

«Маленькая страна»

Школьная газета выпуск № 7

В этом номере:

- советы психолога «Советы, как добиться успеха»

- Январь – какой он? Народные приметы

- Как избежать обморожения. Первая помощь при обморожении. Полезные советы и рекомендации для детей

- Движение — жизнь.

Футбол с друзьями.



Психологическая страничка

Советы, как добиться успеха

Просвещение школьников - Рекомендации школьникам от психолога

Их дает молодому читателю американский экономист Карл Хесс в книге "Капитал для детей".

1. Трудись только половину суток. Либо первые 12 часов, либо вторые – это не важно.

2. Труд – это золотой ключик, который откроет тебе двери перед всеми возможностями.

3. Отношение к делу куда важнее, чем способности.

4. Помни, что к успеху мы идем медленно, шаг за шагом.

5. Оказаться на верхушке дуба можно двумя путями. Один – сесть на желудь и

ждать, пока вырастет дерево. Второй – взобраться по стволу. Так что выбирай сам.

6. Попытка – не пытка. Даже сломанные часы два раза в сутки показывают точное время.

7. Чтобы стать счастливым, важно не заниматься тем, что любишь, а любить то, чем занимаешься.

8. Забудь выражение "У меня, наверно, не получится". Вместо этого говори: "У меня обязательно получится".

9. Выбирая профессию, думай не о риске, а о возможностях.

10. Верь в свои силы.

11. Без риска ничего не добьешься.

12. Если ты рассуждаешь "Сколько мне заплатили, на столько и наработаю", не рассчитывай, что твой заработок когда-нибудь увеличится.

13. Что посеешь, то и пожнешь.

14. Хороший шанс подворачивается каждый день – надо только уметь его заметить, ухватить и воспользоваться с умом.

15. Куй железо, пока горячо. Через два дня "завтра" уже "вчера".

16. Продай наручные часы, купи будильник.

17. Человек, которому сопутствует успех, хорошо представляет поставленную перед собой цель. Он знает, как и с чего начать.

18. Не терзайся понапрасну. Прошлого не изменить, а если переживать за будущее, можно испортить настоящее.



Народные приметы

Зиму подразделяют на подсезоны:

Первозимье – 25 дней – с 27 ноября;

Коренная зима – 55 дней – с 22 декабря; Перелом зимы – 31 день – с 15 февраля. Народный календарь определяет зиму с заморозков, а окончание – по капелям, беря за основу явления живой природы. По этой причине наступление зимы определяется разными периодами времени. В некоторых календарях указывают такие названия: Предзимье, Глухозимье, Предвесенье. Январь – самый холодный месяц года, крыша зимы. «Храни нас бог от теплого января» – говорили на Руси. Это и понятно – тепло и мало снега, значит, не будет обильного урожая летом. Но холодные январы подряд почти не повторяются. Если январь в прошлом году был теплым, то январь этого года будет холодным.

За январь световой день прибывает на 1,5 часа – с 7 часов 22 декабря до 8,5 часов 30 января. Народные пословицы и приметы января

В январе солнце на лето, зима – на мороз.
В январе снегу надует – хлеба прибудет.
Сух январь – крестьянин богат.
Серый январь – хлебам беда.
Если январь холодный, июль будет сухой и жаркий: не жди грибов до осени.
Коли в январе март, бойся в марте января.
Если в январе частые снегопады и метели, то в июле частые дожди.
В январе висит много частых и длинных сосулков – урожай будет хороший.
Если в январе эхо далеко уходит – морозы крепчают.
Скоро рассвет занимается – непременно будет снег.

Январь стал убежищем сразу для двух знаков зодиака: Козерога и Водолея. Яркими чертами январских людей является выносливость, терпеливость и сильная воля. Они используют свои качества, чтобы упорно идти к цели и не сворачивать с пути. Этим временем повелевает Сатурн, наделяя своих детей активностью и амбициями. Обычно у мальчиков повышено чувство справедливости, и они решительны. А девочки преобладают больше мужским складом характера, и жить с ней будет сложнее из-за тяги к

доминированию.

Козерог в Январе – характеристика знака Зодиака



Есть две декады, от которых зависит характер. Первая: с 3 по 12 января. Это весьма целеустремленные личности. Еще детьми они проявляют завидную серьезность и ставят далеко идущие цели. Их можно заметить за чтением книг или изучением новой мелодии на музыкальном инструменте. Часто сами обрекают себя на жизнь по графику, из-за чего лишаются простых шалостей. Зато по успеваемости и олимпиадам всегда на первых позициях.

Во время учебы они редко участвуют во внеклассных мероприятиях, направленных на развлечение. Ведь это потеря бесценного времени! Но это лишает их незабываемой первой влюбленности и ошибок молодости. Не разрешают себе сидеть на месте и уже к 20 годам могут похвастаться стабильной карьерой.

Водолей в Январе – характеристика знака Зодиака



Сюда попадают все, кто родился с 21 по 31 января. Они увлечены всем, что развивает гибкость. Их можно увидеть в танцевальном кружке, на аэробике или гимнастическом зале. Обладают тонким слухом, поэтому очень музыкальны. Все представители чувствительны к красоте, так что ни один не позволит себе покинуть дом в неряшливом виде, грязной одежде или с не пришитой пуговицей.



Как избежать обморожения. Первая помощь при обморожении. Полезные советы и рекомендации для детей

Обморожение — это повреждение кожного покрова под воздействием низкой температуры. Чаще всего обморожение можно получить зимой при температуре ниже 0 °С. Однако обморожение может грозить человеку и весной и осенью в дождливую, ветреную погоду при высокой влажности и длительном пребывании вне помещения. К обморожению могут привести также длительное отсутствие движения (например, при ожидании транспорта на остановке), тесная обувь, влажная одежда, отсутствие

головного убора, ослабленное состояние организма после болезни.

Чтобы избежать переохлаждения, нужно всегда держать ноги в тепле. Для этого обувь должна быть свободной. Прослойка воздуха удерживает тепло, а в тесной, плотно прилегающей к ноге обуви замерзнуть можно очень быстро. Кроме того, необходимо носить непромокаемую обувь на толстой подошве. В сильные морозы надевайте шерстяные носки.

Пальцы рук замерзают быстрее всего, носите тёплые перчатки или варежки, чтобы не получить обморожения.

Обязательно закрывайте уши и лицо, на этих участках кожа наиболее чувствительна к холоду. В ветреную погоду и тем более в метель натягивайте шапку на лоб и закрывайте лицо шарфом так, чтобы оставались открытыми только глаза. Нос — самая холодная часть человеческого тела, поэтому он может быстро замерзнуть и обморозиться. В сильный холод дышите через нос. Если вас начинает бить дрожь, постарайтесь унять её и выровнять дыхание.

Длительное пребывание на одном месте без движения ускоряет процесс замерзания. Почувствовав, что замерзаете, трите руки друг о дружку, стучите ногами, шевелите пальцами ног, прыгайте, делайте

круговые движения руками. Если всё это не помогает вам согреться, постарайтесь как можно быстрее добраться домой или в любое отапливаемое помещение. И только после того, как вы почувствуете, что согрелись, можете снова выйти на улицу.

Помните: части тела, подвергшиеся обморожению однажды, будут уязвимы всегда и начнут замерзать уже при лёгком морозе.

Первая помощь при обморожении

К признакам обморожения относятся: потеря чувствительности, ощущение покалывания или пощипывания. При первой степени обморожения кожа белеет. Ни в коем случае нельзя игнорировать происходящее, иначе обморожение может усилиться. Уже при первых признаках обморожения нужно срочно бежать в тёплое помещение. На морозе растирать и греть обмороженные части тела бесполезно и опасно.

Придя в тёплое помещение, прежде всего снимите промёрзшие обувь и носки. Помните, что согреваться нужно медленно. Нельзя растирать обмороженные участки кожи. Наложите сухую повязку на повреждённую кожу, это уменьшит скорость отогревания. Пейте много тёплой и сладкой жидкости для согревания организма

изнутри. Если вы испытываете болевые ощущения, примите обезболивающую таблетку, которую вам дадут родители. При сильном обморожении обязательно обратитесь к врачу. Впоследствии старайтесь не подвергать воздействию холода те части тела, которые были обморожены.

Движение — жизнь

Футбол с друзьями
Ни для кого не будет новостью, что футбол – это командный вид спорта. В каждой стороне должно быть по 11 игроков. Но как мы уже говорили, соблюдать все правила этой игры мы не будем. Если вы приехали отдохнуть на природу в количестве 7 человек – не беда. Вы запросто сможете поиграть в футбол. Пускай это будет игра 3 на 3, так даже интересней. Выберите небольшого размера поляну, примерно 20×10 метров, поставьте ворота (если это лес, то для штаг ворот, можно использовать рядом стоящие деревья, а если обычная поляна у реки, то найдите какие-нибудь камни). По одному игроку станет в ворота, а остальные будут гонять мяч по полю и стараться забить мяч. Седьмого отдыхающего можно задействовать как судью или выпускать его на замену в одной из команд. Играть можно как на время, так и до определенного количества забитых мячей. Например, игра длится 2 тайма по 10 минут или до 5 забитых мячей. Тут все

ЗАВИСИТ ОТ ВАС.



