



История праздника 1 апреля



Несмотря на то, что 1 апреля не отмечено в календарях красным цветом и официально не является праздником, тем не менее, эту дату вполне можно считать международной, поскольку традиция шутить, обманывать и веселиться именно 1 апреля существует во многих странах мира.

Об истории возникновения праздника 1 апреля существует немало различных гипотез. По одной из них, возникновение первоапрельской традиции приписывают Древнему Риму, где в середине февраля праздновали Праздник Глупых.

По другой гипотезе, зарождение этого праздника произошло еще в Древней Индии, жители которой до сих пор отмечают "День шуток" 31 марта.

Существует еще одна интересная версия, согласно которой возникновение первоапрельской традиции связывают с переносом Нового года. Дело в том, что до второй половины XVI века новый год в Европе начинался именно 1 апреля. А позднее, французский король издал указ,

согласно которому новый год стал начинаться с 1 января. Но многие подданные все равно по старой традиции продолжали отмечать новый год 1 апреля (впрочем, как и многие россияне продолжают отмечать старый новый год). Но в Европе пытались изжить старые традиции, и таких людей стали высмеивать, называя "первоапрельскими дураками". Лично мне эта версия больше всех пришлась по душе.

Когда и кем этот праздник шуток и розыгрышей был завезен в Россию, точно не известно. Но точно известно, что первоапрельские розыгрыши существовали уже в петровские времена. К примеру, известен такой случай, когда содержатель труппы немецких актеров, приехавших с выступлениями в Россию, обманул в этот день и публику, собравшуюся на представление, и самого государя, тоже пришедшего посмотреть "чудо". Актер этот объявил, что на представлении влезет в обыкновенную бутылку. Естественно, посмотреть на это

собралось большое количество народа. А актеры на подмостки вынесли бутылку с надписью "Первое апреля"! На эту шутку даже Петр не рассердился, а, выходя из театра, сказал: "Вольность комедиантов". Согласитесь, однако, каково бы ни было истинное происхождение этого праздника, одно только упоминание о нем у всех вызывает добрую улыбку. Помните только, собираясь над кем-то подшутить, соблюдайте неписаное правило первоапрельских розыгрышей - никогда и ни при каких условиях не касайтесь вопросов, связанных с "больными проблемами" человека, а тем более, со здоровьем и жизнью его или его близких. Всегда помните, что шутка должна быть доброй, и в итоге нести радость и веселье!

Подготовила Валерия БРАЖНИК



К 1 апреля я проводила опрос среди учащихся 5-9 класс. Задавала довольно банальные вопросы, такие как: как вас разыгрывали ваши друзья? Как реагировали на это оппоненты? Как проводите этот веселый праздник?

Большинство не рассказывали как их разыгрывали, но с удовольствием поделились как они разыгрывали друзей. Чаще всего говорили про розыгрыши с мелом и стикерами. Розыгрыш с мелом к примеру "У тебя спина белая", или на спине спикер с надписью "Пни меня". Самое интересное было, когда Слюсаренко Полина рассказала, как она разыграла своих друзей, она залила в кран зеленку и на это попалась многие. Дмитрий Юрченко рассказал, что он разыграл маму - насыпав муку в фен, и когда мама его включила, вся мука попала ей на волосы.

Люди празднуйте 1 апреля весело с шутками и прибаутками!!!

Подготовила Диана СОЗОНОВА

Об аэробике...

Детям в большей степени, чем взрослым, нужна двигательная активность для полноценного развития организма. Для того чтобы они были жизнерадостными, активными и здоровыми в нашем "Семицветике" открыт класс детской аэробики и ритмики. На страже детского благополучия стоит тренер преподаватель Белинина Анна Сергеевна. Благодаря ее спортивным достижениям в большом спорте (мастер спорта), она как никто другой знает о пользе спортивных нагрузок.

Мы поговорили с Анной Сергеевной и задали ей несколько нас интересующих вопросов. Вот что она рассказала.

В спорт я пришла в далеком 1996 году, тогда мне было 10 лет. К нам в школу пришли тренеры, которые предложили записаться в секцию легкой атлетики. Я изъявила желания и начала тренироваться. Спустя некоторое время впервые



выступила на соревнованиях городского значения. Показала достойный результат, так и решила посвятить свою жизнь "большому спорту". Занималась сначала бегом на короткие дистанции (спринт), потом около полутора лет занималась женским многоборьем (летом - это семиборье, в которое входили бег с барьерами на 100 м, бег на 200 м, бег на 800 м, толкание ядра, метание копья, прыжки в высоту и длину. А зимой это пятиборье - это бег с барьерами, но уже на 60 м, толкание ядра, прыжки в высоту и длину, бег на 800 м). В многоборье я получила звание КМС (кандидат в мастера спорта). В 2005 году в беге на 200 м выполнила норматив МС (мастера спорта). За всю спортивную карьеру было множество



соревнований разного уровня. Я стала шестнадцатикратной чемпионкой России в эстафетном беге 4 по 100 м и 4 по 200 м. Установила вместе со своей эстафетной командой в 2005 году рекорд России. Становилась призером в международных матчах в беге на 200 м в Эстонии (г. Таллин) и в Белоруссии. Также стала победительницей в эстафетном беге 4 по 200 м на кубке Европейских чемпионов, который проводился в Боснии и Герцеговине. Принимала участие и стала призером в юношеских

олимпийских играх, проводимых в г. Тула. В 2006 году моя спортивная карьера в "большом спорте" закончилась, посвятила себя семье, вышла замуж и родила сына.



Об аэробике...

Аэробика представляет собой несколько видов физических упражнений под музыку, которые образуют собой танец и общеразвивающие движения. Аэробика полезна как для физического развития, так и для похудения, практически не имея недостатков. Музыка во время занятий помогает задавать и поддерживать нужный такт для правильного выполнения упражнений. В результате занятий аэробикой подтягиваются мышцы, исправляется осанка, укрепляются сердце и сосуды, тело становится гибким и пластичным. В большинстве же



случаев, аэробику используют для похудения, в чём она отлично помогает, если правильно подобрать и выполнять нужный комплекс упражнений. Наряду с тем, у аэробики есть очень много видов, причём они весьма разнообразны, благодаря чему свой комплекс упражнений может подобрать каждый, на свой вкус и предпочтения.

Степ-аэробика. Особой популярностью пользуется степ-аэробика, которую создала американка Джина Миллер. Женщина разрабатывала травмированное колено, поднимаясь на ступеньки крыльца собственного дома. Будучи фитнес-инструктором, она решила привнести некое разнообразие в свои занятия и добавила танцевальные элементы. Всё это помогло женщине не только быстро восстановить работоспособность колена, но и позитивным образом сказалось на её фигуре. Как только Джина заметила, что поврежденный сустав больше её не беспокоит, то она решила, опираясь на приобретённый опыт,

разработать программу тренировок для женщин, желающих скорректировать свою фигуру. Сегодня для степ-аэробики нужна специальная платформа (кстати, запатентованная всё той



же Джинной Миллер), за счёт восхождения на которую увеличивается физическая нагрузка. Высота ступа регулируется. Как и базовая аэробика, этот вид ритмической гимнастики подходит всем, кому не противопоказано заниматься спортом. Фитбол-аэробика. Виды ритмической гимнастики включают упражнения на координацию движений, но особенно в этом преуспевает фитбол-аэробика. Фитбол - это большой резиновый мяч, занимаясь на котором нужно удерживать равновесие. Согласовывать движения на таком гимнастическом снаряде сложнее, чем без него, что ещё больше усиливает результат от данного вида спортивных занятий.

"Силовая" аэробика. Если требуются не только аэробные, но и силовые нагрузки, то подойдут боди-стайлинг, боди-кондиционная и памп-аэробика с использованием утяжелителей (штанги, гантели). Результаты таких занятий не заставят себя ждать, но начинающим лучше предпочесть менее "нагрузочные" направления, чем упражнения с гантелями.

Польза и вред аэробики.

Главная польза аэробики - это подтянутое стройное тело. В первую очередь данный вид упражнений помогает похудеть, причём достаточно успешно. Кроме того, благодаря тому, что в аэробике имеется большое количество упражнений, направленных на различные группы мышц, вы сможете сделать свою фигуру просто идеальной в любой её части. Неоспоримым преимуществом аэробики является и физическая активность человека, что очень полезно для костей и суставов, для которых каждая тренировка является отличной разминкой. Аэробика положительно сказывается и на иммунной системе, повышая тем самым сопротивляемость организма к инфекциям и бактериям. Несмотря на то, что аэробика требует больших физических затрат, тем не менее, она даёт отличную разрядку, как физическую, так и эмоциональную.

Некоторые новоиспечённые "спортсмены" стараются достичь быстрого результата путём чрезмерных физических нагрузок в аэробике. Неправильно выбранный комплекс упражнений, без консультации с инструктором, может не только быть неэффективным, но и пагубно сказаться на здоровье. Помните, что большинство комплексов - универсальны, а вот лучший целенаправленный эффект производит индивидуально подобранный комплекс упражнений. Проблемы со здоровьем могут стать причиной необходимости отказаться от аэробики тем, кто имеет заболевания связанные с сердцем, сосудами, позвоночником. В целом же, как такового вреда и недостатков аэробика не несёт, если не делать чего-то активно неправильно.

Одежда

Главным отличием между аэробикой для взрослых и детей - регулировка нагрузки. Для каждого возраста существуют свои ограничения, то есть соотношения веса отягощений,

продолжительность занятия. Детский спорт - это выплеск энергии, активность и крепкое здоровье! А аэробика даёт ещё и пластичность. Кроме того, детская аэробика формирует правильные жизненные установки, приучая с самого детства ребенка к ведению здорового образа жизни. А приобщение детей к групповым занятиям позволяет им в дальнейшем не бояться принимать участие в соревнованиях и спортивных играх. Обычно в аэробную программу входит разминка, танцевальная и игровая часть. Разминка состоит из общих спортивных упражнений, которые направлены на укрепление мышечного корсета. Танцевальная часть нужна для того, чтобы дети научились чувствовать музыку и ритм. Кроме того, танцы улучшают координацию и пластику движений. Для занятий используют такие спортивные приспособления, как фитбол и степ. Они помогают разнообразить занятие и сделать его более увлекательным. Следует отметить, что детская аэробика предусматривает подбор программы аэробных нагрузок зависимо от возраста ребенка. Обычно выделяют три возрастные группы: в первую могут входить дети в возрасте от 3 до 6 лет, во вторую - от 7 до 11, в третью - от 12 до 16. Спортивная аэробика должна постоянно присутствовать в жизни ребенка. В детском саду первыми аэробными занятиями, с которыми знакомится малыш, являются строевые и дыхательные упражнения, танцевальные шаги, игровитмика, гимнастические этюды. Строевые занятия учат детей ориентироваться в пространстве, игровитмика формирует координацию движений, гимнастические упражнения развивают гибкость и мышечную силу. Спортивная аэробика в школе предполагает комплекс более сложных упражнений. Чаще всего в школах используется классическая спортивная программа, в которую входят различные общеукрепляющие и гимнастические упражнения, бег, подскоки, скачки, которые выполняются под музыку. Но



зачастую для детей физической нагрузки в школе или садике недостаточно, поэтому они нуждаются в дополнительных физических занятиях в спортзале или фитнес-клубе.

Детям в большей степени, чем взрослым, нужна двигательная активность для полноценного развития организма. Учитывая малоподвижный образ жизни современных детей и воздействие на их здоровье неблагоприятных факторов, спортивная детская аэробика способствует улучшению их здоровья. Аэробные упражнения благоприятно воздействуют на все системы детского организма, повышают его иммунитет и приучают к ведению здорового образа жизни.

Тренер-преподаватель МБОУ ДОД ШДТ "Семицветик" Белинина Анна

Интервью подготовила
наш корр. Кристина СТЕПАНОВА



Наши любимцы

У многих ребят есть домашние любимцы - кошки и собаки. А что мы знаем о них?
Вот несколько интересных фактов.

Интересные факты о кошках

А знаете ли вы, что...



- средняя продолжительность сна у кошки - 18 часов в день.
- кошки помогли людям совершить не одно открытие. Например, в медицине, случайно опрокинув колбы с разными веществами и смешав их, получился сейчас широко применяемый йод.
- кошки способны преодолевать очень большие расстояния. Был известен случай, когда кот забрался с собой хозяева при переезде, и он, преодолев расстояние в 3,5 тыс. километров просто зашел в дом и свернулся клубочком на

своем любимом кресле.

- в Германии есть "Первый кошачий музей", в котором представлено больше 3 тыс. экспонатов. Но что самое интересное, в этом музее сторожами и смотрителями служит 10 котов.
- одна кошка за год от мышей может спасти около 10 тонн зерна.
- у кошек, как это не удивительно, лучше, чем у собак развито обоняние. У них 60-80 миллионов обонятельных рецепторов. Во время первой мировой войны был даже создан "кошачий корпус". Кошки, которые находились в нем на службе могли в самые короткие сроки почувствовать появление ядовитых газов в воздухе.
- кошки могут мурлыкать с такой частотой, как дизельный двигатель на холостом ходу - 26 герц, и что самое интересное, делать они это могут и на выдохе, и на вдохе.
- кошки для общения друг с другом никогда не используют мяуканье. Эти звуки они специально издают для людей.
- средняя продолжительность жизни домашней кошки около 15 лет (однако, был зафиксирован случай, когда кошка прожила 36 лет!!!), в то время как дикой - 3-5 лет.
- кошки могут издавать до 100 различных звуков, в то время как собаки не больше 10.



- у кошек очень развита прыгучесть. Они могут подпрыгнуть на расстояние, которое в пять раз превышает ее рост.
- современные кошки, как считают ученые, произошли от миаидов, животных которые жили на деревьях и существовали они более 40 млн лет тому назад.
- приручили кошек египтяне около 5 тыс. лет назад, и для них это животное было священным.
- у кошек слух гораздо сильнее развит, чем у людей. Диапазон восприятия у человека - до 20 кГц, а у кошек - 65 кГц.

Интересные факты о собачках

А знаете ли вы, что...



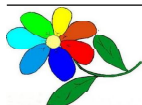
- человек приручил собаку гораздо раньше большинства других животных. Ученые нашли останки собак, возраст которых составляет 10 000 лет.
- самая большая собака в мире - ирландский волкодав, в холке эта собака превышает 80 сантиметров; самая высокая - датский дог, который в вертикальном положении 2 метра и 10 сантиметров; самой же тяжелой собакой в мире признан английский мастифф, его вес составляет 155,6 кг., а вот самая маленькая - йоркширский терьер, вес которого всего 113 грамм.
- собаки очень преданные животные.
- первой собакой в космосе была Лайка, которую запустили на борт советского спутника "Спутник 2" в 1957 году.



- у собак полностью отсутствует цветное зрение. И что интересно, собаки-поводыри не могут отличать сигналы светофоры, они просто ориентируются по поведению толпы.
- у собак очень интересное строение глаз. У каждого глаза есть 3 века - нижнее, верхнее (как и у человека), а также боковое, которое спрятано во внутреннем уголке глаза. Оно наплывает на глаз, тем самым очищая его поверхность от мелких частичек пыли и прочего мусора.
- средняя продолжительность жизни собаки составляет 15 лет.
- у собак прекрасно развито обоняние. Они различают около 500 000 запахов, что на порядок выше, чем человек, нос которого может распознать всего несколько тысяч.
- скорость бега у борзых может превышать скорость лошади. На одном из британских стадионов проходили соревнования на трассе в 400 метров. С результатом в 23,5 секунды прибежала борзая по кличке Просто Легенда, и этот результат на 2 секунды меньше, чем у лошади Крошки.
- ученые выяснили, что собаки тоже умеют смеяться. При этом они издают своеобразные фыркающие звуки.
- зоологи установили, что ухо собаки может слышать звуки частотой в 35 кГц, для сравнения можно отметить, что ухо человека способно воспринять звук, верхний порог которого 20 кГц.

Подготовила Полина СЛЮСАРЕНКО

Редакция



Семицветик плюс...

№ 03 (24) от 01 апреля 2016 года
Тираж 50 экз.

Адрес: Архангельск- 55, ул. Фомина 8. Тел.: 12-90
Выпускается детско - юношеским пресс-центром
«Семицветик плюс...»

Учредитель - МБОУ ДОД ШДТ «СЕМИЦВЕТИК»

Главный редактор - Бражник Валерия

Помощники главного редактора - Созонова Диана,
Слюсаренко Полина

Макет, верстка - Бражник Валерия

Корреспонденты: Степанова Кристина, Юрченко
Дмитрий, Синельник Тимур

Руководитель: Светикова С.А.