



ШКОЛЬНАЯ ГАЗЕТА



С началом
III четверти!

ДОРОГИЕ РЕБЯТА! Школьная газета «ЛУГ» поздравляет вас с началом 3 четверти. Хорошей вам учебы, новых свершений! Результатом учебы должна быть вот такая медаль!

А



вас!



А теперь о праздниках...19 января

В праздник Крещение,
Пусть очистится душа,
Ведь суть его, конечно,
Священна и чиста,



Отступит прочь беда,
Исчезнет злая грусть,
И счастьем освещен,
Твой будет в жизни путь.





ПОЗДРАВЛЯЕМ ВСЕХ ТАТЬЯН НАШЕЙ ШКОЛЫ!

Татьянин день ежегодно отмечается **25 января**. В 2021 году он выпадает на понедельник. Праздник также известен как **День студента**, поскольку святая мученица **Татьяна Римская**, которую почитают в эту дату, издавна считается

покровительницей учащихся. Татьяна жила в **3-м веке в Риме**. Происходила она из знатной христианской семьи

Татьяна и ее отец за веру Христову были усечены мечом 12 января 226 года.

В День Татьяны в 1755 году по ходатайству своего фаворита Ивана Шувалова императрица России Елизавета Петровна подписала указ об основании **Московского университета**.

Впоследствии в кампусе вуза была открыта **церковь святой Татьяны**, а саму мученицу объявили покровительницей студентов. **День студента** стали праздновать с 1850 года, позже его переняли и другие учебные заведения.

Традиции в Татьянин день

- Студенты в Татьянин день отмечают свой "профессиональный" праздник, устраивая шумные гуляния.
- 25 января все Татьяны отмечают свой **день ангела**.
- Хозяйки пекут **выпечку в форме солнышка** – в народе считалось, что это поможет ускорить наступление весны и сделать солнце ярче и теплее. При этом полагалось, чтобы каждый в семье попробовал такое лакомство.
- В праздник принято делать **добрые дела**: помогать нуждающимся, жертвовать милостыню и не отказывать в



Что нельзя делать в День Татьяны

- Спорить, злиться, ругаться, сквернословить.
- Заниматься домашней работой и рукоделием.
- Оставлять беспорядок в доме – накануне праздника стоит сделать уборку, чтобы не навлечь неприятности.

Приметы 25 января



- Морозно и ясно на Татьяну – к хорошему урожаю; тепло и метель – к плохому.
- Снег – к дождливому и холодному лету.
- Большие сугробы – к богатому урожаю хлеба.

Ребята! Познакомьтесь с рекомендациями о здоровом питании, ведь особенно зимой оно важно. Ваше здоровье-залог успеха в учебе.

Рекомендации школьникам

- В питании всё должно быть в меру;
- Пища должна быть разнообразной;
- Еда должна быть тёплой;
- Тщательно пережёвывать пищу;
- Есть овощи и фрукты;
- Есть 3—4 раза в день;
- Не есть перед сном;
- Не есть копчёного, жареного и острого;
- Не есть всухомятку;
- Меньше есть сладостей;
- Не перекусывать чипсами и сухариками;
- Обязательно брать в школе горячий обед.

Пополняйте запасы витамина С. В этом вам помогут цитрусовые, квашеная капуста, клюква, отвар шиповника. Каждый приём пищи нужно начинать и заканчивать витаминной добавкой.

Не отказывайтесь от мясного и мучного. Речь не о пирожных, а о хлебе. Эти продукты дают строительный материал для здоровой кожи и волос. Кроме того, при переработке белков и углеводов выделяется дополнительная энергия, которая необходима организму в холод.

Ищите гормон счастья (серотонин). Для его выработки необходим солнечный свет, поэтому уровень серотонина падает в пасмурные дни..

Пополнить запасы гормона счастья вам помогут бананы и шоколад, а так же жирные кислоты, которыми богаты оливковое масло, семечки, жирная морская рыба..

Не ешьте всухомятку. Зимой необходимо обязательно налегать на супы, борщи, бульоны. Если вы перекусываете наскоро, запивайте еду горячим чаем или тёплым компотом.

Пейте меньше, но правильно. Излишняя жидкость охлаждает организм.

Поэтому зимой достаточно выпивать 1,5 л воды. Причём половина этой нормы – чистая вода, остальное – витаминные травяные и ягодные настои, чаи, соки, компоты.