

«Маленькая страна» Школьная газета выпуск № 12

Сегодня в номере:

- День космонавтики;
- ЗОЖ: что такое авитаминоз и как с ним бороться?
 - Это интересно.
 - Поздравляем!



День КОСМОНАВТИКИ

12 апреля мы отмечаем День космонавтики – один из самых любимых праздников в нашей стране. Это неудивительно, ведь в детстве многие мечтали стать космонавтами и побывать в космосе.

Впервые праздник отметили в 1962 году, ровно через год после первого космического полета, совершенного

Юрием Гагариным, а в 1968 году он получил мировое признание и обрел приставку «Всемирный». 7 апреля 2011 года на специальном пленарном заседании Генеральной Ассамблеи ООН, по инициативе более чем 60 стран, была принята резолюция, официально провозгласившая 12 апреля Международным днём полёта человека в космос.

С давних времен люди мечтали научиться летать, как птицы. Мифический герой Икар сделал крылья из перьев и прикрепил их воском к спине. Ему удалось подняться высоко в небо. Но он слишком близко подлетел к солнцу, лучи солнца растопили воск, и Икар упал в море. С тех пор то море стало называться Икарыйское.

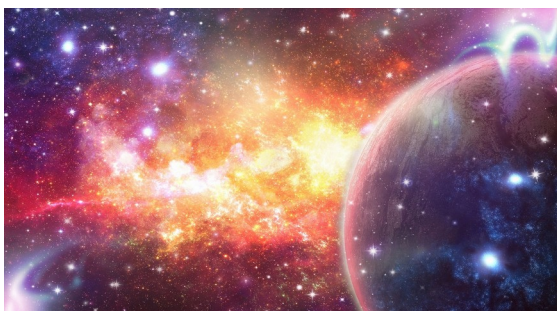
Люди и дальше пытались покорить небесное пространство. Сначала они поднимались в небо на воздушных шарах. Но ими не возможно было управлять. Куда дул ветер – туда и летел шар. Потом придумали дирижабль – управляемый воздушный шар. Он был очень большой и неповоротливый. Позже появились аэропланы. Потом самолеты и вертолеты.

Однако люди не останавливались на достигнутом. Простой учитель Константин Эдуардович Циолковский придумал "ракетный поезд", прообраз современных ракет, на котором можно было бы долететь до звёзд и побывать на других планетах. Но, к сожалению, у Циолковского не было возможности изготовить этот аппарат. Только через много-много лет ученый-конструктор Сергей Павлович Королев сконструировал первую космическую ракету.

Но до того, как отправить человека в космическое пространство, нужно было убедиться, что это возможно. Сначала в космосе побывали мыши, кролики, собаки. Животных специально дрессировали, приучали не бояться тряски и шума, терпеть холод и жару. Первыми животными, совершившими орбитальный космический полёт и вернувшимися на Землю невредимыми, стали советские собаки-космонавты Белка и Стрелка.

После многих удачных полетов собак, решено было отправить в космос человека. Им стал Юрий Алексеевич Гагарин. 12 апреля 1961 года Юрий Гагарин на

космическом корабле "Восток" облетел всю Землю и вернулся обратно живым и невредимым. Полет, продлившийся 1 час 48 минут, навеки вошел во Всемирную историю.



ЗОЖ: что такое авитаминоз и как с ним бороться?

С наступлением прекрасной весны наш организм нуждается в полезных веществах и витаминах. Такое явление называется «авитаминозом». Следовательно, авитаминоз - это недостаток витаминов в нашем организме. С такой проблемой сталкиваются почти все, но не каждый знает, как правильно ее побороть. Ведь заранее накопившиеся запасы мы растрачиваем в течение зимы. По окончании этого резерва ухудшается наше самочувствие, организм дает сигнал об авитаминозе.

Немало важной причиной авитаминоза могут выступать медикаменты. Ведь их употребление пагубно влияет на внутренние органы и организм в целом. В большой степени страдают от него дети и люди пенсионного возраста.

Самостоятельно авитаминоз определить сложно. Для этого нужно, обратившись в поликлинику, и сдать необходимые анализы. Не пускайте проблему на самотек и вовремя обратитесь за помощью, когда увидите первые признаки этой весенней болезни. Итак, рассмотрим симптомы авитаминоза, почему мы от него страдаем и как его преодолеть?

Распространенные симптомы авитаминоза:

- постоянная усталость, сонливость, апатия;

- плохая концентрация внимания;
- ухудшение состояние кожи, ломкость ногтей, выпадение волос;
- маленькие трещины вокруг ротовой полости;
- частые простудные и вирусные заболевания;
- появляются проблемы с зубами, кровоточат десна;
- нарушение пищеварения: частые запоры, диареи и т. д.;
- покраснение глаз и слезоотделение;
- частые отеки лица и суставов.

Профилактика весеннего авитаминоза:

- Прежде всего, нужно обнаружить недостаточность витаминов. Не начинайте самостоятельно принимать разные комплексы, чтобы ухудшить состояние при авитаминозе. Прием препаратов может вызвать перенасыщение определенным витамином. Проконсультируйтесь с врачом перед курсом лечения.
- Проанализируйте свой ежедневный рацион. Тщательно и внимательно выбирайте фрукты и овощи. Читайте информацию о составе, дате изготовления и употребления продуктов.
- Заготавливайте припасы питательных и полезных продуктов на зиму. Быстрая заморозка способна сохранить витамины в продуктах. Правильное консервирование сохраняет в своем составе полезные вещества.
- Очень ценятся ягоды и травы, которые помогут вам компенсировать недостающих витаминов. Они наполнят вас силой и энергией.
- Сохраняйте продукты в пищевой пленке или закрытом контейнере. Готовьте овощи на пару.
- Еще можно попить поливитамины. Они безопасны как взрослому, так и ребенку. Поддерживают организм, подпитывают его. Капсульные витамины наиболее удобные. Ведь все витамины, собранные в одной капсуле и не занимает много времени для нейтрализации.

- Больше гуляйте на улице, парке, загорайте. Другие витамины скорей усваиваются с витамином D, который является солнечным лучиком.

Если вы обнаружили у себя авитаминоз, то отнеситесь к этому вопросу серьезно. Бросьте выполнимые задачи, и дайте вашему организму отдохнуть и расслабиться. Раньше ложитесь в постель, больше отдыхайте на свежем воздухе.



Это интересно

Ваш почерк – ваше зеркало

Если взять стопку ученических тетрадей, то очень хорошо видно, как сильно отличается почерк даже тех детей, которые учатся в одном классе и примерно одного возраста. Есть немало трудов психологов, в которых описаны особенности почерка взрослых людей, а также исследования связи почерка с характером. Но совсем мало подобной информации существует о детском почерке. Сегодня мы попробуем проанализировать особенности почерка детей, учитывая размер букв, угол их наклона, плавность или прерывистость почерка, характер нажима на ручку или карандаш, а также некоторые другие характеристики.

Несомненно, оценивать детское поведение лишь по почерку будет неверно. Всё же такая работа будет полезной для учителя с точки зрения его желания лучше понять, а значит, и научить ребёнка.

С какого возраста можно начинать анализировать детский почерк? Учителя замечают, что уже в четвёртом-пятом классах многие учащиеся стараются выработать индивидуальный почерк. Это происходит потому, что рука уже набралась опыта и есть возможность проводить эксперименты с буквами. Некоторые параметры почерка, такие как его наклон и размер, видны уже во втором и третьем классе.

Очень маленькие буквы— повышенная тревожность, низкая самооценка

Вы открываете детскую тетрадь и видите там буквы, но не простые, а очень-очень маленькие, с булавочную головку. «Бисерный» почерк, как говорили раньше. Здесь будет уместно рассказать вот такую историю. Одна девочка имела вполне нормальный почерк (речь идёт о размерах букв), и учителя не видели ничего тревожного в её поведении. Так было до четвёртого класса. И вот как раз в четвёртом классе её почерк стал очень мелким. Учителя не могли проверять её работы и посоветовали классному руководителю обратиться к психологу.

Что показали тесты? Повышенную тревожность и заниженную самооценку. Причём самооценка была занижена лишь в «школьной» части. И когда психолог стала выяснять, в каких предметах девочка считает себя неуспешной, то оказалось, что это был русский язык. Причина таких ощущений крылась в страхе девочки перед педагогом. Учительница была высокого роста, говорила очень громко, иногда повышала голос на учащихся и очень

любила стоять именно возле той парты, за которой сидела девочка. После того как ученицу пересадили подальше, поговорили с учительницей и провели с девочкой несколько занятий по снятию тревожности, её почерк снова стал нормального, среднего размера.

Очень большие буквы— общительность, открытость или слабость мелкой моторики

Нередко детский почерк отличается большими, прямо таки огромными буквами. Иногда такие буквы даже не помещаются в строке или клеточке. Почерк выглядит размашистым, неаккуратным. Старые специалисты по графологии отмечали, что таким обычно бывает почерк людей с широкой натурой, которые привыкли жить открыто и беззаботно. Если примерить такую оценку к детскому почерку, то мы увидим, что за крупным почерком обычно стоит ребёнок довольно общительный, открытый, шумный и подвижный. Но у ребёнка большие буквы могут быть связаны не только с шириной натуры, но и со слабо развитой моторикой. Понаблюдайте за тем, как такой ребёнок завязывает шнурки или застёгивает мелкие пуговицы. Есть проблемы? Значит, дело не только в общительности. Таким детям рекомендуется лепить, конструировать, вышивать, одним словом, развивать мелкую моторику пальцев, благодаря чему почерк станет мельче.

Наклон букв вправо— неумение сдерживать эмоции

Здесь речь идёт о сильном наклоне вправо, когда буквы практически лежат на строке. Психологи интерпретируют такую особенность почерка, как неумение сдерживать свои эмоциональные проявления. Часто такой признак может сочетаться с так называемыми «рваными» буквами, то есть

написанными прерывисто, неаккуратно.

Наклон букв влево— защитная позиция

Левосторонний почерк говорит о защитной, оборонительной позиции ребёнка. Наверняка он чувствует себя уязвимо и дискомфортно и таким способом пытается выстроить защиту от окружающего мира. Часто родители и учителя задают вопрос о том, как анализировать почерк леворуких детей. Как раз эта характеристика не подходит тем, кто пишет левой рукой. Для них наклон букв влево не является признаком защитной позиции.

Периодически изменяющийся угол наклона букв— неустойчивость характера

Изменение угла наклона букв от слишком правого до слишком левого и наоборот говорит о том, что ребёнок подвержен частым сменам эмоционального состояния, когда активность меняется пассивностью, внимание часто переключается с одного объекта на другой. Такие эмоционально нестабильные дети всегда видны в классе, и почерк только лишний раз подтверждает учительские наблюдения.

Строка постепенно уходит вверх— жизненный оптимизм

Ровная строка букв постепенно уходит вверх — этот признак позитивного характера ребёнка. У него преобладает хорошее настроение и оптимистичный настрой. Он, не слишком обидчив и лёгок на подъём. У него высокая работоспособность и низкая истощаемость нервной системы.

Строка постепенно уходит вниз— жизненный пессимизм

А тут дела обстоят как раз наоборот. Ребёнок быстро утомляется, не доводит начатое до конца. Строка кажется «грустной», «вялой». Таков и характер писавшего: обидчивый, чаще печальный.

Буквы разного размера даже в одном слове— импульсивность

Импульсивные дети не могут контролировать размер букв. Такая же картина может сохраняться и в старшем возрасте. Причём размер букв может сильно колебаться от очень маленького до гигантского. Дети с таким почерком подвержены истерикам, могут быть плаксивы или проявлять агрессию.

Сильный нажим на ручку— уверенность себе или гиперактивность

Если ребёнок изо всех сил давит на стержень, то, скорее всего, он пока не умеет соразмерять свои усилия. Или это тот самый ребёнок, у которого вы наблюдаете синдром гиперактивности (и в тетрадях таких детей вы можете заметить даже сильно измятые листы, много стираний ластиком, дыры и множество зачёркиваний).

Слабый нажим на ручку— неуверенность себе

Такой показатель говорит о тревожности и застенчивости ребёнка, а также о неуверенности в своих силах, то есть знаниях. Заметьте: решение задачи, в котором ребёнок уверен, всегда написано с большим нажимом. И наоборот, если ребёнок считает, что он неверно решил задачу, её решение будет записано очень тонкими, не уверенными линиями.

Незаконченные буквы — повышенная уязвимость, обидчивость

Буквы, в которых есть незаконченные элементы, если они встречаются довольно часто на листе, говорят о повышенной уязвимости и ранимости писавшего. Такие дети нуждаются в эмоциональной поддержке, они часто болеют и выглядят слабыми. То же можно сказать и об их эмоциональном состоянии.

«Склеенные» буквы— застенчивость

Буквы, стоящие слишком близко друг к другу, расскажут нам о стеснительном, зажатом ребёнке. Буквы как бы говорят о том, что ребёнок старается занимать меньше места, стать незаметным.

«Отдельные» буквы— невнимательность, творческое мышление

Буквы, которые отстоят друг от друга, не соединены связками, говорят о ребёнке, который может быть невнимательным, но при этом обладает творческим мышлением, а также артистическими способностями.

«Круглый» почерк— отличное общение

«Круглые» буквы говорят о том, что человек обладает гладким, покладистым характером. За таким почерком скрывается ребёнок-экстраверт и отличный коммуникатор.

«Острый» почерк— капризность

«Острые», даже немного колючие буквы характеризуют писавшего как человека довольно резкого, быстрого, активного. Это, как правило, ребёнок с непростым для родителей характером, склонный к капризам. Он конфликтует с детьми и взрослыми, но имеет отлично развитое мышление.

Проанализировав детский почерк, мы нередко задаёмся вопросом: «А что же делать с этой информацией?». Для учителя таких вопросов не возникает. Ведь если мы понимаем, что ребёнок тревожен, у него есть страхи, значит, ободряющее слово поможет ему, а ситуация успеха, созданная на уроке, надолго придаст уверенности в своих силах. Учителю не составит труда найти подход к импульсивному ребёнку, а того, кто страдает от недостатка самоконтроля, научить контролировать свои импульсы и движения.



Поздравляем!!!

Коллектив
ГБОУ ООШ с. Покровка, от всей
души поздравляет с Днём рождения

Герасимову
Ольгу Васильевну,
Васильеву Анну
Ивановну,
Солдатову

Ларису Евгеньевну.

Желаем Вам здоровья, успехов в
работе, счастья в личной жизни!

Сил, здоровья, процветания
В этот день желаем Вам,
От родных всех понимания
И поменьше в жизни драм.

Пусть задуманное Вами
Воплотится в жизнь скорей,
И с семьёю и с друзьями
Мир пусть кажется добрей.

Пусть удача не покинет
Никогда Вас, ни за что.
Пусть сегодня и отныне
Всё-всё будет хорошо.

