

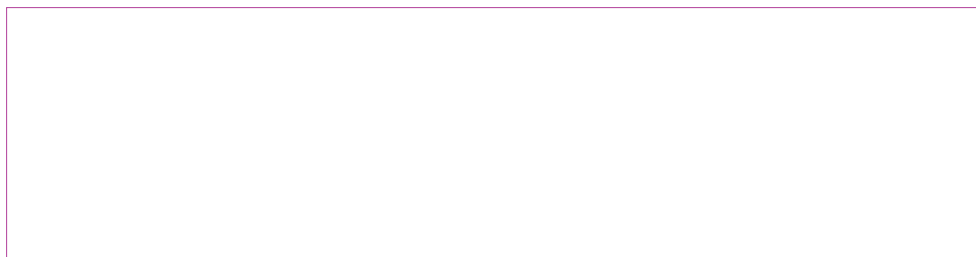


72-ая весна Великой Победы



9 Мая — не только прекрасный весенний день, но и незабываемая, памятная дата — День Победы. Совсем мало осталось тех, кто имеет непосредственное отношение к этому празднику, кому лично мы должны сейчас поклониться в ноги и поблагодарить за мирное небо над нашими головами. Пожелаем же ветеранам здоровья и долголетия и пообещаем, что сделаем всё, чтобы наши дети никогда не узнали, что такое война. И мы приложим все усилия, чтобы сохранить память о тех, кто долгими верстами шел к этой победе. **С праздником!**

© <http://pozdravok.ru/pozdravleniya/prazdniki/den-pobedy/>



Поздравляем всех, кто родился в мае!

4 мая

**Линина
Александра Борисовна**

6 мая

Сидор Виктор

8 мая

**Антонова Елизавета
Кравченко
Оксана Алексеевна**



18 мая

**Тишкус Светлана
Ольшанский Андрей**

19 мая

**Борисова
Людмила Александровна**

20 мая

**Лежнин Даниил
Пищулина Мария**



25 мая

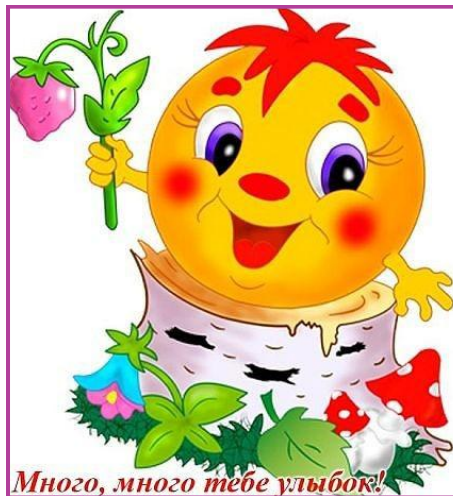
Климов Егор

26 мая

**Фарносова Александра
Кочнева Полина
Федорова Екатерина Ивановна**

28 мая

Епифанова София



Много, много тебе улыбок!



“ЖУРНАЛЁНОК”

"Русский характер"

«Русский характер» - так называлась литературно - музыкальная композиция, посвящённая 72- ой годовщине Великой Победы над фашизмом. В ней приняли участие учителя, учащиеся 2, 7- 11 классов.



Композиция составлена учителем русского языка и литературы Архиповой Натальей Александровной и заведующей сельской библиотекой Хомич Галиной Павловной по произведениям Алексея Толстого, Виля Липатова.





“ЖУРНАЛЁНОК”

"Русский характер"



“Ах, война, что ты сделала, подлая...”



Сцены из рассказа Алексея Толстого «Русский характер»





“ЖУРНАЛЁНОК”

"Русский характер"

Выступление произвело на зрителей глубокое впечатление. Артисты играли настолько проникновенно, трепетно, трогательно, что вместе с ними всё, происходящее на сцене, переживали присутствующие в зале. Зрители вместе с участниками пели песни «Катюша» и «День Победы», и это было красиво и душевно.



Задача, поставленная перед участниками композиции, (воспитание патриотизма и приобщение подростков к миру прекрасного) успешно выполнена.



Это праздник со слезами на глазах...



Интервью с выпускниками 2017 года

В преддверии Последнего звонка (по уже сложившейся традиции) мы взяли интервью у выпускников 2017 года.

Первой на вопросы нашего корреспондента ответила выпускница, в имени которой заключён мощнейший потенциал. Она обладает основательностью, серьезностью взглядов и суждений, знает, к чему стремится, и сделает все возможное, чтобы этого достичь.

Корр.: Надежда, если бы была возможность, что бы ты хотела изменить в своём прошлом и почему?

Надежда: Я заставила бы себя больше времени уделять учебе, стать более уверенной в себе, только теперь я стала осознавать, что, на самом деле, ЕГЭ очень трудно сдать. Жаль, что я это слишком поздно поняла.

Корр.: Опиши, какой ты видишь свою жизнь через 20 лет.

Надежда: Через 20 лет? Сложно заглянуть так далеко вперёд. Но в одном я уверена точно: буду замечательной мамой и женой.

Корр.: Какая «5» была для тебя самой радостной?

Надежда: Самой радостной для меня была «5» на уроке математики (то ли в 7-ом, то ли в 8-ом классе). Чтобы получить «5» у Владимира Николаевича, надо очень долго работать у доски.

Корр.: У каждого человека есть настоящие друзья, есть ли они у тебя и сколько это человек, а также ответь на вопрос «Сколько у тебя настоящих врагов»?

Надежда: Конечно, есть две подруги, которые всегда меня поддерживают и дают Советы. А о врагах я пытаюсь не думать.

Корр.: Твои пожелания учителям и одноклассникам.

Надежда: Своим любимым учителям хочу пожелать крепкого здоровья, не терять интереса к своему предмету, становиться все мудрее и мудрее. А своим одноклассникам желаю сдать ЕГЭ на 90-100 баллов, освоить ту профессию, к которой больше душа лежит. И, конечно же, всегда оставаться такими же позитивными, веселыми.





Интервью с выпускниками 2017 года

Юноша с этим именем немного застенчив, но при этом проявляет живой интерес ко всему новому. Способен к восприятию большого количества информации. Он с радостью делится своими познаниями, философски относится ко всем передрыгам в своей жизни. И это тоже о нём: вера, доброта, мягкосердечие, беззлобность, подвижность, трудолюбие, настойчивость в достижении желаемого, сила воли.

Корр.: Семён, если бы была возможность, что бы ты хотел изменить в своём прошлом и почему?

Семён: Я бы хотел извиниться перед всеми людьми, которых обидел, которым причинил боль, доставил неудобства. Хотелось бы намного раньше осознать, что готовиться к ЕГЭ нужно не с мая последнего учебного года.

Корр.: Опиши, какой ты видишь свою жизнь через 20 лет.

Семён: Я вижу себя повзрослевшим и поумневшим молодым человеком, который сумел достичь поставленных целей.

Корр.: Какая «5» была для тебя самой радостной?

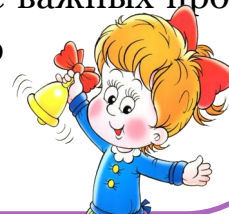
Семён: Самой радостной для меня была «5» на уроке биологии у Раисы Николаевны. Тогда я должен был исправить «3» и поэтому очень хорошо подготовился к уроку. А на уроке я отвечал быстрее, чем Раиса Николаевна задавала вопросы. За это она и поставила мне «5».

Корр.: Часто ли ты сбегал ты с уроков? С каких и почему?

Семён: Нет, не часто, но такие случаи бывали. Например, с уроков ОБЖ или технологии, которые стояли в расписании последними.

Корр.: Куда уходит детство?

Семён: Детство—лучшая пора в жизни каждого человека. Это время, когда не надо волноваться по поводу экзаменов или других не менее важных проблем. Я думаю, что детство не уходит, оно живёт внутри каждого из нас и греет душу тёплыми, приятными воспоминаниями.





Интервью с выпускниками 2017 года

Следующей героиней нашего интервьюирования стала девушка, в имени которой заложен характер. Она очень любознательна и вдумчива, трудолюбива, умеет заниматься, не отвлекаясь на посторонние предметы.

Корр.: Евгения, если бы была возможность, что бы ты хотела изменить в своём прошлом и почему?

Евгения: Скорее всего, я бы избежала встречи с некоторыми людьми, потому что они принесли мне немало проблем. А с другими, наоборот, попыталась бы сохранить отношения, потому что сейчас сожалею о разрыве отношений с ними. Хотелось бы встретиться с собой, семилетней девочкой, и дать наставления по поводу того, что уже с первого класса надо прилежно учиться и в старших классах не отвлекаться на игры, социальные сети и телевизор, а проводить время с пользой (за книгами и учебниками).

Корр.: Опиши, какой ты видишь свою жизнь через 20 лет.

Евгения: Хотелось бы видеть себя преуспевающим психологом в собственном офисе. Сдать на права и купить шикарное чёрное авто. Иметь большой двухэтажный загородный дом с садом и огородом. Конечно же, чтобы рядом был хороший верный муж и детишки.

Корр.: Какая «5» была для тебя самой радостной?

Евгения: Самой радостной для меня была «5» на ОГЭ по русскому языку. Я до сих пор помню, как мне позвонила Ирина Богдановна и сказала, что экзамен я сдала на «5». Моей радости не было предела. Русский—один из немногих предметов, который я люблю, поэтому я была бесконечно счастлива.

Корр.: Что для тебя главное в жизни?

Евгения: Самое главное—это, конечно, семья. Ведь нет ничего роднее родительского дома, в котором тебя всегда ждут, в котором тебя не осудят и примут таким, какой ты есть. Ещё в детстве у меня была мечта: построить большой дом, в котором поместятся все члены моей семьи. И тогда не придётся волноваться: как там бабушка, дедушка, мама, братишка... потому что они будут жить все вместе в одном доме, куда я буду приходить снова и снова, чтобы навестить их и поделиться всем, что накопилось за время разлуки.

Корр.: Как ты выбрала свою будущую профессию?

Евгения: Я выбрала профессию психолога, когда поняла, что мне нравится выслушивать проблемы людей, помогать найти выход из ситуации, утешать по мере возможности. Ведь если тебя никто не сможет выслушать, понять и поддержать, то ты замкнёшься и оградишься от всего мира. Я хочу помогать людям (которым это необходимо) понять себя и окружающую действительность.





Интервью с выпускниками 2017 года

Следующий герой – юноша, который хорошо учиться, независим, горд, борец за справедливость, общественной работой не увлекается; в нём есть стремление к новому действию, но на риск он не пойдёт; любит философствовать.

Корр.: Андрей, если бы была возможность, что бы ты хотел изменить в своём прошлом и почему?

Андрей: Я считаю, что “сегодня” – это наше прошлое “завтра”. Я меняю свое прошлое, усиленно готовясь к экзаменам, но, к сожалению, уже поздно. Конечно же, мне хотелось вернуться в начало этого учебного года и посвятить все свое свободное время учебе. Но не стоит надеяться на это, главное то, что происходит прямо сейчас и только сейчас, все в наших руках.

Корр.: Опиши, какой ты видишь свою жизнь через 20 лет.

Андрей: Любимая семья и работа, которой я буду гордиться, вот какой я вижу свою жизнь через 20 лет.

Корр.: Какая «5» была для тебя самой радостной?

Андрей: К счастью, пятерок у меня было много, но лишь одну я до сих пор вспоминаю с улыбкой. Ведь, получить пятерку за контрольную по биологии в 6 классе у Райсы Николаевны, для меня было невыполнимо. Но если учить все, что требуется, проблем с этим не будет.

Корр.: Мотивируешь ли ты себя? Если да, то каким образом?

Андрей: Лично для меня главный компонент в мотивации – это мечта. Но просто иметь мечту недостаточно. Нужно оберегать и дорожить ею. Мечта – это то, что способно воодушевить тебя, поддержать и направить.

Корр.: Говорят, что в жизни нужно попробовать всё. Есть ли вещи, которые ты никогда не попробуешь?

Андрей: Я придерживаюсь такого же мнения, что в жизни нужно попробовать все. Но я ни за что не попробую того, что может принести в мой дом несчастье, что может разрушить мою жизнь и жизнь моих близких.





Интервью с выпускниками 2017 года

Девушка с этим именем с ранних лет осознала, насколько важна честность в человеческих отношениях. Она знает, что добрые поступки и намерения помогают в достижении поставленных целей.

Корр.: Влада, если бы была возможность, что бы ты хотела изменить в своём прошлом и почему?

Влада: Я бы не жалела себя и заставляла больше учиться. Ведь сейчас очень сложно решать многие задания, не зная каких-либо формул по математике или правил по русскому языку.

Корр.: Опиши, какой ты видишь свою жизнь через 20 лет.

Влада: Я не могу с точностью сказать, какая будет моя жизнь через 20 лет. Думаю, что буду играть роль хранителя домашнего очага.

Корр.: Какая «5» была для тебя самой радостной?

Влада: Самой радостной для меня была «5» по математике (в 7 классе). Для того, чтобы её заработать, нужно было очень хорошо постараться.

Корр.: Говорят, что в жизни нужно попробовать всё. Есть ли вещи, которые ты никогда не попробуешь?

Влада: Да, есть. Я ни за что не позволю себе равнодушно пройти мимо человека, которому плохо. Я не смогу набраться смелости, чтобы спрыгнуть с парашютом или банджи-джампинг, потому что существует вероятность, что всё может закончиться плачевно.

Корр.: Твои пожелания учителям и одноклассникам.

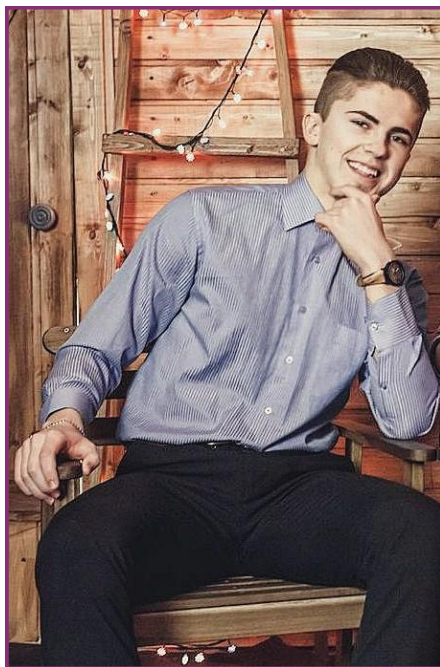
Влада: Учителям я желаю крепкого здоровья и огромного терпения в работе с учениками нашей школы. Своим одноклассникам я желаю успешной сдачи экзаменов и удачного поступления в вузы.





Интервью с выпускниками 2017 года

Юноша с этим именем умеет постоять за себя (его обидчикам можно только посочувствовать). Однако сам он совершенно незлопамятен и быстро забывает обиды. Иной раз бывает слишком ленивым, что может сыграть с ним злую шутку, если он ставит перед собой какую-то крупную цель и не может ее достигнуть, потому что не хочет прикладывать к этому никаких усилий.



Корр.: Бари, если бы была возможность, что бы ты хотел изменить в своём прошлом и почему?

Бари: Хотел бы вернуться в начало 10 класса и заняться подготовкой к экзаменам и ходить в тренажерный зал. Нужно было просто перестать играть в компьютерные игры.

Корр.: Опиши, какой ты видишь свою жизнь через 20 лет.

Бари: Через 20 лет я вижу себя успешным человеком, продвигающимся по воинским должностям. У меня есть любимый человек, который всегда поддержит в трудную минуту, и ребенок, может, не один.

Корр.: Какая «5» была для тебя самой радостной?

Бари: Самой радостной для меня была «5» по биологии в 6 или 7 классе. У Раисы Николаевны получить ее было очень сложно.

Корр.: Говорят, что в жизни нужно попробовать всё. Есть ли вещи, которые ты никогда не попробуешь?

Бари: Глупее фразы я не слышал. Единственное, что я не буду делать до конца своей жизни, так это пить и курить, даже праздник—не повод. Ведь алкоголь - это не отдых и далеко не веселье. Все и так довольно часто видят мою радостную улыбку и слышат мой смех. Больше ни в чем себе не отказываю и встречаю жизнь с распростертыми объятиями.

Корр.: Что ты думаешь о своих недостатках и что необходимо развивать?

Бари: На самом деле, есть один недостаток, и считаю, что именно он будет причиной всех моих жизненных проблем. Это резкая вспыльчивость на оскорбительное поведение, адресованное мне или близким мне людям.

Я никогда первым не вступаю в конфликт, поэтому мне сложно спокойно реагировать на такие поступки, хотя прекрасно осознаю, что в любой ситуации, какой бы она ни была, нужно реагировать спокойно. Сейчас не то время, когда все вопросы должны решаться силой, поэтому я стараюсь как можно раньше погасить в себе злость.





Интервью с выпускниками 2017 года

Следующая наша героиня – девушка с объёмным, эпическим именем. И хотя в нем присутствует слово "лиса", на лис она совсем не похожа. Эта особа – воплощение строгости и нравственности, твердо уверена в своих силах и способности преодолеть любые трудности.

Корр.: Василиса, если бы была возможность, что бы ты хотела изменить в своём прошлом и почему?

Василиса: Я бы ничего основательно точно не поменяла, если бы я изменила свою прошлую жизнь, то не было ни стоящего, ни будущего, и те ошибки, что я совершила, они очень сильно помогли мне и научили по-настоящему жить. Если бы я изменила свое прошлое, я не была бы такой, какая я есть...

Корр.: Опиши, какой ты видишь свою жизнь через 20 лет.

Василиса: Никогда не заглядывала в будущее, но все же мечтаю быть здоровой (относительно, конечно), в окружении детей, внуков, кошек-собак; без валидола и, желательно, гуляющей по Парижу, или Праге, или Лондону.

Корр.: Какая «5» была для тебя самой радостной?

Василиса: Самой радостной для меня была «пятерка» за контрольную работу по геометрии в 9 классе, ведь геометрия для меня, как книга на китайском языке...

Корр.: Как ты выбрала свою будущую профессию?

Василиса: Когда надо было выбирать профессию, желаний у меня не было никаких, по крайней мере, связанных с работой. Посему ориентировалась на советы родителей и на собственные склонности. Ведь работа должна нравиться человеку, а не мучить его.

Корр.: Твои пожелания учителям и одноклассникам.

Василиса: Своим дорогим одноклассникам хочу пожелать, чтобы всегда добивались всего, чего хотят, чтобы в дальнейшей жизни все сложилось удачно. Чтобы никогда не забывали своих одноклассников, тех, кто шел с ними плечом к плечу многие годы. А учителям хочу пожелать терпения, умения вызывать у своих воспитанников творческие порывы, желание творить, мечтать, искать себя.





Интервью с выпускниками 2017 года

Для обладателя этого имени характерны наблюдательность, терпеливость, умение ждать, осторожность. Он не ввязывается в авантюры, пока досконально не изучит вопрос, но потом действует решительно и молниеносно. Хотя он часто сам не знает, чего хочет, долго раздумывает, прежде чем прийти к решению, прислушивается к советам, а потом внезапно делает все наоборот.



Корр.: Антон, если бы была возможность, что бы ты хотел изменить в своём прошлом и почему?

Антон: Я живу не в прошлом, а в настоящем. Поэтому менять нужно сейчас, так как в прошлое не вернёшься для того, чтобы что-то изменить. Сейчас хочу восполнить пробелы знаний. За неделю до экзаменов!!!

Корр.: Опиши, какой ты видишь свою жизнь через 20 лет:

Антон: Могу сказать только, что не буду материально зависим от родителей. Есть несколько планов на жизнь, поэтому может быть всё, что угодно.

Корр.: Какая «5» была для тебя самой радостной?

Антон: Их несколько. Самые радостные «5» за тексты наизусть, особенно за стихотворения, проза мне даётся с лёгкостью.

Корр.: Мотивируешь ли ты себя? Если да, то каким образом?

Антон: Я мотивирую себя с помощью поставленных перед собой целей. Для их достижения нужно прилагать силы, ведь сами себя они не достигнут.

Корр.: Как ты воспринимаешь критику в свой адрес?

Антон: Смотря от кого. Если меня критикуют люди, которые хотят, чтобы я становился лучше, то прислушиваюсь к их мнению. Остальное не воспринимаю всерьёз.





Интервью с выпускниками 2017 года

Имя следующей героини - из русских сказок. Красивая, умная, нежная, мечтательная. Сама она – воплощение очарования, изящества, переменчивости настроений, осторожности.



Корр.: Анастасия, если бы была возможность, что бы ты хотела изменить в своём прошлом и почему?

Анастасия: Возможно, это звучит банально, но я хотела бы вернуться в класс 7 и начать учить все предметы, которые мне пригодятся для сдачи экзаменов, чтобы без проблем можно было поступить туда, куда захочешь. И если бы мне удалось вернуться в прошлое, то уделяла бы больше внимания своим родным и проводила бы с ними всё свободное время.

Корр.: Опиши, какой ты видишь свою жизнь через 20 лет.

Анастасия: Я думаю, что лет через 20, у меня, непременно, будет любимая профессия и высокооплачиваемая работа. Также я добьюсь всех постав-

ленных целей в жизни и буду идти к новым. У меня будет счастливая семья, любящий муж и дети, которые всегда поймут, помогут и поддержат.

Корр.: Какая «5» была для тебя самой радостной?

Анастасия: Для меня всегда было радостью получить хорошую оценку на математике. У Владимира Николаевича это удавалось нелегко, особенно если это касалось «5». Но в каком-то классе (точно не помню, в каком) я наконец-то получила «5» за контрольную работу. Это и была моя самая радостная «5».

Корр.: Как ты в воспринимаешь критику в свой адрес?

Анастасия: Я не очень люблю, когда меня критикуют или исправляют. Воспринимаю и переношу это тяжело. По этой причине возникают конфликты с близкими мне людьми. Ведь нам кажется, что мы правы, что знаем что – то лучше других. Я понимаю, что это не всегда так. И когда меня всё-таки убеждают в моей неправоте, приходится согласиться и постараться исправиться.

Корр.: Твои пожелания учителям и одноклассникам.

Анастасия: Учителям я хочу пожелать терпения, здоровья, счастья, благополучия, чтоб из года в год Они выпускали только толковых учеников, чтоб никогда у Них не было провалов и неудач в деятельности и чтобы работа Их только радовала.

Своим одноклассникам я хочу пожелать сдать ЕГЭ на высокие баллы, чтоб у них в жизни всё сложилось так, как они хотят. Желая им найти работу, которая им будет приносить только радость. Еще я хочу пожелать, чтоб у каждого из нас был такой же дружелюбный и сплоченный коллектив, как наш класс!





Интервью с выпускниками 2017 года

Этот юноша идёт по жизни, играя и улыбаясь. Он всегда такой, какого ждут увидеть окружающие. Порой он очень великодушен и любит доставлять людям радость каким угодно образом, однако сердить этого человека не следует – плохо кончится.

Корр.: Андрей, если бы была возможность, что бы ты хотел изменить в своём прошлом и почему?

Андрей: Я бы не хотел менять в прошлом ничего. Жить нужно настоящим, думать о будущем. Если вы считаете, что сделали в прошлом что-то плохое, то прямо сейчас начинайте творить хорошее. Ведь всё лучшее ещё впереди.

Корр.: Опиши, какой ты видишь свою жизнь через 20 лет.

Андрей: Никогда так далеко вперёд я не пытался заглянуть. Да и особого желания не было... Я вижу себя в окружении семьи, на хорошей работе. С уверенностью могу сказать, что буду окружён современной техникой.

Корр.: Какая «5» была для тебя самой радостной?

Андрей: Самой радостной для меня была «5» в 8 классе. По всем предметам, кроме английского, у меня выходили хорошие оценки. И в самый последний день перед выставлением оценок я получил «5», но этого не хватило для хорошей оценки за четверть. Сдав словарь с транскрипцией, я получил ещё одну «5», которая и стала для меня самой радостной.

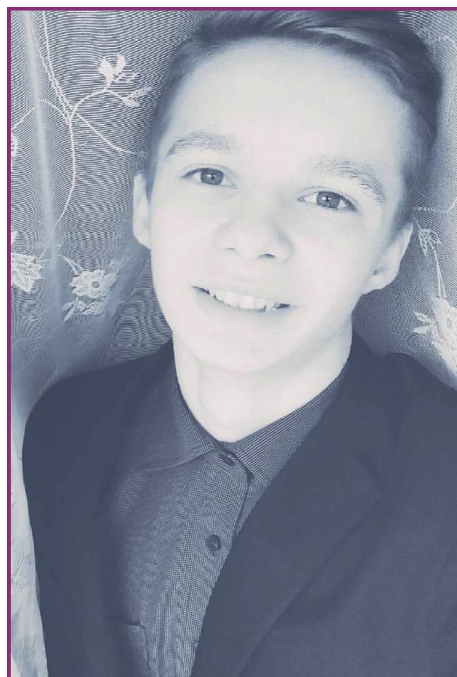
Корр.: Мотивируешь ли ты себя? Если да, то каким образом?

Андрей: Я ленив и очень часто мотивирую себя. Я смотрю видеофильмы, рассказывающие о том, как побороть свою лень. Размышляю о последствиях, если не сделаю то или иное дело. Задумываюсь о завтрашнем дне и стараюсь сделать лучшее для своего будущего.

Корр.: Твои пожелания учителям и одноклассникам.

Андрей: Учителям я желаю дальнейших хороших выпусков, прибавления премий и повышения зарплаты. Я уверен, что многие из них уже устали воспитывать таких оболтусов, как я.

Своим одноклассникам я желаю всего лучшего, чего они хотят. В первую очередь, это, конечно, поступления в вузы. Очень надеюсь, что через 20 лет мы соберёмся такой же дружной компанией и вспомним нашу юность.





Интервью с выпускниками 2017 года

Юноша с этим именем внешне очень сдержан, но в его душе бушуют страсти. Он тщеславен, стремится к власти, ценит поощрение, похвалу, благодарность людей. Может давать хорошие советы другим, но редко следует им сам.

Корр.: Эдуард, если бы была возможность, что бы ты хотел изменить в своём прошлом и почему?

Эдуард: Всё, что я хотел бы изменить в своём прошлом—отношение к учёбе. Нужно было относиться к ней более серьёзно, но теперь поздно, и приходится зубрить большое количество материала для подготовки к экзаменам. А ведь всё это надо было начинать ранее.

Корр.: Опиши, какой ты видишь свою жизнь через 20 лет.

Эдуард: Если я добьюсь поставленных целей, то буду достаточно обеспеченным и счастливым, но для этого надо много работать.

Корр.: Какая «5» была для тебя самой радостной?

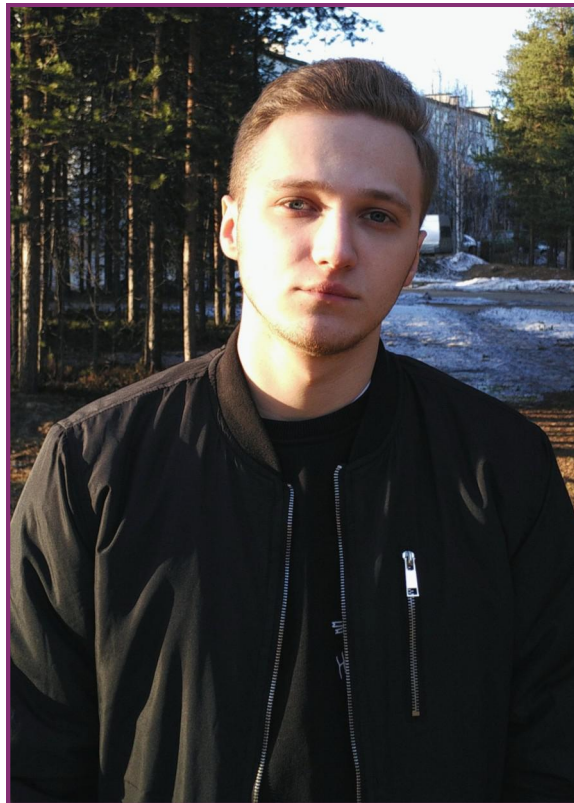
Эдуард: Самой радостной была «5» по биологии в конце III четверти: вышла тройка за год, а портить аттестат не очень-то хотелось.

Корр.: Мотивируешь ли ты себя? Если да, то каким образом?

Эдуард: Я мотивирую себя с помощью поставленных перед собой целей. Для их достижения нужно прилагать силы, ведь сами себя они не достигнут.

Корр.: Как ты воспринимаешь критику в свой адрес?

Эдуард: Отлично воспринимаю критику, так как она указывает на мои недостатки и, соответственно, помогает их устранять, что способствует дальнейшему развитию.



Аппетит "на пять": как правильно питаться во время экзаменов

Специалисты сходятся во мнении, что главное — **питаться полноценно и сбалансированно**. Не стоит налегать на такие продукты, как шоколад и орехи, традиционно считающиеся основными "помощниками" — поставщиками энергии на экзаменах. "Ребенку можно съесть в день не более 80 граммов орехов, шоколада — от двух до четырех долек. Если школьник ест дома полноценно, то ему больше и не нужно", — считает врач-диетолог консультационного центра диетологии и правильного питания Татьяна Хлопонина.



Во время подготовки и сдачи экзаменов нужно употреблять больше белка, чем обычно. "Ежедневно нужно есть нежирный и неострый сыр, яйцо (можно только желток), 200 граммов мяса или рыбы, творог, но не более ста граммов в день, иначе он становится "свинцом для желудка". В рационе обязательно должны быть растительное и сливочное масло около 20 граммов", — рассказывает врач.

По ее мнению, школьник должен есть больше, чем обычно, фруктов и овощей, богатых минералами и микроэлементами, полезными для усиления работы мозга. Это курага, зеленый горошек, кабачки, бананы, киви, гранаты, абрикосы и груши. В них много железа, меди, цинка, магния и селена.

В день самого экзамена: Утром за два часа до экзамена обязательно поесть. Хорошо, если это будет кусок рыбы и овощной гарнир. Пища ни в коем



случае не должна быть тяжелой и жирной. Это может негативно сказаться на самочувствии, тем более, что в день экзамена каждый, как правило, нервничает. Можно и таблеточку глюкозы с витамином С под язык положить", — добавляет специалист.

ДОРОГА ЛЕТОМ

Некоторые климатические особенности сезона:



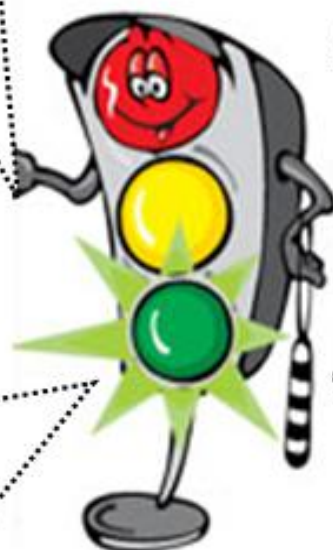
- ✚ длинный световой день
- ✚ дожди
- ✚ туманы

Дорожная обстановка:

- ✚ снижение количества местного транспорта и увеличение приезжих
- ✚ снижение видимости во время дождя, тумана

Возможные транспортные ситуации

- ✚ превышение скоростного режима
- ✚ незнание приезжими водителями местности
- ✚ заносы на скользкой дороге
- ✚ внезапное появление детей на дороге



Возможные опасные ситуации с детьми:

- ✚ подвижные игры во дворе, у дорог
- ✚ переход дорог
- ✚ игры вечером
- ✚ катание на велосипедах, мопедах, скутерах
- ✚ посещение магазинов, внешкольных учреждений
- ✚ появление на загородных шоссе

Отрицательные факторы, влияющие на детей:

- ✚ отсутствие контроля взрослых в течение дня
- ✚ длительное пребывание детей на улице
- ✚ активная дворовая жизнь
- ✚ ослабленное внимание во время подвижных игр
- ✚ адаптация к новым условиям во время отдыха вне дома

