



Каждый год с нетерпением ждешь весны. И все равно она приходит вдруг, неожиданно. Просто однажды замечаешь, что солнце не светит откуда-то с высоты, но его свет разливается повсюду. Небо, облака, дома, люди просто купаются в солнечных лучах. И еще замечаешь, что снег, недавно такой белый, пушистый, стал серой ледяной коркой, которая из последних сил сжимает землю. А потом приметы весны с каждым днем становятся заметнее: серая корка тает и веселыми ручейками убегает в большие реки, перезвон капли сообщает: «Динь-дон, весна пришла!» И пусть под ногами слякоть, в ботинках вода, а прохожие хлюпают носами — мелочи! Ведь это весна пришла, и все готовы терпеть недолгую распутицу, за которой — тепло, свет, красота. Март - переломный момент смены времен года. Зима окончательно уступает место весне, а с конца марта световой день становится длиннее ночи.

**Поздравляем Вас с приходом весны!!**



Наконец пришла весна зиме на смену! Очень ждали этого события все и отметили её с размахом!

Празднование Масленицы стало уже традицией в нашей школе.

Каждый день масленой недели ученики начальной школы показывали представления, пели частушки, и, конечно же, угощали всех вкусными блинами. С песнями водили хороводы и в завершении сожгли чучело, прогоняя зиму.

Ребята надолго запомнят это весёлые проводы зимы.





Ещё утопают улицы в сугробах, сыплется с неба мягкий снег, но уже чувствуется в воздухе дыхание весны. Удивительно и прекрасно это совпадение – международный женский день и весна. И всё справедливо: весной, когда пробуждается земля и всё живое на ней, наполняются нежностью и благодарностью сердца людей, ожидающих самый тёплый и сердечный праздник 8 марта. Сегодня хотим поздравить прекрасную половину нашего коллектива с 8 Марта и пожелать весны в душе, солнца, тепла, цветов, улыбок, радости, добра. Пусть ваша жизнь будет наполнена любовью, счастьем, приятными сюрпризами и добрыми людьми.

Пусть каждый день в ваши окна светит солнце, пусть радуют цветы, поют соловьи, сбываются мечты. Здоровья и удачи, достатка и счастья, улыбок и бесконечной любви вам, милые женщины!

*С праздником 8 марта!*

*Есть много праздников в стране,  
Но женский день отдан Весне,  
Ведь только женщина и подвластно  
Воздать весенний праздник - лаской.  
Так будьте добрыми, простыми,  
Всегда с улыбкой на лице!  
Ну словом, будьте Вы такими,  
Как подобает быть  
Весне!*



*yelbars77*

*edvas.ru*



в день весеннего равноденствия  
желаю тебе **благоденствия**

жизню тебе **благоденствия**  
в день весеннего равноденствия  
**22 марта – день весеннего  
равноденствия**

**22 марта – древний славянский  
праздник – «Жаворонки»**

**22 марта – «Сороки»**

# Как спать и выспаться?



И во время веселья ученики забывают о самом главном. О здоровье. А самая лучшая помощь здоровью - это хороший сон. В последнее время стала модной теория, согласно которой все люди являются «жаворонками» (а «совы» - это всего лишь испорченные «жаворонки»). Однако, час сна до полуночи равен двум после неё в плане восстановления сил и здоровья. Но если у человека режим работы подразумевает «совиный» образ жизни и ему так удобно, то, наверное, следует принять всё, как есть. Главное в том, умеет ли «сова» структурировать свой день, умеет ли планировать вечер и не засиживаться позднее определённого часа (так или иначе режим важен для любого человека – тогда будет проснуться, и заснуть) за работой.

тогда это правильная «сова», она просыпается по утрам. Но то, что жизни «жаворонка» требует энергетических затрат и в целом полезен для здоровья, факт, с



просто и Если да, легко режим меньших более которым не

поспоришь. Проблема с быстрым просыпанием - обычно не для «жаворонков». Что касается «сов», то для склонных к экстриму личностей очень эффективно холодное утреннее обливание. Более спокойное средство – это автоматически включающийся неяркий свет или приятная ободряющая музыка. Пробуждение у всех – процесс постепенный, растянутый на несколько минут (но точно не на десять, иначе можно снова уснуть). Очень вредно для здоровья резко вскакивать и сразу лезть под холодную воду или бежать несколько километров (кстати, любые



интенсивные тренировки с 8 до 9 утра вообще неблагоприятны для сердца). А занятия спортом до 9 утра к тому же в целом угнетают иммунную систему. Поэтому утром стоит ограничиться короткой зарядкой или энергичным растиранием тела. Во-первых, после 8-9 вечера не стоит нагружать себя умственной работой или интенсивными физическими тренировками. Спокойная вечерняя прогулка на свежем воздухе прочистит легкие и восстановит давление. Хорошие советы, правда? Что же, осталось попытаться претворить эти рекомендации в жизнь. Словом, спать или не спать, когда вставать или ложиться - выбирать вам.

Однако если соблюдается режим то вреда для здоровья будет минимум.

## Отдыхайте на здоровье!