

Текст 1 «Дом моей мечты»

Однажды учитель порекомендовал ученикам принять участие в проекте под названием «Дом моей мечты». Ребятам предлагалось создать проект жилища, в котором они хотели бы жить. Учитель рассказал о том, что понятие "дом" – место, где живёт семья, – существует во всех языках народов России. Жилище – один из основных элементов народной культуры, где сохраняются древние традиции. Этнографы насчитывают в нашей стране около 20 видов жилищ. Жилище во многом зависит и от способа хозяйствования и образа жизни. Оседлому земледельцу, чьё богатство – участок земли и её урожай, необходим надёжный, твёрдо стоящий на земле, окружённый хозяйственными постройками дом. Кочевому скотоводу, жизнь которого зависит от его стад и табунов, требуется дом, который можно легко перевезти на новое пастбище. А у охотников и рыболовов может быть одновременно несколько домов, размещённых на промысловых угодьях.

Для того, чтобы ученикам было легче выполнить проект, на первом этапе работы учитель предложил им самостоятельно собрать информацию о различных видах жилищ. Вот какую информацию нашли ребята.

<p style="text-align: center;">Изба</p> 	<p>Традиционная русская изба возводилась из бревен. Крышу обычно делали двускатной, что позволяло экономить материал. Для того, чтобы в избе было тепло, между бревнами клали лесной мох. Он при оседании дома становился плотным и закрывал все щели.</p>
<p style="text-align: center;">Иглу</p> 	<p>Иглу – куполообразная хижина эскимосов, сложенная из блоков плотного снега. Пол и иногда стены застилали шкурами. Для входа прорывали в снегу тоннель. Свет в помещение проникает прямо через снежные стены, хотя делали и окна, закрытые тюленьими кишками или льдинами.</p>
<p style="text-align: center;">Чум</p> 	<p>Чум – общее название конического шалаша из жердей, покрываемых берестой, войлоком или оленьими шкурами. Такая форма жилища распространена по всей Сибири – от Уральского хребта до берегов Тихого океана, у финно-угорских, тюркских и монгольских народов.</p>

<p style="text-align: center;">Юрта</p> 	<p>Юрта – общее название переносного каркасного жилища с войлочным покрытием у тюркских и монгольских кочевников. Её войлочное покрытие хорошо защищает от перепадов температуры, не пропускает ни дождь, ни ветер. Жилища этого типа настолько древние, что распознаются даже на наскальных рисунках. Юрты в ряде местностей с успехом используются и в наши дни.</p>
<p style="text-align: center;">Загородный дом</p> 	<p>Это здание может использоваться для постоянного круглогодичного проживания. Поэтому их обустраивают автономными (независимыми, индивидуальными) системами отопления, водоснабжения и канализации. Загородные дома строят из различных материалов по различным технологиям. Например, каркасные дома, дома из газобетона, кирпичные дома, дома, деревянные дома из бруса.</p>
<p style="text-align: center;">Квартира</p> 	<p>Жилое помещение, состоящий из одной или нескольких смежных комнат с отдельным наружным выходом, Квартира составляет отдельную часть многоквартирного дома. Квартиры в многоквартирных домах имеет центральные коммуникации, такие как отопление, водоснабжение, канализация, электричество</p>

После изучения полученной информации ребята приступили к выполнению проекта.

Текст 2 «Продукты, содержащие витамин D»

Зимой, в период короткого светового дня и нехватки солнечного света, наш организм особенно нуждается в витамине D. Витамин D - биологически активное вещество, необходимое человеку для развития и укрепления костей и зубов. Его называют "солнечным витамином", так как он образуется под действием ультрафиолета. Его дефицит ведет к головным болям, депрессии, ослаблению иммунитета, усиливается риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и даже рака. Поэтому в период с октября по март необходимо составить такой рацион питания, чтобы получать необходимое количество витамина D. В каких продуктах содержится витамин D, и зачем он нужен организму, узнайте из инфографики:



Продолжение смотри на следующей странице



В аптеках представлен широкий спектр витамина D от разных производителей. Некоторые из них представлены в таблице.

Фирма	Цена (руб)	Количество (штук)	Дозировка (штук в день)	Возраст
Эвалар	379	60 таблеток	2	взрослые
Фрутиллар	489	30 пастилок	1	3-18 лет
Витамишки	480	30 пастилок	2	3-18 лет
Комплевит	640	30 таблеток	1	взрослые
Комплевит	1191	60 таблеток	1	взрослые
Фит	950	360 капсул	6	взрослые
Ultra	1399	60 таблеток	1	взрослые
Минидоктор	520	30 пастилок	1	3-18 лет