



Радуга

№ 1,
Сентябрь
2023

Печатный орган
Совета самоуправления учащихся
МКОУ "СОШ с. п. Псыкод"



Дорогие учителя! Поздравляем вас с Днем знаний, желаем старательных учеников, моральной устойчивости и сил, здоровья и оптимизма. Вы верные хранители знаний передающихся из поколения в поколение. Пусть ваш труд будет ценен и уважаем. Благополучия каждому из вас. В добрый час в новый учебный год!

Дорогие ученики! Поздравляю вас с Днем знаний, с днем мудрости и прилежания! Пусть в вашей жизни будет возможность учиться и обретать знания не только в школьные годы, но и в будущем, в течение всей жизни! Знания делают человека сильнее, мудрее, добрее, помогают открывать новые истины, делать научные открытия и познавать тайны природы. Пусть никогда ваш разум не отказывается от новых знаний, но всегда стремится к познанию и мудрости!

Профилактика: Спустя три месяца жары очень приятно ощутить свежесть и прохладу наступающего сезона. Не зря учебный год начинается осенью, ведь именно сейчас все полны сил и энергии.

Однако, как и во многом другом, у осени есть и противоположная сторона. Дело в том, что человек - не единственный, у кого просыпается внутреннее "я", то же самое случается и с вирусами и бактериями. Летом и зимой все, кроме самых упёртых, впадают в спячку, ведь жара и холод большинству из них может стоить жизни. Но когда наступает осень или весна... агрессивные бактерии с энтузиазмом рвутся в бой! В такое время их девизом становится фраза "один за всех и все за одного!".

К сожалению, иммунная система далеко не каждого человека способна справиться с таким резким наплывом врагов - вирус берёт организм штурмом. Поэтому наша с вами основная задача - не дать им подобраться к нам слишком близко, а если это всё же произошло, то самое время превратиться в отважных рыцарей и начать сражаться в этой нелёгкой битве!

Самое интересное то, что даже бессознательно мы готовимся к "осеннему побоищу".

Наверняка многие замечали, как с наступлением сезона дождей повышается аппетит? Так и хочется съесть сочный кусок мяса или ароматную булочку... Тем самым, мы накапливаем в организме "жирок".

Самое главное, начать готовиться заранее и кушать те продукты, которые станут не обузой, а верным соратником. Итак, позвольте познакомить вас со списком продуктов, которые обязательно должны входить в ваш рацион в начале учебного года.

1. Овощи, орехи, зерновые культуры и зелень

- в этих продуктах содержится большое количество углеводов, которые помогут сохранить энергию на протяжении всего дня. (И нет, никакая газировка не заменит столь полезные и натуральные продукты, так что даже не думайте "хитрить"!)



и ингредиенты со
люб к вам близко не
приблизится!



3. Ромашка и шиповник - пары, возможно, и не однокоренных слов, но вот "корни" они пускают куда надо. Нет ничего лучше в профилактике лечения гриппа и простуды, как куриный бульон с луком или чесноком и горячим чаем из шиповника или ромашки с шоколадом (который, как все мы прекрасно знаем, поднимает настроение) на десерт.

4. Ну и, конечно, не стоит забывать о рыбе, ведь в ней содержатся кальций, йод, железо, белки, витамины А.

Ни в коем случае не отказывайте себе в своих желаниях, просто старайтесь не забывать: предупреждён - значит вооружен



Дополнительное образование - вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение разных потребностей человека в интеллектуальном, духовно-нравственном, физическом или профессиональном совершенствовании и не сопровождается повышением уровня образования.

Создание в школе системы дополнительного образования учащихся позволяет сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, воспитывать устойчивый интерес к познавательной деятельности, высокий уровень саморегуляции, развитие творческих способностей у детей.

Дополнительное образование выступает средством непрерывного образования и формирования личности, средством воспитания и в тоже время источником мотивации учебной деятельности, выбора профильного обучения, помогает в выборе профессии.

В новом 2023 -2024 учебном году в МКОУ СОШ с. п. Псыкод организованны следующие кружки и секции: спортивные - «Баскетбол», «Волейбол» - руководитель Унакафов М.М. танцевальные – «Танцы», «Шире круг» - руководитель Тхагалегова М.А. театральные – «Театральная мастерская» - руководитель Калмыкова Е.З., «Браво» - Жамбекова С.В.



Поздравляем



Желаем Вам здоровья
И радости в работе,
Среди коллег чтоб были
Всегда в большом почете,

Чтоб видели в детишках
К познанию пыл и рвенье,
Всегда чтоб с Вами были
И юмор, и терпенье.

Пусть времени хватает
С семьей побыть любимой.
Что было невозможным,
Пусть станет достижимым.

Всегда пусть окрыляет
Вас ветер вдохновенья.
А мы Вас поздравляем
Сердечно с днем рождения!



● Редакция газеты: МКОУ «СОШ с.п. Псыкод»

● Редактор: Шогенова Н.М.

● Корреспонденты 8 «А» класс

● Корректор: Хамукова Ф.Р.