

С 2021 года

В

деся

ТОЧКУ



Как мы покорили Ставрополь!

Школьная весна – это ежегодный творческий конкурс для школьников.

(2-3 полоса)

В поисках энергии

Уроки, домашние задания, кружки и секции — день у школьника полон дел. Объявляем перерыв на обед!

(5 полоса)

#PRO_редакцию



Концерт — огонь

Здравствуй **дорогой читатель!**

В ночь — мороз, с утра — капель, значит, на дворе... Апрель! А если быть точнее, то конец второго весеннего месяца.

Совсем скоро наступит май. Ждём с нетерпением по-настоящему жаркого солнца, а на текущий месяц вас согреет новый выпуск газеты.

Какие игры связаны со светлым праздником – Пасхой? Кого можно встретить в Ставропольском государственном музее-заповеднике? О чём может рассказать учитель начальных классов? Где брать энергию, если в расписании семь уроков и кружок?

Где же можно найти ответы на вопросы? Конечно, в апрельском выпуске 2024/2025 года!

*Вероника Симоненко —
главный редактор*

И всё будет **#ВдесяТОЧКУ!**



#PRO_ЗОЖ

В поисках энергии

Уроки, домашние задания, кружки и секции — день у современного школьника полон дел. Такая многозадачность требует своевременной «добавки» энергии. Телефон ставим на зарядку, в игрушечном роботе меняем батарейки, а себе? А себе объявляем перерыв на обед!

Рассказываем 6 секретов о правильном питании в стенах школы.

1. Завтрак важен...

Лучше поспать на десять минуток меньше, но обязательно поесть. Каша, омлет или бутерброд перед уроками улучшат день. Даже если ты опаздываешь, съешь йогурт, банан или бутерброд с сыром. Завтрак запускает метаболизм и дает мозгу «топливо» для учебы.

**2. ...и обед тоже!**

Школьный день длинный, а порой и сложный. Твоему организму точно потребуются подзарядка. Идеальный вариант — горячее питание в школьной столовой

или взятый из дома ланч-бокс. Если по какой-то причине это неудобно, можно брать с собой небольшой перекус.

**3. Правильный перекус — твоя суперсила.**

Вместо шоколадки и булочки носи с собой яблоко, горсть орехов, зерновой батончик или натуральный йогурт. Это вкусно и полезно.

4. Пей достаточно воды

Возьми себе за правило носить с собой бутылку воды. Обезвоживание вызывает усталость и снижает концентрацию. Сок или горячий чай могут казаться тебе приятнее, но по-настоящему поможет твоему организму только чистая вода.

**5. Не торопись!**

Да, школьная перемена не бесконечна, но времени для обеда тебе хватит. Ешь медленно, тщательно пережевывай пищу. Это поможет лучше её усвоить и вовремя понять, что ты уже наелся.

**9. Не смешивай конфеты и обед**

Сладости — не после еды, а вместо перекуса. Если очень хочется шоколада, съешь его не после обеда, а отдельно, например, на полдник. Так он не мешает усвоению других полезных веществ и поднимет настроение.



Помни: правильное питание — не скучная и строгая диета, а твой личный помощник для успехов в учебе и спорте!

Анастасия Савченко