



112 новостей

Февраль, 2015г

Здоровый образ жизни - это актуально, можно - для ВСЕ!



В современном мире школа не только обучает, но и воспитывает юных граждан страны. Одним из направлений воспитательной деятельности любого образовательного учреждения является пропаганда здорового образа жизни.

В нашей школе это направление хорошо развито. Для школьников работают спортивные кружки, такие как: спортивная секция «Здоровячок» для учащихся младшего звена, секция «Джиу-Джитсу», кружок «Туризм и краеведение», секция спортивных игр и оздоровительной гимнастики для старшеклассников под руководством учителей физкультуры.

Школьники также участвуют в сезонной игре

«Зарница», в соревнованиях по волейболу и настольному теннису, в весенней Неделе здоровья, включающей в себя спортивные игры на свежем воздухе и выпуск стенгазет по пропаганде здорового образа жизни. Учащиеся школы активно принимают участие и во всероссийских спортивных акциях, таких как: «Лыжня России», «Кросс наций» и многих других.

В школе проводятся мероприятия, в ходе которых подростки узнают о последствиях употребления психоактивных веществ, вызывающих зависимость, призывающие школьников вести здоровый образ жизни, заниматься спортом, правильно питаться и эффективно организовывать свой досуг.

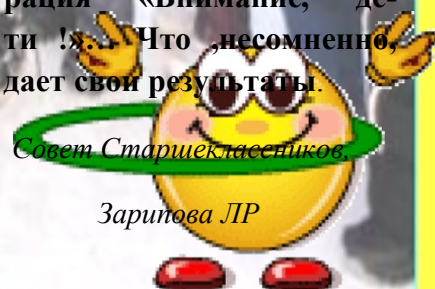
Во время классных часов учащимся показывают видеоролики

о вреде алкоголя, табака и наркотиков, также активно ведется работа с родителями на собраниях, на которых классные руководители и психолог школы объясняют, как предостеречь детей от влияния плохой компании и вовремя заметить отклонения в поведении.

На протяжении всего учебного года школьниками создаются агитбригады по проведению различных акций, касающихся пропаганды здорового образа жизни, такие как: «Я не курю, а ты?» во всемирный День отказа от курения, «1000 свечек зависит от тебя» ко Дню борьбы со СПИДом, операция «Внимание, дети!». Что, несомненно, дает свои результаты.

Совет Старшеклассников

Зарипова ЛР



КОМПЬЮТЕР - ДРУГ ИЛИ ВРАГ?

С развитием компьютерных технологий и расширением рынка игрового программного обеспечения растет число людей, увлекающихся компьютерными играми. Особенно велико число поклонников компьютерных игр среди детей и подростков. Поэтому всё чаще поднимается проблема влияния компьютерных игр на физическое и психическое здоровье подрастающего поколения. Как правило, подаётся информация об их отрицательном влиянии. Однако, игры, если соблюдать определённые условия, имеют и положительную сторону. Очевидно, что игра может дать человеку качественный игровой опыт, но важно понимать, что такое игра и какова её роль в жизни человека. Как и хороший фильм, компьютерная игра должна быть хорошего качества, а мы должны быть достойными игроками, и не забывать, что всё должно быть в меру.

Нужно соблюдать золотую середину: используя развивающий потенциал игр, не навредить здоровью!

- Необходимо правильно обустроить компьютерное рабочее место (освещение, высота стула и пр.)

- Вред от компьютерных игр связан, главным образом, с неумеренным их использованием. Для любого возраста су-

ществуют определённые временные нормы, и придерживаться их надо неукоснительно

- Родителям следует контролировать тип компьютерной игры.

- Следует убедить детей и подростков, что компьютер – не цель, а средство достижения каких-либо жизненных ориентиров, осуществлять профилактику компьютерной зависимости.

- Практиковать совместную работу с детьми за компьютером, прививать им культуру этой работы.

- Помнить, что за компьютером можно пребывать только до 23 часов, ни минутой позже. Дети должны высыпаться, их нервная система нуждается в отдыхе.

- В любой игре дети должны, прежде всего, уяснять её суть и смысл, понять, чему учит та или иная игра.

Нужно помнить, что игры сами по себе не обладают ни признаком вредности, ни признаком полезности, точно так же,

как и любой другой предмет. Ведь ножом можно отрезать лимон, а можно и нарезать старушку. И почему-то еще никому не приходило в голову запретить ножи. Дело не в предметах, а в том как, кем и с какой целью они используются. Родителям просто надо более внимательно относиться к тому, чем занимается ребенок во-



обще, и к тому, в какие компьютерные игры он играет, больше времени уделять общению со своими детьми, а нам не забывать про книги и прогулки с друзьями.

Каюмова АР, психолог

Критерии, определяющие начало компьютерной зависимости:

- Беспричинные, частые и резкие перепады настроения, от подавленного до эйфорически-приподнятого.

- Болезненная и неадекватная реакция на критику.

- Нарастающая оппозиционность к родителям, друзьям, значительное эмоциональное отчуждение.

- Ухудшение памяти, внимания.

- Снижение успеваемости, прогулы.

- Уход от участия в делах, которые ранее были интересны, отказ от любимого дела.

- Пропажа из дома денег, ценных вещей.

- Появляющаяся изворотливость, лживость.



РАЗГОВОР О ЖИЗНИ ЮНОГО СПОРТСМЕНА

Как-то ребята из нашей школы спросили меня: «Вот ты учишься в спортклассе, занимаешься спортом... Расскажи, чем ваш образ жизни отличается от нашего...»

Я подумал и ответил:

«Для нас, воспитанников Центра подготовки молодых футболистов ФК «Рубин», здоровый образ жизни – это прежде всего строго определенный распорядок дня.

У нас учеба чередуется с тренировками, после обеда обязателен тихий час.

Спать мы ложимся всегда в одно и тоже время, в 10 часов вечера.



Для нас организовано шестиразовое питание. Причем, из рациона исключены вредные продукты фаст фуда. Мы не едим чипсы, не пьем газированные напитки, не посещаем Макдоналдс.



На выполнение домашнего задания отведено определенное время, поэтому у нас нет времени на долгие «посиделки» в интернете. Это очень организует. Мы учимся распределять свое время так, чтобы все успеть.

Наши ежедневные тренировки проходят на открытом воздухе вне зависимости от времени года, а это способствует закаливанию.

После тренировки мы обязательно принимаем душ.

Три раза в неделю, помимо тренировок на поле, мы занимаемся в фитнес-зале.



Один раз в неделю мы посещаем бассейн.



Медики нашего центра постоянно следят за динамикой нашего физического развития и состоянием здоровья, а также дважды в год мы проходим тщательное медицинское обследование.



Мы регулярно посещаем матчи основной команды «Рубин», где играют профессиональные футболисты. Мы часто тренируемся с ними на соседних полях и стараемся во всем брать с них пример.



Мы хотим стать настоящими профессиональными спортсменами. Поэтому мы не допускаем даже мысли о вредных привычках.

У нас дружный коллектив, кото-

рый включает в себя ребят с 6 по 11 класс, педагогов, тренеров, психологов и медиков. Помимо учебы, тренировок и турниров, наша жизнь насыщена познавательными и развлекательными мероприятиями. Мы ходим в театры, кино, выезжаем на пикники, проводим КВН, а также готовим концертные программы к каждому празднику.



Все наши родители поддерживают и сопровождают нас в нашей активной жизни.. Они вместе с нами и на турнирах, и на пикнике, и на концертах, и в боулинге. Мы с нашими родителями «дышим одним воздухом». Они всегда интересуются нашими успехами, радуются нашим победам, подбадривают, верят в нас.



Все это и составляет нашу жизнь, активную, спортивную, интересную и здоровую.

Шайдуллин Булат, ученик 7Р класса





Вовочка сдал ЕГЭ по русскому языку. Вся семья, волнуясь и переживая,

дожидается результатов. Наконец Вовочка получает сертификат с результатом

— Ну как? Что получил?

— Спокойнее! Не волнуйтесь по пустякам.

Вы же сами учили, что ЗДОРОВЬЕ — это самое главное!

**

Каждую секунду, тыкая в клавиши, мы давим насмерть не менее 1000 микробов.

**

Маленькая девочка плачет в аптеке:

— Мама послала за лекарством, а я забыла название. Короткое такое... Простое...

Помню только, что в состав входил гидроксиметиламинотрифенилацетат.

Мальчик пристает к отцу:

— Папа, как устроены мозги?

— Отстань!

— Ну, как устроены мозги?

— Отстань, у меня голова другим забита.

Папа, почему просроченный йогурт зеленеет?

— Это мирные бактерии надевают военную форму и становятся биологическим оружием, сынок.

Пятилетний Коля спрашивает отца:

— Папа, а ты знаешь, на сколько хватает одного тюбика зубной пасты?

— Не знаю, сынок.

На весь коридор, зал и половину балкона...

По материалам Internet Галашова А



Над выпуском работали:

Гл. редактор : Ганиева ЛВ

Идея : Ганиева ЛВ, Зарипова Л, Каюмова А.Р. Щайдуллин Булат, Осипова ЕА, Юдина В, Галашова Н

Творческая поддержка: Орфография и стиль авторов сохраняется

Дизайн и верстка выполнены в программе Microsoft Publisher.

Использованы картинки www.wikipedia.org,

Адрес редакции: Казань, Лядова,16

Берегись, курильщик!

В зубы сунем сигарету,
Шнур бикфордов подожжем-
Что нам стоить будет это?
Мы с ответом подождем.
Никотин, полоний, висмут,
Радиация, свинец –
В легких все у нас повиснет,
Предвещая нам конец.
Газ угарный ринет в мозг,
Чтоб убить нейроны,
Что ж ты делаешь с собой,
Человек влюбленный?
Ждет болезней вас букет,
Впрочем, это не секрет:
Раздражительность, бронхит,
Пневмония и гастрит,
Рак, склероз, гангрена,
Эндартериит и эмфизема,
Берегись, курильщик



RSPR 16-01688-Г-01



Зарегистрировано в Реестре издательской продукции России. Portal.liga.ru