

РАДУГА СЕМЬИ

познавательная газета для всей семьи

Март, 2021 год

Спортивный меридиан

Плавание

6+



Да, родители беспокоятся за своих чад, причем не беспочвенно: в спорте без травм не обойтись. Поэтому бассейн — самый оптимальный спорт для ребенка: и плавать научиться, и для здоровья хорошо, а при желании и чемпионом можно стать. Часто врачи рекомендуют плавание даже младенцам, и дети приобщаются к этому занятию уже с 5 месяцев.

В возрасте 2-3 лет и до 5 тренировок больше похожи на веселую игру, и такой подход является правильным, ведь у ребенка формируется интерес и уходит страх перед водой. Сосредоточиться на осознанных и уже профессиональных занятиях можно с 5-7 лет. Как и любой вид спорта, плавание также имеет ряд медицинских противопоказаний (проблемы с сердечнососудистой системой, кожные заболевания), однако, в целом, оно подходит для всех.

Вода очищает кожу человека, способствует улучшению кожного дыхания и укреплению самой кожи. Она вызывает усиление деятельности различных внутренних органов: учащается дыхание, увеличивается частота сердечных сокращений, изменяется тонус периферических кровеносных сосудов, усиливается обмен веществ. Это объясняется тем, что вода по сравнению с воздухом имеет увеличенную теплопроводность и теплоемкость, а также значительную плотность, в результате чего теплоотдача и давление воды на поверхность тела человека резко возрастают.

Плавание является таким физическим упражнением, которое способствует росту тела подростков, так как во время плавания человек находится в условиях частичной невесомости и в горизонтальном положении, вследствие чего позвоночник временно разгружается

от обычных гравитационных нагрузок.

Плавание оказывает положительное влияние на состояние центральной нервной системы: устраняется излишняя возбудимость и раздражительность, появляется уверенность в своих силах. Это является следствием благотворного действия водной среды и физических упражнений на организм человека. Оно улучшает работу внутренних органов, развивает сердечно-сосудистую и дыхательную систему.

В условиях продолжительного пребывания в воде совершенствуются процессы терморегуляции. Происходит закаливание организма, растет сопротивляемость неблагоприятным факторам внешней среды. Вот почему дозированное плавание может быть полезно людям, склонным к простудным заболеваниям. В плавании практически нет статических нагрузок, поэтому оно в первую очередь рекомендуется тем, чья работа связана с постоянной позой: сидением, стоянием и т.д.

Плавание предотвращает венозный застой, облегчая возврат венозной крови в сердце, поскольку горизонтальное положение пловца и отсутствие сил гравитации значительно способствуют этому. Регулярные занятия плаванием стимулируют газообмен в легких больше, чем гимнастика. Специалисты определили, что простое стояние в воде в течение 3-5 мин при температуре 24°C увеличивает глубину дыхания вдвое, а обмен веществ на 50-75%. Следовательно, плавание является незаменимым видом физической активности для лиц, страдающих избыточной полнотой.

Плавание - наименее травматичный вид физических упражнений. Эффект "гидроневесомости", возникающий в воде, освобождает хрящевые межпозвоночные диски от постоянного сдвигания их позвонками. В раскрепощенном состоянии в дисках лучше происходят обмен веществ, питание, восстановительные процессы. Это оказывает оздоравливающее действие при распространенных сейчас остеохондрозах позвоночника, позволяет исправлять дефекты осанки, искривление позвоночника. В детском возрасте улучшение обмена веществ в дисках способствует более интенсивному росту.

Для оздоровительных целей наиболее полезно, пожалуй, плавание брассом. Он может быть рекомендован лицам среднего и пожилого возраста, так как является отличной дыхательной гимнастикой и наиболее экономным способом передвижения в воде.

Библиотечная афиша

- 😊 Праздник «Мамам посвящается!» к 8 марта
- 😊 «Вызываю огонь на себя» - Областной час памяти А. Прохоренко (17 марта)
- 😊 Неделя детской книги «Ужасно интересно все то, что неизвестно» (22—28 марта)





Александр Артурович Роу родился 8 марта 1906, Юрьеvec Костромской губернии (ныне — Ивановская область — 28 декабря 1973, Москва.

Советский кинорежиссёр, сценарист. Заслуженный деятель искусств РСФСР (28.03.1961). Народный артист РСФСР (13.03.1968).

Его отцом был ирландец Артур Говард Роу (Rowe) — ирландский инженер, который в 1905 году приехал по контракту в Россию налаживать мукомольное производство. Женился на гречанке. В 1914 году Артур Роу вернулся на родину, оставив в России семью.

С 10 лет Александру пришлось работать для поддержки больной матери — он торговал мелкой кустарной галантереей. Окончил семилетку и по совету матери, поступил в промышленно-экономический техникум. С 1921 работал в агиттеатре «Синяя блуза». Из техникума перевёлся в киношколу имени Бориса Чайковского, которую окончил в 1930 году, затем учился в Драматическом техникуме им. М. Н. Ермоловой (окончил в 1934 году).

Александра Роу справедливо называют первым киносказочником страны. Выход на экраны в 1938 году первой работы Роу «По щучьему велению» был встречен с настороженностью —

не мистика ли это? что за намеки? Но самодвигающаяся печка, пятающиеся задом гуси, говорящая щука настолько понравились не только детям, но и взрослым, что режиссёру заказали новую сказку: о борьбе добра и зла, самоотречённости и родной земле. Роу снял «Василису Прекрасную», где в роли русского сказочного богатыря впервые снялся Сергей Столяров, а в роли Бабы Яги — Георгий Милляр. Их дуэт имел продолжение в «Кашее Бессмертном», где образ врага ассоциировался с фашизмом, а его рисунок приближался к фигурам ранней готики.

Роу экранизировал, в основном, русский фольклор, народные сказки, их литературные обработки, старался донести не только содержание и «добрым молодцам урок», но и душу сказки, дух и нравственные традиции родной страны.

Его картины проникнуты поэзией, оптимизмом, юмором, озорством, в них много музыки и необычных персонажей. Иногда в них проскакивают современные словечки, поговорки, бытовые подробности, как бы подтрунивая и подшучивая над зрителем, вовлекая его самого в весёлую сказочную феерию.

Лучший фильм Александра Роу «Морозко» наглядно демонстрирует всё перечисленное выше. Он покорило зрителей многих стран и взял несколько престижных призов. С каждой новой сказкой Роу ездил по московским кинотеатрам, школам и пионерским лагерям, где с упоением рассказывал о возможностях кино, о своих любимых актёрах и любви к родному краю.

В 1993 году организован Фонд детского кино имени Александра Роу (Москва).

В 2021 году ему исполнилось 115 лет со дня рождения.

Добро пожаловать!



В 2020 году Библиотека семейного чтения стала одним из этапов реализации Программы социально-экономического партнёрства между Правительством Оренбургской области, ООО УК «Металлоинвест» и администрацией города Новотроицка. 16 миллионов 300 тысяч рублей было направлено на преобразование библиотеки. За несколько месяцев осуществлены общестроительные и электромонтажные работы, выполнены работы по наружному освещению и благоустройству территории, а также объектом ремонта стала система отопления, вентиляции

и водопровода. В связи с новыми правилами противопожарного режима проведены работы по установке новых эвакуационных выходов и замене приточно-вытяжной вентиляции, в соответствии с требованиями доступной среды осуществлён ремонт пандуса для маломобильных групп населения.

В Библиотеке семейного чтения значительно изменился интерьер. Благодаря поддержке администрации города Новотроицка и городского Совета депутатов была закуплена новая мебель. Теперь книжный фонд открытого доступа располагается на современных стеллажах, предусмотрено зонирование библиотечного пространства для посетителей разного возраста. В зале коворкинга читатели смогут стать участниками мероприятий и заняться творчеством. На абонементе самых юных читателей будет встречать игровая зона, молодёжь и взрослые читатели смогут выбрать для себя комфортные зоны для чтения и общения.

Библиотека семейного чтения ждёт всех своих читателей и новых друзей по прежнему графику работы (понедельник-четверг: с 11:00 до 18:00 часов; пятница и воскресенье: с 11:00 до 18:00 часов; суббота – выходной день). Последний четверг

А вот за всеми вопросами и справками теперь можно обращаться по новому телефону библиотеки: 8 (3537) 62-22-11.



Именно математику называют царицей всех наук! Некоторые готовы поспорить с этим утверждением, но всё-таки числами действительно можно объяснить если не всё на свете, то очень многое. И множество других наук появилось в результате появления ответвлений из математики, которые начали развиваться после того, как пошли своим путём.

Среди всех фигур с одинаковым периметром, у круга будет самая большая площадь. И наоборот, среди всех фигур с одинаковой площадью, у круга будет самый маленький периметр.

Математики подсчитали, что существует целых 177147 способов завязать галстук. Остается только догадываться, проверяли они это опытным путем или с помощью вычислений.

В группе из 23-х человек и более, вероятность, что у двоих совпадет день рождения, превышает 50%, а в группе от 60 человек такая вероятность составляет около 99%.

Ноль – единственное в математике число, которое нельзя написать римскими цифрами.

Знак равенства (=) впервые применил британский математик Роберт Рекорд в 1557 году.

Сумма чисел от 1 до 100 составляет 5050.

Чарльз Лютвидж Доджсон – малоизвестный британский математик, посвятивший изрядную часть своей жизни изучению логики. Тем не менее, он прославился под другим именем – Льюис Кэрролл, автор «Алисы в стране чудес».

Американец Джордж Данциг, будучи студентом, опоздал на занятия и по ошибке принял записанные на доске уравнения, как домашнее задание. С трудом, но будущий ученый с ними справился. Как выяснилось позже, это были две «нерешаемые» проблемы в статистике, над разрешением которых ученые бились много лет.

Софье Ковалевской, знаменитой учёной, ради науки пришлось оформить фиктивный брак. В России той эпохи женщинам было запрещено заниматься науками, а её отец был против выезда дочери за границу. Единственным способом оказалось замужество. Которое, впрочем, позднее стало не фиктивным, а вполне настоящим.

Ноль – единственное из существующих чисел, имеющее несколько названий.

Самый большой числом в мире является центиллион. Это единица с шестью сотнями нулей.

Самый древний математический труд был найден в Свазиленде – кость бабуина с выбитыми чёрточками, известная, как кость из Лембобо. Эти чёрточки, вероятно, были результатом какого-то вычисления. Возраст кости оценивается 37 тысяч лет.

Вся информация по математике содержится в огромном количестве книг. На сегодняшний день их более 100 тысяч, в основном учебники и серьёзные научные труды.

В переводе с арабского «цифра» слово означает «ноль», но исторически так сложилось, что этим словом мы называем вообще все цифры.

Сумма всех чисел на рулетке в казино равняется 666. А в Европарламенте есть кресло под номером 666, но оно всегда пустует. По старой традиции его никто не занимает.

На Тайване официально разрешено не использовать число 4. Всё потому, что оно созвучно с китайским словом «смерть», и оно в китайской культуре считается несчастливым, как число 13 у европейцев. Во многих тайваньских домах после третьего этажа сразу идёт пятый.

Мы знаем о Лермонтове, как о блестящем поэте и прозаике, но кроме литературы он увлекался ещё и математикой. И в свободное от творчества время Михаил Юрьевич любил решать задачи из высшей математики и аналитической геометрии.

Российского математика Михаила Остроградского очередная догадка осенила во время прогулки по улице. Ученый нашел черную вертикальную поверхность и начал спешно покрывать ее записями. Каково же было его изумление, когда «доска» вдруг начала удаляться! Оказалось, это был борт отъезжающей кареты.

Десятичная система счисления начала использоваться по причине наличия всего 10 пальцев на руках.

Благодаря математике известно, что галстук можно завязать 177147 способами.

Слово «алгебра» имеет одинаковое произношение на всех популярных языках мира.

Суммой всех чисел от 1 до 100 будет 5050. Первая женщина-математик – это Гипатия, которая проживала в египетской Александрии.

Альфред Нобель решил не включать математику в список своих премий.

Первые знакомые нам знаки сложения и вычитания были описаны практически 520 лет назад в книге «Правила алгебры», написанной Яном Видманом.

Знак равенства не всегда присутствовал в математике. В первой половине XVI века его изобрёл британский учёный Роберт Рекорд, а до этого момента в античных трудах равенство записывалось словесно. Роберт Рекорд, впрочем, сначала использовал вместо символа «=» букву «Z». Потом ему пришла в голову мысль с этим символом из двух параллельных прямых, но изначально знак «=», по его задумке, был примерно в 10-15 раз длиннее, чем сейчас.

Самое маленькое число, открытое на сегодняшний день, даже не имеет названия, а представляет из себя десятичную дробь, у которой после запятой и перед единицей стоит 100 миллионов триллионов нулей. Оно не применяется в прикладной математике и используется учеными для того, чтобы вычислить вероятность появления новой Вселенной из атома.



Если в странах Европы Софью Ковалевскую считали величайшим математиком, то на родине её гениальность признали только после смерти. Ковалевская стала первой женщиной в мире, которая получила должность профессора, а также первой женщиной-учёным в России, удостоившимся чести стать

ч л е н о м - корреспондентом Петербургской АН.

Выдающаяся женщина-математик родилась в городе Москва 15 января 1850 года в зажиточной семье генерал-лейтенанта Василия Корвина-Круковского и Елизаветы Шуберт. Кроме Софьи родители воспитывали ещё двух детей: старшего брата Фёдора и сестру Анну. Впоследствии любимый сын растратил состояние отца и восторженно приветствовал большевиков, в то время как Анна стала революционеркой и участвовала в Парижской коммуне.

Отец и мать хотели иметь ещё одного сына, поэтому появление на свет Софьи не вызвало радости. Девочка ощущала нелюбовь родителей с ранних лет и пыталась заслужить их похвалу. Чувствуя себя отвергнутой родными людьми, Софья часто выбирала одиночество, за что получила прозвище «дикарки».

Девочка выросла в родительском поместье Полибино, которое располагалось в Витебской губернии. Частый гость отцовского дома, профессор Николай Тыртов, заметил математические способности девочки. Учёный даже прозвал Софью «новым Паскалем» и предлагал отцу дать дочери качественное математическое образование. Но старый генерал был убеждён, что у женщины только одна дорога в жизни – выйти замуж. Отец не захотел отправить дочерей за границу для обучения, а в России университеты были закрыты для женщин.

В 1866 году Софья переехала в Петербург и начала учиться у Александра Страннолюбского, знаменитого на то время педагога. Через два года девушка получила право слушать лекции Ивана Сеченова, а также изучать анатомию в Военно-медицинской академии.

Чтобы избавиться от постоянных ограничений родителей, Софья решает на фиктивный брак с Владимиром Ковалевским, после чего уезжает за границу учиться в Гейдельбергском университете.

В 1870 году семья Ковалевских решает поселиться в Берлине, где Софья хотела учиться в местном университете и посещать занятия Карла Вейерштрасса. Но оказалось, что в этом учебном заведении женщин не принимают. Ковалевской оставалось только просить ученого о частных уроках. Чтобы избавиться от назойливой девушки, Вейерштрасс решил задать Софье ряд труднейших задач. Но спустя некоторое время Ковалевская вернулась к учёному с готовыми решениями.

Вейерштрасс был поражён точностью и логичностью выводов Ковалевской и стал 4 для неё постоянным учителем. Софья

доверяла мнению наставника и консультировалась с ним по поводу каждой своей работы. Но профессор только рецензировал труды женщины-математика, а все идеи принадлежали Ковалевской.

В 1874 году Ковалевская стала доктором философии после защиты в Геттингенском университете диссертационного исследования «К теории дифференциальных уравнений». Это был величайший успех, под впечатлением от которого молодая семья решила возвратиться в Россию.

Софья мечтала преподавать в Петербургском университете, но российское научное общество было не готово открыть дверь перед талантливой женщиной. В родной стране выдающемуся математику могли предложить только должность учительницы в женской гимназии.

Разочарование вынудило Софью уйти из науки на шесть лет. Она пыталась реализовать себя в литературно-публицистической работе, часто выступала на съездах врачей и исследователей. В этот период Ковалевская родила дочь и на некоторое время уехала в Европу.

В 1880 году Софья вернулась в Москву, а через год стала членом местного математического общества. Женщина делала попытки сдать несложные для неё магистерские экзамены, но получила оскорбительный отказ. В итоге Ковалевская отправилась в Париж, где добивалась преподавательского места на Высших женских курсах. Тем не менее, и здесь гениального математика ожидало разочарование.

Важные изменения в жизни Софьи Ковалевской произошли после того, как её пригласили в 1884 году преподавать в Стокгольмском университете. Устройству женщины-учёного на работу содействовал Карл Вейерштрасс и Магнус Миттаг-Леффлер. Сначала Софья читала лекции на немецком языке, а спустя год перешла на шведский. Кроме того, в Ковалевской проявился литературный талант, и она начала писать рассказы и повести.

В 1888 году Парижская академия наук объявила конкурс на лучшую работу по изучению движения твердого тела, которое имеет неподвижную точку. В итоге жюри выбрало исследование, которое демонстрировало удивительную математическую эрудицию.

Открытия Ковалевской были оценены в 1889 году и Шведской академией наук, которая вручила женщине премию и профессорское звание в Стокгольмском университете (пожизненно). В том же году Российская АН избрала Софью членом-корреспондентом.

В 1890 г. она возвращается в Россию.

Софья Ковалевская пользовалась авторитетом в престижных университетах Европы, стала признанным учёным и преподавателем, но научное общество родной страны женщину не признало. Оказавшись ненужной в России, Ковалевская решила вернуться в Стокгольм. По дороге Софья сильно простудилась и заболела воспалением лёгких. 10 февраля 1891 года Ковалевская умерла в возрасте 41 года.

Муниципальное автономное учреждение культуры
"Централизованная библиотечная система
муниципального образования город Новотроицк"
Библиотека семейного чтения
Адрес: ул. Уральская, 23 «а»
Телефон: 62-35-58
Эл. почта: bsh4_23a@mail.ru
Ответственный за выпуск: Никитина О.В.,
заведующая библиотекой

