

Школа №68

Будь здоров!

СПЕЦВЫПУСК



Здоровый выходной в моей семье.

Советы по профилактике гриппа.

Будь здоров - будь красив!

Как сохранить улыбку красивой?

Учителя -

За здоровый образ жизни!

*Как сделать
свой город чище?*



ЗДОРОВЫЙ ВЫХОДНОЙ

Чтоб ребёнок был здоров,
и не знал он докторов,
должен правильно питаться
и, конечно, заниматься!

Утром встать- зарядку сделать,
кашу есть, пить чайком.

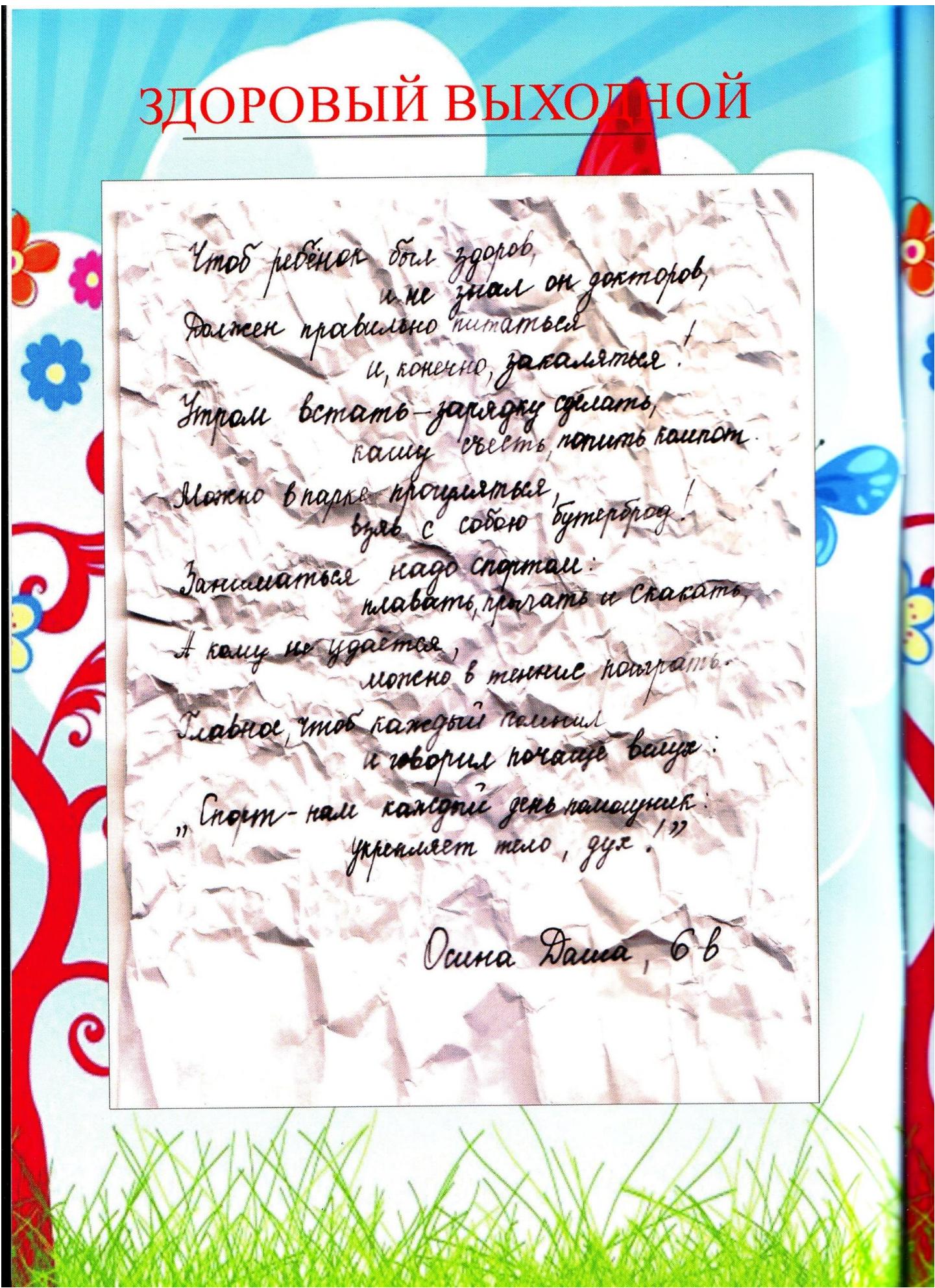
Можно в парке прокатиться,
всё с собою бутерброд!

Заниматься надо спортом:
плавать, играть и скакать
и кашу не удастся,
испено в течение полудня.

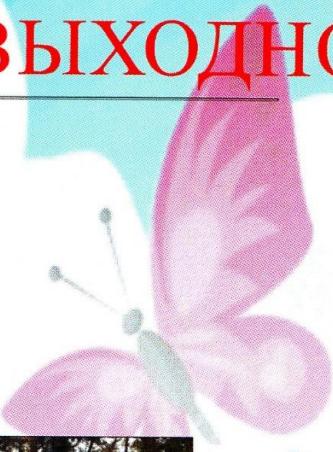
Главное, чтоб каждый пакет
и яйцо им начали вину:

„Спорт- наше холостое дело начальник
укрепляет тепло, дух.“

Осина Даша, 6 б



ЗДОРОВЫЙ ВЫХОДНОЙ

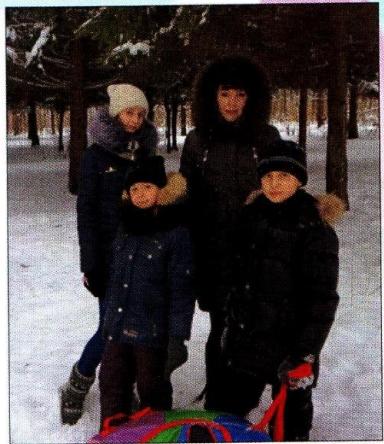


Наконец-то наступила зима!

Она началась немного с опозданием, большой снег выпал только в январе. Наша семья с большим нетерпением ждала этого события, и в выходной день мы решили поехать в лес. Это уже вошло в традицию - взять с собой лыжи, немного еды, фотоаппарат и отправиться кататься всем вместе по лесу. Впечатление от таких прогулок необыкновенное. В лесу деревья стоят в серебряных нарядах, словно окутанные белыми шапками снега, слышен стук дятла и порхание синичек. Домой мы возвращаемся уставшие, но довольные, так как весело и интересно провели время. Свежий воздух, солнечные лучи, живописная зимняя природа... Что еще нужно для активного отдыха? Конечно же, катание на лыжах вместе с семьей!

Акиньшин Максим, 6в

ЗДОРОВЫЙ ВЫХОДНОЙ



Всю неделю я занят: учёба в школе, домашние задания, дополнительные занятия и тренировки в секциях. Поэтому очень рад долгожданным выходным. В эти дни можно расслабиться и отдохнуть от учёбы. Многие люди проводят свой выходной, лёжа на диване, перед телевизором

или компьютером. Я люблю активный отдых! В выходной день родителям не нужно спешить на работу, и мы проводим его вместе.

Сейчас зима! Весёлое время года. Хочется побыстрее на улицу, ведь там, снег! Наш дом рядом с парком, а это отличное место для зимних забав. С папой и младшей сестрёнкой мы ходим на лыжах, наша привычная дистанция 2,6 км. Ходьба на лыжах развивает силу, ловкость, выносливость, потому что работают мышцы рук, ног, спины, живота. А с мамой и старшей сестрой катаемся на коньках. В школе мы не всегда правильно сидим за партой. Чтобы не было искривления позвоночни-

ка, полезно кататься на коньках. Появляется гибкость, ловкость, выносливость. Здорово покататься по ровному льду на свежем воздухе под музыку. Что может быть лучше, чем скатиться с ледяной горки на ватрушке. Проведя время на морозном воздухе, бодрые и жизнерадостные мы возвращаемся домой! Заканчиваем день вкусным ужином и чаепитием.

Хороший отдых в выходные - залог хорошего настроения и работоспособности на следующей рабочей неделе. Поэтому нужно проводить их с пользой для здоровья! Жаль, что они так быстро заканчиваются!

Бобровский Виталик, 6г

Здоровых дней в моей семье довольно-таки много. Но они не похожи друг на друга. Все зависит от погоды и от времени года.

Зимой – это, конечно же, катание на ватрушках. А если очень холодно, то игра в снежки или лепка снеговика.

Когда вся природа просыпается, Аня (это я) засыпает. Даже мой день рождения ни капли не помогает. Однако находятся весной такие дни, когда я пробуждаюсь, и в тот момент мы едем в лес и там много гуляем.

Наконец, подошло время рассказать вам о самом жарком времени года. Это лето! В это

время я очень часто хожу на речку. И там начинается веселье. Мои родители уверены, что лето – подходящее время для активного путешествия. Горы, пещеры, родники, конечно же, прекрасные закаты – все это делает наш отдых особенным.

Осенью моя семья любит проводить в лесу, там мы собираем гербарий. А прогулки и осень для моих родителей и для меня – это синонимы.

Здорово жить никому не запретишь!

Я и моя семья желает вам побольше здоровых дней в году.

Гукова Анна, 6г



ЗДОРОВЫЙ ВЫХОДНОЙ

У меня довольно большая семья :папа, мама, брат и сестра. Зима – любимое время года для нас. Выходные дни мы любим проводить на свежем воздухе. И в этом, я считаю, нам очень повезло, ведь живём совсем рядом с парком.

В парке есть много разных зимних развлечений. Моё самое любимое – это каток. А всё потому, что я целых три года занимался фигурным катанием. Мы с друзьями очень часто ходим кататься на коньках. Но это лишь один из многих зимних аттракционов парка Победы.

Территория парка огромна, она как раз подходит для катания на лыжах. Как хорошо сделать пару кругов на лыжах. Конечно, я не умею

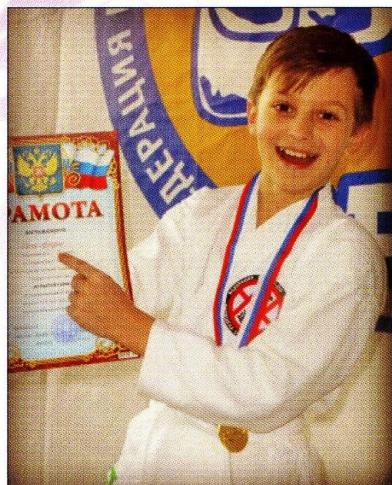
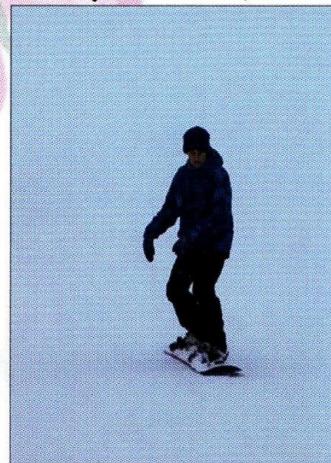
кататься коньковым ходом, но меня устраивает и классический. Медленно едешь по накатанной лыжне и смотришь на деревья и дорожки, плавно проплывающие мимо.

А ещё я и мои родители совсем недавно ездили в Большие Кузьминки, там расположился горнолыжный парк. Единственный минус нашей поездки – это плохая погода. Дул сильный ветер, и снег постоянно хлестал по лицу. Но никто не жаловался, все были слишком увлечены. Пока мой папа катался с больших горок на лыжах, инструктор учил меня ездить на сноуборде. Мне очень понравилось в Больших Кузьминках и

думаю, что приеду туда ещё раз!

Зима – это самое лучшее время года! Жалко только, что в этом году в начале сезона не было снега и что она скоро кончится.

Акулов Миша, 6г



Моя семья ведет здоровый образ жизни, и все мы любим спорт.

Мама ходит на йогу. Папа занимается плаванием. А я, как самый

спортивный в семье, занимаюсь двумя видами спорта сразу: хожу в секцию каратэ и на плавание. И там, и там у меня большие успехи. Все это я делаю не ради медалей, а для своего здоровья. Карапэ укрепляет мои мышцы и тело, а плавание улучшает дыхание и укрепляет иммунную систему.

Наряду со спортом правильное питание тоже важно для моих родителей. Мама готовит только правильную, то есть полезную еду, а я её

всегда помогаю. Мы кушаем много фруктов и овощей и пьем много воды. Наша семья не ест «фаст - фуд» и не пьет «кока- колу». Хорошо понимаем, что питание играет большую роль в жизни людей. Мы то – что мы едим.

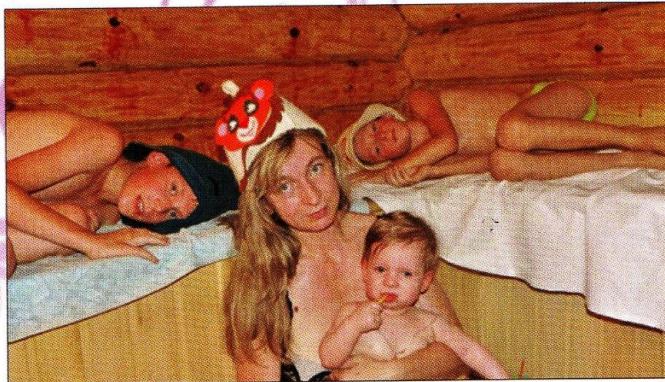
В итоге хочу сказать, что для здоровья и хорошего самочувствия надо заниматься спортом и кушать правильную еду.

Мама, папа, я – здоровая семья!

Щека Аркадий, 6г

ЗДОРОВЫЙ ВЫХОДНОЙ

Банька, банька – липовые стенки.
На полке такая благодать!
Очень хочет веник деревенский
Городские спины отхлестать!
Банька, банька... Что еще полезней,
Чем твоя славянская душа!
Ты отгонишь скуку и болезни.
До чего ж ты, банька, хороша!



Не скроем, наша семья всегда с нетерпением ждет вечера пятницы, ведь он является преддверием выходных. В этот день дети из школы приходят в приподнятом настроении, предвкушая семейный отдых и развлечения.

Мы убеждены, что выходные – это отличная возможность отдохнуть, зарядиться позитивом, разделить с близкими мгновения, полные любви и радости. Это «золотой фонд» семьи. То, что укрепляет отношения и объединяет нас. И то, что спустя годы, останется в нашей памяти теплыми воспоминаниями.

Как много времени вы проводите с семьей? Все

дела, заботы, и зачастую на самое главное человеку не хватает времени. А поход в баню всей семьей способен создать иллюзию мини-отпуска. И самое главное, повторить его вы сможете снова и снова, каждые выходные, а может, и чаще. Что лучше всего укрепляет семью, несет мощный воспитательный эффект? Совместный отдых.

Жаркая банька с березовыми вениками, горячим травяным чаем и нырянием в снег. Какой русский откажется от прекрасного выходного дня. Такое времяпрепровождение желательно устраивать как минимум раз в две недели, тогда и кожа будет в отличном

АЙ да
БАНЯ!

состоянии, и иммунитет поднимется.

Почему именно баня? Знаете ли вы, что в бане не только можно помыться и согреться. В бане излечиваются многие болячки. В бане заряжаются энергией и позитивом. Баня – это эликсир здоровья и молодости. Ни одной ванной комнате не удастся вывести из вашего организма около литра пота, в котором содержатся такие вредные вещества, как калий, натрий, свинец и молочная кислота. Баня дарует возможность избавиться от лишнего веса, обрести красивую фигуру, улучшить состояние кожи, укрепить сосуды и уменьшить артериальное давление. Регулярные совместные походы в баню способны сплотить и



укрепить любую семью

Издавна в баню ходят не только за чистым телом, но и за порцией здоровья, бодрости. Здесь вам удастся расслабиться после трудовых будней, пообщаться с близкими людьми. Ваша семья в бане весело и с пользой проведет время. Откиньте все дела и заботы – идите в баню! Так, как это делаем Мы!

Иусова
Ольга
Вячеславовна,
Иусов Артем, 6в



*Баня, баня что за чудо!
Дух березовый не спит!
На печи с раздутым пузом
Котелок с водой стоит.*

*На веревке за трубой,
Веники висят гурьбой.
Есть поменьше, есть побольше,
Выбирай себе любой.*

*Веник-парень удалой!
Разворотливый, лихой,
Разминает, разбивает
В теле всяческий застой!*



*Раскраснелось тело в бане,
Кровь по телу понеслась -
Это значит, что леченья
Терапия началась!*

*Всех друзей хороших бани
Собирает в тесный круг.
Баня парит, баня лечит,
Баня доктор, баня-друг!*



ЗДОРОВЫЙ ВЫХОДНОЙ

Как приятно провести субботу или воскресенье вместе со своими родителями, прогуливаясь в парке, катаясь на санках и коньках!

Так, на прошлой неделе мы всей семьей ходили кататься на коньках, а потом на «ватрушках». Было морозно и солнечно. Все деревья покрылись ледяной белой коркой и блестели на утреннем солнце. Казалось, будто мы в сказке.

Начали мы с катка. Сколько народа было там! Мы очень боялись за мою младшую сестрёнку, которая еще не умеет стоять на коньках. Но папа был рядом с ней, учил ее держаться на льду.

Вдоволь накатавшись на конках, мы сходили за ватрушками и побежали на горку. Мы с папой еле-еле уговорили маму скатиться с самой большой горки и не пожалели об этом, потому что весь остаток субботнего дня она на переставала рассказывать нам, как же она правильно поступила, что отважилась на такой «безумный поступок».

Жаль, что снег в этом году выпал только в конце января и на зимних каникулах не пришлось насладиться катанием с горки.

Лысиков Руслан, 6г



ЗДОРОВЫЙ ВЫХОДНОЙ

Семья - это самое важное в жизни человека. А чего хочет каждый человек? Любой из нас хотел бы, чтобы в его семье все были счастливы и здоровы. Не зря в народе говорят, что в здоровом теле - здоровый дух. Каждый выбирает для своей семьи свой путь. В каждой семье есть общие интересы или традиции, объединяющие всех её членов (например, у кого-то – просмотр вечернего кинофильма, у кого-то – игра в настольные игры). А нашу семью объединяет спорт.

У нас обычная семья: папа, мама, двое детей, а ещё бабушка и дедушка. Младший брат еще совсем маленький, но когда подрастет, я уверен, что и он продолжит наши спортивные традиции.

В нашей школе я активноучаствую во всех спортивно-оздоровительных мероприятиях. Мне нравится быть здоровым человеком! Четыре раза в неделю мы с папой ходим на занятия по хапкидо (смешанным восточным единоборствам). Мама занимается фитнесом.

Даже самые возрастные члены нашей семьи занимаются спортом! Бабушка каждый день делает утреннюю зарядку, а дедушка катается со мной на лыжах.

В семье Семыкиных есть традиция – 2-3 раза в месяц всем составом выбираться в парк: летом – на утреннюю пробежку, зимой – заняться зимними видами спорта.

В солнечный морозный день мы любим кататься на коньках. Вечером с красными щеками и задорными улыбками мы возвращаемся домой.

В воскресенье мы с папой ходим на

тренировку (по хапкидо). Три часа мы занимаемся с тренером, отрабатывая упражнения для техники и общей физической подготовки.

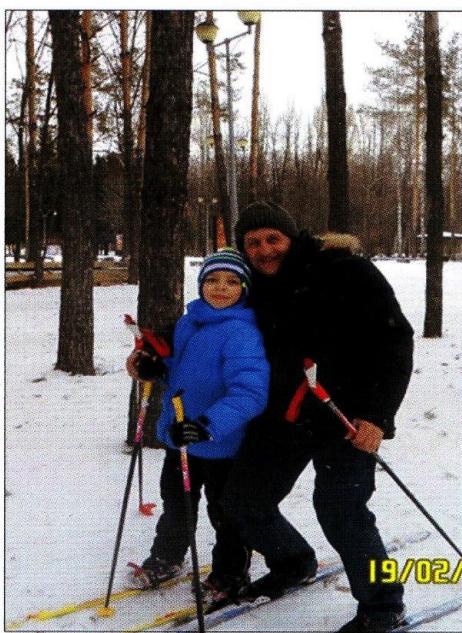
Вот так мы проводим свои выходные дни. Стремимся успеть везде! Мы считаем, что нашей стране нужны крепкие, здоровые, умные, счастливые люди. И наша дружная семья старается делать для этого всё. Спорт сближает нашу семью и делает её ещё дружнее. Я и в дальнейшем постараюсь вести спортивный образ жизни, так как спорт помогает поддерживать тонус и закаливает силу воли.

Пусть дети становятся здоровыми и крепкими! А мамы и папы красивыми и подтянутыми! И, конечно же, бабушки и дедушки остаются молодыми на долгие годы!

Ведь не зря говорят: «Со спортом не дружишь – не раз о том потужишь!»

Удачи и здоровья всем!

Семыкин Артем, 6а



19/02/

Как сохранить улыбку красивой?

Жила была на свете Улыбка. Такая добрая, милая Улыбка! Она дарила людям радость и хорошее настроение. И все у нее было хорошо! Ей нравилось бродить по улицам, перескакивая с лица на лицо, видя свое отражение в луже на мостовой или в лице случайного прохожего. Но однажды так сильно взгрустнулось нашей улыбке, что она просто растаяла.



Знакомьтесь:
СУПЕРЗУБИК
И ЕГО ЛЮБИМЫЙ ДОКТОР
Ермилова Людмила Владимировна

Зуб – это живой орган!

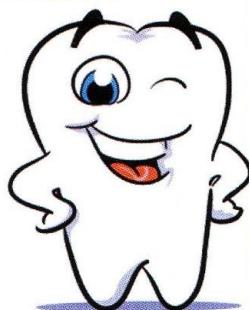
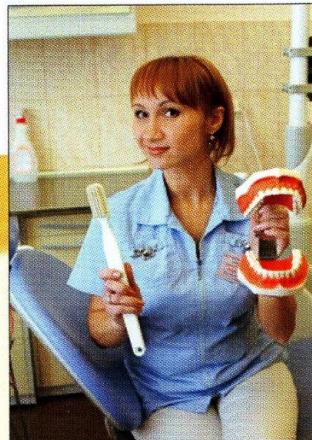
Каждый зуб состоит из трёх основных частей:

Коронка – часть зуба, которая видна в полости рта;

Шейка – часть зуба, которая располагается между коронкой и корнем. Она прикрыта десной.

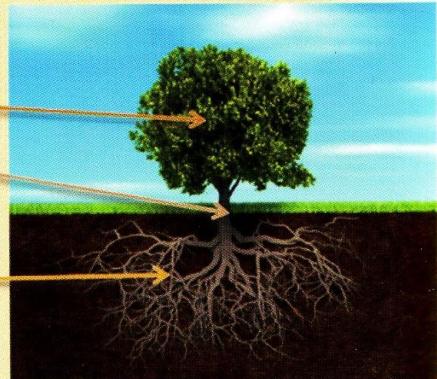
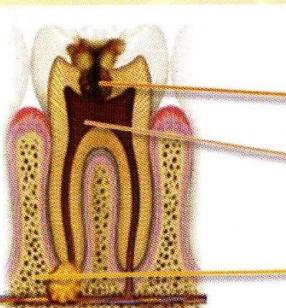
Корень – часть зуба, которая располагается в челюсти; десной.

А ТАК ЖЕ СОСУДЫ И НЕРВЫ, КОТОРЫЕ ЕГО ПИТАЮТ



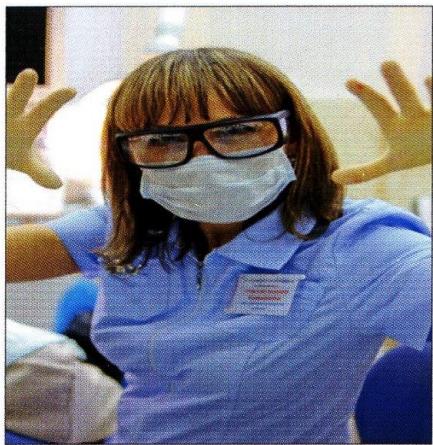
НАШИ ЗУБКИ ПОДОБНЫ ДЕРЕВУ.
ЕСЛИ ЧЕРВЯЧКИ НАЧИНАЮТ ГРЫЗТЬ ЛИСТИКИ, ТО КРОНА ДЕРЕВА ЖЕЛТЕЕТ И ВЫСЫХАЕТ. ТО ЖЕ ПРОИСХОДИТ И С ЗУБОМ. ЭТО НАЗЫВАЕТСЯ КАРИЕСОМ.

ЕСЛИ ЧЕРВЯЧКИ-МИКРОБЫ ПРОНИКАЮТ СТВОЛ ДЕРЕВА, ОНИ НАЧИНАЮТ РАЗРУШАТЬ ЕГО ИЗНУТРИ. ДЛЯ ЗУБИКОВ ЭТО НАЗЫВАЮТ БОЛЕЗНЬЮ НЕРВА ЗУБА И ВЫЗЫВАЮТ СИЛЬНУЮ БОЛЬ. НУ, А ЕСЛИ МЫ НАШЕ ДЕРЕВО НЕ НАЧНЕМ ЛЕЧИТЬ, ТО КОРНИ УВЯНУТ, ДЕРЕВО ЗАСОХНЕТ И ЕГО ПРИДЕТСЯ ВЫКОПАТЬ. ТО ЖЕ МОЖЕТ ПРОИЗОЙТИ И С ЗУБИКОМ.



Как сохранить улыбку красивой?

МЫ ЧИСТИМ, ЧИСТИМ ЗУБЫ И ВЕСЕЛО ЖИВЕМ,
А ТЕМ, КТО ИХ НЕ ЧИСТИТ, МЫ ПЕСЕНКУ ПОЕМ!
ЭЙ, ДАВАЙ, НЕ ЗЕВАЙ, О ЗУБАХ НЕ ЗАБЫВАЙ!
СНИЗУ-ВВЕРХ, СВЕРХУ-ВНИЗ, ЧИСТИТЬ ЗУБКИ НЕ ЛЕНИСЬ!!!



Чтобы зуб не беспокоил,
Помни правило такое:
К стоматологу идём
В год два раза на приём.
И тогда улыбки свет
Сохранишь на много лет!
К стоматологу идём
В год два раза на приём.
И тогда улыбки свет
Сохранишь на много лет!



5 видов продуктов,
полезных для зубов



Молочные продукты

Помогают поддерживать здоровье эмали и содержат большое количество кальция, способствующего укреплению зубов



Листовые овощи

После пережевывания овощей в полости рта остаются крошки овощей, которые уничтожают микроорганизмы и чистят всю полость рта



Фрукты и ягоды

Содержат целый комплекс микроэлементов, необходимых для здоровья зубов



Вода

Обезвоженный организм меньше сопротивляется атаке бактерий и вирусов, в результате чего зубы подвергаются развитию кариеса



Рыба

Кальций, фтор, фосфор, селен – практически все сорта рыбы содержат эти микроэлементы, необходимые для здоровья зубов и десен

Что вредно для зубов?



Если только рассмеяешься,
То начнутся чудеса –
От улыбок прояснятся
И глаза, и небеса.
Ну-ка взрослые и дети,
Улыбнитесь поскорей,
Чтобы стало на планете
И светлее, и теплей!



Давайте чаще улыбаться!

ЗДОРОВЫЙ ВЫХОДНОЙ



Каждый выходной я стараюсь много времени проводить на улице. В любое время года у меня разные занятия.

Летом я люблю ездить на велосипеде и на роликах, гулять с друзьями. А когда уезжаю в

лагерь, то нахожу там много интересных занятий. Особенно там увлекательны активные игры.

Осенью бывает очень дождливо, но я все равно выхожу на улицу. В сентябре вместе с родителями мы любим ездить

в деревню. Поздняя осень тоже хороша для прогулок! Когда лужица слегка прихвачены морозцем.

А как я люблю выходные и каникулы зимой! (Если это настоящая зима!) Лыжи и коньки – мои любимые зимние развлечения.

Весной начинает теплеть, и я готовлю велосипед, на котором можно кататься с конца марта. В мае лучшее время для меня и моих одноклассников – это ролики.

Я очень люблю свободное время проводить на свежем воздухе! И каждый новый сезон подсказывает мне, как это сделать правильнее, полезнее и ярче.

Городничева Даша, 6г

Советы мамы:

Полюбить русскую кухню, потому что «ши да каша – пища наша».

Каждый день «хрустеть» зеленым яблоком, а не чипсами. Ведь яблоки не только улучшают цвет лица и пищеварение, но и имеют настоящий, природный запах и вкус.

Научиться дома с родителями готовить смузи и коктейли из свежих и замороженных фруктов и ягод. Это вкусно, полезно и модно! В отличие от газированных напитков, которые содержат в одном стакане 12 чайных ложек сахара (попробуйте выпить стакан чая с таким количеством сахара, УЖАС!!!)

Научиться дома с родителями готовить домашний майонез, забыть про магазинный! Любое блюдо с таким майонезом будет не только здоровой едой, но и самой вкусной.

Итак, приятного аппетита и крепкого здоровья!!!

Осина Ольга Вячеславовна



ЗДОРОВЫЙ ВЫХОДНОЙ

Зимний выходной
В здоровом теле - здоровой дух.
Это знают все вокруг.
Утром рано просыпайся,
Поскорее одевайся.
На прогулку твои вороти
Ложки, сажи и чай пакеты.
Свежий воздух и мороз
Разгоняют венких кровь,
Улучшают настроение,
Дарят радость и веселье.
Здоровью с друзьями зимой
получимъ:
Снежную бабу спелить и в
снежки погратъ,
Проглатъ, кататься, лепить и
слипеть.
Классно зимо чутко!

Миушина Дарья
ученица 6Г класса

ОСТОРОЖНО: ГРИПП!

Учащихся 6-х классов посетил медицинский работник детской поликлиники Леденева Ольга Александровна. Она рассказала ребятам о путях передачи инфекции, симптомах заболевания, о том, как отличить грипп от простуды и, конечно же, о профилактике. "Основным средством профилактики гриппа является вакцинация", - считает Ольга Александровна. Но также важно соблюдать следующие правила, чтобы сохранить свое здоровье и жизнь:

Избегайте посещения многолюдных мест, компаний друзей или знакомых, поскольку там могут быть больные гриппом. В местах скопления людей и при близком контакте с ними, например, на занятиях в учебном классе, в библиотеке, при нахождении в общественном транспорте, или в магазине носите маску, защищающую нос и рот.



Чаще мойте руки с мылом или протирайте их дезинфицирующими средствами.

Старайтесь не прикасаться руками к своему носу, рту, глазам.

Не пользуйтесь чужими предметами личной гигиены (поло-

все это повысит устойчивость вашего организма к простудным заболеваниям.

Еще Ольга Александровна рассказала ребятам, что делать если заболели. Прежде всего необходимо свести к минимуму



тенцем, носовым платком), чужим мобильным телефоном – на них могут быть вирусы гриппа.

Проветривайте свои жилые и учебные помещения.

Проводите в них личной гигиены, использование бытовых моющих средств.

Больше спите и отдыхайте.

Включите в свой рацион овощи, фрукты, соки.

Употребляйте достаточное количество жидкости.

Ежедневно гуляйте на свежем воздухе.

контакт с другими людьми;

соблюдать постельный режим;

обратиться за медицинской помощью;

соблюдать правила

личной гигиены,

использовать медицинскую маску;

пить много жидкости.

Ни для кого не секрет, что предупреждение заболевания гораздо лучше его лечения.

Будьте здоровы!

Леденева Ирина, 6б

Леденева

Ольга Александрова

ОСТОРОЖНО: ГРИПП!

Как лук борется с болезнями.

Молодой репчатый лук очень полезен при проявлениях весеннего витаминоза. Он может полностью удовлетворить потребности человеческого организма в витамине С. Кроме того в луковицах имеется йод, а также яблочная и лимонная кислоты. Лук нормализует состояние нервной системы, оказывает положительное действие на работу почек и улучшает состояние микрофлоры рта.

Репчатый лук способен выделять в воздух специфические летучие вещества, которые называют



фитонцидами. Они отлично справляются с различными болезнестворными грибами, вирусами и инфекциями. Убивают инфузорий, грибы и патогенные бактерии. Регулярное употребление лука способствует нормализации аппетита и улучшению состояния иммунной системы.

Эфирные масла репчатого лука помогают бороться с простудными и вирусными заболеваниями. Академик Б.М. Козо-Полянский советовал при гриппозном насморке применять ватные тампоны, смоченные соком лука.

Соломахин Данил, 6г



Красота и здоровье

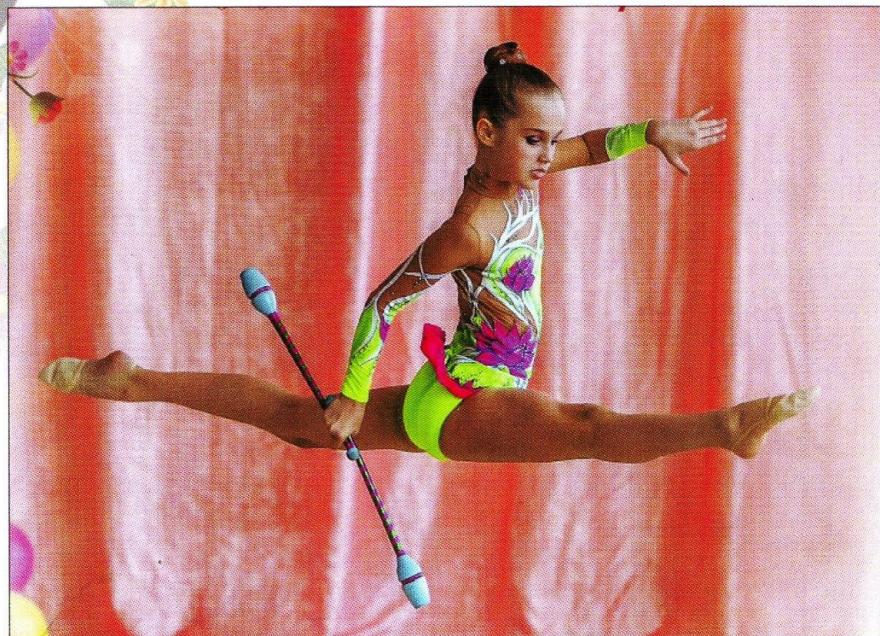
Одна из главных составляющих здорового образа жизни в нашей семье – это спорт. Любовь к спорту мои родители прививали мне с детства. А делали они это потому, что сами в юности занимались в спортивных секциях: мама – легкой атлетикой, а папа – боксом.

Для меня физические нагрузки – это не простые слова, а жизненная

позиция. Мое утро (в том числе и в выходные) начинается с тренировок. Я хочу добиться успехов в художественной гимнастике, поэтому я должна пытаться всегда правильно, чтобы не набирать вес. В мой дневной рацион входит только здоровая еда: фрукты, овощи, каша, мясо.

На себе я могу доказать мудрость пословицы «В здоровом теле – здоровый дух!».

Федурова Софья, 6г



Будь здоров – будь красив!

Понятия «красота» и «здоровье» схожи, так как красота – это здоровье, а без него красоты не бывает. Многие мои ровесницы даже не задумываются об этом, к сожалению. Для некоторых из них за красотой лежат тонны душистой продукции. И ведь никто не догадывается, что большое количество косметики вредно. Это урон здоровью!

Я считаю, что естественная красота – самая «красивая» красота!

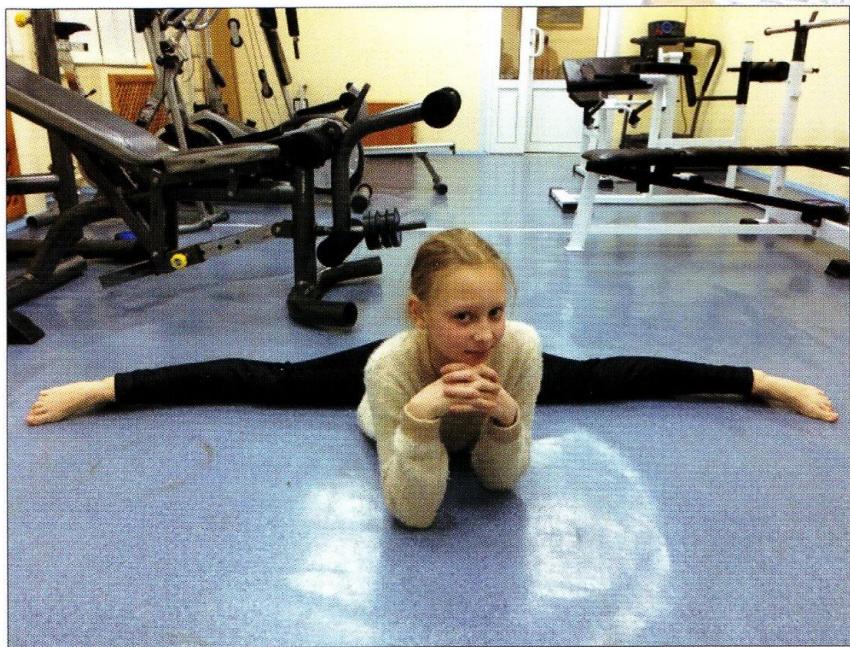
Согласитесь, что быть красивым – значит быть здоровым, а быть здоровым – значит быть красивым. Вот, например, наша кожа может многое о нас рассказать. И не только то, как долго мы находимся на знойном солнце. (Шутки- шутками, а долгое пребывание на солнце

– это дело опасное). Если посмотреть на кожу, то можно легко определить, насколько правильно питаемся. Ведь если мы будем кушать «хомячковую еду» (так называет моя классная руководительница чипсы, сухарики и тому подобное), то кожа станет шершавой и некрасивой. А если в твой рацион будет входить полезная пища, то кожа станет нежной и гладкой. А главное – красивой!

Я надеюсь, вы поняли, насколько термины «красота» и «здоровье» взаимосвязаны.

Будьте здоровыми и красивыми!

Мочалова Настя, 6г



УЧИТЕЛЯ-ЗА ВОЖ!

О том, как спорт влияет на здоровье человека, сказано и написано множество статей, научных исследований, диссертаций. О благотворном влиянии физической активности на человека свидетельствует даже устное народное творчество: многочисленные пословицы о здоровье и спорте («Кто спортом занимается, тот силы набирается», «Крепок телом — богат и делом» и т.д.). Современные медицина и педагогика стараются популяризировать спорт и привить в массовом сознании положительное отношение к физкультуре. В школах проводятся уроки физкультуры, дни здоровья и спорта, детям предлагаются занятия в бассейнах и тренировочных залах. Однако процент тех, кто игнорирует значение физической активности для здоровья, по-прежнему, велик. Мы попросили поделиться личным опытом спортивных занятий учителей.

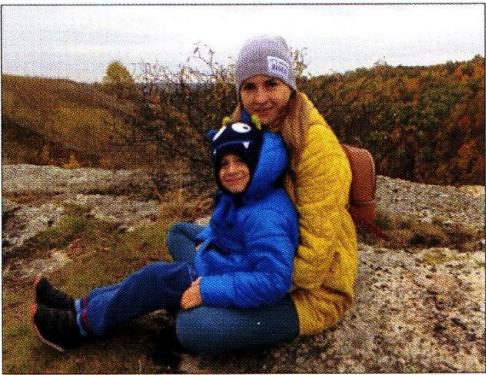
Потапова Елена Константиновна:

Все знают, что занятия спортом полезны, что они могут решить проблемы со здоровьем, улучшить физическую форму, поднять самооценку и т.д. И лучше, если благотворное влияние физических нагрузок вы испытаете на себе. Какие занятия предпочесть? Если у вас нет каких-то целей по изменению веса или других показателей, занимайтесь тем, что вам действительно нравится: бегайте, плавайте, займитесь гимнастикой, ходите в тренажерный

зал, катайтесь на лыжах или коньках! Во-первых, эти занятия улучшают ваше физическое здоровье. Во-вторых, тренировки разовьют ответственность и дисциплину. А через несколько месяцев занятий изменится ваше внутреннее состояние: появится уверенность в себе, позитивное отношение к миру, радость каждого дня. Это уж точно, проверено на себе! Знаете, спорт — «наркотик» в хорошем смысле этого слова, подсаживает. Если начал тренироваться и если тебе понравилось, то это на всю жизнь. Желаю вам испытать радость физических упражнений как можно скорее!

Сибирякова Екатерина Владимировна:

Я являюсь не только учителем, но и мамой активного и подвижного пятилетнего мальчика. В выходные дни мы не сидим дома. В теплое время года любим путешествовать: Воргольские скалы, Галичья гора, Воронежский биосферный заповедник, семейный парк "Кудыкина гора" и многое другое. Стремление к гармонии с природой дает силу и энергию, позволяет укрепить здоровье, очистить мысли и зарядиться позитивом. И главное - общение с природой позволяет почувствовать себя абсолютно счастливым! А вот в холодное время года можно погрузиться в зимние забавы: лепить снеговиков, кататься на коньках, санках, лыжах. Нахождение на чистом, морозном воздухе закаливает организм, придает бодрость, повышает работоспособность и выносливость, а красавая природа создает хорошее настроение.



АКЦИЯ «Как сделать свой город чище»

Сейчас сложно представить жизнь взрослого человека без автомобиля. Почти в каждой семье есть машина, а иногда и несколько. Папа выезжает на работу. Мама отвозит детей в детский сад, школу. Для семьи это удобно и легко. Но возникают проблемы: пробки, загазованность воздуха. Это всё оказывается на нас, детях.

А если все останутся потребителями, и каждый будет думать только о себе и не задумываться об окружающей среде, то чем мы будем дышать?!

- Какую же альтернативу мы можем предложить?

- Конечно, ходить больше пешком.

Можно воспользоваться и общественным транспортом. Но лучше всего пройтись пешком после рабочего дня. Надеюсь, что тех, кто ходит на работу и с работы пешком немало. Со временем их будет больше, так как государство знает об этой проблеме и проводит ежегодную акцию (22 сентября), которая называется «День без автомобиля».

Мы, в свою очередь, решили помочь государству и привлечь внимание автолюбителей к проблемам окружающей среды, вызванными загрязнениями от транспорта.

С призывом «Больше ходить пешком!» мы вышли на улицу и рассказали любителям машин о преимуществе пеших прогулок. А если

позволяет здоровье, то можно сделать и лёгкую пробежку. Одна из главных причин, больше ходить пешком, заключается в общем улучшении здоровья и поддержании его на нужном уровне. Тело – наш двигатель, так что о нем нужно заботиться.

Хорошей альтернативой передвижению на машине также могут стать ролики, велосипед, а зимой – лыжи. Если вам придет мысль: воспользоваться этим советом, то появится прекрасная возможность выйти на улицу, подышать свежим воздухом, сжечь калории и поддержать себя в форме. Велосипедные и пешие прогулки помогут укрепить сердце, удержать артериальное давление в норме. А солнечный свет, который положительно влияет на здоровье костей и иммунитет, обеспечит вас витамином D.

- Жизнь без автомобиля невозможна. Я уверен, что каждый может выделить несколько дней в неделю, когда возможно обойтись без машины, а самому прокатиться на роликах, велосипеде, лыжах, получив от поездки массу положительных эмоций.

Великие дела начинаются с маленьких поступков. Один американский ученый писал: «Мы столь радикально изменили нашу среду, что теперь для того, чтобы существовать в этой среде, мы должны изменить себя».

**Мочалова Настя,
Бобровский Виталик, 6г**



Будь здоров!

СПЕЦВЫПУСК

НАД ВЫПУСКОМ РАБОТАЛИ:

РЕДАКТОРЫ:

Абрамова Г.В.

Потапова Е.К.

Сибирякова Е.В.

Позинюк И.Я.

КОРРЕСПОНДЕНТЫ:

Акиньшин М., Акулов М., Бобровский В.,

Гладких Д., Городничева Д., Гукова А,

Ермилова А., Иусов А., Леденева И., Лысиков Р.,

Мочалова А., Осина Д., Пищулина Д.,

Семыкин А., Соломахин Д., Федулова С.,

Щека А.



Отпечатано в МБОУ СШ №68 г.Липецка
398043, ул. Стаханова,17 Тел. (4742) 416225
e-mail: sc68@cominfo.lipetsk.ru sc68lipetsk@rambler.ru
Подписано к печати 14.02.2018