

РАДУГА СЕМЬИ

познавательная газета для всей семьи

Октябрь, 2021 г.

Спортивный меридиан

Баскетбол

6+



Баскетбол – одна из самых популярных среди спортивных игр. Баскетбол для детей считается одним из ранних видов спорта, ведь на первые занятия можно записывать малышей уже с 3 лет. Но самое главное преимущество баскетбола – это его доступность.

Прежде чем отдать малыша в секцию, родителям следует знать, чем полезен баскетбол для детей и какие качества он развивает.

В первую очередь, как и любой командный вид спорта, баскетбол развивает социальные навыки. Работая в команде, дети учатся помогать друг другу, беспокоиться об общих интересах и трудиться во благо коллектива.

Более того этот баскетбол является отличной эмоциональной разрядкой. Он помогает ребятам выплеснуть негативную энергию и получить положительные эмоции. Наряду с этим во время занятий закаляется характер, и ребенок учится идти к поставленной цели, жертвуя собственными желаниями и потребностями.

Также баскетбол помогает избавиться от комплексов. Особенно это касается рослых девочек, которые заметно выше своих сверстниц. В команде, где у всех игроков рост выше среднего, девочки уже не чувствуют себя "белой вороной", а обретают уверенность в себе и начинают гордиться своим ростом.

Влияние игры баскетбол на физическое развитие ребенка также сильно. В первую очередь у ребят занятых в этом спорте развивается выносливость, и укрепляет все группы

мышц. Тренировка по баскетболу – это прыжки, бег, махи руками, наклоны и приседания, которые позволяют развивать все группы мышц и укреплять сердце и сосуды.

Баскетбол развивает:

- **Обзор зрения.** Благодаря тому, что игрок должен постоянно следить за мячом и другими игроками, улучшается обзор зрения. Дети учатся управлять боковым зрением и тренируют глаза;

- **Скорость реакции.** Нередко во время матча спортсмен должен принимать молниеносные решения, от которых зависит исход игры. Это помогает детям учиться быстро реагировать на внештатные ситуации;

- **Внимательность.** Благодаря напряженной игре развивается внимательность и память, что благотворно сказывается не только на игровой площадке, но и в учебе и повседневной жизни.

Профессиональное обучение детей баскетболу начинается с возраста 5-6 лет. В этом возрасте можно записаться в секцию во дворце спорта, принимаются как мальчики, так и девочки. Первые 4-5 лет ребята занимаются вместе, и только в 10 лет тренер формирует мужскую и женскую команды.

Баскетбол для начинающих – это в большей степени общая физическая подготовка и знакомство с мячом. В первые годы занятий тренер особое внимание уделяет развитию выносливости, поэтому большая часть тренировок проходит на свежем воздухе.

В зале ребята изучают различные техники и комбинации, а также учатся попадать в корзину. По статистике именно в юные годы ребята чаще сталкиваются с травмами в баскетболе. Это обусловлено еще не развитой координацией и отсутствием навыков программирования движений.

Поскольку тренировки предполагают солидную нагрузку для игроков, еще до того как отдать ребенка в спортивную школу, проконсультируйтесь с врачом. Он оценит состояние здоровья вашего чада. Дело в том, что баскетбол противопоказан детям, которые страдают проблемами с опорно-двигательным аппаратом, в частности, с позвоночником и стопами, которые получают ударную нагрузку во время игры. Если у малыша язвенная болезнь, плоскостопие или имеются другие серьезные заболевания, лучше будет заменить спорт оздоровительной физкультурой.

Баскетбол – один из видов спорта для детей, который имеет минимум противопоказаний и максимум пользы. Занятия на площадке и в спортивном зале могут стать лучшим хобби для ребенка, ведь во время игры ребята учатся настоящей дружбе. Более того баскетбол для детей поможет и родителям в воспитании подростка, ведь ребенок будет расти в здоровой компании и у него просто не будет времени на глупости.

Библиотечная афиша

Дорогие друзья!

Библиотека семейного чтения запустила на своей страничке в группе «ВКонтакте» онлайн-акции, викторины, видеоролики и проекты. В группе библиотеки каждый день появляются и другие интересные публикации.

<https://vk.com/club191232929>





Муниципальное автономное учреждение культуры
«Централизованная библиотечная система
муниципального образования город Новотроицк»
Библиотека семейного чтения

Онлайн фотовыставка

«Жизнь замечательных животных» к Всемирному дню животных

С 8 по 22 октября

0+



Без возрастных ограничений!



Семейное чтение



Абгарян Н.Ю., Постников В.Ю. Шоколадный дедушка / Н.Ю. Абгарян, В.Ю. Постников; художник М. Музыренко.— Москва : АСТ, 2020.— 218 с.: ил.— (Прикольный детектив).

В норвежском городе Бергене живёт себе вполне обычная норвежская семья: мама, папа, шестилетний Мартин и его старшая сестра Матильда. Но всё меняется, и жизнь вдруг наполняется приключениями, когда к ним приезжает погостить дедушка Оскар, которого дети раньше никогда не видели. Оскара недаром прозвали Шоколадным дедушкой, ведь он страшный сладёна и жить не может без конфет и шоколада. Одновременно с Оскаром в Берген прибывают и сёстры Паульсен, три довольно вредных дамочки, которые, наоборот, терпеть не могут сладкого и мечтают, чтобы все торты и пирожные в городе стали горькими или солёными. Зачем им это нужно и удастся ли им сорвать ежегодную городскую ярмарку сладостей, или кто-то помешает их коварным планам? Чем закончилась эта захватывающая детективная история? Читай книгу - и узнаешь.



Вестли А.- К. Папа, мама, бабушка, восемь детей и грузовик : повести / Анне—Кат. Вестли; пер. с норв. Л. Горлиной; ил. Н. Кучеренко.— Москва : Махон; Азбука—Аттикус, 2021.— 224 с.; ил.

Есть книги, которые каждому необходимо прочитать в детстве. Среди них— книги известной норвежской писательницы Анне—Катрине Вестли. Более чем за полвека литературного творчества Вестли написала 56 книг и получила почетное звание Бабушки всей Норвегии. Ее книги переведены на многие языки и пользуются огромной популярностью во всем мире.

Повести про папу, маму, бабушку, восемь детей и грузовик уже давно полюбили нашим читателям. С 1962 года, когда первая книга из этого цикла была издана в нашей стране, весёлые и поучительные истории о многодетной семье, в которой, несмотря на трудности, никогда не унывают, постоянно переиздаются. Их с удовольствием читают не только дети, но и взрослые - ведь в них без нравоучений и назидательности, с юмором преподносятся уроки жизни.



История медицины – это удивительный путь, который прошло человечество в поисках здоровья, долголетия, а иногда и бессмертия. С древности люди искали пути лечения болезней, которые тогда считались карой за грехи. Мы предлагаем вам удивительные и интересные факты из истории науки.

☺ В начале 20 века была найдена библиотека царя Ашшурбанипала, состоящая из глиняных табличек. Среди них было около тысячи табличек с медицинским содержанием. Тогда же археологи обнаружили каменную плиту царя Хаммурапи (1730–1685 годы до н. э.), на которой был высечен кодекс, свод законов. Среди них существовал один, предусматривающий ответственность врача за допущенные ошибки.

☺ Сегодня очень популярна пластическая хирургия. А первыми эту отрасль освоили врачи Индии в 6 веке до нашей эры. Именно они восстанавливали носы, которые в те времена отрубали преступникам.

☺ Древние доктора Греции, Египта и других стран мира полагали, что кровопускание из вены является отличным способом избавления от различных болезней. Это лечение особенно рекомендовали при несварении желудка и угрях. Но единственную реальную пользу данного способа лечения открыли много веков спустя. Оказалось, что некоторым пациентам (в редких случаях) это помогало ослабить повышенное кровяное давление. Самое странное здесь то, что этот способ лечения стал применяться еще в античности и использовался вплоть до 19-го века.

☺ Интересный факт про медицину – это два разных ее логотипа. Всем известен символ медицины – змея, обвивающая посох или кубок. Это символ Асклепия – бога врачевания в Древней Греции. В соответствии с легендой, Асклепий шел к царю Мидасу, чтоб воскресить его сына Главка. В пути его посох обвила змея, и он убил ее. Но затем посох обвила другая змея с травой во рту и воскресила первую. Именно с помощью этой травы Асклепий стал воскрешать мертвых. А вот две змеи, обвивающие кубок, – это символ бога торговли Гермеса. Однако многие медицинские организации и общества имеют именно такой символ на своих логотипах. А виной всему медицинская служба армии США, которая поместила на свой логотип именно жезл Гермеса в 1902 году. Недосмотром это является или ошибкой – никто не знает, но с тех пор и появилась путаница.

☺ В средневековой Европе люди в медицинских целях ели измельченные в порошок древнеегипетские мумии.

☺ В арсенале средневекового врача, помимо лекарств и инструментов, обязательно была кукла. На ней женщины-пациентки показывали, где именно у них болит, если болело хоть чуть-чуть ниже подбородка. Упаси бог, если бы врач начал что-то ошупывать. Тогда больная могла бы скончаться со стыда, а сам врач попал бы в тюрьму.

☺ Самым универсальным и сильным лечебным препаратом для китайских медиков был женьшень. Тогда же китайцы начали практиковать и акупунктуру. Китайским врачам запрещалось делать вскрытие, и в своем большинстве они не знали анатомии человека.

☺ В современном понимании бедлам – синоним беспорядков и хаоса. А из медицины XVI века известно, что именно тогда в Лондоне была открыта психиатрическая лечебница – Бетлемская королевская больница. Сокращенное ее название – Бедлам – сначала стало нарицательным для сумасшедших домов, а затем уже превратилось в синоним хаоса.

☺ Врач – профессия, уважаемая с древности. Лекари во все времена ценились очень высоко. Но и врачебные ошибки и тогда, и сегодня обходятся очень дорого. Например, в Древнем Вавилоне, если врач допускал ошибку, то ему отрубали руки.

☺ Анестезия также пришла к нам из древности. Первооткрывателем здесь является китайский лекарь Хуа То, который жил во втором веке нашей эры. Его анестетик – ма фей сан – это смесь вина и конопли.

☺ В военной медицине применение анестезии связано с именем русского врача, творца военно-полевой хирургии и основателя общества Красный Крест Николая Пирогова. Именно он, сначала испытав на себе, применил эфирный наркоз во время Кавказской войны в 1847 году.

☺ Пирогов так же впервые наложил гипс и ввел принципы сортировки раненых, которые позволили в условиях войны спасти жизнь сотням солдат. А еще именно Пирогову принадлежит идея привлечения женщин в качестве сестер милосердия в период проведения боевых действий.

☺ Опрятность – не всегда хорошо. Именно благодаря отсутствию опрятности у Александра Флеминга, в лаборатории которого порядка не было, в медицину вошли антибиотики. В забытой ученым чашке Петри с колонией стафилококков за несколько дней выросли плесневые грибы, которые полностью подавили жизнедеятельность бактерий. Так был открыт пенициллин – первый препарат антимикробного действия в мире. Это в истории медицины явилось величайшим открытием, перевернувшим мир.

☺ Современная медицина располагает арсеналом из тысяч антибиотиков, которые получают из грибов, растений, животных, бактерий. Стоимость их производства значительно стала дешевле, а доступность – массовой. И на первый план выходит уже не лечение антибиотиками, а их рациональное применение – рациональная антибиотикотерапия.

☺ Заплесневелый хлеб ранее считался отличным лекарством. В Древнем Китае и Греции заплесневелый хлеб прижимали к ранам, чтобы предотвратить заражение.



Будущий великий врач родился 27 ноября 1810 г. в Москве. Его отец Иван Иванович Пирогов служил казначеем. У него было четырнадцать детей, большинство из которых умерло в младенчестве. Из шестерых оставшихся в живых Николай был самым юным.

Получить образование ему помог знакомый семьи - известный московский врач, профессор Московского университета Е. Мухин, который заметил способности мальчика и стал заниматься с ним индивидуально. И уже в четырнадцать лет Николай поступил на медицинский факультет Московского университета, для чего ему пришлось прибавить себе два года, но экзамены он сдал не хуже своих старших товарищей. Пирогов учился легко. Кроме того, ему приходилось постоянно подрабатывать, чтобы помочь семье. Наконец Пирогову удалось устроиться на должность прозектора в анатомическом театре. Эта работа дала ему бесценный опыт и убедила его в том, что он должен стать хирургом.

Закончив университет одним из первых по успеваемости, Пирогов направился для подготовки к профессорской деятельности в один из лучших в то время в России Юрьевский университет в городе Тарту. Здесь, в хирургической клинике, Пирогов проработал пять лет, блестяще защитил докторскую диссертацию и в двадцать шесть лет стал профессором хирургии. В своей диссертации он первым изучил и описал расположение брюшной аорты у человека, расстройство кровообращения при ее перевязке, пути кровообращения при ее непроходимости, объяснил причины послеоперационных осложнений. После пяти лет пребывания в Дерпте Пирогов отправился в Берлин учиться, прославленные хирурги, к которым он ехал с почтительно склоненной головой, читали его диссертацию, поспешно переведенную на немецкий.

Возвращаясь домой, Пирогов тяжело заболел и вынужден был остановиться в Риге. Едва Пирогов поднялся с госпитальной койки, он взялся оперировать. Он начал с ринопластики: безносому цирюльнику выкроил новый нос. За пластической операцией последовали неизбежные литотамии, ампутации, удаления опухолей. Отправившись из Риги в Дерпт он узнал, что обществу ему московскую кафедру отдали другому кандидату. Пирогов получил клинику в Дерпте, где он создал одно из самых своих значительных сочинений - «Хирургическая анатомия артериальных стволов и фасций».

В 1841 г. Пирогов был приглашен на кафедру хирургии в Медикохирургическую академию Петербурга. Здесь ученый проработал более десяти лет и создал первую в России хирургическую клинику. В ней он основал еще одно направление медицины - госпитальную хирургию. Николая Ивановича назначают директором Инструментального завода, и он соглашается.

В Петербурге он женился на девушке из обедневшего дворянского рода Екатерине Дмитриевне Березеной. Она умерла на четвертом году супружества, оставив Пирогову двух сыновей: второй стоил ей жизни. Но в тяжкие для Пирогова дни горя и отчаяния случилось великое событие - высочайше был утвержден его проект первого в мире Анатомического института.

16 октября 1846 г. произошло первое испытание эфирного наркоза. В России первую операцию под наркозом сделал 7 февраля 1847 года товарищ Пирогова по профессорскому институту, Федор Иванович Иноземцев.

Вскоре Николай Иванович принял участие в военных действиях на Кавказе. Здесь великий хирург провел около 10 000 операций под эфирным наркозом.

Когда в 1853 году началась Крымская война, Николай Иванович счел своим гражданским долгом отправиться в Севастополь. Он добился назначения в действующую армию. Оперируя раненых, Пирогов впервые в истории медицины применил гипсовую повязку, которая позволила ускорить процесс заживления переломов и избавила многих солдат и офицеров от уродливого искривления конечностей. По его инициативе в русской армии была введена новая форма медицинской помощи - появились сестры милосердия. Таким образом, именно Пирогов заложил основы военно-полевой медицины, а его наработки легли в основу деятельности военно-полевых хирургов XIX-XX вв.; их использовали советские хирурги и в годы Великой Отечественной войны.

В 1862-1866 гг. руководил молодыми русскими учеными, командированными в Германию. Тогда же успешно оперировал Джузепе Гарибальди. С 1866 г. жил в своем имении в с. Вишня, где открыл больницу, аптеку и передал землю крестьянам в дар. Он выезжал оттуда только за границу, а также по приглашению Петербургского университета для чтения лекций. К этому времени Пирогов уже был членом нескольких иностранных академий. Как консультант по военной медицине и хирургии выезжал на фронт во время франко-прусской (1870-1871) и русско-турецкой (1877-1878) войн.

В 1879-1881 гг. работал над «Дневником старого врача», завершив рукопись незадолго до кончины. Летом 1881 г. он умер в своем имении. Но собственной смертью он сумел себя обессмертить. Незадолго до кончины ученый сделал еще одно открытие - предложил совершенно новый способ бальзамирования умерших. Тело Пирогова было бальзамировано, положено в склеп и сохраняется ныне в Виннице, в черту которого вошло имение, превращенное в музей. После смерти Пирогова в его память было основано Общество русских врачей, регулярно созывавшее Пироговские съезды. Ежегодно в день его рождения присуждаются премия и медаль его имени за достижения в области анатомии и хирургии. Имя Пирогова носят 2-й Московский, Одесский и Винницкий медицинские институты.

Муниципальное автономное учреждение культуры
"Централизованная библиотечная система
муниципального образования город Новотроицк"
Библиотека семейного чтения
Адрес: ул. Уральская, 23 «а»
Телефон: 62-22-11
Эл. почта: bsh4_23a@mail.ru
Ответственный за выпуск: Никитина О.В.