



Серебряный колокольчик

№7

МБОУ «Беденьговская ООШ» Тетюшского муниципального района РТ

Стр. 1

ПРАЗДНИКИ В АПРЕЛЕ

- 1.04 – День смеха,
Международный день птиц,
День математика,
- 2.04 – День детской книги
- 3.04 – День рождения мобильного телефона.
- 6.04 – День работников следственных органов МВД РФ
- 7.04 – Международный день здоровья,
День памяти погибших подводников.
- 10.04 — День брата и сестры,
- 11.04 – Международный день освобождения узников фашистских концлагерей
- 12.04 – День космонавтики
- 13.04 - Всемирный день рок-н-ролла
День рождения троллейбуса
- 15.04 -День экологических знаний
Международный день цирка
- 16.04 -Пасха
- 17.04 - Международный день кофе
- 22.04 - Международный день земли
- 26.04 - День рождения татарского поэта Г.Тукая
Международный день памяти жертв радиационных аварий и катастроф
- 28.04 - Всемирный день охраны труда
- 30.04 - День пожарной охраны

Апрель

**Апрель! Апрель!
На дворе звенит капель.
По полям бегут ручьи,
На дорогах лужи.
Скоро выйдут муравьи
После зимней стужи.
Пробирается медведь
Сквозь густой валежник.
Стали птицы песни петь
И расцвел подснежник.**

С.Маршак

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ

- Весенний авитаминоз – стр.2
- Всемирный день здоровья-
стр.3
- Дела школьные – стр. 4

Страничка ЗОЖ



Весенний авитаминоз – это проблема, с которой сталкивается практически каждый, но не все преодолевают ее.

Чем страшен весенний авитаминоз?

Весенний авитаминоз — это, в первую очередь, недостаток в организме человека витаминов, который имеется весной у довольно большого количества людей.

Весенний авитаминоз: витамины. Какие нужны и где содержатся?

ВИТАМИН С, он же — аскорбиновая кислота, он же — самый главный «ВЕСЕННИЙ ВИТАМИН», отвечающий за сопротивляемость организма различным инфекциям и вирусам. (цитрусовые, шиповник, черная смородина, зелень, щавель, болгарский перец, бобовые, облепиха, яблоки, земляника и клубника, картофель, белокочанная и цветная капуста)

ВИТАМИН Д, он же — кальциферол, он же — «СОЛНЕЧНЫЙ ВИТАМИН», отвечающий за процесс усвоения организмом кальция. (рыбий жир, икра, красная рыба, желток, печень, сметана, сливочное масло, молоко)

ВИТАМИН А, он же — ретинола ацетат (пальмитат), он же — «ВИТАМИН ЗРЕНИЯ», отвечающий за формирование скелета к тому же. (морковь, тыква, свекла, крапива, помидоры, кукуруза, красный перец, абрикосы.)

ВИТАМИН В1, он же — тиамин, он же — «ВИТАМИН АНТИДЕПРЕССАНТ», отвечающий за нормальное функционирование нервной системы, активно участвующий в обмене веществ. (мука пшеничная высшего сорта, изделия хлебобулочные, овес, гречка, рис, рожь, желток, дрожжи, бобовые, орехи, говядина)

ВИТАМИН В2, он же — рибофлавин, он же — «ВИТАМИН РОСТА», отвечающий за образование в крови гемоглобина, ускоряющий заживление ран. (дрожжи, злаковые, молоко, мясо, рыба, яйца свежие овощи)

ВИТАМИН Е, он же — токоферол, он же — «ВИТАМИН МОЛОДОСТИ», отвечающий кроме прочего за функционирование половых желез и всей мышечной системы. (растительное масло, яичный желток, шиповник, зеленые листья растений)

Народные методы лечения

В весенний период важно в пищу употреблять свежие овощи, зелень и фрукты. Особенно хороши свежевыжатые соки.

Всеми любимая квашеная капуста — кладезь витамина С и других витаминов и минералов.

Богатейший источник витаминов — это проросшие зерна, так любимые нетрадиционной медициной: пшеницы, гороха, фасоли.

Отличное народное средство профилактики авитаминоза — это отвар шиповника. В шиповнике содержатся: витамин А, витамин В2, витамин Е, витамин С, витамин Р, витамин К. Три последних при этом пребывают в столь большом количестве, что достаточно всего двух ягодок шиповника, чтобы обеспечить в этих витаминах суточную потребность человека! Рецепт: положите в термос сухие, хорошо промытые ягоды шиповника, и залейте кипятком, из расчета несколько штук ягод на стакан воды. Через пару часов можно пить его вместо чая, или просто воды, если остудить.

Чтобы приготовить настой из плодов калины возьмите столовую ложку ягод, залейте стаканом кипятка, настаивайте часа 4, процедите и пейте. Принимайте настой по половине стакана дважды в сутки, неделю-две.

Рябиновый настой — неизменный атрибут народной медицины при авитаминозе. Высушенные плоды растения настаивают, предварительно измельчив. Для этого берут 21 столовую ложку рябиновых ягод, высыпать в термос и настоять три часа. Затем настой процеживают и принимают внутрь трижды в день по одной трети обычного стакана.

Можно приготовить поливитаминную массу по народному рецепту. Готовят ее из кураги, клюквы, лимона, изюма и грецких орехов. Возьмите все ингредиенты в одинаковых количествах, измельчите и перемешайте, затем поместите их в банку и залейте медом, из расчета на литровую банку 200 граммов меда.

Надеемся, что наши рекомендации помогут восстановить вам свои жизненные функции организма в разгар весеннего авитаминоза, и предотвратить его появление в будущем.

Это интересно

7 апреля – Всемирный день здоровья

Есть один праздник, который посвящен каждому человеку на Земле, а вернее его здоровью. Он так и называется - **День здоровья**. Празднуется он каждый год 7 апреля, а впервые отмечался в 1948 году. Этот день был непростой, он ознаменовался еще одним очень важным событием. ВОЗ

(Всемирная организация здравоохранения) была тоже создана 7 апреля 1948 года. От этого события и идет празднование дня здоровья. Государства, которые входят в это сообщество, каждый год ставят перед собой конкретные задачи по улучшению здоровья и устанавливают план их выполнения. Они обращают внимание мирового сообщества на такие важные проблемы, как сокращение детской смертности, берут под свою опеку вопросы материнства, разрабатывают новые методы лечения таких заболеваний, как СПИД, туберкулез и малярия, и других опасных инфекций. День здоровья – это праздник, когда люди всей планеты уделяют внимание таким важным понятиям, как долголетие и хорошее качество жизни. В этот праздник особенно акцентируется внимание на том, что только здоровье может обеспечить человеку удовольствие от жизни и созидательного труда. День здоровья - это день напоминания, что каждый человек планеты несет большую ответственность за свое существование. Кроме этого, каждый из нас должен заботиться о своих близких и престарелых родственниках, особенно если они больны неизлечимыми болезнями. Например, ВОЗ посвятила День здоровья в 2012 году вопросам зрелого возраста и представила работы ведущих медиков с рекомендациями, как прожить полноценно вторую, финальную половину жизни, как остаться активным членом общества. Эти вопросы более чем актуальны, ведь население планеты стремительно стареет, о чем свидетельствуют статистические данные. В докладе ВОЗ подчеркивалось, что хорошее здоровье, к которому должен стремиться каждый член общества, особенно в молодом возрасте, поможет сохранить полноценную, качественную и продуктивную жизнь в преклонных годах. Старение -это такой фактор, который одинаково относится и к бедным и к богатым, мужчинам и женщинам.

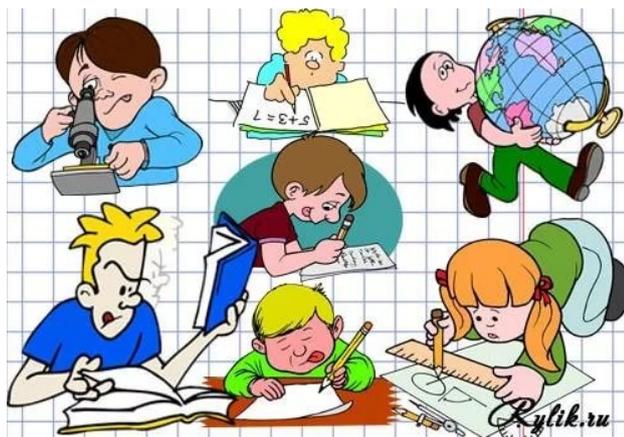


Дела школьные

* Началась последняя четверть 2016-17 учебного года. Пора бы задуматься о годовых оценках, многим «подтянуться»)))

* 1 апреля– День птиц. По традиции каждый класс подготовил птичьи домики. Молодцы!!!

* 6 апреля у нас пройдет районный семинар ЗДВР. В этот день во всех классах пройдут классные часы и мастер классы. Ждем гостей!!!



* 7 апреля—День здоровья. По традиции этот день будет полностью посвящён ЗОЖ.

* Учащиеся начальных классов работают над проектом «7Я».

Смешинка

Вовочка опаздывает в школу, влетел в класс, разрешения не спрашивая, не поздоровался. Учитель ему строго говорит: - Вовочка! Теперь выйди и зайди снова! Вовочка: - Вот, блин!.. Прямо виндовс какой-то...

Поздравляем

*Сибгатуллина Илхамия Фатиховна,
Саматова Гузель Назиловна,
Салиев Данир, Саматова Ильвина, Нуриев Радмир*

Пусть жизнь, как сказка озорная
Подарит счастье и добро,
Пусть настроение будет классным,
И будет на душе светло!
Пусть исполняются желания,
Повсюду и всегда везет,
Пусть улыбается удача,
И в сердце лишь весна поет! Но обязательно
НЕПОВТОРИМОЕ!

Семья — это та первичная среда, где человек должен учиться творить добро.

В.А. Сухомлинский

Человек ценен, когда его слова совпадают с его действиями.

Оскар Уайльд

Твои мысли становятся твоей жизнью.

Марк Аврелий

МБОУ «Беденьговская ООШ»
с.Татарская Беденьга
(843)735-05-27

Над выпуском работали:
Измайлова Регина — гл.редактор
1-4 классы

Руководитель:
Саматова Г.Н.