

Вестник Туриста

ТУРИСТИЧЕСКИЙ ВЕСТНИК ВЫПУСК № 3

АНОНС! АНОНС! АНОНС!

МАРШРУТНЫЙ ЛИСТ:

1. Сбор туристов (*утренняя линейка, подъем флага, туристическая зарядка*)
2. Минутка здоровья «Путешествие в страну Витаминию. Правильное питание»
3. Информ-дайджест «Аромашевский район. Слободчиковское сельское поселение».
4. Туристские посиделки на свежем воздухе (*разучивание народных частушек, песен, прибауток и т.д.*)
5. Туристические забавы (*разучивание народных игр и забав*).
6. Конкурс инсценировок народных сказок «В гостях у сказки».
7. «Час мастерилки».
8. Туристический привал



**Станция
«Фольклорная»**



Дата выпуска: 30.06.23 г.

Вестник Туриста

ТУРИСТИЧЕСКИЙ ВЕСТНИК ВЫПУСК № 3

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В «АРОМАШЕВОТУР»!

МИНУТКА ЗДОРОВЬЯ

«Путешествие в страну Вита- минию. Правильное питание» .

Питание детей должно быть организовано таким образом, чтобы обеспечить нормальный рост и развитие детского организма, подготовить мышцы, кости и мозг к резкому возрастанию умственных и физических нагрузок и изменению режима, связанному с учебной в школе.

Для правильного роста и развития ребенку необходима пища, богатая витаминами.



РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ

ВИТАМИНЫ, ЖИРЫ, БЕЛКИ, УГЛЕВОДЫ, МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Белки – важная составляющая пищевого рациона. Они являются строительным материалом для всех тканей организма и состоят из аминокислот. В продуктах растительного происхождения белки содержатся в меньших количествах. Сравнительно больше их в Бобовых, орехах. Суточная потребность в Белках – 100-120 г.

Жиры являются сложными органическими соединениями и являются источником энергии. Человек употребляет жиры растительного и животного происхождения. Средняя суточная потребность в жирах составляет 80-100 г и суточн. в т.ч. 20-25 г растительного жира.

Углеводы – главный источник пополнения энергетических запасов организма. В зависимости от количества структурных единиц углеводы делятся на простые и сложные. В течение суток человек должен получить 400-500 г углеводов. В соответствии с физиологическими нормами питания суточная потребность человека в углеводах составляет 300-350 г, из них углеводы – 1-1,4.

Витамины – это высоко активные органические соединения, которые биологически активны для нормальной жизнедеятельности человека независимо от количества поступивших. Витамины имеют большое значение для здоровья, поскольку участвуют в процессах обмена веществ, обеспечивают развитие и укрепление организма, делают его устойчивым к заболеваниям. Если же в пище детей не достаточно витаминов, в организме они накапливаются, что приводит к различным заболеваниям.

Минеральные вещества – это вещества, имеющие неорганическую природу. Но они необходимы каждой живой клетке для нормальной работы. Минеральные вещества являются источником энергии, роста и размножения тканей, они необходимы для нормального развития человека и других биологических видов.

БЕЛКИ Икра, мясо, рыба, сыр, орехи, яйца, молоко, молочные продукты, бобовые	МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА Кальций - молоко и молочные продукты, яичный желток и яичной скорлупы. Железо - мясные продукты, курага, тыква, свекла, гречка. Калий - овощи и фрукты, горошек и лисий орех, изюм. Фосфор - рыба, сыр, творог, крупы, мясо кролика. Иод - морепродукты, фейкоа. Натрий - поваренная соль.	ВИТАМИН А лечень трески, желток куриного яйца, сливочное масло, рыбий жир	ПРОВИТАМИН А КАРОТИН красный перец, морковь, хурма, абрикосы, ягоды, сливочное масло, репника, облепиха	ВИТАМИН В1 молоко, сыр, творог, яйца, мясо, дрожжи, бобовые, хлеб из муки грубого помола	ВИТАМИН С черная смородина, плоды шиповника, лимоны, апельсины, малины, земляники, шпинат, зелень укропа, петрушка, говядина, картофель
--	--	---	--	--	---

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ТАБЛИЦА ВИТАМИНОВ

ВИТАМИН	Свойства	Источники
ВИТАМИН А	Способствует росту и развитию организма, поддерживает нормальное состояние кожи и волос.	Яйца, морковь, тыква, капуста, брокколи, печень, сливочное масло.
ВИТАМИН В1	Участвует в энергетическом обмене, поддерживает нормальную работу нервной системы.	Пшеничные отрубли, дрожжи, гречка, овсянка, рис, фасоль, горох.
ВИТАМИН В2	Участвует в энергетическом обмене, поддерживает нормальную работу нервной системы.	Печень, почки, яйца, молоко, сыр, творог, крупы, мясо кролика.
ВИТАМИН В	Участвует в энергетическом обмене, поддерживает нормальную работу нервной системы.	Печень, почки, яйца, молоко, сыр, творог, крупы, мясо кролика.
ВИТАМИН В6	Участвует в энергетическом обмене, поддерживает нормальную работу нервной системы.	Печень, почки, яйца, молоко, сыр, творог, крупы, мясо кролика.
ВИТАМИН В12	Участвует в энергетическом обмене, поддерживает нормальную работу нервной системы.	Печень, почки, яйца, молоко, сыр, творог, крупы, мясо кролика.
ВИТАМИН С	Участвует в энергетическом обмене, поддерживает нормальную работу нервной системы.	Черная смородина, плоды шиповника, лимоны, апельсины, малины, земляники, шпинат, зелень укропа, петрушка, говядина, картофель.
ВИТАМИН D	Участвует в энергетическом обмене, поддерживает нормальную работу нервной системы.	Печень, почки, яйца, молоко, сыр, творог, крупы, мясо кролика.
ВИТАМИН Е	Участвует в энергетическом обмене, поддерживает нормальную работу нервной системы.	Печень, почки, яйца, молоко, сыр, творог, крупы, мясо кролика.
ВИТАМИН К	Участвует в энергетическом обмене, поддерживает нормальную работу нервной системы.	Печень, почки, яйца, молоко, сыр, творог, крупы, мясо кролика.

Вестник Туриста

Стр. 3



Аромашево Тур

ИНФОРМ - ДАЙЖЕСТ

ТУРИСТИЧЕСКИЙ ВЕСТНИК ВЫПУСК № 3

АРОМАШЕВСКИЙ РАЙОН. СЛОБОДЧИКОВСКОЕ СЕЛЬСКОЕ ПОСЕЛЕНИЕ

ПРОДОЛЖАЕМ ЭКСКУРС В ИСТОРИЮ РАЙОНА

Есть версия, что это места поселения казаков, пришедших в Сибирь с Ермаком от рек Чал и Дон, отсюда и пошло их сибирское прозвище «чалдоны». По другой версии в 1775 году переселенцы из Тульской губернии брата Ялунины основали новое поселение под названием Жилище. А переселенцы Ширшовы, Соколовы, Упоровы - в живописном местечке, на высоком берегу Вагая открыли свою Слободу. Вскоре рядом образовалась деревня Филипповка. Все три поселения находились недалеко друг от друга, но самым удачным и красивым местом была Слобода. Постепенно все три селения объединились жители Филипповки и Жилища переехали к слободчинским. Село стало называться - Слободчики. В 1795 году в селе проживало 72 души мужского пола, а к 1812 году уже 105. В 1834 году 280 человек - обоего пола, а в 1912 году численность населения выросла до 638 человек. Сегодня Слободчики центральная усадьба сельского поселения, на территории которого расположено четыре населённых пункта: с. Слободчики, деревни Валгино, Николаевка, Таловая. Население села 459 чел., дворов 192 (2008). Центр Слободчиковского сельского поселения Аромашевского района. На территории поселения действует сельхозкооператив «Слободчиковский», в котором трудятся 80 человек.

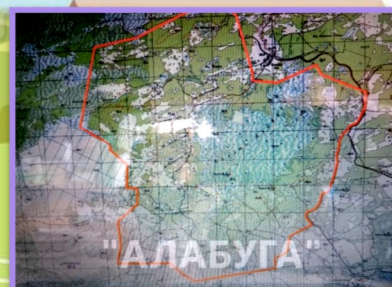
Виртуальную экскурсию по краеведческому музею провела Филёва Нина Петровна.



АРОМАШЕВСКОМУ РАЙОНУ

На территории сельского поселения располагается государственный комплексный зоологический заказник областного значения «Алабуга»

После знакомства с историей Слободчиковского поселения туристы в рамках туристско-краеведческого проекта «Я познаю свою малую родину» создавали отрядный проект «Путеводитель по Аромашевскому району».



Дата выпуска: 30.06.23 г.

Вестник Туриста

Стр. 4



ТУРИСТИЧЕСКИЙ ВЕСТНИК ВЫПУСК № 3

ТУРИСТИЧЕСКИЕ ЗАБАВЫ,
ПОСИДЕЛКИ НА СВЕЖЕМ
ВОЗДУХЕ



РАЗУЧИВАНИЕ НАРОДНЫХ
ПЕСЕН



НАРОДНЫЕ ЗАБАВЫ



КОНКУРС ИНСЦЕНИРОВОК НАРОДНЫХ СКАЗОК
«В ГОСТЯХ У СКАЗКИ»

Вагон №4
«Туристы»
принял участие
в конкурсе со
сказкой «Репка»



Вагон №5
«Путешественники»
принял участие в
конкурсе со
сказкой
«Муравей»

Дата выпуска: 30.06.23 г.

Вестник Туриста



ТУРИСТИЧЕСКИЙ ВЕСТНИК ВЫПУСК № 3

РЕПОРТАЖ С МЕСТА СОБЫТИЙ

В вагоне №2 устроили туристские посиделки. Осинцева Кристина сыграла для туристов на гитаре. Туристы внимательно слушали, как играла Кристина!

Все дружно ей подпевали.



Мастер-класс по сборке фигурок из конструктора посетили туристы вагона №3 «Пассажиры» в ДДТ, организованного для них сотрудниками.



Вестник Туриста

Стр. 6



ТУРИСТИЧЕСКИЙ ВЕСТНИК ВЫПУСК № 3

ПРАЗДНИКИ СЕГОДНЯ

Над номером работали:

Фотограф — Новак Алексей

Редактор — Обухова София

Репортер — Обухова Арина

Главный редактор — Н.В. Канова

627350, Тюменская область, с. Аромашево, ул. Октябрьская, 35

Тел./факс: 8(34545)2-13-83

<http://www.arom.aromedu.ru/>

30 июня отмечается Всемирный день социальных сетей. Они появились примерно в середине 90-х годов и не отличались качеством и удобством, но послужили фундаментом для образования целой индустрии онлайн-взаимодействия. Сегодня социальные сети — это неотъемлемая часть нашей жизни. Работать, общаться, совершать покупки и даже путешествовать можно с их помощью. Социальные сети остаются дополнением к живому общению, и, конечно, делают жизнь комфортнее и интереснее.

100
лет

Аромашевскому
району

1923-2023



Дата выпуска: 30.06.23 г.