

ЗНАЕТЕ, НАДО ПОПРОЩЕ,
НЕ ОЧЕНЬ МУДРИТЬ, ЧТОБЫ
ПИТАНИЕ ЗДОРОВОЕ БЫЛО, А ТО
У НАС ИНОГДА ДУМАЮТ, КАК
БЫ ДАТЬ ПОЖИРНЕЕ, СЛОЕНОЕ
ЧТО-НИБУДЬ И Т. П., А РЕБЯТАМ
ЭТО НЕ ПОЛЕЗНО.

Н. Кружская



ШКОЛЬНИК—БОДРЫЙ И ВЕСЕЛЫЙ—
ЗА СТОЛОМ СИДИТ НАКРЫТЫМ
СЫТНЫМ ЗАВТРАК ПЕРЕД ШКОЛОЙ
УПЛЕТАЕТ С АППЕТИТОМ!



АХ КАКОЙ СЕГОДНЯ ВКУСНОЕ
ОБЪЕДЕНИЕ—ЗАВТРАК МАМИНЫ.
ДОЧКА ПИСЬМЕННЫЕ И УСТНЫЕ
НЫНЧЕ ВЫДЕРЖИТ ЭКЗАМЕН.



Забутая а детя



Ничем особенным не отмечен в календаре день 1 сентября. Но уже с утра в этот день города и села нашей страны оживлены толпами школьников, расцвечены их радостно взволнованными лицами, белыми передниками девочек, красными галстуками пионеров...

По-особенному торжественны те, кто сегодня впервые придет в класс. Переступая порог школы, как порог новой жизни, они сегодня обретают свой второй дом. Отныне ответственность за ребенка-школьника вместе с родителями принимает на себя и школа — педагоги, комсомольцы, общественность, иными словами, коллектив.

Маленький гражданин, восемь лет своей жизни шагавший по узенькой тропинке игры и беззаботности,

вступает на просторный путь знаний, обязанностей, долга. Многие в мире откроются ему на этом пути.

И как это важно—не только обучать наукам и прививать трудовые навыки, не только развивать сознание и укреплять здоровье, но и «строить» характер ребенка, повседневно и настойчиво освобождая его от дурных привычек, от всякой наносной шелухи, ограждая от вредных влияний. Умение правильно и глубоко мыслить, горячо и глубоко чувствовать надо в ребенке воспитывать. Надо осторожно и чутко, не потревожив ничего детского преждевременным повзрослением, руководить его внутренним миром.

Если родители действуют в контакте со школой, легче обучать, легче воспитывать, проще следить за режимом, за физическим развитием. «В вашей семье и под вашим руководством растет будущий гражданин, будущий деятель и будущий борец,—писал Макаренко,—если вы напутаете, воспитаете плохо человека, горе от этого будет не только вам, но и многим людям и всей стране».

Дума о новых поколениях всегда рядом с великой идеей коммунизма. И какие бы испытания ни выпадали на долю Советской страны, партия и правительство всегда проявляли бережное отношение к детям. Всем памяты декреты Ленина в первые годы Советской власти об увеличении детских пайков. Еще донимала разруха, еще не были ликвидированы фронты, душил голод и тиф, но над всем этим горела такая яркая, такая святая вера в будущее, что совершенно естественной была забота о грядущем поколении.

Во время блокады Ленинграда в Великую Отечественную войну, оделяя скудным, почти последним куском армию, не забывали о детях. В эти долгие месяцы ничто не согревало опустевшие школы—ни отопление, ни горячие детские голоса. Потолки казались выше от холода и пустоты. Парты стояли ледяные, как чужие. И все-таки, ребят старались, чем могли, покормить, поддержать, сберечь!

Никогда не терять веры в будущее—значит никогда не забывать о детях! Это отражено во всех партийных и правительственных решениях, касающихся детей. Жизнь ребенка во всей ее полноте не уходит из поля зрения партии и государства.





И теперь, когда страна вступила на путь семилетки, «...не так много нужно времени, чтобы, скажем, обеспечить школьников бесплатными завтраками и обедами»,—сказал Никита Сергеевич Хрущев на XXI съезде Коммунистической партии Советского Союза

Партия и правительство, вводя закон о всеобщем образовании, проводя политехнизацию школы, указывают на серьезнейшую необходимость следить и за физическим развитием школьников, за их режимом, за их питанием. И неутомимую повседневную заботу об этом несут семья и школа.

Прозвучал первый звонок на первый урок, и с этого момента весь режим дня перестраивается на новый лад. Переходя из класса в класс, все больше и больше времени проводят дети в школе. Прибавляются новые дисциплины, растет общественная активность, увлекают внеклассные кружки... Как же тут быть с режимом питания? Если утром дома завтрак имеет свой назначенный час, строго определенный началом занятий в школе или уходом на работу родителей, то дальше часто наступает для детей пора сбивчивой и торопливой еды всухомятку.

Давно и бесспорно доказано, что школьнику надо есть четыре раза в день в одни и те же часы и понемногу. И потому понятно, какое большое значение в жизни детей имеют школьные буфеты и столовые. Для того чтобы дети вовремя получали горячие завтраки и обеды (в группах продленного дня), нужна умелая постановка общественного питания в школе, нужна инициатива директора школы, классного руководителя и школьного врача, нужно активное участие



родительского актива, комсомольской и пионерской организаций, нужна четкая работа предприятий общественного питания.

...В деревнях не существует для школы понятия «микрорайон». Бывает так, что до ближайшей школы—два, а то и три километра. Бывает так, что ударит лихой мороз, и бегут ребята поутру, под ногами снег поскрипывает, а над головой—еще не до конца рассеявшийся холодный утренний туман. И до чего хорошо в такой день в школе на перемене поесть горячего!

Впрочем, и те дети нашей страны, которые не знают снегов и метелей и идут в школу по опаленной солнцем земле, тоже не откажутся в перерыве между уроками от свежей котлеты, от сладкой булки, от стакана молока. А учительница растолкует, как надо вести себя за столом, и умение пользоваться вилкой и ножом попросту перейдет, под ее неустанным наблюдением, в хорошую привычку.

Школьный буфет и столовая безусловно должны быть и местом воспитания. Приучая ребенка с детства, как нужно вести себя во время еды, нужно и дальше в школе требовать соблюдения общепринятых правил. Для этого в столовой вводятся дежурства педагогов, членов родительского комитета, старших школьников. Для этого существует организующая сила примера, замечания, воспитывающая сила коллектива.





Школьные столовые, не требующие для своего оформления больших затрат, можно устроить с той изящной простотой, которую надо внедрять в наш быт. Даже цвет занавесок на окнах, цвет скатертей, клеенок или гигиенического покрытия на столах не должен быть случайным.

Пользуясь книгой «Питание школьника», гораздо легче в школе и дома обеспечить правильный режим питания школьника. Кроме того, эта книга явится хорошим пособием для уроков кулинарии в школе.

Навыки приготовления пищи должны быть усвоены с детства. Школа должна бороться за то, чтобы выпустить школьника в жизнь умелым, чтобы он не растерялся, если вдруг окажется лишенным привычных удобств, чтобы ни от кого не зависел, если голоден, а под руками только сырье.

Умелые руки нужны и на работе и дома. Ни станок, ни иголка, ни мотор, ни кастрюля—пусть ничто не страшит школьника. «Пилить дерево, копать землю, печь хлеба можно с таким же наслаждением, как песню петь», — писал Максим Горький. Наряду со школьными занятиями учащиеся овладевают трудовыми навыками. Это открывает пути не только к повышению воспитательной работы, не только к сознательному выбору будущей профессии и приобщению к трудовой жизни страны, но и помогает справляться с насущными вопросами быта.



Первый день сентября!
Первый день сентября!
Все ребята проснулись
Ни свет, ни заря,—
И на юге,
Где алые розы цветут,
И на севере дальнем,
Где вьюги мстут
И в колхозных домах,
И в квартирах Москвы,
В Воркуте,
В Ленинграде

У сильей Невы!..
Первоклассник торопит
За завтраком мать,
Он бонется
На первый урок
Опоздать.
Он сегодня войдет,
Любопытством горя,
В первый раз
В первый класс
В первый день сентября.
Он сегодня стал взрослым.

Улучшение школьного питания некоторые школы осуществляют за счет средств, заработанных самими школьниками, работающими на заводах и фабриках или в учебно-производственных мастерских. Этой же цели—увеличению разнообразия блюд, повышению их вкусовых и питательных свойств—может служить и собранный урожай с опытных пришкольных участков и т. д. Во время пребывания в пионерских лагерях школьники могут сочетать свои походы с полезными заготовками некоторых продуктов на зиму. Вложить результаты своего труда в общий котел—это уже вопрос не только разнообразия блюд, но и воспитания благородного духа коллективизма.

Каждый год осенью, в пору созревших урожаев, собирают школы новичков—первоклассников, а весной порой, порой надежд и мечтаний, выпускают в большую жизнь юношей и девушек.

Наши университеты, наши фабрики и заводы, наши поля, наши стройки, наши недра земные и выси небесные ждут культурных и крепких, здоровых и отважных строителей коммунизма; и потому в повседневной неустанной заботе о детях важно все—их ученье и воспитание, их физическое развитие и питание.

И когда перед ними откроется мир великих трудов и больших чувств, пусть у них хватит ума и силы прожить жизнь так, как подобает настоящим гражданам Советского Союза.



сентября



Он в форму одет,
Он подарит учителю
Этот букет!..
Пионеры пойдут
В чисто прибранный класс.
Сколько шуток,
Веселья,
Сияющих глаз!
Сколько было рассказов
На школьном дворе
О походах, рыбалках,
О летней поре!..

Старшеклассники
Тоже портфели берут.
По душе комсомольцам
Ученье и труд.
Эти, школу окончив,
Уйдут через год—
Кто на ферму—в колхоз,
Кто к станку—на завод!..
Все проснулись сегодня
Ни свет, ни заря
В первый день сентября,
В первый день сентября!

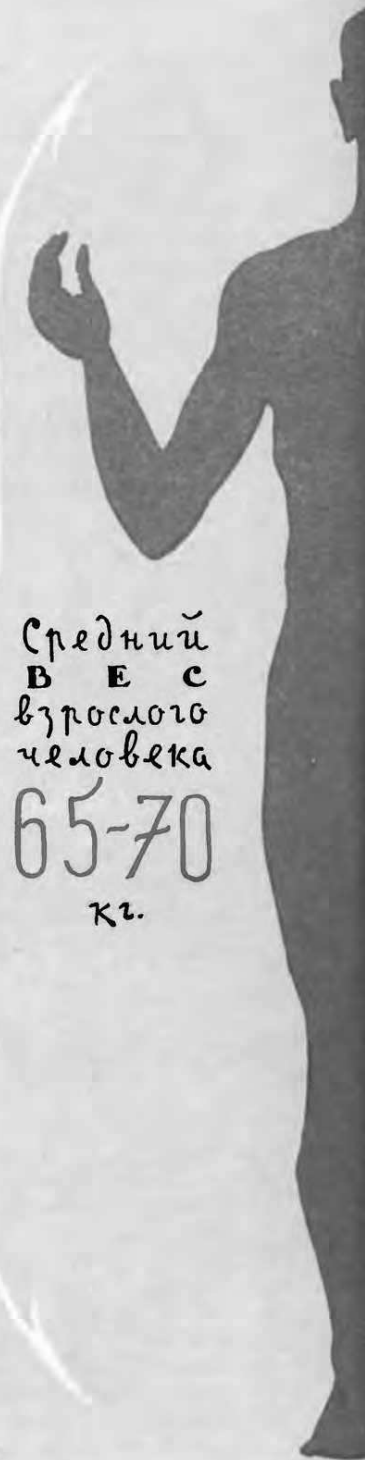


Средний
В Е С
новорожденного
 $3\frac{1}{2}-4$
кг.

В СОСТАВ ТКАНЕЙ ЧЕЛОВЕКА
ВХОДИТ МНОГО ЭЛЕМЕНТОВ:

КИСЛОРОД,
УГЛЕРОД,
ВОДОРОД,
АЗОТ,
КАЛЬЦИЙ,
ФОСФОР,
СЕРА,
МЕДЬ,
ЦИНК,
БРОМ И ДР.

ВСЕ ОНИ СОДЕРЖАТСЯ
В ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТАХ,
ПОПАДАЯ В ОРГАНИЗМ
ЧЕЛОВЕКА, ПОДВЕРГАЮТСЯ
ХИМИЧЕСКОМУ ВОЗДЕЙСТВИЮ.



Средний
В Е С
взрослого
человека
65-70
кг.