



# ВЕСТНИК

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



## 10 СОВЕТОВ

### здорового образа жизни

Существует 10 советов, разработанных международной группой врачей, диетологов и психологов, которые составляют основу здорового образа жизни. Следуя им, можно продлить и сделать более приятной нашу жизнь.

1 совет: разгадывая кроссворды, изучая иностранные языки, производя подсчеты в уме, мы тренируем головной мозг. Таким образом, замедляется процесс возрастной деградации умственных способностей; активизируется работа сердца, системы кровообращения и обмен веществ.

2 совет: работа – важный элемент здорового образа жизни. Найдите подходящую для себя работу, которая будет вам в радость. Как утверждают ученые, это поможет выглядеть моложе.

3 совет: не ешьте слишком много. Вместо привычных 2.500 калорий обходитесь 1.500. Это способствует поддержанию активности клеток, их разгрузке. Также не следует впадать в крайность и есть слишком мало.

4 совет: меню должно соответствовать возрасту. Печень и орехи помогут 30-летним женщинам замедлить появление первых морщинок. Содержащийся в почках и сыре селен,

полезен мужчинам после 40 лет, он способствует разряжению стресса. После 50 лет необходим магний, который держит в форме сердце и полезный для костей кальций, а рыба поможет защитить сердце и кровеносные сосуды.

5 совет: имейте на все свое мнение. Осознанная жизнь поможет как можно реже впасть в депрессию и быть подавленным.

6 совет: дольше сохранить молодость помогут любовь и нежность, поэтому найдите себе пару. Укреплению иммунной системы способствует гормон счастья (эндорфин), который вырабатывается в организм, когда человек влюблен.

7 совет: спать лучше в прохладной комнате (при температуре 17-18 градусов), это способствует сохранению молодости. Дело в том, что и от температуры окружающей среды зависят обмен веществ в организме и проявление возрастных особенностей.

8 совет: чаще двигайтесь. Учеными доказано, что даже восемь минут занятий спортом в день продлевают жизнь.

9 совет: периодически балуйте себя. Несмотря на рекомендации, касательно здорового образа жизни, иногда позволяйте себе вкусненькое.

10 совет: не всегда подавляйте в себе гнев. Различным заболеваниям, даже злокачественным опухолям, более подвержены люди, которые постоянно ругают самого себя, вместо того, чтобы рассказать, что их огорчает, а иногда и поспорить.

Оптимальный труд и достаточный отдых также влияют на наше здоровье. Активная деятельность, не только физическая, но и умственная, хорошо

действуют на нервную систему, укрепляет сердце, сосуды и организм в целом. Существует определённый закон труда, который известен многим. Людям занятым физическим трудом, необходим отдых, который не будет связан с физической активностью, и лучше, если во время отдыха будут проведены умственные нагрузки. Людям, работа которых связана с умственной деятельностью, полезно во время отдыха занимать себя физической работой.

Такое понятие как распорядок дня всё реже встречается в жизни современного человека, но этот фактор тоже имеет немаловажную роль в сохранении здоровья. Ритм жизни человека обязательно должен предусматривать время для труда, отдыха, сна, и еды. Человек, который не соблюдает режим дня, со временем становится раздражительным, у него накапливается переутомление, такие люди чаще подвержены стрессу и заболеваниям. К сожалению, современному человеку сложно поддерживать хороший распорядок дня, приходится жертвовать временем, отведённым на сон, принимать пищу только тогда когда на это есть время, и т. д. Правильный распорядок дня поможет не только сохранить здоровье, но и лучше организует Ваше время.

Также наше здоровье зависит от хорошего сна. Достаточный сон необходим для нормальной деятельности нервной системы. Потребность во сне у разных людей может быть разной, но в среднем рекомендуется спать не менее 8 ч. Регулярное недосыпание ведёт к снижению работоспособности и сильной утомляемости. Для того чтобы Вас не мучила бессонница необходимо за 1 ч. до сна прекратить физическую или умственную работу. Последний приём пищи должен быть не позднее, чем за 2 ч. до сна. Спать лучше в хорошо проветриваемой комнате, а также желательно ложиться спать в одно и то же время.

Физическая нагрузка является одним из важнейших средств укрепления здоровья. Даже небольшая каждодневная 20-минутная гимнастика приносит огромную пользу. Гимнастика, атлетика, подвижные игры очень полезны для сердечно-сосудистой системы, лёгких, укрепления опорно-двигательного аппарата. Занятия бегом оказывают положительное влияние на нервную и эндокринную системы. Ходьба помогает избавиться от лишнего веса. Подсчитано, что за 1 час быстрой ходьбы сгорает до 35 граммов жировой ткани.

Не стоит забывать о здоровом образе жизни и людям старшего возраста. Даже пожилому

человеку необходимы физические нагрузки оптимальные для его возраста. При недостаточной физической активности у пожилых людей развивается ожирение, болезни обмена веществ, возрастает риск сахарного диабета, нарушается деятельность желудочно-кишечного тракта. Стоит помнить о том, что физические нагрузки в таком возрасте должны быть дозированными и соответствовать возрасту.

## ЗОЛОТАЯ ОСЕНЬ



30 октября в Сладковском ДК с дошкольниками прошла игровая программа «Золотая осень».



**Цель игры:**  
привлечь внимание детей к природным явлениям, которые происходят осенью.

Дети отправились в удивительное путешествие по осени: играли и отгадывали загадки о дожде, листопаде, слякоти, ветре.



На последней станции «Фантазия» сделали поделки из природного материала.



Мероприятие прошло успешно, дети активно с охотой и интересом принимали участие в играх, отвечали на вопросы, смотрели мультфильм, прыгали на батуте.

# ДЕНЬ НАРОДНОГО ЕДИНСТВА

4 ноября в Сладковском ДК успешно прошел территориальный фестиваль творчества, посвященный Дню народного единства "В единстве народа - сила России". Открыла программу фестиваля танцевальная студия "Импульс" (Сладковский ДК, руководитель В.Е. Крутикова) танцем "Вперед, Россия!". День народного единства знаменует солидарность людей разных национальностей, провозглашает мощь и силу великих традиций страны, торжество законов и преданность своей вере.

В этот знаменательный праздничный день всех собравшихся в зрительном зале поздравила Глава Сладковского сельского Л.П. Фефелова. "Как повезло тебе и мне! Мы родились в одной стране! Где люди все - одна семья. Куда не глянь - кругом друзья!"

В первом отделении фестиваля выступали дети: Оля Павлюк с песней "Солнце над Родиной", театральная студия "Праздник" представили танец с шальями (Барбашинский ДК, руководитель Т.Ф. Лахтина), дети из детского сада "Ромашка" с песней "Радуга над Россией" и танцем "Я, ты, он, она" (руководитель Л.А. Хворова), Маша Хворова с песней "Я живу в России" (Пушкаревский ДК, руководитель Л.Е. Дамирчиева), детская танцевальная группа с танцем "Самовар" (Сладковский ДК, руководитель О.Н. Бабаева), дуэт Милена Елисеева и Яна Хворова с песней "Радуга желаний" (Томиловский ДК, руководитель М.В. Елисеева), Вика Горбунова прочла стихотворение "Родина" (Адроновский ДК, руководитель И.П. Фуфарова), вокальная группа "Джинсовые мальчики" с песней "Россия - мы дети твои" (Сладковский ДК, руководитель С.К. Шайкин).

Отрадно, что и сегодня многие наши земляки в каждодневном труде, в неиссякаемом творчестве объединяют свои усилия и стремления, свои природные дарования и способности, отражая тему единства и сплоченности российского народа, продолжая лучшие традиции национальной отечественной культуры, воспевая красоту и неповторимость нашей Родины. Во втором отделении фестиваля выступили: вокальная группа "Дежавю" с песней "Мой Урал", Людмила Хворова с песней "Матушка Россия", танцевальная студия "Импульс" с танцем "Тополь, тополек", вокальная группа "Надежда" с песней "Поля России", Наталья Ахметханова с песней "Россия моя", танцевальные группы "Стиль" и "Грация" с танцем "Калинка", дуэт Александр Гуцин и Галина Аносова, аккомпаниатор Николай Тернющенко с песней "Русская равнина", вокальная группа "Сударушки" с песней "На Руси гармони заиграют", танцевальная группа "Вдохновение" с танцем "Что может быть лучше России", вокальная группа "Весна" с песней "Выходил на поля молодой агроном", Станислав Шайкин с песней "Пойду однажды по Руси", Дмитрий Храмцов с музыкальной композицией, вокальная группа социально-реабилитационного отделения с песней "Россия" и вокальная группа "Россиянка" с песней "Синеглазая Россия". Закрыла фестиваль вокальная группа "Дежавю" песней "Пожелание".

Россия всегда была и будет великой державой благодаря каждому из нас, благодаря тому, что в каждом из нас живет народный дух, который единит наши дела и мысли, которыми живет и развивается наша страна.



## МЕРОПРИЯТИЯ В ДНИ ШКОЛЬНЫХ КАНИКУЛ

Осенние каникулы - самые первые в учебном году. Вроде бы и сил у ребят после летних каникул еще много, и два учебных месяца не такой уж большой срок, но, тем не менее, прихода каникул все без исключения школьники ждут с большим нетерпением. В Сладковском ДК в дни школьных каникул прошли интересные и веселые мероприятия: игровые программы «Осенний калейдоскоп» и «Осенняя кутерьма», спортивные программы «Батуты» и «Шашки». Школьники с пользой провели свободное время, каждый нашел себе занятие по душе.



## «О дружбе и друзьях»

14 ноября в канун Дня толерантности дети подготовительной группы детского сада «Ромашка» пришли в Сладковскую сельскую библиотеку на беседу «О дружбе и друзьях». В беседе библиотекарь использовала отрывки из трогательных, смешных и поучительных рассказов Валентины Осеевой о дружбе и взаимопомощи, о доброте и честности: «Добрая хозяйка», «До первого дождя», «Вырванный лист», «Рекс и Кекс» и другие.



## ДЕНЬ ТОЛЕРАНТНОСТИ

Международный День толерантности ежегодно отмечается 16 ноября. Вопрос о толерантности сейчас в центре внимания всего мира. Понятие «толерантность» воспринимается не только детьми, но и взрослыми по-разному, но дать понять ребятам, что такое толерантность, важно. В Сладковском Доме культуры прошли уроки толерантности для детей дошкольного и младшего школьного возраста, подростков и молодежи. Ребята познакомились с понятием «толерантность», оценили степень своей толерантности, разобрали конфликтные ситуации и нашли пути выхода из них. В завершении мероприятий сделали выводы о необходимости воспитывать в себе терпимость друг к другу и чужому мнению. Будем надеяться, что такие уроки пойдут на пользу ребятам.



Учредитель: Администрация Сладковского сельского поселения

Слободо – Туринского муниципального района Свердловской области

Адрес: 623942, с. Сладковское, ул. Ленина, 13, тел./факс: 8(34361) 2-43-97, e-mail: sladkovskoel@mail.ru

Дата выхода: Ноябрь 2019 г. Тираж: 40