



Белозёрский вестник



День защиты детей напоминает всему миру, что будущее зависит от подрастающего поколения. (продолжение на 2 стр.)



25 мая – Последний звонок
1 июня – Всемирный день
защиты детей
7 июля – День столицы
30 августа – День Конституции

В номере:

1. Белозерский вестник
2. День защиты детей
3. Детская песочница
4. Советы для дома
5. Наши читатели

День защиты детей: дата, история и цели праздника



1 июня – в Казахстане отмечают Международный день защиты детей.

Самая надёжная защита ребёнка - это здоровая, дружная, благополучная семья. Дети – это наша надежда, наше будущее. Нет ничего прекраснее детства, полного радости и счастья, и сделать его таким – задача семьи, общества и государства.

Цель проведения Дня защиты детей – напоминание о том, что дети имеют право на жизнь, свободу мнения, образование и защиту.

Праздник был учреждён в ноябре 1949 году решением конгресса Международной демократической федерации женщин.

Республикой Казахстан ратифицированы основные международно-правовые документы по защите прав несовершеннолетних, в реализацию которых приняты соответствующие законы и указы, устанавливающие права и обязанности детей.

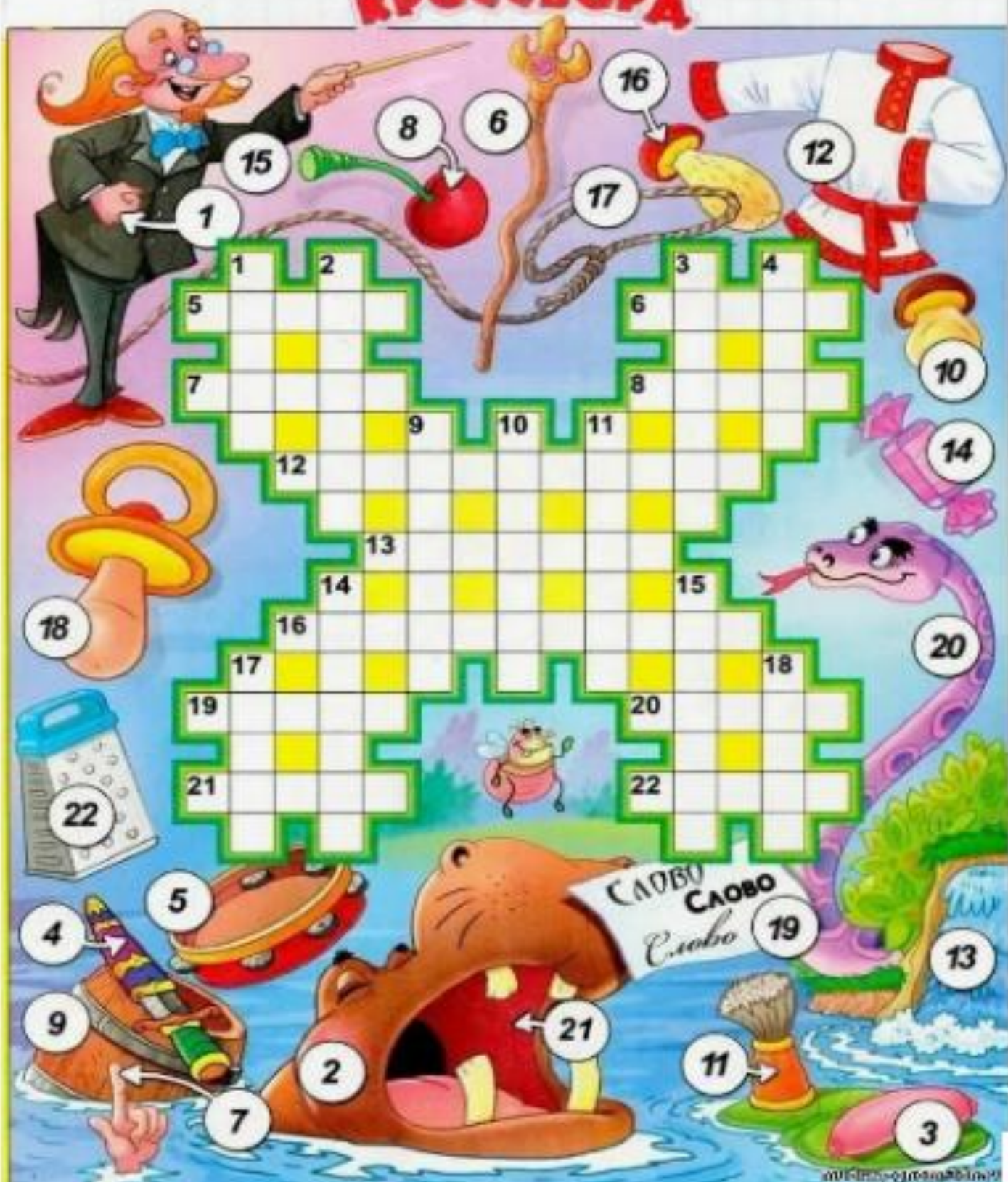
Основным международным договором является Конвенция о правах ребёнка, принятая Организацией Объединённых Наций 20 ноября 1989 года.

В этот день по всей стране проходят культурные мероприятия и детям дарят праздничное настроение, в том числе выставки, творческие фестивали, спортивные состязания и многое другое.

Как провести День защиты детей? Подарите ребёнку праздник общения — сходите с малышами в игровой центр, с детьми постарше — в парк аттракционов, чтобы после прогулки у ребёнка осталась масса впечатлений. Завершите поход посиделками с угощением в детском кафе. Взрослые призваны решать проблемы благополучия подрастающего поколения, о чем всем напоминает День защиты детей. Для ребят это праздник, когда они получают много внимания, подарков и развлечений, на котором окупятся в атмосферу любви и заботы.

Детская песочница

КРОССВОРД



Как спастись от жары: восемь простых

В Казахстане наконец пришла жара, и многим это нравится. Но как помочь тем, кому некомфортно в жаркий день? Есть ряд простых и не всегда очевидных решений.

➤ Носите влажную одежду

"Самое очевидное предложение – намочите вашу одежду", – говорит Лиза Джардин-Райт, физик из Кембриджского университета. Для того, чтобы вода испарилась, то есть изменила состояние с жидкого на газообразное, нужна тепловая энергия, объясняет она. Эта энергия исходит от вашего тела, охлаждая кожу, понижая ее температуру. Если вы при этом пользуетесь вентилятором или веером, то поток воздуха ускоряет процесс испарения, улучшая ваше самочувствие. "Когда я ездил на велосипеде по Франции, температура превышала 40 градусов. И перед тем, как выйти на улицу, я просто обливала свою майку водой. Но это довольно экстремальный вариант, – добавляет Джардин-Райт. – Испарения отбирают тепло".

➤ Опустите руки в холодную воду

Опустите руки в ведро или таз, наполненный холодной водой, чтобы остудиться, советует профессор физиологии человека в Университете Портсмута Майк Типтон. Когда температура тела повышается, кровь направляется к поверхности кожи. "У ваших ладоней большая поверхность – все равно, как если бы у вас было пять радиаторов, торчащих из ладони", – говорит Типтон. "Как только температура внутри тела возвращается к нормальной, кровообращение в руках замедляется, и вы чувствуете прохладу".

➤ Поставьте вентилятор у окна

Если поставить вентилятор в центре закрытого помещения, то он создаст циркуляцию воздуха, в результате которой пот у находящихся в этом помещении будет испаряться быстрее. Но будет гораздо эффективнее, если поставить вентилятор у открытого окна, говорит Джардин-Райт, потому что тогда он будет втягивать с улицы воздух, который должен быть прохладнее. "Вы направляете в комнату прохладный воздух, поступающий извне, – говорит она. – А если не открывать дверь или окно, то у вас просто будет циркулировать горячий воздух".

➤ Одевайтесь, как бедуины

Принято считать, что светлые одежды лучше сохраняют прохладу. Но это не обязательно так. Проведенное в 1980 году исследование бедуинских племен не нашло связи между цветом их одежд и температурой тела. "Белые одежды отражают больше света, но черная одежда является лучшим радиатором тепла", – говорит Джардин-Райт. По ее словам, однако, есть вариант, имеющий явное преимущество: свободная одежда. Примерно такая, какую носят бедуины. "Если воздух циркулирует рядом с вашей кожей, это помогает поту испаряться, а это заставит вас чувствовать себя комфортнее".

➤ Принимайте теплый душ

Кажется, что холодный душ является самым быстрым способом снизить температуру вашего тела. Но ваше тело отреагирует на резкое изменение температуры и, как следствие, попытается сохранить тепло. "Если я пойду под холодный душ, когда мне жарко, холод сразу же закроет приток крови к коже, создав, таким образом, тепловую ловушку в моем собственном теле, вместо того, чтобы дать теплу выход", – говорит Типтон. Он утверждает, что лучше использовать воду, температура которой выше 20 градусов.

Наши читатели

