

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 больше, 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.

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

Витамин А – Каротин: морковь, тыква, свекла, зелень, печень трески, желток куриного яйца, сливочное масло, рыбий жир.

Провитамин А – морковь, хурма, абрикосы, ягоды, сливочное масло, рыбный жир, рапсовое, подсолнечное.

Витамин В1 – дрожжи, пшеница, гречка, овес, рис, фасоль, горох, чечевица, горошек, кукуруза, пшено, перловка, ячмень, пшеничные отруби.

Витамин В2 – молоко, сыр, творог, крупы, мясо кролика, иод – морепродукты, фейока.

Витамин В6 – мясо, рыба, сыр, творог, крупы, мясо кролика.

Витамин С – черная смородина, плоды шиповника, лимон, апельсины, малина, земляника, клубника, малина, ежевика, смородина, крыжовник, вишня, земляника, малина, ежевика, смородина, крыжовник, вишня.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ТАБЛИЦА ВИТАМИНОВ

ВИТАМИН	Свойства	Источники
ВИТАМИН А	Способствует росту и развитию организма, поддерживает нормальное состояние кожи и волос.	Каротин: морковь, тыква, свекла, зелень, печень трески, желток куриного яйца, сливочное масло, рыбий жир.
ВИТАМИН В1	Участвует в обмене веществ, поддерживает нормальную работу нервной системы.	дрожжи, пшеница, гречка, овес, рис, фасоль, горох, чечевица, горошек, кукуруза, пшено, перловка, ячмень, пшеничные отруби.
ВИТАМИН В2	Участвует в обмене веществ, поддерживает нормальную работу нервной системы.	молоко, сыр, творог, крупы, мясо кролика, иод – морепродукты, фейока.
ВИТАМИН В6	Участвует в обмене веществ, поддерживает нормальную работу нервной системы.	мясо, рыба, сыр, творог, крупы, мясо кролика.
ВИТАМИН В12	Участвует в обмене веществ, поддерживает нормальную работу нервной системы.	мясо, рыба, сыр, творог, крупы, мясо кролика.
ВИТАМИН С	Участвует в обмене веществ, поддерживает нормальную работу нервной системы.	черная смородина, плоды шиповника, лимон, апельсины, малина, земляника, клубника, малина, ежевика, смородина, крыжовник, вишня, земляника, малина, ежевика, смородина, крыжовник, вишня.
ВИТАМИН D	Участвует в обмене веществ, поддерживает нормальную работу нервной системы.	рыбий жир, яичный желток, печень трески.
ВИТАМИН E	Участвует в обмене веществ, поддерживает нормальную работу нервной системы.	рапсовое, подсолнечное, кукурузное, соевое, льняное, миндальное, кокосовое, оливковое, авокадо, орехи, семечки.
ВИТАМИН К	Участвует в обмене веществ, поддерживает нормальную работу нервной системы.	зеленые листовые овощи, капуста, салат, шпинат, петрушка, укроп, сельдерей, лук, чеснок, лук, чеснок, лук, чеснок.

Вестник Туриста



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.

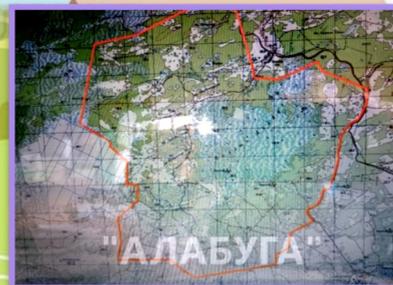
Виртуальную экскурсию по краеведческому музею провела Филёва Нина Петровна.



100 лет
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»

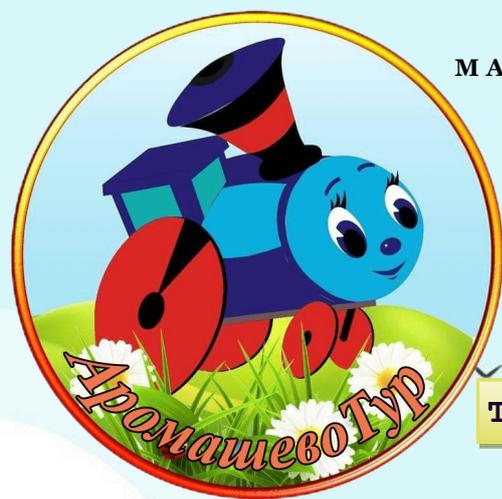
Вагон №4
«Туристы»
принял участие
в конкурсе со
сказкой «Репка»



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

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

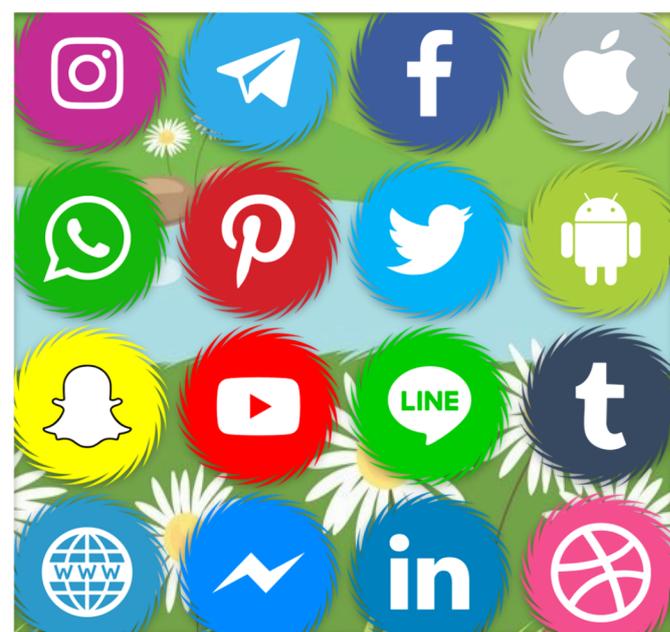
<http://www.arom.aromedu.ru/>

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.