

# МЫ ВМЕСТЕ



## Начало 3 четверти

Мы подготовили для вас несколько пунктов «программы оздоровления» в третьей четверти:

**Проводите выходные на воздухе**, например, все вместе катайтесь на коньках, лыжах или санках.



**Соблюдайте режим дня.** Ученик начальной школы должен спать 9-10 часов, старшеклассник – не меньше 8, иначе работоспособность падает на 30%.

**Следите за питанием.** В этот период питание должно содержать много витаминов и микроэлементов.

**Создавайте настроение.** Читайте больше юмористических рассказов, смотрите веселые телепрограммы, повесьте на стены яркие картины и фотографии, а одежду старайтесь подбирать оптимистичных расцветок, непременно ярких и теплых тонов.



Надеемся, что наши советы помогут вам продержаться без потерь в сложное время третьей четверти.

## Чемпионат по лёгкой атлетике

17-18 января состоялся чемпионат по лёгкой атлетике.

Ученики ГБОУ школа 565 приняли участие в различных дисциплинах и завоевали награды.

Дмитрий Дроздов занял 1 место в дисциплине «бег на 800 м».

Иван Семёнов занял 2 место в той же дисциплине.

Дмитрий Фомин занял 3 место в дисциплине прыжок в длину с достойным результатом.



## Зимние забавы



24 января было проведено физкультурно-оздоровительное мероприятие «Зимние забавы»

Участие приняли все учащиеся начальной школы и ученики старших «А» классов. Ребята вдоволь порезвились на свежем воздухе!



# *День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады*



Для наших учеников 25 января учителя подготовили, связанное с днем освобождения Ленинграда от фашистской блокады, мероприятие. Ребятам рассказали про Ленинградский фронтвой цирк, про то, как и зачем он существовал, а так же про героических людей - артистов этого цирка.

## Наша активная семья

В нашей школе много активных, заинтересованных родителей, но сегодня хотелось бы обратить ваше внимание на семью Крыловых.

Мама Сергея Крылова, ученика 10-а класса, делится своим опытом об участии семьи в школьных мероприятиях:

«Как вам известно, в нашей школе постоянно проходят всевозможные мероприятия, акции, встречи. И мы с Сережей принимаем активное участие во всех школьных затеях, ведь что может быть лучше для детей, чем полезное времяпрепровождения. Ребят всегда учат чему-то новому, побуждают к самостоятельности, вовлекают в различные интересные занятия – равнодушным остаться сложно.



Я с удовольствием участвую с Сережей во всех акциях, сопровождаю его на большинство внеклассных занятий, потому что считаю, что моему ребенку нужна поддержка при получении каких-либо новых эмоций и нового опыта. Ведь семья - это наша самая большая опора, крепость. Когда у детей случаются успехи или неудачи, родителям невероятно важно быть рядом, показать, что в мире есть крепкое плечо, на которое можно рассчитывать в любой момент».

<4>

**Редакционный совет:**  
Клокова Т.В., Лугинина Н.Г.