

Спецвыпуск №2

20.10.09

Надо непременно встряхивать себя физически, чтобы быть здоровым нравственно
Толстой Л. Н.

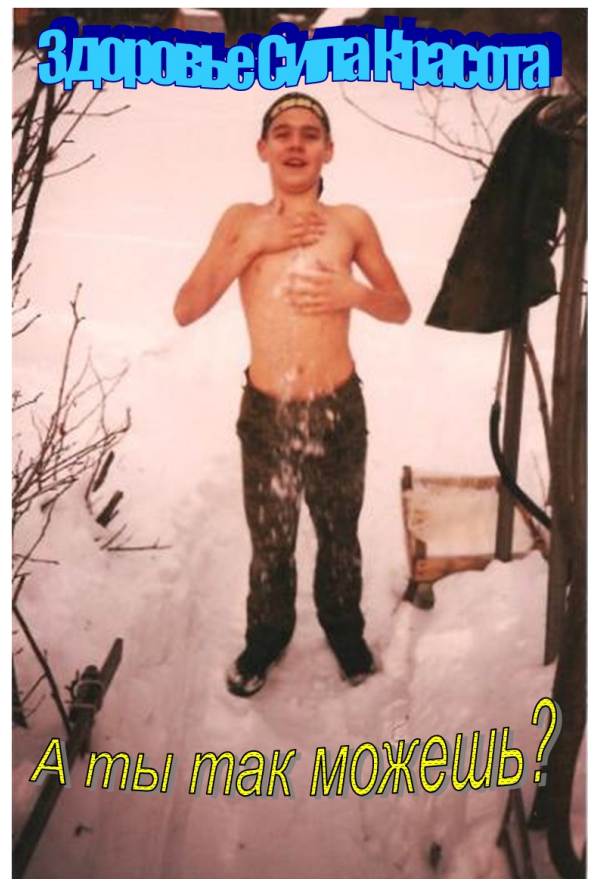
От чего зависит наше здоровье?

Ученые подсчитали, что здоровье человека на 60% зависит от его поведения, на 20% - от здоровья родителей и еще на 20% - от условий, в которых живет человек. Следовательно, человек может научиться сохранять свое здоровье, если будет вести здоровый образ жизни.

Спорт является одной из неотъемлемых частей здорового образа жизни. Совсем не обязательно профессионально заниматься каким-либо видом спорта, достаточно утренних зарядок, вечерних пробежек, пешей прогулки до школы и обратно, игр в футбол или волейбол. Игровые виды спорта не только укрепляют здоровье, но и дают заряд позитивной энергии :-)

А если вы решили всерьез заняться каким-либо видом спорта, то спортивные школы нашего города помогут достичь желаемых результатов. Но, как гласит народная мудрость: «Без труда не вытащить и рыбку из пруда», без ваших стараний не обойтись. Так, например, несколько наших одноклассников, Назаров Арслан, в прошлом сезоне заработал 2 разряд по конькобежному спорту, а Суркова Вика в 2008г. получила 2-ой юношеский разряд по туризму.

Вика: «Я горжусь своими



Автор Титов Павел 9 «Б»

достижениями, для этого мне потребовалось не мало сил и времени. Хорошо, что Татьяна Викторовна Луткова подтолкнула меня на путь истинный».

В заключении хотим пожелать читателям успехов в совершенствовании, как в спорте, так и в жизни.

Авторы
9 «А»

Масленникова Анна
Засыпкина Александра

В ЭТОМ ВЫПУСКЕ:

От чего зависит наше здоровье?	1
Почему здоровый образ жизни	2
Футбольный марафон	3
Десять лет жизни ...	3
Курить или не курить?! Вот в чем вопрос...	4

Невероятно, но факт!

Ученые подсчитали: если в течение жизни заниматься физкультурой, то можно продлить свою жизнь на 5—10 лет.

Почему здоровый образ жизни?

Алкоголь приносит радость и горе.

Радость мнимую, горе настоящее.

А.В. Мельников

Наверное, каждый из нас задавался вопросом: а чего я хочу достигнуть в этой жизни? Какую хочу профессию получить? А сколько денег зарабатывать? Что узнать, увидеть? И в той или иной степени мы рисовали себе какие-то картинки своего будущего, грезили. И никто не видел себя в роли наркомана или алкоголика. Мы видим в наркоманах людей опустившихся, а кто-то и совсем их за полноправных членов общества не считает. Почему же чадо, пред которым родители млели, превратилось в зависимого человека?

Для таких людей наркотики и алкоголь становятся целью, а запреты на них – как преграды, которые они будут преодолевать. Эти вещества завладевают их умами, подменяют собой все амбиции, стремления, заставляют отказаться от всех планов. Наступает регресс. Наркоманам кажется, что они свободны и всемогущи, но насколько это верно, когда их свобода граничит с потребностью в очередной «дозе», а всемогущность заключается в деморализации – теперь и преступление не предел. Веруя только в то, что видят очи, они отрекаются от друзей и становятся эгоцентристами.

К счастью, среди моих родных и близких нет алкоголиков и наркоманов, я не сталкивалась с этой проблемой лично. Мне трудно говорить об этих болезнях что-то определенное, но наблюдать все это очень больно и страшно. Нельзя не видеть того, что происходит вокруг: эта чума поразила планету, в криминальных сводках фигурируют преступления, совершенные под действием алкоголя и наркотиков, тысячи людей ежегодно гибнут и начинают хождение по этой злачной стезе.

Все мои одноклассники отрицательно относятся к наркотикам и осуждают, но не без жалости к самим наркоманам. Более лояльное отношение к алкоголю – молодежь считает, что его употребление допустимо, но в небольшом количестве и нечасто. Несколько человек из класса знакомы с наркоманами, и у многих

есть знакомые, неумеренно употребляющие алкоголь. Основной причиной попадания в среду наркоманов и алкоголиков ребята считают жажду новых впечатлений, а своей мерой предосторожности избрали обхождение стороной подозрительных компаний. Но, как ни печально, почти все уверены, что помочь больным уже нельзя. Несмотря на все, в нашем классе проводятся классные часы на тему и даже волонтерские акции.

Что мы можем сделать, как это избежать? Сам человек должен быть заинтересован в нахождении выхода из затруднительных или конфликтных ситуаций. Если он поставил перед собой определенные задачи, то уже не станет прибегать к алкоголю и наркотикам. И здесь на помощь приходят спорт, интересы – хобби. Да, увлеченный человек легче переносит невзгоды жизни, потому что помимо всего у него есть особые цели, стремления, которые он вряд ли предаст. Занятия спортом будут являться стимулом к отказу от наркотических веществ, так как их применение определенно кажется на физической форме. Люди искусства будут более дорожить впечатлениями от произведений талантливых творцов, от занятий музыкой, прикладным искусством или актерского мастерства.

Будьте жизнерадостны! Радуйтесь самому малому: лучу солнца, пробившемуся сквозь хмурые тучи, улыбке друга. У человека со своей идеей иной взгляд на жизнь, он ставит задачи и находит их решение, люди на него смотрят с уважением.

Здоровый нищий счастливее
больного короля

Артур Шопенгауэр

Хлызова Алена, 9 «Б»

Футбольный марафон

Все знают, что "В здоровом теле - здоровый дух", поэтому наши учителя физкультуры решили провести небольшое соревнование, ведь всего два урока физкультуры в неделю это очень мало для нас, а самое главное для нашего здоровья.

В этом чемпионате по футболу принимали участие учащиеся 5-7 и 8-11 классов. За них пришло поболеть множество их друзей и одноклассников. Атмосфера была очень теплой и дружественной. Только после свистка су-

дья почувствовался дух соперничества и желание каждого класса занять первое место. Конечно же, победила дружба, но все же в среднем звене стали победителями учащиеся 5 а, 7 а, 8 б, в старшем звене—9 а.

Теперь мы с нетерпением ждем следующих состязаний и надеемся получить от них столько же позитива, как и от "Футбольного марафона".

Нефёдова Дарья 8 "Г"



Фото Тулыкиной Инны



Десять лет жизни ...

Всем известно, что движение – это основа здоровья человека. Без хорошего, крепкого здоровья не может быть счастья. Спорт, гимнастика, плавание, физические упражнения, спортивные игры – всё это можно совместить с учёбой и другими интересами.

Десять лет своей жизни я занимаюсь хоккеем с шайбой. Этот вид спорта я выбрал не случайно. В хоккей играла моя прабабушка в первой женской команде города Свердловска. Мой дед играл в хоккей с мячом, старший брат Никита играет в команде "Автомобилист". С 5 лет мои родители привели меня в дворовый клуб "Дружба". В 7 лет я впервые участвовал в соревнованиях "Золотая шайба", а в 8 лет стал серьёзно заниматься хоккеем в спортивной школе Олимпийского резерва "Спартаковец". Хоккей - это командный вид спорта., от каждого игрока зависит результат всей команды. Хоккей научил меня умению быстро принимать решения, в любой момент поддержать своих друзей, быть ответственным и внимательным. Важно уметь слушать тренера и выполнять все его задания. Все

эти умения пригодились мне для учёбы в школе. Наша команда участвовала в финальных соревнованиях первенства России в 2007 году и заняла 4 место. Тренировки, соревнования, поездки по городам России - всё это моя жизнь, без этого я не могу. Мой первый тренер Деменьшин Сергей Павлович с самого детства говорил нам что, хоккей это наша профессия, наше будущее. Поэтому большую часть времени я уделяю занятию спорта. Хочу, чтобы мои родители гордились мной, ведь спортом может заниматься любой человек, главное чтобы было желание.

Манухов Роман, 9 "Б"



Если у тебя плохо со зрением, ешь побольше моркови. Ты когда-нибудь видел зайца в очках?

Невероятно, но факт!

Запах эвкалипта и цитрусовых (мандарина, лимона, апельсина) повышает работоспособность, снижает сонливость, улучшает настроение и самочувствие.



Статья подготовлена по материалам сети интернет и собственным наблюдениям.

Материал подбирала

Тулынкина Инна, ученица 8 "2"

Наблюдала

Тихонова Карина 8 «б»

Курить или не курить?! Вот в чем вопрос...

Все знают о вреде никотина, тем не менее, многие курят. Особенно привлекательны сигареты, когда тебе 13–15 лет. Ведь курение — способ приобщиться к жизни взрослого. По информации Роспотребнадзора, за последние 20 лет количество курильщиков в стране увеличилось на 440 тысяч человек.

Прозвенел звонок с 6 урока первой смены в 76 школе. Приглашаю вас выйти за ограду школы и подойти к киоску «Союзпечать». Кого мы можем там увидеть? Вы думаете покупатель газет и открыток. К сожалению, вы глубоко ошибаетесь. За киоском «поправляют свое здоровье» старшеклассники школы №76. Без зазрения совести они смело, смотря в глаза учителям и, показывают дурной пример младшим ученикам нашей школы. Наверное, они думают, что они крутые и им все ни почем, ведь в рекламе образ курильщика показан весьма привлекательно. Неспроста же над его созданием трудятся команды профессионалов!

Курение включает привычку постоянно двигать рукой и губами. Замена таких движений на нейтральные облегчает переход к здоровому образу жизни. Поэтому, решив бросить, носите с собой коробочку леденцов, жвачку, орехи и т.д. Подойдут также минералка и зубочистки. Занять руки, чтобы те не тянулись к

сигарете, можно вязанием, уходом за растениями, перебиранием четок, терблением карандаша...

После того, как вы бросите курить:

Уже через месяц значительно очистится дыхание и перестанет беспокоить хронический кашель. Высыпаться станете легче. Повысится работоспособность. Общий тонус значительно возрастет.

Через 3-6 месяцев легкие освободятся от вредных продуктов горения табака (смолы, табачная пыль и т.д.).

Сегодня мы все молоды и энергичны, нам кажется что так будет всегда, но курение **МОЖЕТ ПРЕДОПРЕДЕЛИТЬ ВАШЕ БУДУЩЕЕ** не самое желанное! Попробуйте не только задуматься, но и что-то изменить в **СВОЕЙ** жизни.

Города нужно строить в деревне, где воздух гораздо лучше."
Анри Мурье

Вы можете присылать ваши статьи и фотографии по адресу

**МЫ ЖДЕМ ВАС ВО ВТ И ЧТ
С 13.15 ДО 14.00 В 212**

Редакторский коллектив
Гусева В.А.
Папченко А.И.