

ДЕНЬ ТРЕТИЙ

ДЕВИЗ ДНЯ:



«Безопасность прежде всего»



Ребята! Каждый день появляются сообщения о росте числа заразившихся коронавирусом. Вирус быстро распространяется по всему миру.

Неудивительно, что очень многие переживают за здоровье себя и своих близких. В ситуации, когда о коронавирусе говорят везде: в СМИ, на улице, в магазинах, дома - дети не могут не знать об эпидемии. Помните! Лучше смотреть на вещи с оптимизмом, чем беспокоиться. Следует научиться предпринимать конкретные шаги для того, чтобы снизить риск заражения. Это позволит почувствовать, что вы можете в определенной степени контролировать ситуацию и сделать что-то, чтобы защитить себя и своих родителей от инфекции.

Памятка для взрослых и детей



1. На период ограничительных мероприятий необходимо исключить, а, если такое невозможно, то **МАКСИМАЛЬНО ОГРАНИЧИТЬ КОНТАКТЫ ДЕТЕЙ**

2. Для максимального снижения риска инфицирования **ДЕТЯМ ЛУЧШЕ ОСТАВАТЬСЯ ДОМА.**

При этом необходимо регулярно проветривать помещение, не реже 1 раза в день проводить влажную уборку с применением дезинфицирующих средств. Важно сразу провести дезинфекцию помещения, а также предметов, упаковки продуктов после доставки их домой.

3. Нужно **ПОЛНОСТЬЮ ИСКЛЮЧИТЬ ПОСЕЩЕНИЯ** каких-либо учреждений, мест общественного питания, торговли, образовательных и развлекательных центров, а также других мест общественного пользования.

4. **НЕ СЛЕДУЕТ ПОСЕЩАТЬ ДЕТСКИЕ ПЛОЩАДКИ** дворов и парков.

5. **ГУЛЯТЬ** можно **НА СОБСТВЕННЫХ ПРИУСАДЕБНЫХ УЧАСТКАХ** и площадках, находящихся в индивидуальном пользовании.

6. Посещение лесопарковых зон возможно только при исключении общения с другими взрослыми и детьми, при отсутствии вокруг других отдыхающих.

7. Перед вынужденным выходом из квартиры нужно помнить, что за пределами квартиры **НЕЛЬЗЯ ПРИКАСАТЬСЯ РУКАМИ К ЛИЦУ И КАКИМ-ЛИБО ПРЕДМЕТАМ:** дверным ручкам, поручням и перилам, стенам, кнопкам лифта и др.

8. После возвращения домой **НЕОБХОДИМО ОБРАБОТАТЬ РУКИ ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИМ СРЕДСТВОМ**, снять одежду, **ТЩАТЕЛЬНО С МЫЛОМ ПОМЫТЬ РУКИ** и другие открытые участки кожи, особо обратив внимание на лицо, прополоскать рот, аккуратно промыть нос (неглубоко).

9. Следует помнить, что при достаточной влажности и невысокой температуре коровирус может сохранять жизнеспособность в течение длительного времени, до 3 суток и более. У некоторых людей, независимо от возраста, вирус может давать лёгкую или стертую форму заболевания. Именно такие люди наиболее часто становятся источником заболевания.

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ!!!

Спорт и иммунитет



Ребята! Иммунная система организма при всей своей актуальности — одно из самых малоизученных направлений науки. Всплеск иммунных и аутоиммунных заболеваний за последние 50 лет не только не спадает, но принимает новые формы. Однако ученые не сидят на месте и значительно продвинулись и в этой области. По крайней мере, влияние спорта на иммунитет человека абсолютно доказано... Поэтому занимайтесь спортом пока дома!

Для юных борцов



В период самоизоляции, чтобы не потерять физическую форму, всем спортсменам нужно продолжать домашние тренировки. Тренеры спортивной школы подготовили видеоролики с различными упражнениями, которые способны помочь всем юным борцам поддержать свою спортивную форму в домашних условиях.

Для юных гимнасток



Из-за карантина в России отменили все крупные спортивные соревнования. Так, открытый турнир по художественной гимнастике, который должен был пройти в Санкт-Петербурге в марте, перенесли на июнь. На неопределенный срок сдвинули и всероссийские чемпионаты в Казани и Пензе... Чтобы не потерять форму во время вынужденного перерыва, наши гимнастки сейчас ежедневно занимаются в дистанционном режиме.

Для юных футболистов

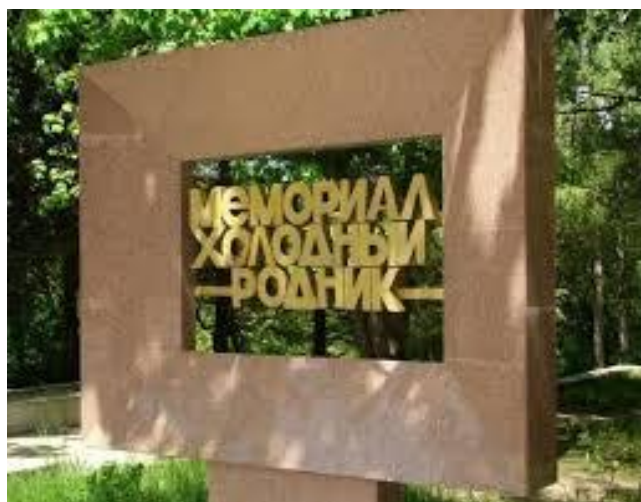


Тренерский штаб продумал на этот период определённые программы тренировок. Конечно, это не приближает к основным тренировкам, но сейчас наша основная задача, чтобы игрок не терял чувство, чтобы нервная и мышечная системы сохраняли тренировочную память. Есть такая научная теория, что мышечная память сохраняется в течение 15 лет. Конечно, если придерживаться этого правила, то можно ничего не делать год и потом возобновить тренировки в течение нескольких месяцев, а затем войти в

соревновательный режим. Но это не так на самом деле. Есть теоретики, а есть эмпирики – практики. Практика показывает, что если не тренироваться, то мышечная память начинает хромать, и мышцы отключаются, перестают принимать и отдавать кислород – это важный фактор. Есть около трёх типов волокон в мышцах, которые должны получать нагрузку хотя бы раз в два - три дня. Если не поддерживать форму месяц, то потом её придётся набирать три месяца.

Минутка для отдыха

Экскурсия по достопримечательностям города Ставрополя



Мемориальный комплекс «Холодный родник» открыт в 1975 году в память о жителях города Ставрополя, погибших в годы гражданской и Великой Отечественной войн. Архитекторы - Д.М. Казачков и Д.В. Абдул, скульптор - Н.Ф. Санжаров.

Помимо монумента на территории мемориального комплекса находятся пять братских могил:

- братская могила воинов, погибших в годы ВОВ;
- братская могила красных партизан погибших в период Гражданской войны;
- братская могила юных патриотов, погибших в оккупации Ставрополя в годы ВОВ;
- братская могила жертв белого террора периода Гражданской войны;
- братская могила граждан – патриотов, замученных немецко-фашистскими захватчиками в период оккупации Ставрополя.