



Вестник Мира

Газета детского санаторного оздоровительного лагеря «Мир»

Ростовская область

Выпуск № 08 от 22 сентября 2021

МИРЗдрав рекомендует...

*Всем известно, всем понятно,
Что здоровым быть приятно.
Только надо нам узнать,
Как здоровым дружно стать!*

Здоровье – самая важная ценность в жизни человека. Его нельзя купить или приобрести ни за какие деньги. Здоровье нужно охранять и оберегать, укреплять и улучшать. Здоровье – богатство каждого человека в отдельности, и всего общества в целом. Оно поистине бесценно!

Как же укрепить свое здоровье весело и интересно? МИРовцы точно знают ответ на этот вопрос! 2 осенняя смена «МИРЗдрав рекомендует...» была посвящена здоровому образу жизни во всех его проявлениях. Ребята получили новые знания о полезных и вредных для организма привычках, научились самодисциплине, узнали, как сохранить здоровье окружающего мира и создали здоровое, комфортное общество! Каждый отряд стал креативным агентством, которое современными способами рассказало о здоровье всему МИРу!

Ребята оздоровились, укрепили свой организм, приняли участие в игровых



программах, посвященных здоровью, а также поняли, что заниматься спортом можно весело и интересно.

Мы уверены, что лагерь «Мир» помог мальчишкам и девчонкам привить только полезные привычки и любовь к здоровому образу жизни! МИР—здоровое будущее!



МИР здоровое

МИРовцы о ЗОЖ

Что такое ЗОЖ?

Что такое ЗОЖ? Многие люди думают, что это касается только человека: соблюдение личной гигиены и занятия спортом, но это далеко не так. Для нашего отряда Здоровый Образ Жизни - это физическое, умственное, духовное здоровье человека и здоровье окружающей нас среды, нашей планеты.

Конечно, для начала нужно начать с себя, но и не забывать порой убрать за собой мусор, или поднять на улице бумажку и выбросить, или даже посадить дерево, не срывать какой-нибудь "красивый цветочек" только потому что он красивый. Не стоит забывать и о самосовершенствовании.

Сейчас на Земле существует много различных экологических проблем, которые требуют вмешательства - это глобальное потепление, выбросы различных отходов, перенаселение, незаконный отлов рыбы, убийство вымирающих видов животных.

Нам кажется, что если каждый человек внесет хотя бы небольшой вклад в здоровье Мира, например, просто перестанет везде мусорить, то Земле станет уже



намного лучше, и мы будем на шаг ближе к становлению здорового будущего.

Всем людям предстоит большой путь, но, мы считаем, что хоть он и сложный, но со временем его можно будет преодолеть.

(Елизавета Зайцева, Кристина Артемова, 2 отряд, Песчанокопский район)

Говорят МИРовцы

- ♥ «ЗОЖ – это заниматься спортом каждый день» *(Арина Шипика, 2 отряд, г.Таганрог)*
- ♥ «ЗОЖ – правильное питание с подобранным рационом» *(Мария Самойлова, 2 отряд, г.Таганрог)*
- ♥ «ЗОЖ – хороший сон» *(Альбина Пилипиенко, 2 отряд, г.Таганрог)*
- ♥ «ЗОЖ – спорт и здоровая еда» *(Дарья Панкратова, 2 отряд, г.Таганрог)*
- ♥ «ЗОЖ – делать зарядку по утрам» *(Кристина Артёмова, 1 отряд, Песчанокопский район)*
- ♥ «ЗОЖ – духовно и физически развиваться» *(Елизавета Щербакова, 1 отряд, Песчанокопский район)*
- ♥ «ЗОЖ – следить за собой и кушать здоровую пищу» *(Виктория Белоусова, 1 отряд, Песчанокопский район)*

Самое ценное, что есть в нашей жизни – здоровье

Самое ценное, что есть в нашей жизни – здоровье. Мы считаем, что здоровье – это определенное состояние души, равновесие и гармония тела. Чтобы поддерживать хорошее состояние своего тела, важно вести правильный образ жизни и отказаться от вредных привычек.

Мы – Мировцы и всеми силами улучшаем свое здоровье: полноценный сон, правильное разнообразное питание и регулярные процедуры. Как мы уже знаем, здоровье бывает физическим, психологическим и душевным.

Чтобы поддерживать психическое здоровье, улучшать настроение, состояние душевного комфорта, сотрудники нашего креативного агентства регулярно посещают занятия с психологом. Мы спим около десяти часов в сутки, что является достаточным временем для нашего возраста. Помогает заряжаться энергией и оставаться активными в течение всего дня.

Существуют нормы правильного питания, которые все должны соблюдать. Наши приемы пищи рационально распределены на 5 этапов, в нашем рационе много овощей и фруктов, молочных продуктов. Важно помнить о необходимости выпивать не менее 2-х литров чистой воды в день.

Мировцы, наше креативное агентство «Миротворцы» призывает заботиться о своем здоровье!

(Мария Самойлова и Полина Путырская, 2 отряд, г.Таганрог)



ЗОЖигательные танцы

Самым любимым спортом наших мальчишек и девчонок являются танцы. Для них не секрет, что каждую смену в лагере проходит танцевальный конкурс стартин.

В переводе с английского языка «star teenager» означает звездная молодежь. И, конечно, эти слова про наших ЗОЖигательных мировцев.

Стартин для ребят стал по-настоящему танцевальным марафоном, где все «оторвались» по полной!

Кто, как ни наши мальчишки и девчонки, может зажечь танцпол? Ребята выполняли задания разной сложности и справились с ними, как настоящие мастера танца!

Весь вечер МИРовцы двигались в такт музыке и подарили «Миру» крутые танцевальные упражнения для утренней зарядки! Теперь мы уверены, гимнастика не будет скучной, она будет танцевально зажигательной!

Танцы - это движение и спорт, а наш конкурс еще и веселье!

- «Стартин - это танцевальный конкурс, на котором мы смогли доказать всему «МИРУ», что никто не танцует лучше, чем МИРовая молодежь.» (Максим Лазаренко, 2 отряд, г. Таганрог)
- «Стартин - замечательный праздник, ведь мы танцевали, не переставая. Мне очень понравился этот конкурс, так как танцы - это моя жизнь. Спасибо «МИРУ». (Елизавета Щеглова, 1 отряд, г. Таганрог)



МИРовые ребусы и загадки

1) 3 3 Е

2) ТА В Ж

3) ВЕ = ЭН Г Я Ч Ж ОВЕ

4. Это важная привычка, Ну совсем как невеличка. Ведь несложно ребятишкам— И девчонкам и мальчишкам ... по утрам, Это важно помнить нам!

2. Соберем команду в лагерь И найдем мы стадион Пробиваем угловой— Забиваем головой! И в воротах пятый гол! Очень любим мы ...

3. Мы не только летом рады Встретиться с Олимпиадой. Можем видеть лишь зимой Биатлон или бобслей. На площадке ледяной— Увлекательный ...

4. Если рано ты проснулся Потянулся, улыбнулся Не забудь ее ты сделать А потом еще побегать.

Загадки: 1. жизнь 2. здоровье 3. чистота 4. футбол 5. хоккей 6. энергия 7. зарядка

Ребусы: 1. жизнь 2. здоровье 3. чистота 4. вода 5. энергия 6. человек

Мы ухаживаем за природой

Наши мировцы уверены, что к окружающему миру нужен особенный подход. И сегодня ребята рассказали, как они ухаживают за природой. Давайте посмотрим на их ответы:

- ◆ "Я вырываю сорняки на клумбе" (**Кристина Артёмова, 1 отряд, Песчанокопский район**)
- ◆ "Я поливаю цветы" (**Ольга Щеглова, 1 отряд, г.Таганрог**)
- ◆ "Я ухаживаю за домашними растениями" (**Дарья Изотова, 1 отряд, г.Таганрог**)
- ◆ "Я помогаю бабушке собирать куриные яички и ухаживать за курочками" (**Елизавета Щеглова, 1 отряд, г.Таганрог**)
- ◆ "Я поливаю огород" (**Алина Игнатенко, 2 отряд, Песчанокопский район**)
- ◆ "Я ухаживаю за деревьями, тяпаю грядки" (**Виолетта Верещак, 2 отряд, Песчанокопский район**)
- ◆ "Я опрыскиваю виноград" (**Вероника Савина, 2 отряд, Песчанокопский район**)
- ◆ "Я ухаживаю за животными" (**Арина Зайцева, 2 отряд, Песчанокопский район**)

МИРОВЫЕ ЖИВОТНЫЕ

*Необычные соседи,
Стоя спят, едят траву.
Со столовой по соседству
И не воют на луну.*

Как вы думаете о ком речь? Догадались? Это про наших друзей – лошадей, которые очень любят, когда к ним в гости приходят ребята.

Наши мировцы посещают необычный кружок «Animal», на котором знакомятся с животными лагеря – лошадьми и собаками, узнают, как правильно кормить и ухаживать за ними, а также играют с лабрадором Леди и русской псовой борзой Лешим. Не удивительно, что мальчишкам и девчонкам нравится посещать конюшню, ведь животные всегда приносят только позитивные эмоции.



Поэзия 2 отряда

Чтоб здоровым быть дружок,
Нужно закаляться.
На зарядку по утрам -
Рано подниматься.
Спорт любить и уважать,
Правильно питаться.
Жизнь ценить,
Мечтать, творить,
Чаще улыбаться!

Легенда о спорте

Давным-давно, когда в лагерь Мир пришла первая осень, многие ребята почувствовали странное: с приходом холодов в них проснулась странная лень и уныние. Ведь теперь играть с вожатыми можно было только в помещении, гулять было весьма прохладно, а море по ночам стало покрываться первой корочкой льда. Ребята перестали веселиться и все больше сидели в комнатах и скучали.

Однажды вожатые собрались и стали думать, чем можно расшевелить ребят. Тогда один из них, чьего имени мы к сожалению, не знаем, изложил коллегам свою мысль. «А давайте раздобудем где-нибудь спортивный инвентарь и устроим соревнования между ребятами» - сказал вожатый. Вожатые не поверили, что это поможет, но поскольку идеи лучше никто не предложил, решили так и сделать. Ребят идея воодушевила, все принялись искать в лагере

мячи, скакалки, гимнастические палки и другой инвентарь. Как не странно, в лагере все это нашлось и к назначенному дню все было готово.

Как по волшебству, ребят охватил азарт и соревнования привлекли много внимания. Несмотря на прохладный ветер ребята несколько часов играли и соревновались друг с другом, и на следующий день они попросили вожатых снова устроить соревнования. Вожатые согласились, но с одним условием: спортивные занятия должны были длиться ровно час, чтобы все успели наиграться, но, и чтобы другие лагерные дела не забывались.

Так в Мире и стал традицией спорт-час – время когда все занимаются спортом и веселятся от души.

Ольга и Елизавета Щегловы, вожатые 1 отряда



Здоровый кроссворд

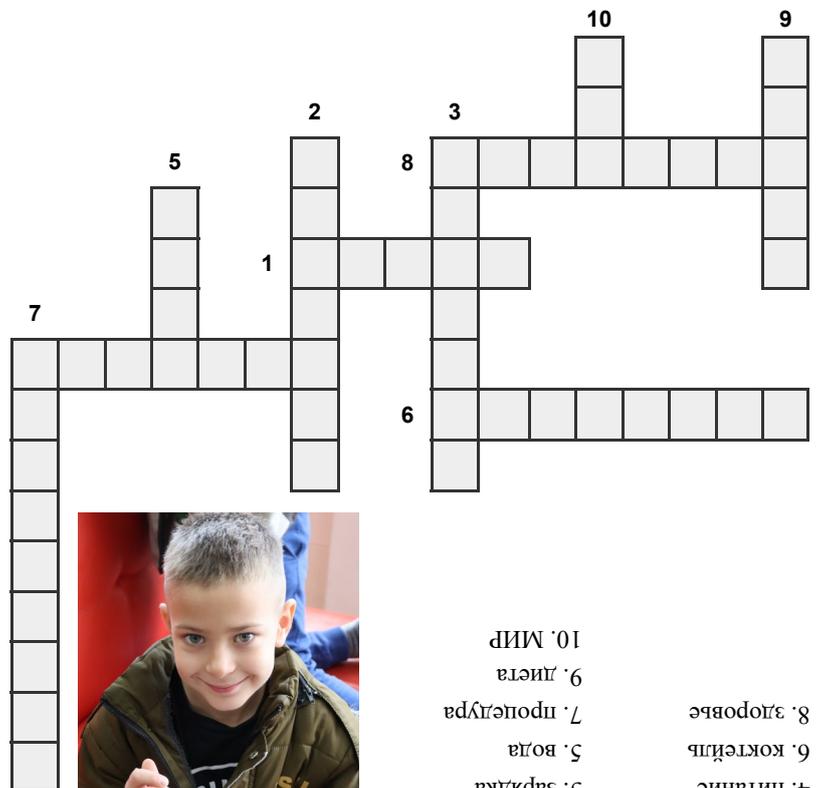


По горизонтали:

1. Им мы занимаемся, чтобы быть здоровым.
4. Для здоровья нужно сбалансированное
6. Напиток, обогащённый кислородом.
8. Чтобы сильным быть, мы его укрепляем.

По вертикали:

2. Самое любимое и водное времяпровождения МИРовцев.
3. Чтобы на день зарядиться, нужно её сделать.
5. 2 литра в день – это норма.
7. Соляная комната – медицинская
9. Мама очень любят её соблюдать, чтобы похудеть к лету.
10. Место, куда ребята приезжают оздоравливаться и получать массу удовольствия.



- По горизонтали:
1. спорт
 2. бассейн
 3. зарядка
 5. вода
 7. процедура
 8. здоровье
 9. диета
 10. Мир
- По вертикали:
4. питание
 6. коктейль



Мы - в Мире, Мир - в нас!

Скажи наоборот

Подбери антонимы к словам ниже—и ты узнаешь каких принципов придерживаться, чтобы сохранять здоровье.

1. Пассивность —
2. Лень —
3. Неорганизованность —
4. Однообразие —
5. Беспокойство —
6. Уныние —
7. Неряшливость —
8. Безответственность —
9. Неумеренность —
10. Скука —

Лабиринт 2 агентства



Спортивный филворд



Кроссворд, в котором нужно искать слова называется филворд. В переводе с английского языка «fill» означает «заполнять», word — «слово».

1. Уход за собой.
2. Внутреннее бодрствование.
3. Мы им дышим.
4. У нас в лагере она скандинавская.
5. Школьный урок спорта.
6. Восточное занятие спортом.
7. Через неё кидают волейбольный мяч.
8. Его катают по полю.

Ответы:
1. Гигиена 2. Зарядка 3. Воздух 4. Ходьба 5. Физкультура 6. Йога 7. Сетка 8. Мяч

Г	И	Ф	З	И	В	О	Ш	К	А	Н
И	Г	К	А	В	Ы	З	Х	Н	Ю	С
Е	Ф	О	К	К	У	Д	У	В	Й	А
Н	А	Н	А	П	А	П	А	Х	О	Ь
А	У	Ь	Л	Й	Х	С	Л	Е	Г	П
Е	Л	А	Ф	А	О	Ш	А	З	А	Я
Р	А	М	А	Ш	Д	А	К	С	А	С
Б	Р	Я	Р	Ж	Ь	Р	Ч	Е	М	Ь
А	Х	Ч	И	Т	Б	У	Л	Т	П	Я
У	Б	И	С	О	А	Т	Р	К	А	В
Ф	И	З	К	У	Л	Ь	Ч	А	С	Й

Детский санаторный оздоровительный лагерь «Мир»

Россия, Ростовская область, Неклиновский район, хутор Красный Десант, улица Октябрьская, 1-в
e-mail: mir@center-mir.ru 8-988-255-87-02 www.center-mir.ru