

# Ассоль



7Б

(Октябрь-Ноябрь 2022)



# День учителя

(А знаете ли Вы историю праздника?)

## День учителя в странах мира

### 9 марта - День учителя в Ливане

День учителя - праздник, который пользуется особой любовью, признанием. Профессия учителя самая сложная, самая гуманная, самая добрая и самая нужная, потому что учитель призван делать человека.

Учитель - человек необыкновенной энергии, всегда в поиске и при этом совершенно бескорыстно делится своим опытом с теми, кому нужна его помощь. Своим примером, великим терпением, любовью и терпимостью хороший учитель вдохновляет других, так что ученики употребляют все усилия в обучении.

### 10 сентября - День учителя Китая

День учителя - отмечается в Китае с 1989 года. Он был установлен, чтобы вернуть престиж интеллектуального труда, утраченный в годы культурной революции.

### 11 сентября - День учителя в Аргентине

Праздник отмечается по всей Латинской Америке, выходной в образовательных учреждениях. День учителя – один из самых любимых профессиональных праздников. В этот день учителя принимают поздравления от своих воспитанников, которые дарят им цветы и подарки.

**Учитель – это не только человек, обучающий наукам, но еще и носитель духовности и нравственного начала. Учителя выполняют особую гражданскую миссию - воспитание молодого поколения. Их знания и опыт, преемственность традиций и новаторство лежат в основе каждой школы.**

### 14 октября - День учителя Польши

Для большинства учителей и учащихся в Польше это выходной день. Лишь в некоторых школах организуют линейки, встречи или вечеринки.

Ученики поздравляют своих учителей с праздником и дарят им цветы.

### 15 октября - День учителя Бразилии

Учитель - профессия особая, требующая от выбравшего ее человека полную отдачу своему делу, умение быть собранным, ответственным за новое подрастающее поколение, которое, без сомнения, любой преподаватель должен искренне любить.

У любой профессиональной деятельности есть обратная связь. Но в данной сфере отдача не наступает быстро. Часто только после длительной разлуки со школьными или институтскими преподавателями начинаешь понимать, что некоторые из них не так уж и мало доброго и вечного посеяли в своих учениках.

День Учителя – прекрасный повод отблагодарить и показать свою признательность.

Бразилия не является исключением из ряда других стран. Здесь тоже ежегодно 15 октября празднуют этот праздник - o Dia do Professor.

История праздника такова: 15 октября 1827 года (в день святой Teresa d'Avila) при правлении Дона Педро I был впервые издан указ об элементарном образовании в Бразилии, и в нем было сказано, что города, деревни, любые населенные пункты должны иметь школу для первичного обучения азбуке.

Но, к сожалению, многие положения этого документа так и оставались на бумаге в течение 120 лет.

Первый раз День Учителя был отпразднован только в 1947 году, в городе Сан - Паулу в маленькой школе № 1520 на улице Augusta.

## **5 октября - Всемирный день учителя!**

Ежегодно 5 октября более чем 100 стран отмечают день учителя, который был учрежден в 1994 году как Всемирный день учителя (World Teachers' Day). Это профессиональный праздник всех учителей, преподавателей и работников сферы образования — день, в который отмечают роль и заслуги учителей в процессе качественного образования на всех уровнях, а также их неоценимый вклад в развитие общества.



Исторической предпосылкой для учреждения Дня учителя стала состоявшаяся 5 октября 1966 года в Париже Специальная межправительственная конференция о статусе учителей (Special Intergovernmental Conference on the Status of Teachers). В результате представителями ЮНЕСКО и Международной организации труда был подписан документ «Рекомендации, касающиеся статуса учителей» (Recommendation concerning the Status of Teachers).

5 октября 1994 года Всемирный день учителя отмечался впервые, и с тех пор праздничные мероприятия неизменно проходят 5 октября, хотя в некоторых странах этот праздник отмечается в дни близкие к 5 октября. Главное, чтобы празднования не совпали с осенними каникулами в северном полушарии и с весенними каникулами — в южном.

Россия с 1994 года отмечает День учителя по всемирному календарю — 5 октября. Ранее этот профессиональный праздник выпадал на первое воскресенье октября.

Неизменно в первое воскресенье октября День учителя отмечают в Азербайджане, Беларуси, Казахстане, Кыргызстане, Латвии, Украине.

В 2002 году почта Канады выпустила памятную марку в честь Всемирного дня учителя.

Во Всемирный день учителя, ООН предлагает родителям и всем гражданам на минуту задуматься о том, как изменил их жизнь хороший учитель, память о котором они сохранили.

В последние годы наблюдается массовый отток учителей, вызванный такими факторами, как сокращение бюджета работников государственной службы, отсутствие нормальных условий работы, предстоящий выход на пенсию пожилых учителей, стресс, истощение физических и духовных сил, и во многих странах — значительное число учителей, умерших от СПИДа.

По некоторым оценкам, к 2015 году потребуется в целом 35 миллионов новых учителей начальных школ, почти столько же, сколько сейчас их насчитывается в начальном образовании.





# Унылая пора: как распознать осеннюю хандру и победить ее

## Что такое осенняя хандра?

Чтобы понять, как бороться с осенней хандрой, нужно понять, что это такое. Хандра — это психическое состояние, которое сопровождается чувством тревоги, печали, уныния и раздражительности. Но, по сути, осенняя хандра — это естественная реакция на смену биоритма.

«Осень воспринимается человеком, как ухудшение окружающей среды, что сопровождается ухудшением общего самочувствия и взаимодействия с миром. Это вызывает депрессию. Как раз это чувство и называют осенней хандрой», - отметил социальный психолог Алексей Роцин.

На смену солнечному лету приходит пасмурная и дождливая погода. Небо становится серым и хмурым, а за окном все чаще идет дождь, вызывая чувство печали и тоски. Наш организм не может оставить такие перемены без внимания. Без явных причин незаметно к душе подкрадываются уныние и апатия. Такое состояние не возникает сразу, в один момент, а скорее накапливается долгое время. **Почему так происходит?**

Осенняя хандра больше всего проявляется у мнительных людей, чрезмерно ответственных, склонных к стрессам и замкнутости, привыкших жить по четкому плану и расписанию, впечатлительных людей, которые все принимают близко к сердцу. Депрессия в это время года чаще замечается у женщин, чем у представителей сильного пола. Это состояние характеризуется общей подавленностью, неустойчивостью настроения, полусонным состоянием.

«Осенью становится холоднее, уменьшается число солнечных дней, что приводит к общему замедлению всяческих реакций в организме. Приходится больше тратить энергии на согревание своего тела. Меньше поступает витаминов, в том числе витамина D, который отвечает за хорошее настроение. И из-за этого человек ощущает, что жизнь ухудшилась. Эти же чувства испытывали наши предки с давних времен», - отметил Алексей Роцин.

Причина осенней хандры может быть не одна.

## К ряду факторов, которые влияют на ее появление относятся:

- Недостаток солнечного света.
- Темнеет рано, светлеет поздно.
- Простудные заболевания.
- Начало учебного года и конец летних отпусков.

## Симптомы осенней хандры:

- плохой сон и сонливость днем;
- резкая перемена настроения;
- постоянная усталость (даже после отдыха);
- рассеянное внимание и разбитость;
- грусть без особой причины;
- апатия;
- повышенное беспокойство и раздражительность.

## Советы и способы борьбы с осенней хандрой

- 1) Больше движения и прогулок
- 2) Принимать больше витаминов
- 3) займитесь тем, что доставляет вам удовольствие;
- 4) гуляйте в парках;
- 5) займитесь спортом;
- 6) следите за питанием;
- 7) встретьтесь с друзьями и родственниками;
- 8) погрузитесь в чтение;
- 9) займитесь уборкой и созданием уюта;
- 10) смотрите хорошие фильмы и сериалы;
- 11) слушайте музыку;
- 12) уделите время творчеству;
- 13) медитируйте;
- 14) путешествуйте.





# День бабушек и дедушек в России

День бабушек и дедушек отмечается в России 28 октября. Дата праздника выбрана не случайно. Именно в конце октября у древних славян отмечались Осенние Деды – праздник, призванный укрепить связь с предками и объединить все поколения.

Одними из первых его начали отмечать в США. В 1978 году Конгресс принял закон, в соответствии с которым первое воскресенье после Дня труда (первый понедельник сентября) было объявлено Национальным днем бабушек и дедушек. Президент США Джимми Картер подписал соответствующую прокламацию 3 августа.

Во Франции праздник отмечается с конца 1980-х годов в первое воскресенье марта.

В Испании День бабушек и дедушек отмечается 26 июля. Инициатором праздника в 1998 году стала неправительственная организация Mensajeros de la Paz ("Посланники мира").

В Великобритании праздник отмечается с 2008 года по инициативе благотворительного фонда Age UK в первое воскресенье октября.

В Италии День бабушек и дедушек с 2005 года является официальным праздником и отмечается 2 октября.

В Германии праздник впервые отметили в Баварии в 2019 году во второе воскресенье октября.

Папа Римский Франциск в 2021 году учредил Всемирный день бабушек, дедушек и пожилых людей, который отмечается в четвертое воскресенье июля. Дату празднования он объяснил близостью ко дню чествования святых Иоакима и Анны, бабушки и бабушки Иисуса Христа.

Традиции праздника для всех стран общие – бабушек и дедушек поздравляют в уютном семейном кругу.

По данным ВЦИОМ, в воспитании большинства россиян (74%) в той или иной степени принимали участие бабушки и дедушки. Треть (32%) проводили с ними много времени, чаще – респонденты в возрасте от 25 до 44 лет. Время от времени бывали с бабушкой и/или дедушкой 17% россиян, среди которых выше доля молодежи (26%). Бабушки и дедушки активно участвовали в воспитании 14% россиян, в основном старшего поколения 45 лет и старше. Четверть опрошенных, из которых каждый пятый в возрасте 60 лет и старше, либо виделись со своими бабушками и дедушками редко, либо не знакомы с ними или никогда не видели их (25%).



Более половины россиян сходятся во мнении, что молодой семье без материальных трудностей лучше отдать детей в детский сад (66%). Женщины об этом заявляли чаще (69% против 62% мужчин), а также поколение от 35 до 44 лет (74%).

Более четверти склонны доверить воспитание бабушке и/или дедушке (27%). Чаще об этом сообщали мужчины (31%), женщины (23%) и молодежь в возрасте от 18 до 34 лет.

По мнению практически абсолютного большинства россиян (84%), бабушки/дедушки могут научить внуков той жизненной мудрости, которую накопили за годы своей жизни. Меньше всего эту точку зрения разделяет накопившее мудрость поколение – 60 лет и старше (79%).

Суждение о том, что жизненные принципы, которым могут научить бабушки и дедушки, давно устарели, непопулярно среди россиян. С этим согласились только 10%, чаще – люди в возрасте от 35 до 44 лет (14%).

Бабушки в воспоминаниях россиян обладают такими качествами, как душевность, доброта и тепло (54%), забота, внимание и поддержка (19%), любовь (13%). Также вспоминая о бабушках, россияне называли вкусную еду, накрытый стол (10%). Дедушки тоже ассоциируются с добротой (12%), заботой и любовью (по 7% соответственно). В то же время они ассоциируются и с авторитетом (6%).





## Немного о здоровье

# Витамин D —

## преимущества для здоровья

Витамин D — жирорастворимый витамин из семейства соединений (D1-D6). В этой статье будем говорить о наиболее известных его представителях — витаминах D1, D2 и D3.

Витамин D часто называют «солнечным витамином», так как он естественным образом вырабатывается в нашей коже под воздействием солнечных лучей. К сожалению, «запасить» этот витамин во время летних прогулок или отпуска на пляже жителям большей части России не удастся: период полувыведения витамина D из организма — около 15 дней. Но важно не впадать в крайности и осознанно подходить к контролю уровня витамина. Вместе разберёмся, что для этого нужно.

|  |   |   |  |
|--|---|---|--|
|  <p>Содержание витамина D в крови<br/>Норма 30–100 нг/мл</p> <p>Недостаток 10–30 нг/мл<br/>Дефицит &lt; 10 нг/мл<br/>Избыток &gt; 100 нг/мл</p> |  <p>Дефицит —<br/>у 82% россиян</p> <p>Дефицит D негативно влияет на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• самочувствие,</li> <li>• настроение,</li> <li>• иммунитет,</li> <li>• кости,</li> <li>• мышцы,</li> <li>• работу сердца,</li> <li>• состояние кожи</li> </ul> |  <p>Вам нужно в сутки<br/><b>1000 МЕ</b>,<br/>если уровень витамина D<br/>в крови — в норме</p> <p>Если анализ показал недостаток или дефицит, дозировка увеличивается.</p> <p>Передозировка опасна — возможен токсический эффект!</p> |  <p>Как часто сдавать анализ<br/><b>1 раз в 6–12 мес</b></p> <p>Перед приемом D3-содержащих препаратов рекомендуется проверять содержание витамина в крови.</p> |
|--|---|---|--|

### Польза витамина D:

|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
|  <p><b>Здоровье</b></p>   | <p>Снижается риск:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• сердечно-сосудистых заболеваний</li> <li>• ОРВИ и гриппа</li> <li>• рассеянного склероза</li> <li>• диабета 1 и 2 типов</li> <li>• воспалительных заболеваний кишечника, рака толстой кишки, груди, простаты</li> </ul> |   |   |
|  <p><b>Настроение</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• регулирование сна</li> <li>• предотвращение депрессии</li> </ul>   |  <p><b>Кости</b></p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• усвоение кальция и фосфора</li> <li>• минерализация костей</li> </ul>                      |
|  <p><b>Мышцы</b></p>      | <p>Профилактика:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• мышечных болей</li> <li>• слабости</li> </ul>   |  <p><b>Гормоны</b></p> | <p>Стабильность:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• щитовидной железы</li> <li>• производства половых гормонов</li> </ul> |



## Кому необходим витамин D: группы риска

|   |   |
|---|---|
|  <p><b>Люди, работающие в помещениях большую часть дня</b></p> | <p>При отсутствии солнца кожа не может вырабатывать витамин D в достаточном количестве. Кроме того, во многих компаниях практикуется дресс-код — руки и ноги закрыты одеждой.</p>   |
|  <p><b>Люди с избыточным весом</b></p>                         | <p>Витамин D — жирорастворимый и сохраняется в отложениях подкожного жира, вместо того чтобы поступать в кровь и выполнять свои функции. Поэтому витамина требуется в 2-3 раза больше, чтобы поддерживать его норму и избежать хрупкости костей, мышечной слабости, недостатка кальция и других последствий.</p>  |
|  <p><b>Люди старше 50 лет</b></p>                              | <p>С возрастом снижается естественная выработка и усвоение витамина D. Дефицит приводит к мышечной слабости и потере равновесия, плохому усвоению кальция и, как следствие, развитию хрупкости костей. Поддержание витамина в норме снижает риск падений и переломов у пожилых: исследования показали, что люди 65+ лет стали падать на 72% реже после 3 месяцев лечения дефицита D. Медстатистика также отмечает, что в 100% случаев остеопоротических переломов наблюдается недостаток витамина D.</p>  |
|  <p><b>Женщины в период менопаузы и постменопаузы</b></p>    | <p>Во время менопаузы кости теряют больше кальция, фосфора и магния, чем усваивают. Того количества витамина D, который полагал усваивать эти микроэлементы, уже не хватает — возникает риск остеопороза (в России ему подвержены 83% женщин). Другая угроза в период менопаузы — развитие онкологии. 4 года наблюдений показали: общий онкологический риск среди 1179 здоровых женщин в постменопаузе, получивших лечение витамином D и кальцием, снизился на 60%. Оптимальный уровень D в сыворотке крови для профилактики онкологии — 40–60 нг/мл.</p> |
|  <p><b>Планирующие беременность и беременные</b></p>         | <p>Для правильного формирования и развития плода требуется кальций. Он лучше усваивается при норме витамина D в крови. Поэтому женщинам в период беременности и кормления грудью рекомендуется поддерживать уровень более 30 нг/мл. Давать витамин D грудничкам без назначения врача обязательно — если хватает кормящей маме, то и малышу будет получать достаточно. Рекомендованная дозировка витамина D — минимум 800–1000 МЕ в сутки, но лучше обсудить этот вопрос с врачом.</p>   |

## В каких продуктах содержится витамин D





## НЕМНОГО ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ

Минус

ОСТАНОВИТЕСЬ,  
ОГЛЯНИТЕСЬ...

10 СОВЕТОВ  
ХОРОШЕГО  
НАСТРОЕНИЯ

Иногда люди оказываются в западне просто потому, что не находят времени задуматься, в нужном ли направлении они двигаются.



Минус/Плюс

НАУЧИТЕСЬ  
РАССЛАБЛЯТЬСЯ

10 СОВЕТОВ  
ХОРОШЕГО  
НАСТРОЕНИЯ

Когда выполняете какую-нибудь нудную работу, думайте о чём-нибудь приятном.



Минус/Плюс

ВНЕСИТЕ В СВОЮ ЖИЗНЬ  
ЭЛЕМЕНТЫ НОВИЗНЫ

10 СОВЕТОВ  
ХОРОШЕГО  
НАСТРОЕНИЯ

Психологи рекомендуют время от времени изменять устойчивые привычки например, завести новое хобби или сменить стиль одежды.



ОТНОСИТЕСЬ  
К ЖИЗНИ ПРОШЕ

10 СОВЕТОВ  
ХОРОШЕГО  
НАСТРОЕНИЯ

В жизни всегда есть место подвигу, однако нужен он далеко не всегда.



Минус/Плюс

НАУЧИТЕСЬ  
КОНТРОЛИРОВАТЬ СЕБЯ

10 СОВЕТОВ  
ХОРОШЕГО  
НАСТРОЕНИЯ

Не обижайтесь по пустякам, постарайтесь не ссориться с близкими вам людьми, прощайте их.



Минус/Плюс

СОХРАНЯЙТЕ  
ЧУВСТВО ПЕРСПЕКТИВЫ

10 СОВЕТОВ  
ХОРОШЕГО  
НАСТРОЕНИЯ

Жизнь есть движение, и то, что сегодня представляется трагедией, возможно, завтра вызовет улыбку.



Улыбнитесь! Это делает вас краше







## "В ЕДИНСТВЕ НАРОДА - СИЛА СТРАНЫ"

### 5 фактов о Дне народного единства

1. День народного единства - один из самых молодых официальных праздников в России. Отмечается ежегодно с 2005 года.

2. В России существует 5 памятников Минину и Пожарскому: на Красной площади в Москве, в Нижнем Новгороде около церкви Рождества Иоанна Предтечи, в Эрмитаже находятся каминные часы в виде миниатюры памятника, и в городе Ирмино на территории детского сада установлена малая копия памятника.

3. 4 ноября отмечается сразу два праздника - День народного единства и День Казанской иконы Божией матери.

4. Традиционно центром празднования считается Нижний Новгород, поскольку именно он является родиной ополчения. Праздник 4 ноября в Нижнем Новгороде проходит с большим размахом.

5. Праздник 4 ноября отмечался ещё задолго до 2005 года. В 1649 году царь Алексей Михайлович издал указ, по которому 22 октября (после перехода на новый календарь - 4 ноября) праздновался День Казанской иконы Божией матери как покровительницы ополчения.

