

Ч И Ж

Над выпуском работали: Веткасова Т.В., Лончакова Д.Е., Сорокина К., Новак Н., Агарина Т., Оглы К., Маслова В., Жукова Д., Таращенко П., Шаронова Л.

НАСТУПИЛО ЛЕТО. СОЛНЦЕ В НЕБЕ И НА ЗЕМЛЕ. ВСЕ ВОКРУГ РАСЦВЕТАЕТ, ВСЕ ВОКРУГ ОЖИВАЕТ, ПТИЦЫ ПОЮТ, СТРЕКОЧУТ КУЗНЕЧИКИ, ЛЕТАЮТ И КРУЖАТСЯ БАБОЧКИ, ПЧЕЛЫ ВЬЮТ УЛЕЙ.

ВСЕ ВОКРУГ БУДТО КУПАЕТСЯ В ЗОЛОТИСТЫХ ВОЛНАХ ТЕПЛА И СВЕТА, МИР НАПОЛНЯЕТСЯ РАЗЛИЧНЫМИ ЦВЕТНЫМИ КРАСКАМИ, ПОСЛЕ ОДНОТОННОЙ БЕЛЕСОЙ ЗИМЫ.

ЯРКИЕ СОЛНЕЧНЫЕ ЛУЧИ ЩЕДРО ОДАРЯЮТ ВСЕ ЖИВОЕ СВОИМ РАДОСТНЫМ СВЕТОМ И СОГРЕВАЮТ СВОИМ ТЕПЛОМ.



Сегодня в номере:

- Самые свежие новости
- Наше творчество
- Как избавиться от лишнего веса
- Шевели могами
- Отдохни и многое другое



№ 1. День защиты детей

В наш центр 1 июня приходили в гости волонтеры отряда "Феникс". Они провели увлекательную игру по станциям "Путешествие в сказку". Было интересно и увлекательно



Наши новости

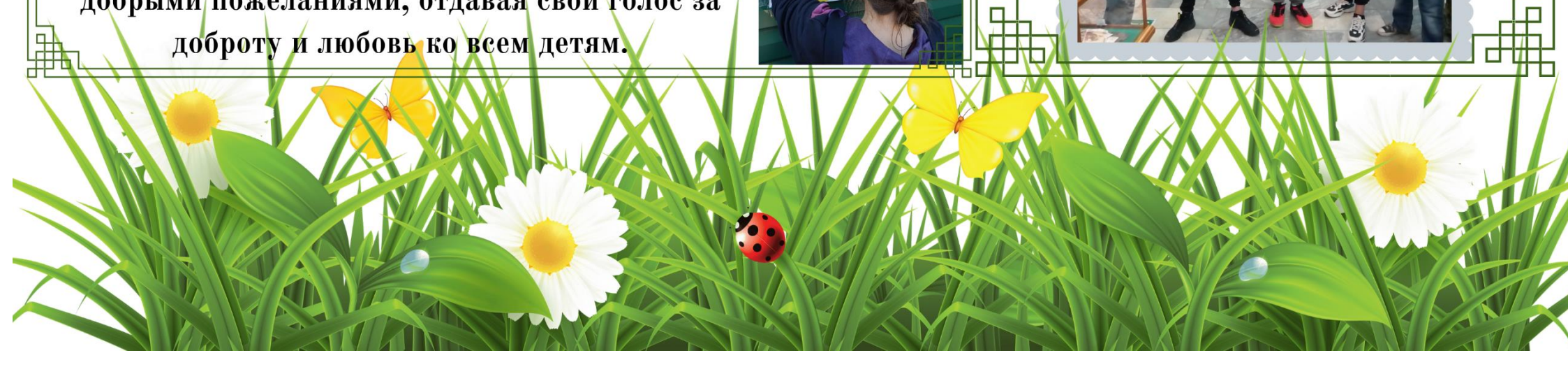
№ 3. Экскурсия в музей

Также группа ""Нежная роза и "Хитрый лис" посетили Кемеровский областной краеведческий музей, отдел военной истории. Ребята посидели в военном автомобиле, подержали в руках боевое оружие. Вещи, предметы труда и быта позволили окунуться в условия жизни военного времени



№ 2. Акция "Разноцветные ладошки"

Данная акция проводится ежегодно и направлена на профилактику жестокого обращения с детьми. Ребята оставляли свои ладошки с добрыми пожеланиями, отдавая свой голос за доброту и любовь ко всем детям.



№ 4. Конкурс рисунков на асфальте

11 июня прошёл конкурс рисунков на асфальте. Ребята всех групп рисовали главных героев мультфильмов и сказок. Золотая рыбка, Чебурашка, Губка Боб, Винни Пух, Смешарики и многие другие герои украсили территорию вокруг нашего центра.



№ 4. Выставка рисунков "По улицам города"

Очень много замечательных рисунков нарисовали ребята на эту выставку. Главные улицы города Кемерово, памятники, достопримечательности запечатлены на работах воспитанников нашего центра



№ 5. Конкурс рисования по теням "Ристен"



Такого увлекательного и необычного конкурса в нашем социально - реабилитационном центре не было! Нужно было поймать свою тень в интересной позе и попросить кого -нибудь, чтобы ее срисовали! Ребята обводили не только себя, но и своих воспитателей.

№ 6. Конкурс самодеятельного творчества "Лучики надежды"



Наше творчество



Работы выполнены
Шароновой Любой

В процессе создания шедевра



"Смешарики на поляне"
совместная работа
девочек из группы
"Нежная роза"



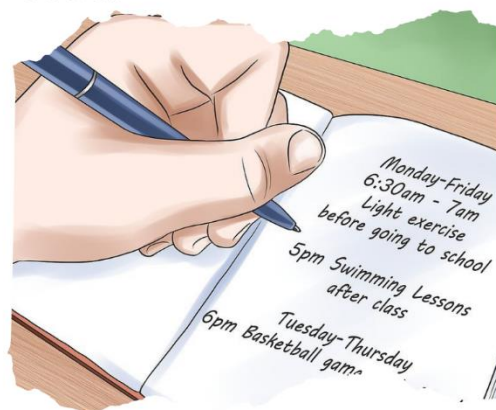
Непростая тема

Как избавиться от лишнего веса



Поставьте себе цель. Начните с чего-то простого, не нужно выдумывать для себя наполеоновские планы, потому что если они окажутся невыполнимыми, вы будете разочарованы в себе.

Составьте план. Найдите немного свободного времени после школы или тренировки и добавьте в свой график зарядку.



Начните питаться по-новому прямо завтра с утра. Лучше всего браться за новые начинания утром, когда вы полны сил. Накануне вечером подготовьтесь и составьте план на следующие несколько недель или месяцев.

Потребляйте здоровую еду и не пропускайте приемы пищи. Есть нужно небольшими порциями пять раз в день каждые три-четыре часа. Уровень сахара в крови будет стабильным, и вы не будете испытывать чувство голода.



Перед завтраком делайте легкие физические упражнения, хотя бы растяжку. Не перенапрягайтесь физически, пока после завтрака не пройдет пара часов.



Непростая тема

Как избавиться от лишнего веса



Откажитесь от вредной пищи. Пусть ваш обед включает в себя бутерброды, два фрукта и воду. Никаких сладостей и жирной пищи.

Ешьте за столом, а не стоя и на ходу. Выберите место, где вы будете постоянно принимать пищу, тогда вы перестанете бездумно поедать тонны еды, сидя перед экраном телевизора. Пережевывайте пищу, не спеша, не менее 30 раз каждый кусочек.



Не ешьте с девяти вечера до шести утра. Тогда ваше тело привыкнет к правильному режиму питания. Ночью процессы метаболизма приостанавливаются, а это значит, что ваш желудок просто не сможет переваривать пищу во сне.

Если хотите перекусить, выбирайте фрукты и овощи, а не чипсы и колу. Если вам не нравятся овощи, замените их обезжиренным кефиром или чипсами (да, и такие недавно появились).



Пейте не менее 8 стаканов воды в день. Не нужно выпивать их за раз, растягивайте их потребление на весь день. Делайте все, что вам вздумается, пока вы выпиваете нужное количество воды. Это будет способствовать возникновению чувства насыщения.



