

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«Донецкая специальная школа-интернат № 20»



РОВЕСНИК

Выпуск № 34

Апрель – май 2021



В этом номере:

- ☉ Знаменательные даты весны
- ☉ «А ну-ка, парни!
- ☉ Праздник Масленицы.
- ☉ Наши победы.
- ☉ Для Вас, женщины, наши поздравления и цветы.
- ☉ По страницам любимых книг.
- ☉ Страничка здоровья.
- ☉ Колокол прамати.
- ☉ В добрый путь, выпускники!

ОТЕЧЕСТВЕННАЯ ВОЙНА

Я ПОМНЮ! ГОРЖУСЬ!

Куда б ни шел, ни ехал ты,
Но здесь остановись,
Могиле этой дорогой
Всем сердцем поклонись.
Кто б ни был ты —
Рыбак, шахтер,
Ученый иль пастух, —
Навек запомни: здесь лежит
Твой самый лучший друг.
И для тебя, и для меня
Он сделал все, что мог:
Себя в бою не пожалел
И Родину сберег.

М. Исаковский





С Международным женским днём

Вот и пришел праздник - **8 Марта** с цветами, улыбками, подарками.

Искренне хотим поздравить с праздником наших дорогих женщин. Хотим пожелать, чтобы вы всегда оставались добрыми, лучезарными, яркими, счастливыми.



А ну-ка, парни!

19 февраля 2021 года в школе прошел конкурс «А ну-ка, парни!», в котором приняли участие юноши 7-9 классов. Ребята соревновались в ловкости, физической силе и интеллекте, ведь эти качества очень нужны будущим защитникам Отечества.



ВЕСЕННИЙ АВИТАМИНОЗ: КАК УКРЕПИТЬ ИММУНИТЕТ?

Чтобы укрепить иммунитет ребенка в период весеннего авитаминоза, введите в рацион малыша полезные для иммунитета овощи и фрукты, если у него нет на них аллергии.

ЛИМОН

Повышает иммунитет за счет высокой концентрации витамина С, полезных кислот и эфирных масел.



МЕД

Содержит витамины и минералы, необходимые для поддержания иммунитета.



ШИПОВНИК

За счет витаминов С и Р укрепляет сосуды и повышает стойкость организма к инфекциям.



МОРСКАЯ РЫБА

Лосось, семга, скумбрия содержат витамин D, влияющий на работу клеток иммунной системы, и витамин Е, улучшающий клеточный иммунитет.



МИКСУЙТЕ!

● Лимон, орехи, изюм, курага, мед – измельчите, смешайте и давайте это лакомство по 1 столовой ложке в день.



ДЕЛАЙТЕ САЛАТЫ!

● Из свежей моркови и яблока, моркови и изюма, свеклы с чесноком, капусты с огурцом, зеленого лука и брынзы.

КЕФИР

Пробиотики в его составе влияют на здоровье кишечника и повышают эффективность иммунной системы.



СВЕКЛА

Кроме витамина С, свекла содержит марганец, влияющий на образование клеток крови и работу иммунной системы, которого особенно много в листьях свеклы.



ЧЕСНОК

Содержит особое вещество – аллицин с противомикробным эффектом. Добавляйте в блюда небольшое количество чеснока, это поможет укрепить иммунитет ребенка.



МОРКОВЬ

Морковь, тыква и хурма богаты бета-каротином – провитамином А, который способствует укреплению иммунитета и обладает адаптогенным действием.



КВАШЕНАЯ КАПУСТА

Содержит витамины С и Р. Пробиотики, появляющиеся во время закваски, улучшают работу кишечника, в котором образуются иммунные клетки.



По страницам любимых книг

Литературное путешествие

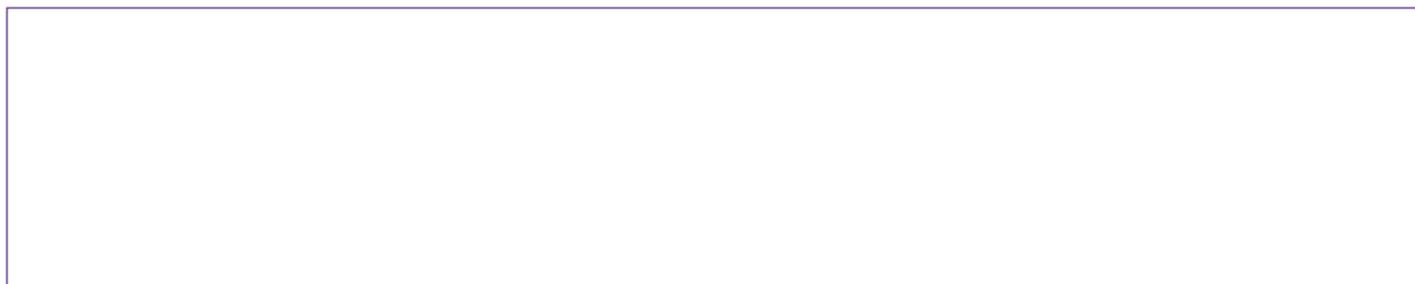
«По страницам любимых книг»

Библиотека-филиал № 9 6+



По страницам любимых книг

**Давайте знакомые книжки откроем
И снова пойдем от страницы к странице,
Всегда ведь приятно с любимым героем
Опять повстречаться, сильнее подружиться!**



«Чудо – Масленица»

12 марта в Республиканской детской библиотеке (филиал № 4) обучающиеся 4, 6, 7 классов приняли участие в проводах зимы – Масленица. Была подготовлена интересная программа с играми, танцами и чаепитием с блинами. Дети много узнали о традициях и обычаях проведения этого праздника.



Наши победы



A large rectangular area with horizontal lines, intended for text or a list of achievements. The lines are evenly spaced and cover most of the area.

A large rectangular area with horizontal lines, intended for text or a list of achievements. The lines are evenly spaced and cover most of the area.



Календарь весны

Апрель



1.04 – День смеха и юмористов, день, когда была учреждена юморина в Одессе.



7.04 – День здоровья. Благовещение.



12.04 – Космонавтики. 60 – лет со дня полета первого человека в космос Ю.Н. Гагарина.



22.04 – День Земли.

Май



1.05 – Международный день солидарности трудящихся.



9.05 – День Победы.



11.05 – День Республики (7 лет со дня образования)



15.05 – День семьи.



28.05 – Последний звонок в школе.



1.06 – Международный день защиты детей.

Нам нужен мир, нам не нужна война.



9 мая мы отмечаем 76-ю годовщину со дня Великой Победы советского народа над фашисткой Германией. В этот день жители Донецка несут цветы к памятным местам, проходит акция «Бессмертный полк»

*«Донбасс – моё Отечество Донбасс!
Тебя века на крепость испытали!
Ты мощь свою показывал не раз
Теплом угля, упругим блеском стали!
Донбасс – моё Отечество Донбасс!
В веках не оскудеет этот пласт
Рабочей чести Мужества и Славы!
(В. Зайев)*



15 апреля обучающиеся нашей школы посетили Республиканский музей МЧС. Узнали много интересного о героической профессии спасателей.



