

### А счастье ведь - в простых вещах:

В лучах весеннего заката,  
В улыбке маленького брата,  
И в тёплой кофте на плечах;  
В любимых бабушкиных щах,  
Цветах, да зелени на грядке,  
И в вечном детском беспорядке,  
Что убирают сообща...

А счастье - вот оно: лови!  
Кружится робкою снежинкой,  
Приходит с ветром-невидимкой,  
Порхает бабочкой любви.  
Зови его, иль не зови -  
Оно в снегах и звонком граде,  
В осеннем буйном листопаде  
Войти стремится в дни твои.

Оно уж точно не в грошах,  
И не в удаче, что как птица  
То прилетит, то вновь простится -  
А в разговоре по душам...  
Оно возрастает не спеша  
С пшеницей, что дороже злата.  
И кто-то - радостен в палатах,  
А кто-то - даже в шалашах...  
Цветущий сад - тебе не рай?

К надежде протянув ладошки,  
Клади туда её по крошке -  
И будет целый каравай!  
И никогда не унывай -  
Быть может, к счастью сквозь невзгоды  
Тебя везут не пароходы,  
А просто старенький трамвай...

А. Васильченко

Счастье есть продукт здоровья, а потому каждый человек должен стараться, чтобы физические расстройства были не более как исключительными явлениями.

Сэмлоэл Смайлс



филиал МАОУ «Байкаловская СОШ» -  
«Булашовская ООШ»  
Тобольского района Тюменской области



Варим кашу правильно			
Каша	Крупа	Жидкость	Время
ГРЕЧНЕВАЯ	1 стакан	2 стакана	15-20 мин.
МАННАЯ	1-2 ст. ложки	1 стакан	4 мин.
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ	1,5 стакана	1 литр	4 мин.
ПЕРЛОВАЯ	1 стакан	3 стакана	60 мин.
ПШЕНО	1 стакан	3 стакана	45 мин.
ПШЕНИЧНАЯ	1 стакан	3 стакана	50 мин.
РИС	1 стакан	1,5-2 стакана	15-20 мин.

« Девять десятых нашего  
счастья зависит от здоровья»  
« Девять десятых нашего  
счастья зависит от здоровья»  
Артур Шопенгауэр

Ключом к формированию здорового  
образа жизни является  
внутренняя потребность быть здоровым

23.03.2017г.



### КАК ПОХУДЕТЬ НА ГРЕЧНЕВОЙ КАШЕ

Если вы заметили, что ваша фигура перестала быть идеальной, и вы считаете, что портят ее именно лишние килограммы, тогда вам просто необходимо предпринять меры, чтобы избавиться от лишнего веса.

Гречневая диета поможет вам не только сбросить ненавистные килограммы, но и улучшить общее состояние здоровья.

Гречиха одна из самых полезных круп для человеческого организма. В ней содержится множество витаминов, белков, микроэлементов.

Применять диету нужно не более 1 – 2 недели, потом сделать перерыв хотя бы на месяц.

Гречку нужно брать из расчета необходимого количества, как при обычной варке. Залить крутым кипятком и оставить на ночь, варить ее после этого не надо, на утро получаем гречневую кашу, в которой сохранились все питательные вещества.

Использовать специи и соль запрещено, можно добавить кефира с жирностью не более одного процента, объем потребляемого кефира в суточном рационе не должен превышать один литр. Также можно добавить немного фруктов.

Последний прием пищи при гречневой диете должен быть минимум за два часа до сна.

Вводить в рацион обычные продукты после применения диеты нужно постепенно.



### Как убрать второй подбородок за неделю?

Если вы заметили, что у вас меняется овал лица и начал появляться второй подбородок, немедленно принимайте меры. Немалую пользу приносят ежедневная(!) гимнастика и массаж лица.

#### Гимнастика

Начинайте с простого упражнения. Возьмите в зубы карандаш и «напишите» в воздухе не менее 10 букв алфавита.

Далее можно сесть поудобнее, проделать следующие упражнения. Открыв до отказа рот, запрокиньте голову назад и медленно подтягивайте нижнюю челюсть к верхней. Просчитайте медленно дол четырех, сделайте вдох, опустив голову — выдох.

Повторив упражнение, сделайте поворот головы в правую сторону, повторив еще раз — в левую. Откинув голову назад, сделайте вдох, опустив голову на грудь — выдох. Наклонив голову направо, сделайте вдох, вернитесь в исходное положение — выдох. Наклоните голову налево — вдох, вернитесь в исходное положение — выдох.

Каждое упражнение сначала проделайте по одному разу, а после тренировки — по 3-5 раз.



### Календула с лимоном от давления

2 столовые ложки сухих цветков календулы залить 100 мл спирта.

Поставить в холодильник на 2 дня.

Каждый день встряхивать.

Через 2 дня процедить.

Теперь понадобится 1 лимон.

Из лимона отжать сок и смешать его с настойкой.

Вот и все.

Настойку принимать по 10 капель в день, смешивая с водой.

Средство очень эффективное. Календула отлично выравнивает давление.

**Здоровье... никогда не может потерять своей цены в глазах человека, потому что и в довольстве, и в роскоши плохо жить без здоровья...**

Николай Гаврилович Чернышевский





### **КАК ПОХУДЕТЬ НА ГРЕЧНЕВОЙ КАШЕ**

Если вы заметили, что ваша фигура перестала быть идеальной, и вы считаете, что портят ее именно лишние килограммы, тогда вам просто необходимо предпринять меры, чтобы избавиться от лишнего веса.

Гречневая диета поможет вам не только сбросить ненавистные килограммы, но и улучшить общее состояние здоровья.

Гречиха одна из самых полезных круп для человеческого организма. В ней содержится множество витаминов, белков, микроэлементов.

Применять диету нужно не более 1 – 2 недели, потом сделать перерыв хотя бы на месяц.

Гречку нужно брать из расчета необходимого количества, как при обычной варке. Залить крутым кипятком и оставить на ночь, варить ее после этого не надо, на утро получаем гречневую кашу, в которой сохранились все питательные вещества.

Использовать специи и соль запрещено, можно добавить кефира с жирностью не более одного процента, объем потребляемого кефира в суточном рационе не должен превышать один литр. Также можно добавить немного фруктов.

Последний прием пищи при гречневой диете должен быть минимум за два часа до сна.

Вводить в рацион обычные продукты после применения диеты нужно постепенно.



### **Уважаемые родители!**

Будьте мудрыми и терпеливыми. Воспитание детей и радость, и сложность, и ответственность. Я думаю, Вы помните золотое правило: Любовь

### **Десять заповедей Януша Корчака для родителей**

1. Не жди, что твой ребенок будет таким, как ты или таким, как ты хочешь. Помоги ему стать не тобой, а собой.
2. Не требуй от ребенка платы за все, что ты для него сделал. Ты дал ему жизнь, как он может отблагодарить тебя? он даст жизнь другому, тот-третьему, и это необратимый закон благодарности.
3. Не вымещай на ребенке свои обиды, чтобы в старости не есть горький хлеб. Ибо что посеешь, то и взойдет.
4. Не относись к его проблемам свысока. Жизнь дана каждому по силам, и будь уверен, ему она тяжела не меньше, чем тебе, а может быть, и больше, поскольку у него нет опыта.
5. Не унижай!

### **Как сделать учебу ребенка и спокойной и безболезненной?**

1. Не говорите о школе плохо, не критикуйте учителей в присутствии детей.
2. Не спешите обвинять учителя в отсутствии индивидуального подхода, задумайтесь над линией собственного поведения.
3. Вспомните сколько раз Вы сидели с ребенком и наблюдали за его работой над уроками.
4. В случае конфликтной ситуации в школе постарайтесь устранить ее, не обсуждая все подробности с ребенком. Безвыходных ситуаций не бывает!
5. Следите, чтобы Ваш ребенок вовремя ложился спать.



и терпенье - вот те два кита, которые помогают нам в этом нелегком деле. Пусть Ваши дети радуют Вас, а Вы – их!

***Ритуалы, которые нравятся детям***

- перед уходом в школу получить объятие родителей и напутственное слово или жест, в котором будет маленькая тайна взрослого и ребенка;
- придя из школы, рассказать о своих успехах и проблемах и получить слова поддержки и участия за чашкой чая;
- в выходной день обсудить прожитую неделю и ее значение для детей и родителей;
- посидеть в сумерках при свечах рядом с мамой и папой;
- на ночь услышать доброе пожелание;
- в свой день рождения получать сюрпризы и устраивать их для других членов семьи;
- вместе с мамой готовить к празднику и печь красивый торт, а с папой просто поговорить по душам;

6. Не забывай, что самые важные встречи человека- его встречи с детьми. Обращай больше внимания на них – мы никогда не можем знать, кого мы встречаем в ребенке.

7. Не мучь себя, если не можешь сделать что-то для своего ребенка. Помни, для ребенка сделано недостаточно, если не сделано все.

8. Ребенок-это не тиран, который завладевает всей твоей жизнью, не только плод от плоти и крови. Это та драгоценная чаша, которую Жизнь дала тебе на хранение и развитие в нем творческого огня. Это раскрепощенная любовь матери и отца, у которых будет расти не «наш», «свой» ребенок, но душа, данная на хранение.

9. Умей любить чужого ребенка. Никогда не делай чужому то, что не хотел бы, чтобы делали твоему.

10. Люби своего ребенка любым- неталантливым, неудачливым, взрослым. Общаясь с ним – радуйся, потому что ребенок – это праздник, который пока с тобой.

6. Пусть ребенок видит, что Вы интересуетесь его заданиями, книгами, которые он приносит из школы. Прислушивайтесь к его мнению.

7. Воздействуйте на ребенка собственным примером: читайте сами, пусть ребенок видит, что свободное время Вы проводите за книгами.

8. Учите ребенка выражать мысли письменно: обменивайтесь с ним записками, пишите вместе письма, предложите ребенку вести ежедневный дневник событий.

9. Принимайте участие в жизни класса и школы. Ребенку приятно, если его школа станет частью и Вашей жизни.

10. В школе Ваш ребенок может столкнуться с очень критическим отношением к себе со стороны одноклассников и учителей.

Интересуйтесь прошедшим днем, оценивайте поступки ребенка вместе с ним. Помогите ему не утратить веры в себя.