

Вся наша жизнь игра

Подведены промежуточные итоги игры «Класс Года»

Соревнования продолжаются, баллы начисляются и в нашей турнирной таблице появились явные лидеры.

По итогам первого полугодия места распределились следующим образом:

I место занимает 10 класс — 674 балла;

II место занимает 5а класс — 354 балла;

III место занимает 9б класс — 284 балла.

К сожалению, большинство баллов классы теряют, не соблюдая дисциплину. Именно эта графа

в турнирной таблице имеет больше всего отрицательных значений.

Выбор за вами. Готовы доказать, что вы лучшие? Что именно ваш класс должен получить кубок и главный приз? У вас еще есть шанс переместиться из аутсайдеров на лидирующие позиции.

Всегда приятно выиграть, не так ли?



В ногу со временем

20 января состоялся финал окружного этапа конкурса «Компьютерный класс».

Этот конкурс проводится уже 9 лет среди школ Тверского региона. Учащиеся нашей школы не упустили возможности показать свои достижения в области информационных технологий.

В этот раз тема конкурса — экология. В номинации, посвященной созданию буклетов все призовые места распределились между учениками нашей школы. I место заняла Ловушкина Анастасия с буклетом на тему «Берегите лес». II место — Синдеев Михаил с работой «Берегите растения». III место досталось Исаковой Светлане с буклетом на тему «Помоги природе сейчас».

Также, наши ребята представили свои работы в номинации «Фотоколлаж». Гессель Диана с работой про животных, занесенных в красную книгу Тверской области заняла II место. Нелидова Ирина с работой об охраняемых растениях нашего региона заняла III место.

Впереди следующий этап конкурса, на котором будут отобраны лучшие работы среди учащихся школ Тверского региона. Желаем нашим ребятам удачи!



В гостях у Царицы Наук

С 23 по 27 января в начальной школе прошла неделя, посвященная математике.

Все знают, что без математики прожить нельзя. Но эта наука не только важная, но и очень интересная. В этом на практике убедились учащиеся 1-4 классов.

Каждый класс получил задание подготовить экспонаты для выставки, но не простой, а математической. Поделки, рисунки, аппликации, скульптуры — чего там только не было! Экспозиция располагалась на 1 и 3 этаже, где любой учащийся нашей школы мог приобщиться к прекрасному.

Для ребят 3 и 4 классов было задание выполнить стенгазету посвященную математике. Ребята очень ответственно подошли к делу, ведь газеты получились очень содержательные, яркие и интересные.

27 января, в пятницу, у 1-4 классов у появилась возможность прокатиться на «Математическом поезде». Состоялась игра-викторина, где учащиеся путешествовали по станциям и выполняли задания. Игра всем очень понравилась, ведь можно было узнать столько всего интересного!

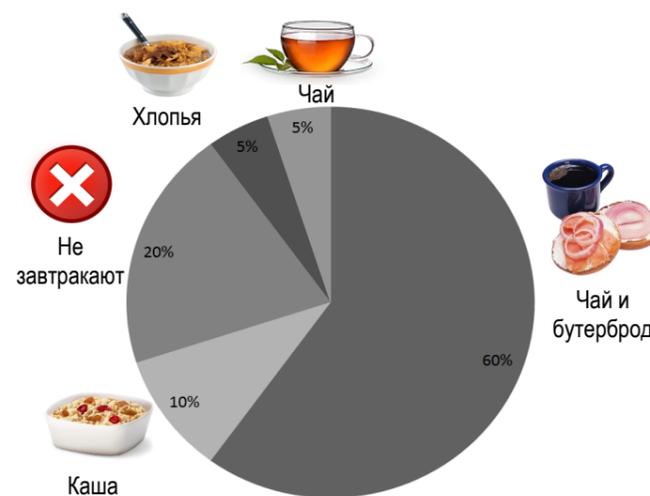


Пицца для ума

Завтрак — это основа хорошего дня. Но все ли завтракают правильно? А можно задать вопрос по-другому — завтракают ли вообще?

Большинство считает, что чашка чая по утрам это полноценный завтрак. Многие вообще пренебрегают этим приемом пищи! И напрасно: зарядиться энергией и настроиться на интенсивный день нам помогает утренняя трапеза, а также она помогает избежать «ночного переедания».

Мы провели опрос среди учеников средней школы и выявили следующую картину: более половины респондентов на завтрак предпочитают бутерброды и чай, а 20% опрошенных учеников — вообще не завтракают. Лишь малая часть предпочитает начинать день с полноценного завтрака.



Давайте вместе разберемся, почему этот прием пищи так важен.

1. Завтрак активизирует и стимулирует работу всех систем организма. Всем органам нужно топливо для работы, а плотно позавтракав, мы получаем энергию на весь день.

2. Утренний завтрак помогает удержать вес в норме. Исследование врачей из США обнаружило, что те, кто завтракали каждый день, имели на треть меньше вероятность ожирения, по сравнению с теми, кто пропустил утренний прием пищи.

3. Завтрак снижает вялость по утрам благодаря увеличению запаса сахара в крови. К тому же, те, кто постоянно и правильно завтракают, менее подвержены развитию диабета и болезней сердца.

Как себя заставить завтракать

Часто можно услышать оправдание: «Я еле с кровати встаю, какой тут полноценный завтрак? Даже чай в горло не лезет». Что же делать в таком случае?

Люди, занимающиеся практикой йоги, давно нашли решение. Улучшить аппетит по утрам поможет стакан воды. Можно начать с пары глотков воды утром и постепенно увеличивая «дозу» и таким образом дойти до нужного объема. Вода помогает очистить организм и мягко «разбудить» нашу пищеварительную систему. Алгоритм такой: встали, выпили стакан воды, и пошли заниматься привычным набором дел. Уже через полчаса вы почувствуете голод и желание есть.

Завтрак на «пятерку»

Теперь самое интересное. Мы расскажем о том, что нужно есть на завтрак, чтобы зарядиться энергией на весь день.

Начинать утро с тарелки горячего борща или котлеты с пюре не стоит. Столь серьезные блюда вызовут прилив крови к желудку, и «обесточенный» мозг начнет засыпать. Головной мозг питается углеводами, поэтому именно с них и надо начать новый день. Но только не с бутерброда из белого батона, вафельного торта или пачки печенья. Эти вкусные простые углеводы прояснят голову, но совсем ненадолго. Уже через час вы почувствуете себя вялым и уставшим. Чтобы избежать этого явления, мозг должен добывать сахар из сложных углеводов.

Перед вами несколько вариантов простых и полезных завтраков, с которых можно начать день.

«Овсянка, сэз»

1 стакан молока
0,5 стакана овсяных хлопьев
1 чайная ложка сахара
Щепотка соли



1. Нагреть в кастрюльке молоко.
2. Как только молоко закипело, добавить соль, сахар.
3. Засыпать овсяные хлопья.
4. Варить кашу на среднем огне, постоянно помешивая (время приготовления около 7-10 минут)
5. Когда каша будет готова выключить плиту и дать постоять еще 5 минут.

«Омлет»

4 яйца
100 мл. молока
Щепотка соли
Растительное масло



1. Разбить яйца в мисочку, добавить немного соли и тщательно взбить их венчиком или вилкой.
2. Добавить молоко и еще раз все размешать.
3. Смазать сковороду растительным маслом и поставить ее на огонь.
4. Как только сковорода нагреется достаточно сильно, влить в нее яично-молочную смесь и накрыть крышкой.
5. Жарить до полной готовности (5-7 минут).

«Завтрак чемпиона»

100 гр. творога
1 банан
Мед, натуральный йогурт или варенье — 2 ст. ложки
1 ломтик цельнозернового хлеба
1 ломтик сыра
Чай

1. Порезать банан на кружочки и добавить к творогу.
2. Заправить йогуртом, медом или вареньем (на выбор)
3. Сделать бутерброд из сыра и хлеба (можно добавить сливочное масло)
4. Наслаждаться утренней трапезой.