

БУДЗЬ З НАМІ Ў РОДНЫМ КРАІ



Выпуск № 2 (13)

Газета для вучняў, настаўнікаў і бацькоў

Падзеі і чвэрці



ВЫНІКІ І ЧВЭРЦІ

Па выніках I чвэрці ў нашай школе 2
выдатнікі.

Вось і закончылася I чвэрць. На працягу ўсёй чвэрці вучні разам з настаўнікамі шмат працавалі. У кагосьці вынікі лепшыя, а ў каго і горшыя. Нягледзячы ні на што мінулая чвэрць была напоўнена мерапрыемствамі, конкурсамі (як вучэбнымі, так і выхаваўчымі).



**Снесар Юстына,
III клас**



**Крывеня Мілана,
IV клас**

Нашы надзеі



**Юшкевіч Максім,
III клас**



**Грынцэвіч
Аляксандра, IV клас**



**Кісель Марыя,
IV клас**



**Глушонак Мікіта,
IV клас**



**Барташэвіч Данііл,
IV клас**



**Кіянка Ульяна,
V клас**



**Гаўрылюк Алёна,
VI клас**



**Скерсь Святлана,
VI клас**



**Навагран Таццяна,
IX клас**



**Гаўрылюк
Анастасія, IX клас**



**Навасад Яўгенія,
X клас**



**Юшкевіч Вольга,
XI клас**

Нашы цікавыя канікулы



НА ЗАМЕТКУ

10 прадуктаў для ума, неабходных школьніку

1. Жирная рыба и икра. Детям необходим животный белок, однако лучше его получать не из мяса, а из жирной рыбы, ведь такая рыба (лосось, сельдь, скумбрия, сардины) богата Омега 3. Эта кислота крайне важна для улучшения работы мозга и укрепления иммунитета.

2. Овсянка. Овес считается одним из самых полезных злаков: он стимулирует кровообращение (в том числе и в мозге).

3. Грецкие орехи. В этих орехах содержатся ненасыщенные жирные кислоты Омега 3 и Омега 6. Они способствуют мозговой активности детей и поставляют полезный растительный белок. Также в грецких орехах есть лецитин, улучшающий память.

4. Черника. Состав черники, богатый антиоксидантами и витаминами, делает её особенно полезной для улучшения работы мозга.

5. Какао. Шоколад. Какао-бобы содержат магний — микроэлемент, необходимый для нормальной работы памяти.

6. Зелёный горошек. Недостаток тиамина (витамина В1) чреват ухудшением внимания, памяти и настроения.

7. Льняное масло. В этом продукте также высокое содержание Омега 3, о котором мы говорили выше.

8. Яблоки. Яблоки — одни из самых богатых витаминами и микроэлементами фруктов, помогающими общему укреплению организма и поднимающими иммунитет.

9. Морковь. Кроме положительного влияния на зрение, морковь полезна тем, что облегчает заучивание наизусть, так как активно стимулирует обмен веществ во всем организме, в том числе в мозге.

10. Киви. Всего 1 киви содержит суточную норму витамина С. Это проверенный источник антиоксидантов, защищающих мозг от свободных радикалов.

Важно! Не перекармливайте перед школой. Излишне сытная еда может привести к желудочно-кишечным проблемам и естественному снижению активности мозга, при котором ощущается сонливость и равнодушие к интеллектуальным занятиям.

