

«ЧЕМОДАН ПРИКЛЮЧЕНИЙ»

Чрезвычайно полезно!



№ 15 июнь 2025



УРА! Лето! Каникулы!

Уважаемые читатели! Этот номер выходит в июне 2025 года по итогам летней оздоровительной программы с пришкольными лагерями общеобразовательных учреждений г. Тулы.

Летние каникулы — это самая радостная пора для младших школьников и идеальное время для углубления и расширения интеллектуальных способностей детей. Умелое сочетание обучения с отдыхом в это время поможет с комфортом закрепить полученные знания и также подготовиться к новым учебным вызовам после каникул.

Этот замечательный выпуск газеты мы посвятили летним интеллектуальным играм и турнирам. Желаем вам счастливых каникул с пользой для ума, души и тела! Создавайте незабываемые воспоминания для себя, ваших друзей и семьи!



Минутка безопасности в рамках акции «Мои безопасные каникулы»

3 июня 2025 года Клуб интеллектуального развития «ФЕНИКС» открыл ряд воспитательных мероприятий для ребят из городских оздоровительных лагерей. По предложению министерства образования администрации Тульской области мы провели для детей минутку безопасности в рамках акции «Мои безопасные каникулы». Ребятам была предложена презентация о каникулах сказочных героев, направленная на профилактику опасных ситуаций: почему братец Иванушка превратился в козлёночка и как поступить правильно; почему Волк сумел украсть семерых козлят и т.д. Ребята молодцы, правильно отвечали на наши мудрёные вопросы.

КВИЗ «У Лукоморья дуб зелёный»

В наш интеллектуальный вторник 3 июня 2025 года мы вспомнили приближающийся праздник - День рождения поэта А.С.Пушкина и Международный День русского языка. Для ребят из городского оздоровительного лагеря МБОУ ЦО №1 мы провели КВИЗ «У Лукоморья дуб зелёный». В Маленькую сказочную страну нас перенесла Алёна Алексеевна Плохих с прекрасной песней. КВИЗ - клуб весёлых интеллектуальных затей, поэтому включает в себя разнообразные интеллектуальные состязания: декламация стихов, пантомимы по сказкам Пушкина, ребусы, спортивно-художественная эстафета «Ветер по морю гуляет!, вопросы в стиле «Что? Где? Когда», в том числе «Чёрный ящик».



Интеллектуальный турнир «Россия - великая наша держава»



К приближающемуся государственному празднику - Дню России - мы подготовили интеллектуальный турнир «Россия - великая наша держава», в которой приняли участие 65 ребят из Городского оздоровительного лагеря «РОДНИЧОК» (МБОУ ЦО №1).

Наш турнир проходил в форме спортивной игры «Что? Где? Когда?» - одновременно играли 8 команд по 6 знатоков. Вопросы заранее были подготовлены по тематике турнира - о государственных символах России, обычаях и традициях, защитниках земли русской. Ребята молодцы. Результаты:

1 место (7 баллов) - команда «Барселона»,
2- 3 место - (6 баллов) - команды «Комета» и «Синицы».

Благодарим юных артистов хореографического коллектива «Грация» Оборову Анну и Петруничева Никиту (педагог - Панина И.Н.) и цирковой студии «Ералаш» Мацышину Веронику и Решетникову Диану (педагог - Орлова Е.Е.) за создание творческой атмосферы.



Интеллектуальный квест по сказкам Г.-Х. Андерсена «ПОД ВОЛШЕБНЫМ ЗОНТИКОМ ОЛЕ-ЛУКОЙЕ»

17 июня наш Клуб интеллектуального развития «ФЕНИКС» провёл для ребят из Городского оздоровительного лагеря «КРЕПЫШИ» на базе МБОУ ЦО №38 интересное мероприятие - интеллектуальный квест по сказкам Г.-Х. Андерсена «ПОД ВОЛШЕБНЫМ ЗОНТИКОМ ОЛЕ-ЛУКОЙЕ». Команды ждали 4 сказочных площадки:

«Мультфильмы», «В чертогах Снежной Королевы», «Тайны Андерсенграда» и «Кунсткамера Оле-Лукойе».

Все ребята молодцы, знают и любят сказки писателя, дружные и азартные. Но в игре есть победители:

1 место - команда «Лето»
2 место - команда «Ромашки»
3 место - команда «Синяя шапка»

Всем спасибо и удачных каникул! Читайте книги!



Несколько поговорок о каникулах:

- «Есть время работать, есть и веселиться»
- «Сделал дело — гуляй смело»
- «Хорош отдых, когда работа сделана»
- «Кто с трудом в ладу, тот и с отдыхом не в споре»
- «Чтобы лучше шло дело, пусть отдыхают голова и тело»

ЮМОР ОТ АССОЦИАЦИИ

«Ура-а-а!!! Каникулы!!!» – радостно прыгая по комнате и размахивая дневником кричала мама.)



Интеллектуальное шоу «Валео-лото: укрепляй здоровье»

24 июня состоялось интеллектуальное шоу «Валео-лото: укрепляй здоровье!». По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье это не только отсутствие болезней, но и состояние полного духовного и социального благополучия. По данным отечественных и зарубежных ученых на наше здоровье влияют: образ жизни – 50-55%; состояние окружающей среды – 20-25%; наследственность -20%; здравоохранение – 10%. Получается что здоровье человека в большей степени зависит от него самого.



Игра была очень весёлой и энергичной и проводилась по аналогии с передачей «Своя игра», но участвовали не три человека, а три команды. Команды выбирали вопрос по «стоимости» (сложности), давали ответ. В конце игры ведущий подсчитывает выигранные суммы (здравики). А победителями стали: 1 Место - команда «Звёзды в небе», набравшие 300 здравиков, 2 Место - команда «Молния», набравшие 100 здравиков, 3 Место - команда «Быстрый огонь» .

«ВЛИЯНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА».

С 26 мая по 26 июня 2025 года проходит Всероссийский месячник антинаркотической направленности и популяризации здорового образа жизни. Мероприятие приурочено к Международному дню борьбы со злоупотреблением наркотическими средствами и их незаконным оборотом, который отмечается 26 июня. Цель месячника — сформировать у подростков и молодежи негативное отношение к наркомании, токсикомании, курению и алкоголизму.

Разрушительное влияние наркотиков присутствуют абсолютно во всех системах и органах наркомана, и, к сожалению, многие из этих изменений необратимы. Вредное влияние наркотиков на легкие. При курении наркотиков в легкие попадает в четыре раза больше сажи и смол, чем при употреблении обычных сигарет. В результате «хронический бронхит курильщика» развивается намного быстрее. При этом значительно возрастает риск рака легких, пневмоний. Такие наркотики угнетают дыхательный и кашлевой центр головного мозга. Нарушение акта дыхания приводит к хронической гипоксии (кислородному голоданию) всех органов.

Влияние наркотиков на сердце. Разрушительное влияние наркотиков на организм человека наиболее сказывается на состоянии сердечно-сосудистой системы. При приеме наркотиков возникает угнетение или стимуляция центров регуляции деятельности сердца и сосудов, как следствие изменение цифр кровяного давления и частоты сердечных сокращений. Организм перестает получать необходимое для жизни количество кислорода, развивается гипоксия, а также аритмия, инфаркты, хроническая сердечная недостаточность.

Влияние наркотиков на систему пищеварения. Большинство наркотических веществ значительно снижают аппетит. Наркотики нарушают процесс выработки пищеварительных ферментов, затрудняя переваривание пищи. Нарушаются моторные функции кишечника. Гипермоторика может вызывать болезненные спазмы в животе, а снижение моторной функции – хронический запор. Кроме того, страдает печень. Она играет основную роль в очищении организма от токсинов, поэтому у наркоманов цирроз развивается намного чаще, чем у алкоголиков. Гро-маден и риск заражения вирусными гепатитами.

Влияние наркотиков на иммунитет. Одной из причин заболеваемости ВИЧ является инъекционное употребление наркотиков. Физиологическое воздействие наркотических веществ провоцирует снижение иммунитета. Помимо риска заражения ВИЧ и СПИД, человек подвергается частым инфекционным заболеваниям.

Влияние наркотиков на почки. Вследствие регулярного попадания токсических веществ в организм развиваются серьезные нарушения функции почек. К ним относится токсическая нефропатия, пиелонефрит, гломерулонефрит некрозы почек, переходящие в острую почечную недостаточность.

Влияние наркотиков на нервную систему. Любые наркотические вещества вызывают психическую зависимость. Большие дозы дофамина и серотонина выделяются только после употребления наркотика: со временем возрастает толерантность, для достижения положительного эффекта приходится употреблять все больше наркотического средства. В состоянии трезвости «гормоны радости» практически перестают вырабатываться, что приводит к развитию тяжелой депрессии. Депрессия может довести наркомана до суицида. Подавляющее количество самоубийств случается именно вследствие употребления алкоголя или наркотиков. Наркотики вызывают психозы, снижение памяти, изменение характера, снижаются умственные способности, моральную деградацию и полный распад личности. Наркотики могут стимулировать развитие психических заболеваний, таких как шизофрения.

Влияние наркотиков на обменные процессы. Вредное влияние наркотиков на организм человека видно на обмене кальция. Кости наркомана истончаются и становятся довольно хрупкими. Сильно страдают зубы: достаточно 3-4 года регулярного употребления наркотиков, чтобы потерять их все. Здоровье во многом зависит от каждого человека, от его образа жизни, каждый является хозяином своей жизни и своего здоровья. Всегда надо помнить о том, что наркотики лишают надежды, радости, свободы, а главное – они лишают человека ЖИЗНИ! Сделай правильный выбор! Скажи наркотикам НЕТ! Выбирай спорт и здоровый образ жизни!

«Идеи продуктивных летних каникул для детей... и взрослых»

1. Расширяйте горизонты — активные и познавательные выезды .

Летние каникулы — идеальное время для посещения музеев, выставок, научных центров. А экскурсии и путешествия помогут расширить знания, открыть новые места и культуры и простимулируют любознательность.

- Посещайте музеи, выставки, научные центры
- Организуйте экскурсии и путешествия для изучения новых мест и культур
- Участвуйте в походах, наблюдайте за животными

2. Раскрывайте таланты — творческие занятия и хобби

Творческие занятия играют важную роль в развитии интеллекта, поскольку активно стимулируют критическое мышление, помогают находить креативные решения и вдохновляют на поиск новых идей. Такие занятия также способствуют развитию эмоционального интеллекта, позволяя выражать и управлять своими эмоциями, а также развивают социальные навыки, включая умение эффективно коммуницировать с другими людьми.

• Один из самых популярных способов выразить себя — рисование. Возьмите карандаши, маркеры или краски и позвольте детскому воображению создавать произведения искусства! И не забывайте об участии в конкурсах рисунков, где творчество вашего ребенка будет оценено и признано.

• Чтобы ощутить настоящую трехмерность, попробуйте лепку — дайте детям глину или пластилин, пусть они создают свои удивительные скульптуры.

• А может быть, вашему чаду интересно коллекционирование? Оно способствует развитию организационных навыков, наблюдательности и расширяет знания в определенной области. Предложите ребенку собирать камушки, монеты, растения или даже книги и все, что ему может быть интересно.

• Еще несколько увлекательных занятий для развития творческого потенциала: музыка (игра на музыкальных инструментах и написание песен), освоивание новых танцев и движений, а также актерское мастерство с возможностью воплотить разные роли на сцене — все эти увлекательные занятия способствуют развитию творческой энергии и самовыражению.

3. Исследуйте мир слова — чтение и литературные занятия

Регулярное чтение книг не только развивает интеллектуальные навыки, но и открывает перед детьми увлекательные миры, позволяя им погрузиться в приключения, фантазию и новые идеи.

• Отличный способ сделать чтение более доступным и увлекательным — организация семейной библиотеки. Выделите место для книг в доме, создайте уютную атмосферу чтения и пополняйте вместе с ребенком библиотеку разнообразными книгами.

• Обмен книгами с друзьями — еще один способ расширить литературный кругозор и познакомиться с новыми произведениями. Школьники могут обмениваться книгами с друзьями или участвовать в летних чтениях, где можно обсуждать прочитанные произведения и делиться своими впечатлениями.

• Кроме того, летние каникулы — это отличное время для посещения библиотеки.

4. Спорт — зарядка для разума и тела

Спортивные занятия не только помогут детям оставаться активными и здоровыми, но и способствуют развитию интеллекта. Рассмотрим несколько спортивных видов деятельности, которые можно включить в план летних каникул для развития ума и тела: командные виды спорта, индивидуальные виды спорта, ментальные игры, экстремальные виды спорта.

5. Необычные активности

Несколько идей, которые позволят школьнику раскрыть свой потенциал и узнать что-то новое: геокэшинг (это захватывающее приключение, включающее активность на свежем воздухе, поиск сокровищ и развитие навыков ориентирования), кулинарные эксперименты, изучение астрономии, создание гербария, изучение нового языка, конструирование и моделирование, психологические эксперименты, участие в научных проектах, фотография и видеосъемка, программирование.

Лето — это прекрасный период, когда мы можем провести время с нашими детьми, укрепить связь с ними и помочь им развиваться.

Социальная сеть «ВКонтакте»

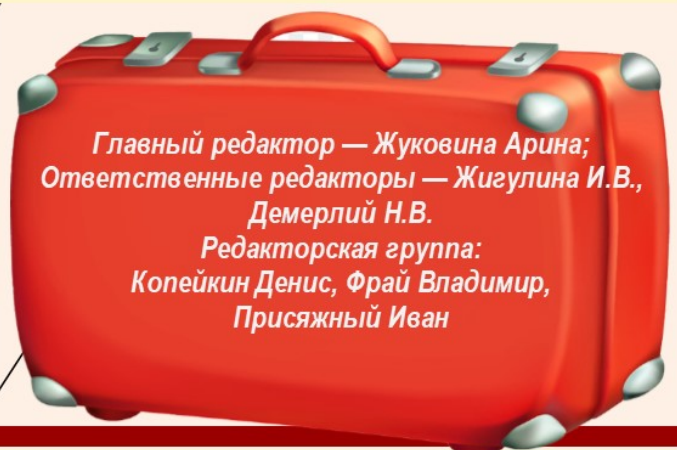
«Ассоциация «Интеллект за будущее России»

<https://vk.com/public174306943>

300041, город Тула, улица Революции, 2

Тел: 8 (4872) 50-50-84

i-rakushka64@yandex.ru



Главный редактор — Жуковина Арина;
Ответственные редакторы — Жигулина И.В.,
Демерлий Н.В.
Редакторская группа:
Копейкин Денис, Фрай Владимир,
Присяжный Иван