

# Вестник Туриста

ТУРИСТИЧЕСКИЙ ВЕСТНИК ВЫПУСК № 12

**АНОНС! АНОНС! АНОНС!**

## МАРШРУТНЫЙ ЛИСТ:

1. Сбор туристов (утренняя линейка, подъем флага, туристическая зарядка).
2. Минутка здоровья «Если хочешь быть здоров - закаляйся!»
3. Информ-дайджест «Аромашевский район. Новоберезовское сельское поселение».
4. Конкурс рисунков и плакатов «Мы за ЗОЖ!»
5. Ситуативный практикум «Бесконфликтное общение»
6. Встреча с зав. кабинетом ПАВ «Вредные привычки»
7. Профилактический квест «Формула здоровья»
8. Игровой тренинг «Азбука здоровья»
9. Спортивные состязания «Вперед, к здоровому образу жизни!»
10. Туристический привал.



**Станция  
«ЗОЖ»**



Дата выпуска: 13.07.23 г.



# Вестник Туриста

ТУРИСТИЧЕСКИЙ ВЕСТНИК ВЫПУСК № 12

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В «АРОМАСHEВОТУР»!

## МИНУТКА ЗДОРОВЬЯ

### Если хочешь быть здоров—закаляйся!

**Закаляйся, если хочешь быть здоров!** Постарайся позабыть про докторов. Водой холодной... .. Водой холодной обтирайся, **если хочешь быть здоров!**  
**Будь** умерен и в одежде и в еде, **Будь** уверен на земле и на воде, Всегда и всюду **будь** уверен и не трусь, мой друг, нигде! Ты не кутай и не прячь от ветра нос Даже в лютый, показательный мороз. Ходи прямой, а не согнутый, как какой-нибудь вопрос!

В. Лебедев-Кумач

Самыми распространенными видами закаливания являются:

**Закаливание воздухом или аэротерапия.** Оно включает в себя прогулки на свежем воздухе и воздушные ванны. Воздушные ванны – это дозированное воздействие воздуха на обнаженное тело. Аэротерапия является самым доступным и простым способом закаливания. Также к этому виду отнесем хождение босиком, которое кроме профилактики простудных заболеваний может предупредить развитие опасного заболевания – плоскостопия.

**Закаливание солнцем или гелиотерапия.** Оно включает в себя использование энергии солнечных лучей. Солнечные ванны – это воздействие прямых солнечных лучей на обнаженное тело или его части. Под их воздействием в организме вырабатываются витамин D и гормон счастья «серотонин». Но во время принятия таких ванн нужно быть очень внимательным, потому что чрезмерное пребывание на солнце вместо красивого и полезного здорового загара может привести к ожогам, тепловым ударам и перегревам, особенно у детей.

**Закаливание водой или гидротерапия.** Этот вид закаливания считается наиболее эффективным. Ниже приведем наиболее известные его виды:

**Обтирание** – самая щадящая процедура. Оно проводится губкой или полотенцем, предварительно смоченными водой;

**Обливание** – окатывание тела или его части холодной водой из емкости;

**Прохладный душ или душ контрастный**, т.е. с резкой сменой температуры воды;

**Купание** в естественных водоемах;

Самый экстремальный вид водного закаливания – **моржевание** – купание в открытых водоемах зимой. Такой вид закаливания противопоказан детям!

Закаленный человек обладает крепким здоровьем, хорошо переносит пониженные или повышенные температуры воздуха, становится более выносливым. У него увеличивается устойчивость к гипоксии, т.е. недостатку кислорода, улучшается состояние нервной системы, повышается работоспособность.



Если хочешь быть здоров-закаляйся!





# Вестник Туриста



ИНФОРМ-ДАЙЖЕСТ

ТУРИСТИЧЕСКИЙ ВЕСТНИК ВЫПУСК № 12

АРОМАШЕВСКИЙ РАЙОН. КРОТОВСКОЕ СЕЛЬСКОЕ ПОСЕЛЕНИЕ

## ПРОДОЛЖАЕМ ЭКСКУРС В ИСТОРИЮ РАЙОНА

Летом 1895 года переселенцы из Бельского уезда Гродненской губернии Белоруссии срубили курные избушки на берегу реки Балахлей. Они и дали начало здравствующему уже более ста лет селу Новоберезовка. Своё название оно получило от берёзовых лесов, что плотной стеной стояли вокруг. Их вручную с помощью топора корчевали, а высвободившуюся землю пахали сохой и засевали.

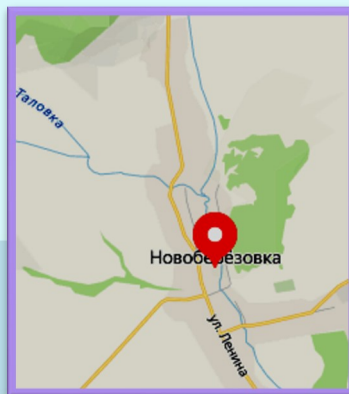
Шли годы. Новоберезовка росла. В 1912 году в ней построили церковь, в 1917 – открыли первую школу. Тогда же был образован сельсовет. В 1930-1955 годах здесь действовали три колхоза. Так о становлении и начале развития территории рассказывают сохранившиеся архивные документы.

В состав Новоберезовского сельского поселения входят кроме Новоберезовки деревня Большой Кусеряк. Территория поселения занимает 37530 га, на ней проживают 817 человек, находится 304 двора.

Сельхозпроизводством занимаются СПК «Маяк» (Рыбьяков Ю.В.) и КФХ «Шанс» (Штыков В.А.). Вместе обрабатывают 950 га земли.

Трудоспособного населения на территории сельского поселения – 480 человек. Более ста человек работают вахтовым методом на севере нашей Тюменской области, 206 человек живут за счёт личного подсобного хозяйства, имея 324 головы КРС, в том числе 229 коров, около 3000 голов свиней, около 1000 голов овец и коз, 4000 голов птицы разных видов.

На территории поселения расположены: Дом культуры, библиотека, сельский клуб в д. Большой Кусеряк, два ФАПа, пять торговых точек, почта, коммунальный сервис «БерКос», подстанция, АТС и средняя школа



АРОМАШЕВСКОМУ РАЙОНУ



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



Дата выпуска: 13.07.23 г.



# Вестник Туриста

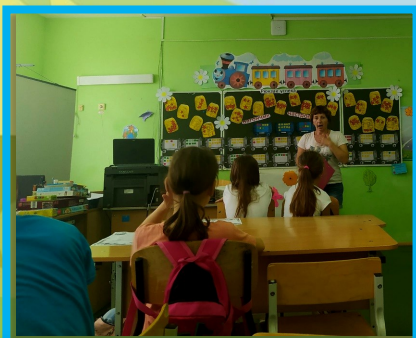
Стр. 4

ТУРИСТИЧЕСКИЙ ВЕСТНИК ВЫПУСК № 12

СИТУАТИВНЫЙ ПРАКТИКУМ  
«БЕЗКОНФЛИКТНОЕ ОБЩЕНИЕ»



ВСТРЕЧА С ЗАВ.КАБИНЕТОМ ПАВ  
«ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ»



В вагонах №5-8 прошли профилактические встречи, в вагонах №3, №4 туристы встретились с инспектором ПДН Коноваловой Е.О.



ВСТРЕЧА С ИНСПЕКТОРОМ ПДН «ТВОИ ПРАВА, ТВОИ ОБЯЗАННОСТИ»

**Права и обязанности ребенка.**

**Ребенком** считается человек в возрасте до восемнадцати лет. С восемнадцати лет человек считается взрослым. У **детей**, как и у взрослых, есть свои **права** и **обязанности**. С этим вопросом на встречу к туристам вагонов №3, №4 пришел инспектор ПДН Коновалова Е.О. По мере взросления юные туристы, словно поднимаясь вверх по лестнице, получают новые возможности, набираются опыта, а значит, - приобретают новые **права, обязанности** и **ответственность**. О них и напомнили юным туристам на данной встрече.



Дата выпуска: 13.07.23 г.

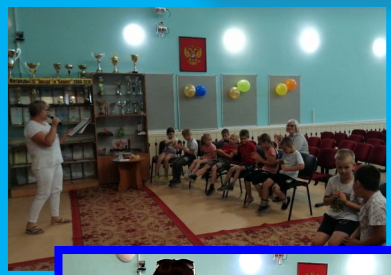


# Вестник Туриста

ТУРИСТИЧЕСКИЙ ВЕСТНИК ВЫПУСК № 12

## РЕПОРТАЖ С МЕСТА СОБЫТИЙ

### Игровой тренинг «Азбука здоровья»



Здоровый человек красив и приятен в общении. Юных туристов вагонов №1 и №2 пригласили в «Страну здоровья», где рассказали и научили как беречь и укреплять свое здоровье. Проведен игровой тренинг, посвященный здоровому образу жизни: личной гигиене, режиму дня и т.д. Все туристы приняли активное участие.



### Профилактический квест «Формула здоровья»



Квест-игру, организованную в ДДТ, посетили туристы 4 вагона "Туристы". Победу в упорной борьбе одержала команда "Сокол".



### Спортивные состязания «Вперед, к ЗОЖ!»





# Вестник Туриста

Стр. 6



ТУРИСТИЧЕСКИЙ ВЕСТНИК ВЫПУСК № 12

## ПРАЗДНИКИ СЕГОДНЯ

Над номером работали:

Фотограф — Фисюк Константин

Редактор — Обухова София

Репортер — Поляков Константин

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/>

Любители **футбола** сегодня могут отметить в России и за рубежом спортивный праздник — **День рождения чемпионата мира** по этому виду спорта.

Приурочен к дате начала первого чемпионата мира по футболу — 13 июля 1930 года. Первый чемпионат мира по футболу состоялся в Уругвае.

В этот день проводят товарищеские матчи, встречи фанатов.

### "12 апостолов"

На Руси в этот день отмечали середину лета. Люди надевали лучшую одежду и шли на покос. После работы устраивали народные гуляния. В некоторых регионах атрибутом торжества было соломенное чучело, которое украшали лентами, цветами и бусами. После праздника его бросали в реку.

Желтые облака предвещают скорый дождь.

- Если кукушка продолжает куковать, лето будет хорошее и долгое, снег выпадет поздно.
- Если кукушка перестала куковать после Петрова дня – зима рано наступит.
- Лещ в воде хвостом плещет – вечером будет тепло.
- Вихрь поднимается достаточно высоко и медленно движется, вращаясь, – к ведру.
- В радуге преобладает красный цвет – к хорошей погоде.



Дата выпуска: 13.07.23 г.