

Жизнь, которую создают привычки

Одна чашка воды, 10 минут зарядки, 5 страниц книги – кажется, что такие мелочи не меняют жизнь. Но именно из этих маленьких действий складываются привычки. Школьники о полезных привычках!

О главном как о полезном

Каждый день мы совершаем множество действий, некоторые из них входят в привычки, о самых полезных из них я сейчас и расскажу.

Одна из самых полезных привычек для организма – это просто утренняя зарядка или пробежка по утрам. Даже пятнадцать минут с утра помогают проснуться точно!

Здоровое питание – это тоже очень полезная привычка, помогающая нашему растущему организму. У нас в семье все знают, что нужно употреблять в пищу побольше свежих овощей, фруктов, мяса. Я стараюсь отказаться от вредной еды, от сладких напитков, побольше стараюсь пить чистой воды. Правильный режим сна нам помогает высыпаться, быть бодрым и меньше раздражаться. Для каждого организма будут полезны такие процедуры, как закаливание, моржевание, посещение бани с вениками. Безусловно, самой важной привычкой должно стать занятие спортом. Я это знаю точно, я давно в системе карате! Я бодр и активен!

Полезные привычки бывают у человека не только для здоровья, но и для успеха в школе. Например, нужно уметь не откладывать уроки, заданные прямо сегодня, на выходные. Благодаря умению всё делать сразу, выходные у вас будут полностью свободны – без уроков! Также я очень советую всем: лучше повторите пройденную тему перед уроком, на который приходишь с утра. Это умение напомнит тебе, по какому



принципу или правилу нужно работать на конкретном уроке.

А самая важная привычка, которую нужно бы приобрести с детства – желание помогать другим.

Особенно хорошо помогать братьям нашим меньшим. Я люблю очень животных и всегда готов их спасать и им помогать. Мои одноклассники и учительница всегда этому удивляются. Не однажды я кормил несчастных уличных котов и даже писал про них всякие важные истории. И это важно не только для меня. Просто привычка! Надо стараться по возможности кормить и ухаживать за бездомными животными. Нужно быть добрее, заботливее, да и даже обыкновенная привычка улыбаться людям очень важна для людей, ведь это очень хорошо!

Я всем советую приобрести себе вот именно такие, проверенные, эти полезные привычки и пронести их через жизнь...

Николай Губов

Привычки бывают хорошие!

Знали ли вы, что существуют хорошие и плохие привычки?

Давайте я расскажу вам о некоторых моих ХОРОШИХ привычках.

У меня есть любимая, очень хорошая привычка: когда я что-то не понял на уроке, мне очень нужно и обязательно подойти и спросить насчет этой непонятной темы и всячески расспросить, чтоб все узнать в подробностях! К примеру, недавно мы узнали некоторые особенности предлогов.

Оказывается, они не являются членами предложения и не отвечают на вопросы, а также предлоги, оказывается, могут состоять не только из одной – двух букв, как предлоги "в", "по", а предлог быть может и целым словом, к примеру, предлоги

"в течение", "вследствие", "в продолжение"... Как удивительно бывает у нас в русском языке! Я не устану от хорошей привычки спрашивать, если что-то не очень ясно, тем более так много есть в

школе трудного, но очень интересного!

А ещё почти у всех жителей Земли, я не исключение, есть обыкновенная привычка чистить утром зубы! И кто-то чистит их и утром, и вечером, по 5-10 минут старательно, и все разными пастами.

Вот универсальной пастой я считаю пасту "Colgate", она одна из моих фаворитов. Каждое утро, вы, возможно, тоже, как я, заправляете кровать, и это тоже я считаю хорошей привычкой.

Привычки, особенно полезные, вообще – то дисциплинируют!

Никогда не ленитесь и развивайте в себе хорошие привычки. Хорошие привычки, я уверен, это всегда хорошо!

Данил Попов

Полезные привычки есть!

У меня есть полезная привычка всегда гулять в городе перед поездкой домой на поезде. Я прогуливаюсь по городу с дружным коллективом. Мы ходили гулять с коллективом в городе Серове, играли на площадке, раскручивали друг друга на качелях. Меня с моим другом раскачивали шесть человек на качелях! Вообще, всем известно давно, что прогулки с друзьями на свежем воздухе всегда полезны!

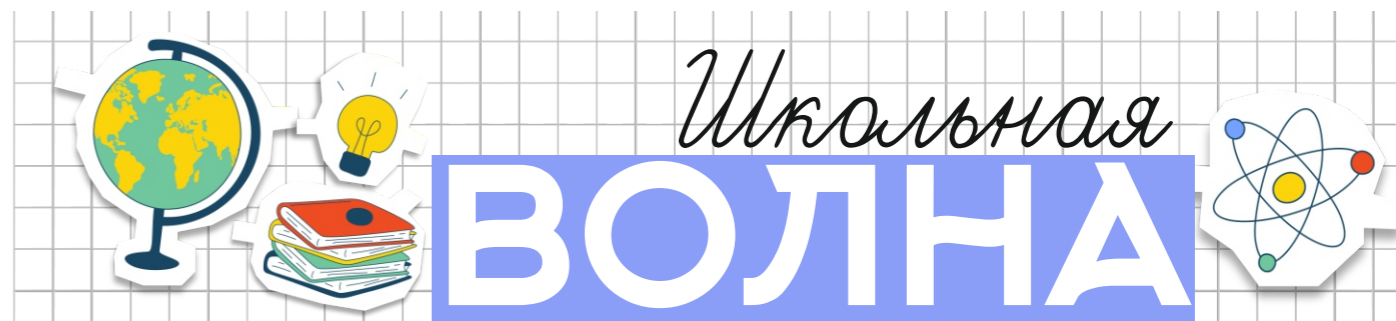
А ещё важно заниматься спортом или делать физические упражнения, например, мы любим прыгать на батуте друг с другом, разными способами, а потом мы все садимся в поезд и сразу крепко засыпаем!

Я люблю поездки вот за такие замечательные прогулки по городу. Люблю путешествия по городам России! Эту привычку можно развивать.

А ещё моя очень полезная привычка – ходить на танцы после школы, чтобы развивать мозг и суставы. Запоминая танцевальные комбинации и изучая танцы, мы действительно развиваем память, мозг.

Полезные привычки нужны каждому человеку!

Дарья Овсянникова



АПРЕЛЬ, 2026г

Выпуск для учеников, педагогов, родителей

№ 6

12 апреля - День космонавтики

В 2026 году мир отмечает 65 годовщину первого полета человека в космос. Ученики МКОУ СОШ №1 п.Пелым, встречая этот важный юбилей, представили миру великолепие своих талантов.

Что я знаю о космосе

Космос – это бескрайнее пространство за пределами Земли, включающее живые звёзды, интересные планеты, загадочные астероиды, яркие кометы и многое другое совершенно неизведанное и таинственное..

В космосе царит вакуум, почти нет воздуха, а температура в пространстве колеблется от экстремального холода до настоящей жары.

Наша планета Земля входит в состав Солнечной системы, в которой ещё семь планет. И каждая из планет уникальна. У планет есть спутники, например, у нашей Земли это Луна. Солнечная система входит в галактику Млечный Путь.

Количество планет бесконечно, количество галактик и созвездий также космически бесконечно. И этот мир людям ещё предстоит познать...

Роман Зубарев

Я в космосе

Когда я закрываю глаза, часто представляю себя в открытом космосе.

Вокруг такая бесконечная темнота, усыпанная миллионами ярких звёзд.

Я медленно парю в необыкновенном мире невесомости... И всё, что казалось важным на Земле, здесь, в космосе кажется далёким и незначительным. В этот потрясающий момент я ощущаю такую невероятную свободу и лёгкость!

И вот ещё немного, и я всё – таки открываю глаза... Перестаю видеть эту невероятную космическую красоту.

Но я всё это вижу по-прежнему – в космической темноте, потому что космос остаётся в моём разуме.

Иван Терентьев



В космосе

Космос... Какой он таинственный и огромный, он просто невероятных размеров!

Каждый знает, что такое Солнце и Луна, метеориты и звёзды... За этим миром так интересно наблюдать и изучать!



Иллюстрация Дарины Хоменко

Сложно представить, если, например, вдруг исчезнет Солнце или Луна, и задумаешься о том, как дорога планета Земля...

В космосе много тайн, с ним связано так много поверий и легенд.

Передовые учёные нацелены на детальное изучение космоса, и космические открытия и достижения помогают выйти мировой науке вперёд.

Многие из нас в детстве мечтают оказаться в космосе хотя бы раз или стать настоящими космонавтами, ведь мир космоса так привлекает нас и манит...

Ольга Тищенко

Загадочный космос

Космос с древнейших времён притягивал человека загадочностью. Мечта о полётах в космос, к звёздам, воплотилась в реальность лишь в 20 веке.

Космос – потрясающее явление!

Бескрайние просторы Вселенной... С древнейших времён люди наблюдали за звёздным небом, стараясь разгадать эти тайны.

Первые астрономы составляли карты созвездий, предсказывая солнечные затмения. Знания накапливались, и однажды человек сделал этот шаг – вышел за пределы Земли – в космос!

Космические корабли сегодня доставляют грузы на автоматические космические станции, которые помогают человеку исследовать планеты в космосе.

Елена Тищенко

Космические просторы

В МКОУ СОШ №1 п. Пелым состоялась интерактивная выставка поделок, посвящённая Дню космонавтики. 12 апреля - это особенный день, связанный с нашими знаниями о космосе и просторами нашей Вселенной.

Все рисунки и поделки были сделаны руками учащихся нашей школы и их родителями.

Ребята рисовали Галактическую систему и изготавливали поделки, начиная с 5 класса. Я бережно храню многие работы ребят, например,

Работа Дарьи Лысенко



самой ранней поделке уже 8 лет, а первому рисунку, который здесь хранится, уже 7 лет.

Среди экспонатов необыкновенной "космической" выставки представлены работы детей, которые уже закончили школу. Авторами - художниками и изобретателями стали Николаев Андрей, Лысенко Дарья, Сычёва Ольга, Радул Кирилл, Вайхель Елена.

На нашей познавательной выставке ученики начальной школы могут не только посмотреть эти замечательные поделки, но и окунуться в космос познания и даже

испытать ощущение невесомости от "полёта" в космос!

Интересно наблюдать за школьниками, которые собираются на переменах у стенда с книгами из школьной и личных библиотек. Ребята с удовольствием рассматривают и читают книги о космических реалиях и чудесах.

Поздравляем всех талантливых авторов и создателей, участников конкурса, а также всех заинтересованных в знаниях взрослых и детей с Днём космонавтики!

Анна Андреевна Маклакова

МИР ВОКРУГ НАС

Из жизни очкариков

Как много чудес в мире настоящих очкариков! Об этих чудесах знает только тот, кто однажды вдруг окажется в этом мире, надев два волшебных колеса на нос...

Из жизни очкарика

У каждого человека есть своя особенность. Цвет глаз, цвет волос, уникальные черты лица. Но, к сожалению, есть особенности, с которыми жить не так уж и просто. Одна из них досталась мне.

Есть множество трудностей, с которыми сталкивается любой настоящий очкарик.

Во-первых, глаза очень сильно устают, особенно при чтении, просмотре телевизора и телефона.

Во-вторых, очки сами по себе, вообще, требуют большого ухода. Их нужно постоянно держать в чистоте, ведь если на очках есть грязь, то и видишь ты сразу гораздо хуже.

В-третьих, постоянно нужно стараться оберегать очки, ведь они, можно сказать, и есть твои глаза, и если они сломаются, то новые быстро ведь не достанешь, не обеспечишь моментально.

В-четвёртых во время моих боёв по каратэ мне не разрешают биться в очках, так как это травмоопасно. Представьте! Мне приходится сражаться с размытым силуэтом противника! Это сложно однако!

В-пятых, на морозе мои очки, как и у любого очкарика, очень быстро запотевают из-за дыхания.... Это тоже как-то неудобно.

Близорукость я получил по наследству. Я - от мамы, она - от бабушки, и к, несчастью, уже известно, что то же самое ждёт моих младших брата и сестру, но мы справляемся по-семейному.

Жить очкарикам очень трудно и тяжело. Линзы у меня не получается надевать, и в 18 лет родители плани-



Вода - источник жизни

Вода - источник жизни на Земле, и её нужно обязательно беречь, экономить.

Но как? А беречь её, воду, очень просто!

Например, необходимо закрывать кран, пока чистишь зубы, и чинить краны, чтобы они не капали, загружать полностью стиральную или посудомоечную машину, для более экономичного расхода воды, а также необходимо создавать более экономичные производства и фабрики, внедрить на них системы повторной фильтрации и очищения воды, следить за состоянием труб, чтобы избежать аварийных протечек воды.

Эти простые действия помогут сберечь чистую воду для наших будущих поколений и даже поколений наперёд. Помнить нужно, что вода - это наша жизнь, это наше всё. В моей семье экономят воду. Я никогда не оставляю краны, чтобы просто бежала вода, без дела. Мама тоже заботится о воде и моет машину на специальной мойке.

Мы все должны сделать это - маленькое дело для того, чтобы нас окружала чистота.

Мона Никита

Вода - святое благо

Я услышал слово вода и захотел написать об интересном свойстве воды, которое никому непонятно и даже мне. Это святая вода. Вода, которую мы освящаем в церкви. Для меня это не просто вода, а что-то вроде настоящего святого, даже волшебного. Святая вода всегда стоит у нас дома. Мы умываемся ею, иногда пьем. Даже если она долго стоит, она все равно вкусная! И она правда действует: затихает боль, поднимается настроение, ощущаешь свободу, легкость. Очень интересное свойство воды! Никто и наверное никогда не сможет его объяснить.

Не надо объяснять, надо просто верить! И я верю, и мама верит, и папа, и все мои родные. Мы набираем её в Крещение и освящаем в церкви.

Интересно, что такая вода долго стоит и не портится. Многие хранят её дома как оберег, как знак, что Бог рядом.

Я отношусь к святой воде с большим уважением, как к доброму напоминанию о Боге.

Антон Редька

Я житель планеты Земля

Я родился в маленькой точке на карте, но живу на большой планете в космосе. Нас 8 миллиардов, и мы делим одну атмосферу, одну воду, одну судьбу.

Мы достаточно разные по характеру, внешнему виду, разрезу глаз, цвету кожи, но главное: мы, каждый, можем сделать маленькое для себя, но это будет огромное и важное дело для планеты: не мусорить, не вредить!

Земля - это мой дом, здесь всё общее: ветры дуют, океаны текут, они не знают границ, а воздух один на всех.

Быть землянином - значит помнить, что мусор, брошенный в лесу, и заводские трубы влияют на всех, и мы связаны крепче, чем кажется. И когда смотришь на прекрасные далёкие звёзды, понимаешь: другого такого дома у нас нет и не будет!

Андрей Миллер

Как мы портим воду

Мы загрязняем воду тем, что в нашей жизни появляется всё больше и больше химикатов, которые попадают в воду. Из-за этого исчезли многие виды животных, рыб и даже водоросли.

Когда люди моют машины возле реки, а также загрязняют её всяким мусором, таким как пластиковые бутылки, бумага, пластик, это ведь будет разлагаться много-много лет и отравлять воду.

В нашей школе собирают пластиковые крышки и батарейки, это нетрудно, и я тоже приношу крышки.

Выкинуть фантик в урну для мусора или унести домой - это тоже нетрудно.

Нужно всем помнить, что Земля - это наш дом и она у нас одна!

Кирилл Трефилов

Байкал

У каждого из нас есть своя мечта. У одних она осуществляется, у других - нет. Моей мечтой было когда-нибудь съездить на таинственное, необычное озеро Байкал. В один из обычных дней родители сообщили мне, что летом мы едем на Байкал! Я была настолько счастлива, не передать словами. Воспоминания о поездке ещё долгое время возвращали меня в то самое долгожданное, необычное, сказочно красивое, уютное местечко - Байкал. Находясь под впечатлением, написали небольшое стихотворение:

Весь год я думаю о лете,
О том, как проведу его...
Куда схожу, куда поеду...

И становилось мне тепло.

Искала информацию на сайтах,
Нашла о путешествиях канал.

И захотелось съездить непременно
На удивительное озеро - Байкал!

Вот, наконец, настало лето!
Вокруг всё зелено и много света.

И вот с семьёй идём мы на вокзал,
Чтобы отправиться на озеро Байкал!

Среди озёр ему нет равных в мире!
Не зря оно зовётся жемчужиной Сибири:

Прозрачна в нём холодная вода
Дно хоть и видно, но большая глубина.

И в это лето честно вам скажу:
Осуществила свою давнюю мечту.

Николаева София



Мой выпускник

И снова возвращаемся к золотым нитям в истории школы.

Очень хочется рассказать ещё об одном выпускнике нашей школы, это Михаил Подковыркин. Я помню его креативность, изобретательность, творческое мышление, оригинальность, инициативность, которые проявил, в основном, будучи старшеклассником. В 11 классе был главным идейным вдохновителем всех общешкольных мероприятий

Думаю, всем учителям запомнился День самоуправления, который провели мои ученики – одиннадцатиклассники – кругосветное путешествие! В честь нашего профессионального праздника - Дня Учителя. Было очень здорово! незабываемо! А в предновогодние дни оригинально поздравили всех учителей с наступающим праздником, окупив в атмосферу чуда, волшебства, детства, я даже вспомнила и рассказала, стоя на стуле, Дедушке Морозу любимое стихотворение «Говорят, под Новый год...»

Необычно поздравили и с первым весенним праздником: пригласили на вечернюю программу, где сначала учителям предстояло пройти «полосу препятствий».... А в актовом зале нас ожидали знаменитые «артисты» цирка и эстрады с развлекательной программой и праздничным чаепитием. «Последний

звонок» полностью готовили самостоятельно, втайне от всех... И снова удивили!

В 2016 году Михаил с учащимися 11 класса стал участником очного этапа акции «Тест – драйв в Уральском федеральном». Получил «Сертификат участника», грамоту за II место в направлении инженерной науки, и уже тогда преподаватели вуза пожелали видеть его в рядах своих студентов. И не ошиблись...

Наш выпускник окончил школу в 2017 году с золотой медалью, поступил в УрФУ, окончил бакалавриат по наземным транспортно – технологическим комплексам, продолжил получать образование в стенах родного вуза на управление социальной активностью и профессиональной карьерой молодежи (Магистратура), на этом не завершается получение образования, теперь аспирантура: институт новых материалов и технологий

Параллельно активную деятельность ведёт как специалист центра развития партнёрских отношений УрФУ, стал председателем Союза студентов УрФУ и работает преподавателем кафедры организации работы с молодёжью

Помимо всего этого, занимается общественной деятельностью

Михаил является членом молодёжного парламента при Госуда-



рственной Думе Российской Федерации, а также членом общественного совета при министерстве образования Свердловской области.

И живя такой насыщенной жизнью, Миша не забывает поздравить меня со всеми важными праздниками: День Учителя, 8 Марта, Новый год, с наилучшими пожеланиями только всего самого доброго и светлого,

А я, в свою очередь, хочу пожелать Михаилу любви, счастья в личной жизни, неиссякаемой энергии, успехов в карьере и удовлетворения от работы.

Лариса Анатольевна Габова

ПРИРОДА

В День земли и воды

В разгар весны школьники говорят о самом главном...



Лес и вода — это как неразлучные друзья. Мы с папой часто ходим в лес гулять с собакой, и он мне объяснил: если природа — это живой организм, то лес — это легкие, а вода — кровь. Без одного не будет и другого.

Помню, как-то раз мы нашли в лесу ручей. Папа показал мне мох — он был мягкий и мокрый, как настоящая губка. Оказывается, он копит воду, чтобы деревья могли её пить своими корнями и расти огромными. А деревья в ответ закрывают землю тенью, чтобы солнце всё не высушило. Мы тогда присели отдохнуть, и я заметил, как из-за кустов к воде вышел бурундучок. Папа сказал, что если ручей пересохнет, то и зверям некуда будет приходить на водопой.

Теперь я точно знаю: беречь лес — значит спасти наши реки. Без этого вся красота на планете просто исчезнет.

Арсений Крупин

руют сделать мне операцию – лазерную коррекцию зрения, я думаю, это будет просто отлично.

Помимо прочего, мне кажется, очки не красят ни одного человека, поэтому я как – то совершенно не завидую таким же людям, как и я...

Но знаете, очки бывают серьёзным признаком отличного читателя и довольно любознательного человека.

Это меня радует, ведь стать частью таких умных людей, людей в очках, которые просто много читают и думают, быть очень приятно...

Николай Губов

Из жизни очкарика

Год назад мне пришлось надеть очки. Я не испугалась этого, мне даже понравилось. Я стала выглядеть взрослее и даже немного умнее.

Мне сразу пришлось привыкать к некоторым неудобствам, как говориться, это и есть "из жизни очкарика"...



Заходя в школу зимой, я сразу становлюсь "кротом", который ничего не видит и идет на ощупь...

Иногда мне становится трудно просто даже найти свои очки... хотя они просто находятся у меня на голове. А еще откуда-то обязательно берутся белые пятна от пыли или отпечатки пальцев на стеклах очков, хотя я совсем не трогаю линзы, ну, или почти не трогаю...

А ещё, когда я пью горячий шоколад, очки вдруг запотевают и начинают сползать на самый кончик носа, наверное, они тоже хотя

шоколада... Приходится смешно морщить нос, как кролик, чтобы вернуть их на место.

Пойду уже, ребята, протру хоть опять стёкла - в сотый раз за день...

Всем чёткого зрения! И не теряйте свои «глаза» на собственной макушке!

Всем "стёклышкам" большой мой привет!

Арина Крупина

Мой взгляд на мир сквозь стекла

Подумать только, раньше я бы никогда не поверила, что очки станут не только необходимостью, но и стильным аксессуаром, который привлекает внимание, создаёт имидж и помогает выразить себя. Сегодня я ловлю себя на мысли, что примеряю разные оправы просто ради интереса, словно выбираю новое настроение.

До окончания школы у меня было стопроцентное зрение, и, конечно же, об очках я не задумывалась. Зрение казалось мне чем-то само собой разумеющимся, как умение дышать или слышать. Но моё личное мнение к ним было отрицательным: в моем представлении это было что-то очень громоздкое, грубое, несуразное. В моей памяти засели образы из детства: ведь выбора оправ в то время не было и поэтому ношение очков было как наказание. Да и таких ребят часто задирали во дворе или в школе, дразнили «очкариками» и «ботаниками». Наверно, поэтому отношение к очкам у меня было больше негативное, они казались символом слабости или ущербности.

Шли годы, и мое тело решило иначе. Со временем я стала замечать, что не хватает резкости, четкости контуров. Некоторые предметы и вещи, которые я без труда могла рассматривать за сотню метров, теперь превращались в размытые пятна уже на расстоянии вытянутой руки. Сначала я списывала это на усталость, потом на плохое освещение, но мир неуклонно терял свою графичность. Дальше видение такого мира стало нормой, и я с ужасом понимала, что привыкаю жить в этом тумане.

Понимала, что очки мне неизбежны. Помню свои отрицательные эмоции, когда окулист выписал первое направление. Я шла в оптику, как на эшафот, предвкушая, как на меня наденут ту самую «громоздкую



и грубую» конструкцию.

Каково же было мое удивление, когда я попала в XXI век!

Выбор очков оказался настолько увлекательным и интересным: выбор оправы, линз, покрытий, цвета! Вместо унылого приговора это превратилось в увлекательный квест. Я перемерила десятки моделей: строгие, игривые, дерзкие, минималистичные. И вот, наконец, тот самый момент.

Надев очки, я увидела, что мир оказался таким ярким, детальным, почти стереоскопическим! Это было не просто улучшение зрения, это было второе рождение реальности. Помню свои первые мысли: «Оказывается, листва — это не просто зелёное пятно над головой, а она состоит из многочисленных листочков!» Я стояла под деревом и, задрав голову, рассматривала каждый листок, его жилки и форму. Трава — это не просто зелёный ковер под ногами, а отдельно взятая травинка, каждая со своим характером и изгибом. И люди, и даже птицы, животные — уже казались безликими. Я снова увидела лица прохожих, их мимику, блеск в глазах.

Теперь я не представляю себя без очков. С утра, едва открыв глаза, я тянусь к ним, чтобы снова увидеть этот прекрасный, четкий мир. Очкарик? Да, это я. И в этом слове для меня теперь звучит не насмешка, а гордость. Потому что я вижу то, чего не замечают другие...

Анастасия Александровна
Белкина

О ШКОЛЬНОМ ПИТАНИИ

Насколько важна для взрослых и детей тема школьного питания? Это актуально для каждого родителя и ученика. Правильно питаться вообще для любого труженика на школьной ниве, безусловно, очень важно. Школьный обед и полезный завтрак становятся здоровой базой для прекрасного продуктивного рабочего дня для наших детей...

Труд работников столовой в школе, вы думаете, дело сложное? Расскажите, из чего, на ваш взгляд, складывается такой труд?

Семья ВЕТОШКИНЫХ

Труд работников школьной столовой очень сложный. Большой объём работы, строгое соблюдение санитарных норм и дисциплины. Также работники приходят на рабочее место рано утром, чтоб успеть приготовить.

Труд работников в столовой можно долго перечислять, он складывается из обязанностей персонала, соблюдения технологии приготовления пищи, соблюдения санитарных норм и работы с документацией.

Кухонный работник выполняет задачи от подготовки продуктов до раздачи готовых блюд.

Повар готовит блюда и кулинарные изделия.

Заведующий отвечает за планирование, закупки, контроль, соблюдение работниками санитарных требований и правил личной гигиены.

Анатолий ПЯТАЕВ

Трудно работать в столовой, потому что надо много готовить и много мыть посуды, а также вообще много после обеда им приходится убирать.

Анастасия ТИХОБАЕВА

Работа повара, да вообще, работа в столовой, я считаю, очень тяжёлая, устать на такой работе очень легко. Во-первых, это постоянно горы посуды, и самое тяжелое - кастрюли, в которых готовят для всех, ведь они очень тяжелые! Их ведь, бывает, нужно будет таскать туда - сюда...Такая работа точно не для брезгливых, ведь во время этой работы остатки пищи приходится убирать руками, хоть и в перчатках, конечно...



За что вы могли бы поблагодарить работников нашей столовой в школе?

Семья ВЕТОШКИНЫХ

Я хотел бы поблагодарить работников школьной столовой, за своевременную подачу питания, ответственное отношение к работе, а также за соблюдение чистоты в нашей столовой и доброжелательность к ученикам, за разнообразное меню.

София ТОРОПЦОВА

Я бы могла поблагодарить работников столовой за то, что блюда всегда свежие, горячие и приготовлены с душой. За чистоту, порядок и комфорт.

Эмир АБДУЛЛАЕВ

Работников школьной столовой стоит поблагодарить за ежедневный тяжелый труд, вкусное и полезное питание, чистоту в столовой и за уют.

Никита ЛЁВИН

Я бы мог поблагодарить работников нашей столовой за их трудолюбие и терпение!

Какие вы знаете полезные для здоровья блюда и продукты?

Семья ВЕТОШКИНЫХ

Для организма, несомненно, нужно разнообразное и полноценное питание.

Полезные продукты питания важны, особенно для растущего организма школьника. В рацион должны входить свежие овощи,

фрукты, крупы и бобовые, молочная продукция. Из блюд очень полезна рыба (в ней много витаминов), блюда из свежих овощей, каши, овощные супы

Анатолий ПЯТАЕВ

Самое полезное из еды, я думаю, рыба с рисом и разные супы, салат из огурцов. А вот самое вкусное блюдо в нашей столовой - это рыба и котлеты!

Дмитрий ШРАМКОВ

Я считаю, что самым полезным блюдом для школьника является плов с курицей и рыбный суп.

Эмир АБДУЛЛАЕВ

Самое полезное меню для обычного здорового школьника является салат из помидоров и огурцов, овощной суп, картофельное пюре с рыбой и яблоко.

Арина МАЛЬЦЕВА

Ну, и хочется отметить, что все продукты, в основном, бывают полезны, просто надо знать меру!

А что вы знаете о правилах питания школьника?

Семья ВЕТОШКИНЫХ

В правилах питания для школьника самое главное - регулярные приемы пищи. Школьникам необходимо питаться регулярно, принимая пищу каждые 3-4 часа.

Завтрак является самым важным приемом пищи. Он дает энергию и питательные вещества, необходимые для хорошей умственной и физической активности в течение дня.

Школьникам необходимо

получать все необходимые питательные вещества в правильной пропорции, а также умеренное потребление сладких и жирных продуктов. Газированные напитки, конфеты, печенье и чипсы, к примеру ограничивать!

В течение дня для школьника важно иметь здоровые перекусы между основными приемами пищи. Это могут быть фрукты, орехи, йогурт.

София ТОРОПЦОВА

Школьник должен питаться регулярно - 4-5 раз в день, включая завтрак, обед, полдник и ужин. В рационе должны быть овощи, фрукты, каши, молочные продукты, мясо или рыба, а фастфуд, сладости и газировка - ограничены.

Укажите, пожалуйста, самые вкусные блюда в нашей школьной столовой

Семья ВЕТОШКИНЫХ

Традиция организовано кормить школьников в перерывах между занятиями существует давно. Еще во времена правления императрицы Елизаветы Петровны, гимназистам утром раздавали по кусочку хлеба, а после трех уроков кормили плотным завтраком.

Для меня любимые блюда в нашей столовой - это плов и борщ. Очень люблю школьную пиццу, овощные салаты.

Андрей ПИРОГОВ

Самое вкусное у нас в столовой - пюре с горбушей, вкусный борщ, гречка с котлетой, а самое полезное для школьников - это супы и салаты.

Ульяна ПОНОМАРЕВА

Я не всегда всё съедаю на обеде в школе, обычно столько, сколько успею после математики, а вообще, мы в 10 классе очень любим в нашей столовой биточки из мяса птицы и сок тоже, 10 класс это очень любит!

Анастасия ТИХОБАЕВА

По моему мнению, самое вкусное блюдо в столовой - это пюре - с добавлением горбуши. Мне нравится само приготовление рыбы и эти добавки. Дома получается не так. На втором месте для меня - пюре с куриной котлетой и салат из огурцов и помидор. Сама котлета не сухая, и это лучшее качество в них, и сам вкус просто превосходный!

Дмитрий ШРАМКОВ

Самые вкусные блюда в школьной столовой - это плов и макароны с рыбой.

Эмир АБДУЛЛАЕВ

Самыми вкусными блюдами в школьной столовой являются макароны с курицей и чай, пюре картофельное с рыбой и горохом.

Вы утром завтракаете?

Андрей ПИРОГОВ

Меня не заставляют завтракать, я завтракаю дома, когда встаю утром, а потом и в школе.

Анатолий ПЯТАЕВ

Я вообще не люблю завтракать, ни дома, ни в школе, стараюсь в обед всё съесть, бывает, что просто блюдо не нравится, тогда могу и не доесть. Могу предложить давать в школьной столовой больше яблок и соки.

Анастасия СМАЙЛОВА

Я обожаю завтракать дома, для меня это, своего рода, запуск всех сил и настроения на весь день!

Арина МАЛЬЦЕВА

Я очень люблю завтракать дома. Очень вкусно дома!

Если бы вы были поваром в школе, что приготовили бы в Понедельник?

Андрей ПИРОГОВ

А в понедельник в школе, как повар, я бы предложил пельмени и сварил цыпленка или приготовил куриный супчик!

Анастасия ТИХОБАЕВА

Если бы я была поваром в школе, в понедельник я бы в меню добавила куриный суп - самый обычный, с картошкой и курицей, а также пюре с любимой горбушей, обязательно с добавлением сыра сверху, и салат, конечно, огурцы и помидоры - без соли! Ну, и компот с сушеными яблоками на третье! Понедельник с таким меню получается отличный!

Дмитрий ШРАМКОВ

Я бы предложил добавить в школьное меню макароны с плавленым сыром и рыбный суп.

Что самое неприятное в школьной столовой?

Андрей ПИРОГОВ

Хотел бы сказать, что самое неприятное в столовой, и это мешает, - это постоянное стуканье тарелок и стаканов, но этого избежать сложно.

Анастасия ТИХОБАЕВА

А самое ужасное в столовой - это когда ты хочешь взять хлеб, а другой стол вдруг резко забирает буквально последний кусочек, не спрашивая... А ты-то хотела спокойно его взять и съесть. Ещё ужасней - если ты спокойно сидишь за столом, и вдруг в тебя прилетает кусок еды, и это случается редко, но очень бывает метко! Хорошо, что у нас в столовой дежурят учителя, чтобы эту проблему решать.

Что для вас самое главное на обеденной перемене в школе?

Ульяна ПОНОМАРЕВА

Главное на обеденной перемене в школе - успеть написать проверочную по математике! Мы всегда едим только после проверочной.

София ТОРОПЦОВА

Самое важное - это возможность отдохнуть от уроков, пообщаться с друзьями и спокойно поесть.

Дмитрий ШРАМКОВ

Для меня самое важное на обеденной перемене в школе возможность поговорить с друзьями, отдохнуть и покушать.

Эмир АБДУЛЛАЕВ

Важно есть на перемене во время обеда полноценно поесть, чтобы восстановить энергию для учебы.

Что в работе столовой самое главное?

София ТОРОПЦОВА

Самое главное - это качество еды: она должна быть свежей, вкусной и полезной. Еще важны чистота в зале, вежливость и то, чтобы порции были горячими и сытными.

