



# ВЕСТНИК

Печатное средство массовой информации  
Думы Сладковского сельского поселения и Администрации Сладковского сельского поселения.  
Распространяется бесплатно.



## В здоровом теле

### здоровый дух – зимние игры

Зима богата на праздники. Тут и длинные новогодние каникулы, и старый Новый год, и Масленица. Все это отличный повод, чтобы больше времени проводить с семьей и веселиться. Конечно же, хотелось бы, чтобы веселье не сводилось к одному только застолью и походам в кинотеатры, а помогало бы оздоровиться и набраться сил, ведь в здоровом теле здоровый дух. И в этой статье мы хотим немного рассказать о веселых зимних забавах для детей, в которых может принимать участие вся семья.

#### Играем в снежки со снеговиком

Лепить снеговиков – это очень весело. Но еще веселее играть с ними в снежки. Правила очень просты:

- ◆ слепить снеговика, или несколько снеговиков;
- ◆ обстреливать их снежками с разных расстояний.

Не беда, если снеговик слегка пострадает от обстрела – его всегда можно быстро поправить.

Игру можно сделать менее разрушительной для снеговика, если вместо снежков сделать шарики из ваты. Кстати, попасть таким шариком в цель намного труднее, чем увесистым снежком. Но чем труднее задача, тем веселее.

Если же погода на дворе не позволяет вылепить снеговика из снега, то на помощь опять может прийти вата. А с ватным снеговиком можно играть даже в доме и даже летом.

#### Снежная эстафета

Если семья большая, или если собралось много гостей, то можно сыграть в веселую эстафету со снежками. Для нее понадобится множество снежков и два ведерка.

- ◆ Игроки делятся на две (или больше) команды. Каждая команда выстраивается в цепочку так, чтобы между игроками было расстояние около полутора метров.
- ◆ Ведерко со снежками ставится у одного края цепочки, а у другого – пустое ведерко.
- ◆ На команде «Начали» игрок берет снежок из ведерка и перебрасывает его соседу, тот передает дальше, и так до тех пор, пока снежок не дойдет до другого ведерка.

Выигрывает та команда, которая «перегружает» больше снежков за заданный тайм.

#### Строим снежный городок

Для изготовления снежных кирпичей подойдет любое крепкое корытце или отслужившая свой срок форма для выпечки кексов. В них набивают снег, плотно его утрамбовывают, потом переворачивают и достают аккуратный кирпичик.

Если хочется использовать лед, то понадобится целый набор пластиковых форм. В них заливают воду и выставляют на мороз. Часов через шесть сверкающие ледяные блоки будут готовы.

В качестве форм можно использовать фигурные пластиковые упаковки от тортов и конфет, а также формочки для игры в песочнице.

Ледяное строительство – удивительно увлекательный проект. Оно может продолжаться всю зиму.

# Новогодние выходные с пользой для здоровья

Предстоящие новогодние праздничные выходные большинство россиян встречает с энтузиазмом. Но если для одних это повод поправить свое здоровье, отправившись куда-нибудь на курорт, то для других — прочно обосноваться на диване с обнимку с оливье, что несет организму сомнительную пользу. Как распорядиться выдавшимся свободным временем и потратить его самым целесообразным образом?

## Питание, идущее на пользу фигуре и не только

Новый год без щедро накрытого стола — не праздник, считает подавляющее большинство россиян и с маниакальным упорством жарит, тушит, запекает и шинкует, пополняя и без того богатый ассортимент блюд на столе.

Рекомендуем всем тем кто не хочет перегружать желудок и в то же время не готов отказаться от встречи с родными и близкими ему людьми, соблюдать несколько правил. Во-первых, отказаться от любых полуфабрикатов, тогда питание станет намного здоровее. Во-вторых, вместо мясных блюд потреблять рыбные, потому как они лучше усваиваются. Большое значение имеет и способ приготовления пищи. Лучше отдавать предпочтение тушеным, вареным или запеченным продуктам, а от употребления жареного воздержаться. Хорошо, если удастся собраться не дома, а на свежем воздухе. Так всем присутствующим гарантирован здоровый аппетит, а по окончании трапезы потянет не полежать, а прогуляться.

## Какие виды фитнеса и другой двигательной активности предпочесть?

Новогодние каникулы — отличный повод наконец-то заняться фитнесом, если раньше на спорт не находилось свободного времени. Зима — отличное время для освоения зимних видов спорта. Многие не согласятся с этим утверждением, полагая, что холодный воздух способен стать причиной многих простудных болезней, но на деле все оказывается наоборот.

Холодный воздух активизирует выработку иммунных клеток и таким образом помогает бороться с воспалительными процессами в организме. А вот еще одна приятная новость, которую по достоинству оценят страдающие от лишнего веса: фитнес в холодную погоду

позволяет сжечь на 50% больше калорий, чем при занятиях в помещении. Любые тренировки способствуют выработке гормонов радости эндорфинов, но если занятия проходят на улице, спортсмен ощущает гораздо больший прилив сил и положительных эмоций. Какие виды спорта предпочесть? Все будет зависеть от погоды и личных пристрастий. Если катание на коньках доступно не всем, то можно остановить свой выбор на лыжах или простом беге, скандинавской ходьбе.

Если фитнес никак не вписывается в плотный график встреч, лучше общаться на свежем воздухе, ведь это в любом случае полезнее, чем сидеть дома на диване. Самое главное — одеваться по погоде и обратить особое внимание на обувь. Она должна быть легкой, теплой, немного свободной и иметь толстую рифленую подошву, которая не будет скользить по гололеду, иначе приятная прогулка может закончиться в травмпункте.

## Соблюдайте режим сна

На каникулах высока вероятность поддаться соблазну и наплевать на режим, засыпая в 5 утра за просмотром очередной серии кино. Однако, чтобы действительно отдохнуть, восстановиться, а еще успеть воплотить в жизнь все задуманные планы по досугу, не помешает этот режим соблюдать. Человек — существо ритмичное. И сон тоже ритмичен. Поэтому как бы не был банален совет — лечь и встать в одно и то же время, он действительно является крайне важным. Кстати, пытаться выспаться впрок, проводить много времени в кровати на каникулах бесполезно и даже вредно. Дело в том, что организм входит в непонятную для него биологическую ситуацию. Он путает ритмы и продолжает запускать новые циклы сна. При этом непонятно для чего — ведь биохимические вопросы уже решены в предыдущие часы.

## Контрастный душ

Многие оздоровительные процедуры сложно начать во время рабочей недели. Все время дела, спешка, в конце дня бессилие и просто нет желания что-либо делать. Сейчас же у вас есть большой шанс начать закаляться.

Самый простой и способ — намочить полотенце ледяной водой и растираться. Через пару дней, когда почувствуете, что готовы, то можете начать принимать контрастный душ, постепенно увеличивая время переключения с холодной на горячую воду.



## *Подвижные игры для детей на свежем воздухе зимой.*

Все родители задумываются над тем, в какие игры можно поиграть с ребенком на свежем воздухе. Обычная зимняя прогулка с ребенком может превратиться, как по волшебству в увлекательный досуг, ведь снег дарит родителям и детям уникальную возможность насладиться всеми прелестями и радостями зимних забав



Подвижные игры и развлечения зимой на открытом воздухе доставляют детям огромную радость и приносят неоценимую пользу их здоровью. Разнообразные подвижные игры для детей - катание на санках, игры со снегом и др. - обогащают содержание прогулок и очень увлекают детей.

Любимое зимнее развлечение малышей - санки. Но можете попробовать научить малыша спортивным играм, таким как катание на лыжах и на коньках. Используя простые игровые упражнения можно добиться многого!

Малыши также любят подвижные игры со снегом, и с удовольствием будут выполнять предложенные вами упражнения.

Зимой очень увлекательно сооружать разные постройки из снега, лепить различные фигуры. Обзаведитесь лопатками, совочками, ведерками и метелочками, они вам пригодятся на прогулках.

Для старших дошкольников используются более сложные игры. Играя и упражняясь на улице зимой, дети получают возможность проявить смелость, самостоятельность, ловкость и сноровку.

Выезжая на природу в зимнее время с вашим ребенком, или с компанией детей, обязательно продумайте в какие подвижные игры вы будете играть с детьми, в какие игры дети будут играть сами, и возьмите с собой все необходимое для игр.



## «Стоп ВИЧ/СПИД»

28 ноября с учащимися старших классов Сладковской СОШ проведена беседа "Простые правила против СПИДа". Всероссийская Акция «Стоп ВИЧ/СПИД» проходит с 25 ноября по 1 декабря 2019 года. Это касается всех! Сейчас около 900 тысяч человек в России живут с ВИЧ-инфекцией. Каждый час заражается 10 человек. Многие из них могут годами не знать о своем статусе. Отсутствие информации способствует распространению заболевания, подвергает риску здоровье людей и ухудшает качество жизни. Чтобы жить, нужно знать! Как можно больше людей должны знать о путях распространения ВИЧ-инфекции, мерах профилактики и защиты, местах сдачи теста на ВИЧ-инфекцию. Не стоит верить в мифы о ВИЧ и СПИДе, чтобы не дискриминировать ВИЧ-положительных людей и не отказываться от эффективной терапии. Среди жителей села распространен информационный буклет, содержащий важную информацию о смертельном вирусе, его признаках, путях передачи и профилактике.

