

«Маленькая страна»

Школьная газета

выпуск

№ 6

от 20.11.2018

Сегодня в номере:

- Подвижные игры на переменах;
- Правильное питание — почему оно важно?
- День матери

Подвижные игры на переменах.
Комплексы упражнений

Правильно организованные подвижные игры благоприятно отражаются на состоянии и самочувствии учеников: они продуктивнее занимаются, лучше воспринимают материал, внимательно слушают учителя, спокойнее ведут себя в классе. Игры проводятся на больших переменах (желательно на свежем воздухе) под руководством учителя или кого-то из учащихся. Как правило, во всех играх дети участвуют добровольно, по желанию. Для игр старших и младших школьников лучше отводить отдельные места. Хорошо проводить одновременно несколько игр, что дает детям возможность выбора. Игра, проводимая во время перемены, должна отвечать следующим требованиям: допускать возможность смены состава участников; быть хорошо знакомой детям; иметь простые правила; отвечать

физической подготовленности учащихся; быть интересной. Необходимо поощрять стремление детей к самостоятельным играм.

Игры для I - IV классов

1. Передача мяча

Играющие делятся на две или несколько команд, располагающихся на расстоянии нескольких шагов друг от друга, и становятся в колонну по одному. Головные игроки находятся на одинаковом расстоянии от намеченной черты, проведенной на земле; каждый из них держит в руках мяч. По команде преподавателя мяч передается из рук в руки над головами играющих, пока он не дойдет до последнего игрока. Тот быстро бежит вперед, становится во главе своей колонны, и вновь начинается передача мяча. Когда первый игрок окажется последним и получит мяч, он бежит к намеченной черте и кладет мяч на землю. Тот, кто сделает это раньше других, обеспечивает победу своей команде.

2. Смена номеров

Играющие становятся по кругу плечом к плечу и рассчитываются по порядку номеров. В центре находится водящий. Он громко называет любые номера. Вызванные номера должны быстро поменяться местами, а водящий старается занять одно из свободных мест. Оставшийся без места становится водящим.

3. Эстафета со скакалкой

Играющие делятся на две команды и становятся в колонну по одному. Первый и второй игроки отделяются

от колонны и берут за концы скакалки. По сигналу преподавателя они проходят вдоль всей колонны, а игроки подпрыгивают на месте, стараясь не задеть скакалку. Затем первый игрок становится в конец колонны, а второй и третий игроки продолжают игру тем же способом. Игра продолжается до тех пор, пока первый игрок вновь не окажется во главе колонны. Побеждает команда, первой закончившая эстафету.



«рыбакам» ловить «рыбу», но салить могут только «рыбаки». «Рыбам» разрешается разрывать цепь, при этом «улов» в счет не идет. Затем «рыбаки» подсчитывают свой «улов» и выбирают двух новых «рыбаков». В результате игры определяются самые удачливые «рыбаки».

2. На одной ноге по кругу

Играющие делятся на две команды, становятся по кругу на расстоянии 2-3 шагов друг от друга и рассчитываются по порядку номеров. По команде руководителя первые номера прыжками на одной ноге «обегают» последовательно каждого игрока спереди и сзади, становятся впереди вторых номеров и т.д. Выигрывает команда, которая первой закончит игру.

Игры для V - VII классов

1. Рыбная ловля

Для проведения игры размечается прямоугольная площадка размерами 15(20)х30(40) м. За меньшими сторонами прямоугольника располагаются «дома». Двое назначенных игроков («рыбаки») становятся в середине площадки. По команде одного из них «В воду!» остальные игроки («рыбы») обязаны выбежать из «дома» и «переплыть» на противоположную сторону, избегая по пути «рыбаков» и увертываясь от них. Осаленные «рыбы» образуют цепь, по обе стороны которой становятся «рыбаки». Игра продолжается. Стоящие в цепи помогают

Игры для VIII - IX классов

1. Туда и сюда

Играющие выстраиваются в шеренгу на линии старта (на расстоянии 3-4 шагов друг от друга). Каждый кладет у ног 3-4 каких-нибудь небольших предмета. По сигналу преподавателя игроки чертят вдоль линии, параллельной линии старта (на расстоянии 9-10 м от нее), три

небольших кружка; затем они возвращаются к линии старта. По сигналу каждый игрок берет один из лежащих у его ног предметов и бежит к первому своему кружку, чтобы положить в него предмет; затем он возвращается за вторым предметом и т.д.

Когда все предметы размещены в кружках, игрок, не останавливаясь, возвращается поочередно к каждому кружку и, беря по одному предмету, приносит их обратно и складывает у своих ног. Тот, кто первым закончил переноску предметов туда и сюда, считается победителем.

2. Перетягивание на свою сторону

На площадке чертятся две параллельные линии на расстоянии 7-8 м друг от друга. Команды (по 10-20 человек) выстраиваются в шеренги напротив друг друга на середине расстояния между линиями. По сигналу преподавателя каждый игрок старается перетащить стоящего напротив соперника за черту своей команды. Игра продолжается 1 мин. Выигрывает команда, перетянувшая за это время большее количество соперников.

3. Вытолкни из круга

На земле чертится круг. Играющие располагаются внутри круга, держа руки за спиной. По сигналу преподавателя каждый играющий старается вытолкнуть за пределы круга одного из своих соседей, толкая его спиной, плечами и локтями (хватать и толкать кистью запрещается). Тот, кто остался в кругу, считается победителем.

4. Эстафета

Играющие делятся на 2 команды. Каждая команда располагается в произвольном порядке у своей линии старта, начерченной между двумя флажками. Флажки находятся на расстоянии 20 м друг от друга. Игроки в командах рассчитываются по порядку номеров. Первые номера, держа в левой руке эстафету, становятся за своей линией старта. По сигналу преподавателя, обежав 2 своих флажка, первые номера передают эстафету вторым, сами отходят к игрокам своей команды и т.д. Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

Правильное питание — почему оно важно?

Как правильно питаться школьнику

Школьный период — это один из наиболее важных периодов для развития ребенка. Именно в эти годы происходит процесс формирования организма, половое созревание, становление ребенка как личности. И немаловажную роль в этом процессе играет правильное питание школьников. Именно правильное и здоровое питание поможет вашему ребенку создать гармоничную и целеустремленную личность.



Почему так важно правильное питание для школьников?

Следует признать, что существующая школьная программа нагружает ребенка просто таки тоннами информации. Мы можем долго рассуждать о том, насколько данная информация пригодится детям в повседневной жизни, но факт остается фактом — современная школа требует от ребенка огромного напряжения как физических, так и психологических сил. Если же прибавить ко всему этому все то количество информации, которое ребенок получает из телевизора, компьютера и Интернета, то получившаяся картина может нагнать тоску на кого угодно. А теперь задумайтесь над тем, а где же ребенку брать силы на преодоление всех этих трудностей? Правильно, только в своем рационе.

Древнее изречение: «ты есть то, что ешь ты» приходится здесь как никогда кстати. Правильное питание оказывает значительное воздействие на здоровье и развитие ребенка, поэтому задумайтесь над этим

вопросом.



Сколько калорий нужно школьнику?

Количество калорий, необходимое ребенку, может значительно варьироваться в зависимости от уровня его физической и умственной активности. Правда, ученые высчитали примерное количество потребляемых калорий для различных возрастных категорий школьников.

Первая категория — это дети возрастом от 7 до 11 лет. Им необходимо минимум 2300 килокалорий в сутки

Вторая категория — это дети возрастом от 11 до 14 лет. Им необходимо минимум 2500 килокалорий в сутки.

Третья категория — это подростки возрастом от 14 до 18 лет. Им необходимо минимум 3000 килокалорий в сутки.

Следует учитывать, что регулярные интенсивные физические нагрузки увеличивают суточную потребность в килокалориях минимум на 300 единиц.

Качество питания

Помимо количественного показателя, огромную роль играет показатель качественный. Килокалории можно получить питаясь только макаронами, вот только пользы от этого не будет никакой. Для того, чтобы ваш ребенок питался правильно, соблюдайте следующие правила:

1. Максимально исключите из пищи ребенка продукты с различными красителями, консервантами и прочей химией. Естественно, полностью исключить вредные продукты из рациона ребенка вряд ли получится, но попытаться стоит.

2. Помните, что растущему организму необходимы белки! Поэтому не забывайте включать в рацион ребенка мясо, желателен не в виде прожаренного до угольков куска. Если же вы сторонник вегетарианского способа жизни, то обязательно включайте в рацион ребенка орехи и иные продукты, содержащие растительный белок.

3. Не стоит полностью исключать из рациона и углеводы с жирами. Углеводы — это

мощные источники энергии, а жиры необходимы для правильного функционирования множества систем в организме.

4. Старайтесь готовить на пару. Блюда, приготовленные на пару, сохраняют куда больше полезных веществ, чем блюда, приготовленные иным способом.

5. На завтрак, обед и ужин у вашего ребенка должна быть горячая пища.

6. Фрукты и овощи — вот помощники для гармоничного развития вашего ребенка. Именно фрукты и овощи являются прекрасными источниками большинства витаминов и минералов, необходимых растущему организму.

7. Соблюдайте режим питания! Помните, что ребенку необходимо питаться минимум 4 раза в течение дня, а перерыв между приемами пищи не должен превышать 4-5 часов. Поэтому старайтесь кормить вашего ребенка по более-менее установленному графику.

Правильный график

Ученые провели исследования и установили, что существует график принятия пищи, который больше всего подходит детям школьного возраста. Он включает в себя два завтрака, обед и ужин. Первый завтрак должен происходить в районе 7 часов утра, второй — между 10.30 и 11 часами. Обедать желателен в период с 14.00 до 15.00. Идеальным же временем для ужина является период времени с 19.00 до 19.30.

Однако стоит учитывать, что график приема ужина должен зависеть от

времени отхода ребенка ко сну. Разница между временем приема ужина и временем отхода ко сну должна составлять около 3-4 часов. В случае, если эта разница будет больше — организм ребенка будет подвергаться стрессу от нехватки пищи, а если данная разница будет меньше, то высок риск того, что калории не будут использованы, а будут переведены в жировые отложения.

Выводы

Правильное питание для школьника — это мощный фундамент для развития гармоничной и здоровой личности. Помните, что именно родители отвечают за правильное питание своего ребенка, поэтому именно на них лежит ответственность за его физическое развитие и здоровье. Правильное питание должно быть сбалансированным как по энергетическому, так и по качественному составу.

День матери

День матери в России отмечается в

Традиции праздника

День матери в России отмечается не широко. В этот праздник дети поздравляют своих мам, вручают им сделанные своими руками подарки: рисунки, аппликации, поделки. Проходят социальные акции, наиболее популярная из которых — «Мама, я тебя люблю». Проводится раздача листовок и поздравительных открыток возле станций метро, остановок общественного транспорта и торговых центров. Общественные организации проводят публичные лекции на тему

последнее воскресенье ноября. В 2018 году праздник выпадает на 25 ноября и справляется на официальном уровне 21-й раз. Его отмечают матери, беременные женщины.

Матери играют важную роль в продолжении человеческого рода. Они не только вынашивают ребенка, но и занимаются воспитанием, становлением его характера и личности. Всем женщинам, у которых есть дети, а также беременным в России посвящен праздник

Символ праздника

Символом праздника является плюшевый медведь и незабудка. Этот цветок был выбран не случайно. По народным поверьям он обладает волшебной силой возвращать память людям, которые забыли о своих родных и близких. Во многих мифологиях он символизирует память и преданность.

материнства. Главная цель социальной активности — заботливое и бережное отношение к матери, распространение семейных ценностей и традиций.

В эфире радио и телевидения выходят программы о семье и отношениях. Первые лица государства поздравляют матерей. В своих речах они подчеркивают роль женщин в продолжении рода и становлении человека.

Во многих областях к этому празднику приурочивают вручение матерям медалей, орденов, грамот,

денежных премий за достойное воспитание детей.

История праздника

День матери в России на официальном уровне закрепил Указ Президента России Б. Ельцина от 30 января 1998 года № 120. Инициативу учреждения праздника выдвинула депутат Государственной Думы РФ А. Апарина. Она состояла в Комитете по делам женщин, семьи и молодежи. Целью праздника было укрепить семейные устои и подчеркнуть важность роли матери в жизни человека.

Впервые праздник прошел 30 октября 1988 года в школе № 228 города Баку. Его автором стала учительница русского языка и литературы Э. Гусейнова. Мероприятие получило широкое освещение в газетах и журналах, встретив всеобщую поддержку и одобрение. В прессе публиковались сценарии, обоснование необходимости чествовать матерей. Средние образовательные учреждения поддержали бакинскую традицию. Спустя несколько лет она переросла во всенародную.

В нашей школе тоже проходил день матери, где дети выразили свою любовь своим мамочкам.