



Муниципальное учреждение дополнительного образования
Ермишинский Центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи «Развитие»

ПЕРЕМЕНКА

Газета для учащихся
№2(27) декабрь 2016

391660, Рязанская область р.п. Ермишь ул. Садовая д. 2 Тел: 8 (49144) 2-55-73
E-mail: CENTR_PMSS@MAIL.RU WWW.ERMICENTRPMSS.UCOZ.RU

С НАСТУПАЮЩИМ 2017 ГОДОМ!



*С Новым Годом поздравляем и хотим чтоб Дед Мороз
все печали и невзгоды в царство снежное унес.
Вам оставил только радость, только счастье,
только смех и любовь, улыбку, нежность,
все хорошее, что есть!*

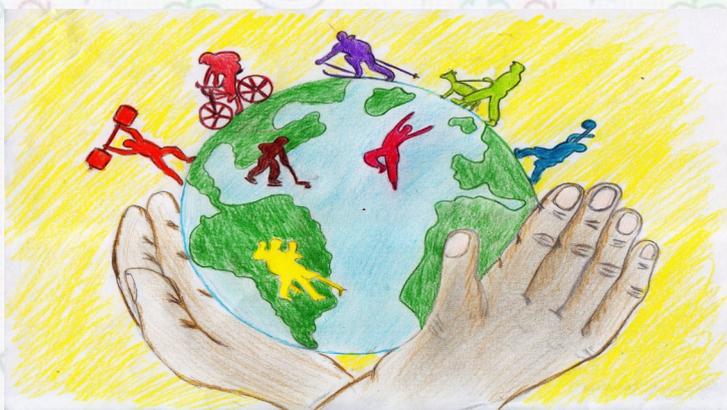
РАЙОННЫЙ КОНКУРС ДЕТСКИХ РИСУНКОВ

С 26 октября по 01 декабря 2016 года прошел районный конкурс детских рисунков «Я выбираю здоровье», инициатором которого выступили отдел образования администрации района, Ермишинский Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи "Развитие", при финансовой поддержке Комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав.

Заключительный этап конкурса—подведение итогов проходил в МОУ «Азеевская средняя школа». На праздник были приглашены учащиеся 5-11 классов школ района, принявшие активное участие в конкурсе.

Первая возрастная группа (учащиеся 9-11 классов):

*второе место—Ларешина Кристина (Ермишь),
третье место—Анурова Екатерина (Савватья).*



РАЙОННЫЙ КОНКУРС ДЕТСКИХ РИСУНКОВ

Вторая возрастная группа (учащиеся 7-8 классов):

первое место—Ершов Николай (Азеево),
второе место—Мясникова Мария (Савватъма),
третье место—Табеев Ростислав (Азеево), Бурлакова Светлана (Ермишь).



Третья возрастная группа (учащиеся 5-6 классов):

первое место—Баранова Анастасия (Нарма),
второе место—Князева Виктория (Ермишь), Чичеев Иван (Ермишь),
третье место—Назаркова Екатерина (Ермишь).



Педагогам, которые подготовили детей, были вручены дипломы.

Это учителя изобразительного искусства Калинина Е.М. (Ермишь), Гусева М.Н. (Савватъма), Коноплёва Н.А. (Нарма), Ершова Н.А. (Азеево).

Все остальные конкурсанты получили сертификаты участника.



Каждый человек стремится к успеху, поставленным целям. Для того, чтобы добиться высоких результатов, нужно быть здоровым. **Человек, который плохо себя чувствует, не имеет желания учиться, двигаться вперёд, добиваться успехов.** А чтобы быть здоровым, необходимо вести здоровый образ жизни.

Как вести здоровый образ жизни? Простые правила.

Личная гигиена. Мойте руки, когда приходите с улицы и перед приёмом пищи, два раза в день чистите зубы и т.п.

Занятия спортом. Если нет возможности посещать спортзал или физкультурно-оздоровительный комплекс, совершайте пробежку утром или вечером, делайте утреннюю зарядку.



Здоровый полноценный сон. Как известно, продолжительность сна должна быть семь-девять часов в сутки. Естественно, это зависит от вашего организма. Ведь если человек выспался, то и самочувствие, и работоспособность у него выше.



Эмоции. Они играют большую роль в жизни человека. Как правило, люди, которые постоянно нервничают, раздражаются, злятся, обычно чувствуют себя плохо. Полная их противоположность – это люди, которые во всём находят позитив, радуются жизни, много шутят и смеются.



Вредные привычки. Откажитесь от вредных привычек. Просиживание ночей за компьютером в интернете тоже не приносит пользы, так как влечёт за собой постоянное недосыпание, а соответственно – ухудшение самочувствия и снижение работоспособности.



Питание. Постарайтесь, чтоб ваш рацион питания был сбалансированным и полезным для организма. Для этого нужно выполнять некоторые несложные рекомендации.



- **Не переедайте.** Ешьте свою норму, даже если вы после еды чувствуете лёгкий голод, не нужно ещё доедать. Иначе будете ощущать тяжесть в желудке.
- Постарайтесь **снизить употребление сахара**, а также продуктов, где он содержится в большом количестве (пирожные, торты, сдобные булочки, газированные сладкие напитки и т.п.).
- **Не ешьте после 19 часов.** Если очень хочется, можете съесть яблоко или выпить стакан нежирного кефира.



Для изготовления поделки потребуется:

- гофрированная бумага зелёного цвета,
- картон формата А4,
- ножницы,
- клей ПВА, для украшения:
- бантик и бусы,
- карандаш.

Рисуем на листе круг произвольного радиуса, вырезаем и сворачиваем, чтобы получился конус. Клеим на наш конус гофрированную бумагу.



Делаем «иголочки» для нашей ёлочки. Нам необходимо нарезать полосы из гофрированной бумаги и по длинной стороне полосок сделать бахрому.

Наши полосочки с бахромой наматываем на карандаш—эти своеобразные рулончики и будут иголочками для нашей ёлочки.



Смазываем клеем основание полученных рулончиков и приклеиваем к готовому конусу рядами.

Вот наша ёлочка и готова!
Осталось её украсить. Прикрепляем на макушку бантик и обматываем бусами. Для украшения такой ёлки можно использовать всё, что душа пожелает: бусинки, пуговички, ленточки, конфетти

