

С ПРАЗДНИКОМ, ДОРОГИЕ УЧИТЕЛЯ!

*В день осенний, когда у порога
Задышали уже холода,
Школа празднует день педагога -
Праздник мудрости, знаний, труда.
День учителя! Вслушайтесь
сердцем
В эти звуки, что дороги нам.
Всем, что связано с юностью,
детством
Мы обязаны учителям!
Горечь первой досадной ошибки,
Сладость первых нелегких побед
- Пусть же все отразится в улыбке,
Излучающей мудрость и свет.
Вы душою - всегда молодые,
Труд и радости с нами деля,
Наши строгие, наши родные,
Терпеливые учителя!
Сил вы нам отдаете немало
И любви - несмотря ни на что.
Как вы верите в нас! И, пожалуй,
Верить так не умеет никто.
Ни вчера, ни сегодня, ни завтра
Не погаснет той веры свеча
Без учителя - нет космонавта,
Инженера, поэта, врача.
Жизнь велит вам учить, нам -
учиться.
Опыт ваш - это мудрости клад.
Все, что взяли от вас, пригодится
И несомнеет станет в стократ.
Свету, чуткости, правде учите
Наши души и наши умы
Все, что в жизни вы нам зададите,
Постараемся выполнить мы.*

Информационное издание
МБОУ СОШ с. Кижеватово
Бессоновского района



Героям Бреста растем мы сменой,
Как Кижеватов будем смелы!



В номере :
октябрь 2019г.

- ❖ День учителя
- ❖ Тарханам – 80 лет
- ❖ Ура! Каникулы!
- ❖ Калейдоскоп школьных дел

День учителя

День учителя — праздник, который давно уже вышел за рамки официальной даты. В день учителя любой педагог, будь то воспитатель детского сада, учитель средней школы или преподаватель вуза, оказывается в центре внимания. День учителя отмечают учителя и родители, вчерашние и сегодняшние школьники, студенты и кандидаты наук. Роль учителя в жизни общества переоценить невозможно.

Праздник всех работников сферы образования был учрежден ЮНЕСКО в 1994 году. Обычно отмечается в первое воскресенье октября.

В нашей стране до 1994 года, по указу Президиума Верховного Совета СССР от 29 сентября 1965 года, День учителя отмечали в первое воскресенье октября. По указу Президента РФ от 3 октября 1994 года День учителя отмечается 5 октября.

Гете считал: «Тех, у которых мы учимся, правильно называют нашими учителями, но не всякий, кто учит нас, заслуживает это имя».

«Учитель» — слово, которое в странах Востока пишут с большой буквы. Призвание, которое требует

от человека всех его сил и способностей без остатка. Служение, которое не знает каникул и перемен.

Как многообразно и живо отразились образы учителей в мировой классике! Это и мифический, мудрый кентавр Хирон, наставлявший Геракла, и Monsieur l'Abbe, «француз убогой», воспитатель Онегина. Это и твердый, негибачаемый Антон из «Педагогической поэмы», и трогательная, чуткая Лидия Михайловна из «Уроков французского».

Но у каждого из нас в душе сохранились свои воспоминания о любимых педагогах.

Все мы родом из детства. Все мы, сегодняшние или бывшие, чьи-то ученики. Порой, только став взрослыми, осознаем мы, каких усилий, а иногда и жертв, требовало от вас, наши наставники, ответственное и трудное ваше ремесло. Изю дня

в день вы учили нас счастьем любви. К родному слову, к родному краю, к родной истории и культуре.

Труд учителей и преподавателей заслуживает искреннего признания и благодарности. Ведь работа учителя требует колоссального терпения и постоянного профессионального совершенствования. Ее значение для формирования и развития общества невозможно недооценить.

Россия всегда славилась своими педагогами:

Константин

Дмитрий

Ушинский,

Антон

Семенович

Макаренко,

Василий Александрович Сухомлинский,

Александр Александрович Католиков, Борис

Павлович Никитин, Виктор Федорович Шаталов,

Михаил Петрович Щетинин и многие другие.

Во времена правления Романовых директор гимназии приравнялся по рангу к генералу,

а учитель мог дослужиться до коллежского советника (полковника).

Сегодня профессия педагога — одна из самых распространенных профессий: в России их более 3 миллионов, и около половины из них — школьные учителя. Около 20% россиян с высшим образованием имеют педагогическое образование, среди женщин этот показатель еще выше — около трети. Учительский корпус постоянно растет: во второй половине XX века количество учителей на планете увеличилось более чем в два раза.

Положение учителя — своего рода лакмусовая бумажка для любого общества. Если он обеспечен,

уважаем, значит, государство заботится о будущем своей страны.

В нашей стране существует звание «Заслуженный учитель России», которым награждены многие педагоги



Ежегодно с 1990 года проводится профессиональный конкурс «Учитель года России». Сначала он назывался «Учитель года СССР» и специально для него



художником по стеклу Светланой Саркисовой был изготовлен приз «Хрустальный пеликан»

(по преданию, пеликан, или онокротал, живущий в долине Нила, чтобы спасти своих детей, укушенных ядовитой змеей, дает им пить свою кровь). Конкурс два раза был Всесоюзным, а в 1992 году получил статус Всероссийского.

Ежегодно распоряжениями Президента Российской Федерации присуждаются 15 премий победителям — лауреатам конкурса. Премии



вручаются за высокое педагогическое мастерство, создание благоприятных условий для всестороннего развития личности ребенка, разработку авторских программ и учебных пособий. Все участники финала конкурса награждаются

знаком «Учитель года» и денежной премией Всероссийского оргкомитета конкурса.

Дети в этот день дарят учителям яркие осенние букеты. От сердца протягивают им в руки пестрые астры, яблоневые и рябиновые ветки.

Добрые учителя принимают их с непритворной радостью, и долго еще они согревают подоконники в школьных кабинетах. И в этот день, дорогие наши Учителя, мы подарили Вам букеты и улыбки, признания в любви. Любви, которой Вы нас научили!

Марк Львовский

Достучаться до каждого сердца

Достучаться до каждого сердца

*Тех, кого ты решился учить,
И откроется тайная дверца*

*К душам тех, кого смог
полюбить!*

*И какой-то прославивший
мальчишка*

*Опоздает на первый урок,
И проказница в прошлом
девчонка*

Пригласит на последний звонок

*И пройдут еще многие годы,
Может сложится чья-то
судьба,*

*И исчезнут и боль, и невзгоды,
Прекратится повсюду
стрельба!*

*А пока будут будни учебы
И ответы звучат у доски,
Без насилия мир и без злобы,
И подаренных роз лепестки!*



К 80-летию музея «Тарханы». Хроника музейных событий

Для музея-заповедника «Тарханы» 2019 год – юбилейный: 30 июля ему исполнится 80 лет.



Историю Тархан, усадьбы, с которой у М.Ю. Лермонтова связаны яркие детские и юношеские

впечатления, можно назвать драматичной.

После смерти Е.А. Арсеньевой, бабушки поэта, Тарханы перешли в разряд «заглазных имений», с 1845 года и вплоть до революции наследники в усадьбе не жили, все дела были переданы управляющим, не каждый из которых, к сожалению, понимал значение этого места.

В 1905 году в «Пензенских губернских ведомостях» неизвестный автор, описывая «отталкивающий» в своем запустении вид



тарханской усадьбы, восклицал: «Как обидно за поэта! Так у нас чтут память о гениальных людях... Тут следовало

открыть даже музей... должны были сберечь комнату с прошлой ее обстановкой, поддерживать, а не запускать известную липовую аллею».

Тарханы уже в это время воспринимались как национальное культурное достояние. Скромная могила поэта в Тарханах стала местом паломничества почитателей поэта. В 1914 году, в год 100-летия со дня рождения М. Ю.

Лермонтова, в часовне была заведена памятная книга. Небольшая, в семьдесят страниц, в твердом черном переплете с тиснением

«Тарханы 1914». Первая запись сделана 2-го октября 1914 года:

По случаю столетнего юбилея со дня рождения великого поэта – москвича Михаила Юрьевича Лермонтова – посетил село Тарханы и могилу в часовне знаменитого писателя Гласный Московской городской думы Николай Андреевич Шамин. По поручению Московской Городской Управы совместно с Гласным Н.А. Шаминым возложили на могилу поэта венок от Московского Городского Управления помощника члена Городской Управы Петр Андреевич [подпись неразборчива].

Всего в этот день в книге отзывов сделано одиннадцать записей.

В октябре 1918 года Тарханы были объявлены достоянием Советского государства как памятник культуры.

Но только летом 1924 года в бывшую усадьбу Е.А.



Арсеньевой для ее осмотра от Пензенского Губполитпросвета был командирован научный сотрудник Пензенских заповедников А.А. Уранов, который нашел драгоценное для каждого русского место в страшном запустении. В акте, составленном 7 июля 1924 года в присутствии заведующего совхозом, было записано:

Осмотренный дом пришел в ветхость; почти все комнаты нуждаются в существенном ремонте и некоторые из них недавним осмотром инспекцией Труда признаны негодными к жилью – в них разрушены полы, стены закопчены, штукатурка обвалилась. <...> Облицовка дома также обветшала и общий вид дома облезлый. <...>

Беглый осмотр надворных строений показал их чрезвычайно



ветхость. Так людская из жилого помещения превратилась в сарай, стена здания амбара отходит, крыша на скотном дворе снесена и от двора остались лишь стены. Крыши даже тех помещений, которые были в фактическом использовании совхоза, например, амбара и конюшни, нуждаются в существенном ремонте.

<...> Осмотр имеющегося при усадьбе сада показал, что ...парковая часть запущена, в плодовой поддерживается порядок. <...> Рядом с домом стоит церковь... Ряд икон, принадлежащих ...кисти хороших мастеров, и имеющих тот интерес, что самые изображения оригинальны и...



редки. <...> В церкви в настоящее время служба не производится. <...> Чембарским Исполкомом сделано

постановление о закрытии церкви.

В тот же день был составлен акт, фиксирующий непривлекательный вид и часовни над могилой поэта:

Штукатурка в нижних частях стен облупилась. ...местами обвалилась масляная краска со стен и образовала крупные белые пятна. Окно с южной стороны выбито, ... деревянная двухстворчатая дверь почти совершенно разрушена. ...Замка нет, пол не подметен. ...Надгробная доска белого мрамора с надписью «Елизавета Алексеевна Арсеньева...» сорвана на пасхальной неделе 1924 года и хранится сейчас в сторожке...

Справедливость сказанного в акте подтверждается отзывами, которые оставляли в те годы приезжающие в лермонтовские места. Прокурор из г. Самары Г.Я. Тихонов 24 мая 1923 года записал:

Век во времени и форма бытия нас отдалают от гения, пророка жизни и величайшего художника слова, каковым был ты, незабвенный Михаил Юрьевич! Я посетил с волнением сердечным твою могилу и то место, где ты провел солнечное детство. Людская алчность истребила твоё жилище, невежество... твоих сограждан покрыло паутиной запустения надгробный памятник. Но... мысль твоя жива, живы бессмертные образы и краски, а вместе с ними вечно будет жить твоё имя и память о тебе!

Сильно встревоженная полученными сведениями музейная комиссия начала бить тревогу. Во все инстанции были направлены письма, в которых убедительно доказывалось, что над лермонтовскими святынями «нависла угроза целостности и сохранности».

Однако, пока продолжалась бесплодная переписка, дело шло своим чередом, и «Лермонтовский совхоз вместе с усадьбой и все находящимся в нем госимуществом передан в арендное пользование Лермонтовскому коневодческому товариществу «Лермонтовский рысак», который по договору обязан охранять все госимущество арендуемого им совхоза».

Началась активная «охрана» исторической усадьбы. В течение одного года было снесено около половины надворных хозяйственных построек. После недолгого пребывания в доме школы колхозной молодежи (1928 – 1929 гг.), его стали использовать для хранения зерна (нижний этаж) и как зимнее помещение для домашней птицы (мезонин).

На фотографии 1932 года барский дом с выбитыми окнами, с разрушенными балконами чердаками, без печных и водосточных труб, с выщербленной кирпичной облицовкой.

Только в 1934 году Президиум Средне-Волжского крайисполкома объявил усадьбу заповедником. В 1936 году при активном участии заместителя наркома народного образования Н.К. Крупской начинаются работы по организации Лермонтовского музея.

По материалам Интернета



Ура! Каникулы!

1 ноября в нашей школе завершился работу осенний пришкольный оздоровительный лагерь «Звездочка». В нем отдохнули 30 мальчишек и девчонок.



Программа была интересной и разнообразной, несмотря на такую короткую смену. Ребята смогли поиграть, порисовать, проявить свои таланты и просто пообщаться друг с другом.

Смена называлась «Родными тропами» и не зря, как как в лагере в основном отдохнули учащиеся

начальных классов, для которых, безусловно, эта тема была интересна. Ребята в течение смены путешествовали по тропам



родного села и страны.

В первый день ребята оформили свое отрядное место, выбрали название, девиз, песню, эмблему своему отряду. Они с удовольствием приняли участие в познавательной игре «Путешествие в страну Мульты-пультию».



На следующий день все отправились в «Страну сказочной России». Это мероприятие было посвящено экологии родной

страны, ребята с интересом участвовали в диалоге о том, что необходимо делать, чтобы сохранить красоты России. Завершился день конкурсом рисунков на экологическую тему.

Незабываемое впечатление произвело

путешествие в «Страну здорового гела», которое было посвящено



правильному образу жизни. Сколько замечательных соревнований, спортивных лабиринтов ждало ребят! И победила дружба. Девиз четвертого дня в пришкольном оздоровительном лагере «Звездочка» - «Танцуй пока молодой».

Наукой уже доказана польза танца и пластических движений, поэтому в этот все воспитанники лагеря изучали различные «па». А в конкурсе «Классный перепляс» показали свои способности в области движений танца. Было много смеха, хорошего настроения, общения. Завершился этот день конкурсом раскрасок «Мультстрана».

В последний день ребята показали свои таланты в области актерского мастерства. Постановка русской народной сказки «Колобок» самыми младшими воспитанниками лагеря под руководством более старших детей очень всем понравилась.

В лагере не было равнодушных. Всем хотелось показать свои способности. Все ребята в конце смены были награждены грамотами и сладкими призами.



Помогали ребятам путешествовать : Нечахина Ж.А., Гуляренко Н.А., Пчелинцев И. А главным гидом по родным тропам была начальник лагеря Суханов А.М.

Работа в лагере – это великолепная возможность развития различных интеллектуально-познавательных и творческих способностей детей, патриотического и экологического воспитания школьников. Минутки здоровья, трудовые десанты, полноценное питание помогли сохранить детям здоровье, хорошо отдохнуть и, самое главное, запомнить еще одну сказочную смену, которая благодаря работникам столовой сделалась еще привлекательнее завтраками, обедами и полдниками.

На прощание педагоги пожелали ребятам оставшееся время каникул также провести с пользой и с новыми силами продолжить учебу в второй четверти.

Нечахина Ж.А.

КАЛЕЙДОСКОП ШКОЛЬНЫХ ДЕЛ

Всероссийский урок ОБЖ

4 октября в нашей школе был проведен



Всероссийский урок ОБЖ, посвященный 87й годовщине образования гражданской обороны. В ходе урока учащиеся были ознакомлены с

историей развития гражданской обороны, ее основными задачами. Также было проведено практическое занятие по правилам пользования противоголоном.

Казеев С.М.

Первенство школы по стрельбе из пневматической винтовки

9 – 16 октября 2019 г. в МБОУ СОШ

с.Кижеватово проводились соревнования по

стрельбе из пневматической винтовки среди

учащихся 5 – 11 классов. Целями и задачами

данных соревнований являлись: популяризация и

пропаганда стрелкового спорта среди молодёжи

и выявление сильнейших спортсменов для

участия в районных соревнованиях.

Результаты соревнований:

5 – 7 классы:

I место – 6 класс;

II место – 7 класс;

III место – 5 "Б" класс.

Личное первенство:

Мальчики:

I место – Гудков Егор, 6 класс;

II место – Давыдов Мирослав, 7 класс;

III место – Митрофанов Денис, 6 класс.

Девочки:

I место – Мочалова Екатерина, 6 класс;

II место – Абдувахидова Самира, 7 класс;

III место – Атякшина Анна, 7 класс.

8 – 11 классы:

I место – 11 класс;

II место – 9 класс;

III место – 8 класс.

Личное первенство:

Юноши:

I место – Гусятников Семён, 11 класс;

II место – Гордюшкин Александр, 11 класс;

III место – Лакс Антон, 8 класс.

Девушки:

I место – Гусак Полина, 9 класс;

II место – Параева Анна, 10 класс;

III место – Гудкова Анастасия, 9 класс;

Казеев С.М.

В последний путь

«Война не закончена, пока не похоронен последний солдат» - эта крылатая фраза принадлежит великому русскому полководцу Александру Васильевичу Суворову. Уже последние

выстрелы

Великой

Отечественной

войны

отгремели

почти 75 лет

назад, но эхо

их все еще

раздается и в наши дни... Пропавших без вести

на той Великой войне осталось более четырех

миллионов. Каждый год Союз поисковых

отрядов России предаёт земле до десятка тысяч

погибших, но не похороненных солдат. Мало

просто найти погибших, самая большая

проблема – установить их личности. Хорошо,

если рядом обнаружится медальон солдата. В

ходе поисковой экспедиции в рамках

Всероссийской акции «Вахта Памяти – 2019» в

окрестностях города Керчь Республики Крым

поисковиками под руководством Восточно-

Крымского

центра

военно-

исторических

исследований

были

обнаружены

останки воина

Красной

Армии,

младшего сержанта 57- й отдельной

гидротехнической роты Северо-Кавказского

фронта, уроженца с. Селикса (ныне Кижеватово)

Кулагина Василия Григорьевича, пропавшего без

вести в Крыму в 1942 году.

19 октября 2019 года в с.Кижеватово, на



территории памятника героям- односельчанам, погибшим в годы Великой Отечественной войны состоялась торжественно – траурная церемония захоронения останков бойца. Более семидесяти лет назад Григорий Васильевич покинул родной дом, чтобы встать на защиту своей страны, своего села, дома, семьи. И теперь, спустя более



чем семь десятилетий он вернулся к себе на Родину, в родное село. На данном мероприятии присутствовали военный комиссар Мокшанского и

районов Д.В. Исаев, глава администрации Бессоновского района В.Е. Демичев, глава администрации Кижеватовской сельсовета И.М. Кондрашкин, представители Тамбовского регионального отделения общероссийского общественного движения «Поисковое движение России», курсанты Пензенского артиллерийского инженерного института, родственники, учащиеся Кижеватовской школы и жители села.

Присутствующие почтили память бойца минутой молчания и возложили цветы к памятнику.



Затем, все присутствующие направились на территорию церкви с.Кижеватово, где

состоялась панихида, после чего сама церемония перезахоронения Кулагина Василия Григорьевича. В этот же день состоялась торжественная передача личных вещей Василия Григорьевича, найденных в ходе поисковой работы музеем им.А.М.Кижеватова.

Е.В.Еськина

Школьный этап отборочных игр «Креатив-бой»

«Креатив – бой» - это интеллектуальное командное соревнование по решению творческих, изобретательских, исследовательских задач. 23 октября прошел школьный этап отборочных игр «Креатив – бой». Ребятам нужно было предложить остроумные,

креативные решения к предложенным открытым задачам. С заданиями ребята успешно справились

На муниципальном этапе игры «Креатив – бой» нашу школу будут представлять команды учащихся 8 и 6 классов.



Жидкова С.В.

Культурная суббота

В рамках реализации проекта "Культурная суббота" 25 октября учащиеся 5 "А", 5 "Б" и 6 классов посетили музей хрусталя и стекла г.Никольск. Ребята увидели подлинные шедевры вышедшие из под рук никольских стеклодувов, узнали, как

окрашивают стекло, и другие технологические секреты. Также ребята посетили цех, где мастера выдували стекло, придавая ему различные формы. А на обратном пути ребята посетили мордовское село Карамалы, познакомились с историей и традициями мордовского народа "эрзя". Также были представлены национальные костюмы и предметы быта народа. В общем, экскурсия получилась не только зрелищной, но и очень информативной!



Е.В.Еськина

Общешкольное родительское собрание

25 октября в МБОУ СОШ с. Кижеватово состоялось общешкольное родительское собрание, на котором присутствовали

ответственный за организацию горячего питания школы С.В.Лисенкова. С приветственным словом к родителям обратился директор школы



В.В.Крюков, затем С.В. Лисенкова подробно рассказала об организации горячего питания в школе. Она уточнила, что с октября 2019 года количество учащихся получающих горячее питание заметно возросло.

Затем социальный педагог Ж.А.Нечахина подробно рассказала о детском суициде и его профилактике.

Всего на собрании присутствовало 169 родителей.

Районные соревнования по военизированному стрелковому кроссу

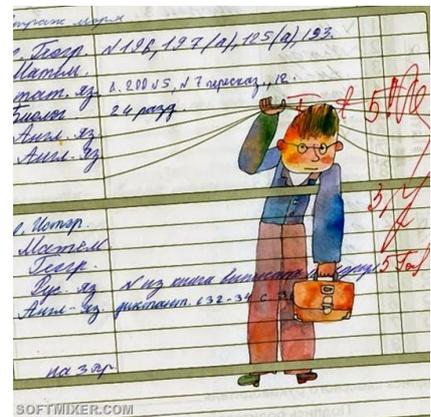


25 октября 2019 г на ст. «Сура» с. Бессоновка состоялось Первенство Бессоновского района по военизированному стрелковому кроссу среди общеобразовательных организаций Бессоновского района. Соревнования проводятся уже не первый год, целью которых является: укрепления здоровья школьников, подготовка молодых людей к службе в армии. По итогам соревнования команда нашей школы заняла 1 место в общем зачете, а личном зачете 1 место занял Гусятников Семён (11 кл.), 2 место - Корнилов Максим (11 кл.)

Казеев С.М.

Выдержки из школьных сочинений

1. Трактор мчался по полю, слегка попахивая...
2. Летом мы с пацанами ходили в поход с ночевкой, и с собой взяли только необходимое: картошку, палатку и Марию Ивановну.
3. Умер М.Ю.Лермонтов на Кавказе, но любил он его не поэтому!
4. Плюшкин навалил у себя в углу целую кучу и каждый день туда подкладывал.
5. Ленский вышел на дуэль в панталонах. Они разошлись и раздался выстрел.
6. Дантес не стоил выеденного яйца Пушкина.
7. Во двор въехали две лошади. Это были сыновья Тараса Бульбы.
8. Онегину нравился Байрон, поэтому он и повесил его над кроватью.
9. Герасим поставил на пол блюдечко, и стал тыкать в него мордочкой.
10. У Онегина было тяжело внутри, и он пришел к Татьяне облегчиться.
11. Лермонтов родился у бабушки в деревне, когда его родители жили в Петербурге.
12. Чацкий вышел через задний проход и подпернул дверь палкой.
13. Герасим налил Муме щей.
14. Бедная Лиза рвала цветы и этим кормила свою мать.
15. Хлестаков сел в бричку и крикнул: "Гони, голубчик, в аэропорт!"
16. Отец Чацкого умер в детстве.
17. Пьер был светский человек и поэтому мочился духами.
18. Под старость лет его приковало к постели раком.
19. Вдруг Герман услышал скрип рессор. Это была старая княгиня.
20. Кабаниха нащупала у Катерины мягкое место и каждый день давила на него.





Витамины осенью. Почему важны?

В данной статье поговорим о важности витаминов осенью. Почему витамины осенью так важны для нашего организма?

Зачем и почему.

Вроде совсем еще недавно были на каникулах, хорошо отдохнули. И проучились еще совсем немного, а уже ощущается усталость и сонливость, быстрая утомляемость. Волосы гускные, ногти слоятся и ломаются. В чем дело? «Осенняя пора, очей очарованья», – с грустью сказал поэт. Осень предрасполагает к грусти и перепадам настроения. Осенью увеличивается количество простудных заболеваний, снижается иммунитет. Человек более подвержен перепадам настроения. Организм стремится создать жировой запас на зиму. Осенью труднее худеть – это следует иметь в виду тем, кто следит за своим весом.

1. Причина всему - осенний недостаток витаминов.
2. Увеличение простудных заболеваний в осенний период.
3. Снижение иммунитета.
4. Повышенная чувствительность нервной системы осенью.

Некоторые скажут, что все лето кушал фрукты, ягоды, овощи и сделал запас на весь год. Плохая новость в том, что наш организм не запасает витамины и минеральные вещества – сегодня пришли, израсходовали, а завтра нужна новая порция.

Витамины участвуют в организации обмена веществ. Без них невозможна ни одна химическая реакция в нашем организме.

И даже если вы получаете витамины в достаточном количестве, но в организме нарушена система их усвоения – результат будет почти нулевой. Поэтому важно еще наладить состояние микрофлоры кишечника при помощи

пробиотиков, чтобы все, что вы получаете с пищей, хорошо усваивалось.

Особенно важную роль в организме играют витамины С и В. Их нельзя накопить про запас, надо снабжать организм ежедневно. Именно их дефицит приводит к осеннему гиповитаминозу. Продукты особенно богатые витамином С: шиповник, лимон, красный сладкий перец, облепиха, черная смородина, петрушка, укроп, брюссельская капуста, грейпфрут, апельсины.

Важным является также регулярное поступление в наш организм витаминов группы В, они отвечают за нормальную работу нервной системы и энергетический обмен. Продукты, богатые витаминами группы В:

В1 – овсяная и гречневая крупа, горох, орехи.

В2 – печень, цельное молоко, сердце, чай, творог, сыр, бобовые, шпинат.

В6 – орехи, чеснок, говяжья печень, фасоль, курица, перец сладкий, какао порошок, изюм, картофель.

В12 – почки, печень и сердце, рыба жирных сортов, мясо кролика, говядина, твердые сыры.

Правильно питаясь осенью, вы будете меньше болеть.

Полностью обогатить свой рацион витаминами осенью довольно проблематично, так как мы все работаем. Питаемся не всегда регулярно и не сбалансировано. На помощь приходят витаминно-минеральные комплексы, главное – чтобы они были высокого качества. Витамины осенью очень важны. Обратите внимание на свое здоровье в этот период перестройки организма, позаботьтесь о себе.



Информационное издание

МБОУ СОШ

с. Кижеватово

Редактор:

Ж.А.Нечахина

Корректурa:

И.А. Цибискина

Е.В.Еськина

Компьютерный набор и вёрстка:

Ж.А.Нечахина

Под общей редакцией

В.В.Крюкова

Наш адрес:

Россия

Пензенская область

Бессоновский район

с. Кижеватово

ул. Б. Дорога, 91

Телефон: (8412)58-59-11:

E-mail: kijsh@mail.ru

ICQ:568220469

