминокислот, в связи, с чем белки мяса обладают высокой биологической ценностью, проще говоря, высоким качеством. Вот почему мясо рекомендуется ежедневно включать в рацион детей и подростков.

В рационе школьников должны преобладать блюда из птицы и говядины, тогда как баранину, свинину, колбасы, сосиски и сардельки следует использовать ограниченно - не чаще 1-2 раз в неделю.

2. Рыба и рыбopодукты.

Пищевая ценность рыбы и рыбopодуктов близка аналогичной у мяса. Эта группа также важнейший источник высококачественного белка, легкоусваиваемого железа и витамина В₁₂. Это прежде всего особый класс полиненасыщенных жирных кислот, необходимых для обеспечения многих важных физиологических функций.

3. Молоко и молочные продукты.

Эти продукты «роднит» с мясом и рыбой наличие в них высококачественного белка, к тому же его потребляют ежедневно.



Так, если ребенок 7 лет выпьет утром стакан молока, а вечером - стакан кефира, то он получит 12 г белка, что составляет 12-15 % от суточной дозы потребности в этом важнейшем пищевом веществе.

4. Овощи и фрукты.

Служат важными источниками ряда минеральных солей (калия, железа), Сахаров, растительных волокон, органических кислот, улучшающих процесс пищеварения, некоторых витаминов, в частности витамина С и В-каротина.

Кормите зимой птиц и зверей, не давайте их в обиду.

Животным бывает страшно и больно, голодно и холодно не меньше, чем нам. Не оставайтесь равнодушными, видя жестокое обращение с животным, смело бросайтесь на его защиту. Это – наш долг!

Зимой необходимо подкармливать птиц и зверей, ни в коем случае **не бросая** начатого доброго дела до самой весны.

Особенно нуждаются в нашей помощи синицы. Устроить **кормушку для синички** на своем окне очень просто и под силу даже школьнику младших классов. Можно взять пустую пластиковую бутылку из-под лимонада, прорезать в ней окошечко на уровне этикетки (так, чтобы синичка легко доставала клювом до дна) и прикрепить к **раме** окна.



В кормушку надо регулярно засыпать семечки подсолнуха (сырые, не жареные!), семена растений, крупы, масло. Хорошо также вывесить синицам за окно на верёвочке кусок несоленого сырого сала.

ЧЕМ НУЖНО КОРМИТЬ			
	Синица (большая, лазоревка, обыкновенная, князек, ополовник, гаечка и другие) Сырые семечки, просо (неочищенное пшено)	 Снегири, свиристели Сырые семечки, просушенные ягоды	Скворцы Сало, семена рапса или расторопши
	Дятлы, поползни, сойки Сырое мясо, фарш, несоленое сало, сырок «Дружба», творог, семечки, орехи		Утки Белый хлеб не давать. Лучше купить на птичьем рынке мешок комбикорма (универсальный или специально для водоплавающих птиц). Стоит около 700 рублей (40 кг). Или делать мешанку из овощей и сырого мяса (овощи любые, кроме картошки)

Дмитрий ПОЛУХИН