



# 112 новостей

Спецвыпуск (маг)

Название страницы
Название страницы
Название страницы
Название страницы

## Здоровый образ жизни и детей!!!

Успех в жизни каждого прямо зависит от состояния здоровья. Это все нам с детства пытаются внушить все вокруг. Повзрослев, мы понимаем о пользе здорового образа жизни, но, как всегда, начинаем его “с понедельника”.

Надо что-то срочно менять!

“ Здоровый образ жизни — это система разумного поведения человека (умеренность во всем, оптимальный двигательный режим, закаливание, правильное питание, рациональный режим жизни и отказ от вредных привычек) на фундаменте нравственно—религиозных и национальных традиций, которая обеспечивает человеку физическое, душевное, духовное и социальное благополучие (то есть, здоровье) в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной).»

“Здоровый образ жизни — это жизненная позиция, поведение или деятельность человека, направленные на укрепление своего здоровья»

Такие определения ЗОЖ встречаются в литературе, а что такое ЗОЖ в понимании подростков?

Нужен ли ЗОЖ? И зачем вообще его вести? На эти вопросы попытались ответить ученики 9А- класса :

*Несомненно, здоровье и счастье – это то, что необходимо каждому человеку. Как гласит народная мудрость – «Здоровым будешь, всё добудешь», поэтому забота о своём здоровье - это долг и обязанность*

*Здоровье – бесценное достояние не только для каждого человека, но и для всего общества. Соблюдая ЗОЖ, вы будете иметь стройную фигуру, большой заряд энергии и сил, хорошее настроение, продолжительную жизнь, экономию денег. И самое главное - вы подадите отличный пример вашим детям!*

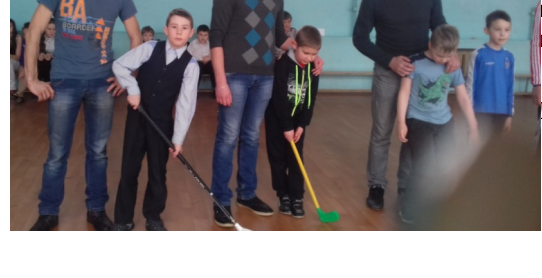
*Каждый человек вправе выбирать свой образ жизни. Но выбирая для себя ЗОЖ, он поступает правильно и разумно, как со стороны общества, так и для самого себя. Если ты бережешь своё здоровье, то оно отплатит тебе тем же. А окружающие будут уважать твой выбор и твою стойкость перед всеми факторами, угрожающими здоровью, а некоторые даже последуют за*

Ежедневные занятия спортом - вот залог здоровья и красоты. Чтобы спорт доставлял удовольствие, нужно правильно выбрать занятия, и спорт будет приносить здоровье не только телу, но и душе. К сожалению, по результатам опроса подростков нашей школы, спорт у многих занимает далеко не первое место в их жизни. Зато ребята классов «Р» (а это 118 юношей!!!) уже почти профессионально посвящают себя спорту.

Пользуясь случаем, напоминаем:

Нет на свете прекраснее одежды,  
Чем бронза мускулов и свежесть кожи.  
Маяковский В. В.

## Мы с папой сильны!



Во время спортивных игр. Весёлые конкурсы подарили массу позитивных эмоций папам и их деткам. Папы и их детки показали свою силу, сноровку, задор. На турнире, которые ещё больше улучшали настроение. Зрители от всей души поддерживали дружные команды 1А, 1Б, 3А, 4Б классов! Победителем стала команда

**Мы с папой сильны! Так держать!**

## Спорт нам поможет силы умножить!

Название страницы

Название страницы

Название страницы

Название страницы

Всероссийский день бега «Кросс нации» – это масштабное мероприятие на территории России. Он проводится ежегодно. Отметим, что «Кросс нации» - это пропаганда здорового образа жизни и физической культурой россиян и, прежде всего, молодежи. В нашей большой и многонациональной стране в одно общее дело объединяются все.

27 сентября на территории возле стадиона собрались школьники, учащиеся ДЮСШ, студенты вузов и ССУЗ, ветераны спорта, работники государственных и общественных организаций, любители здорового образа жизни. Всего приняло участие 24470 человек. Это показатель того, что «Кросс Нации» становится популярным в городе.

Не осталась в стороне от этого события и наша школа. В состав команды вошли ученики 8А, 8Б и 9А классов. После бега у нас не было сил. Мы все были очень усталые. И хоть мы не заняли призовые места, всё равно мы молодцы! Тем более участников «Кросса Наций» привлекают совсем не награды. Взрослые и дети, спортсмены и любители приходят, чтобы убедить горожан заниматься спортом и физкультурой, вести здоровый образ жизни и отказаться от вредных привычек. А так же эта акция является не только стимулом для занятий спортом, но приносит массу положительных эмоций его участникам.

Бакирова Алсу, 8 А



## ЖИЗНЬ ДАЕТСЯ ТОЛЬКО ОДНА



Люди, прекрасно зная о вреде курения и табака, все равно выпивают и курят? Почему? Почему?

Скорее всего будет много ответов: некоторые из-за проблем в семье, с друзьями, в школе с родителями, некоторые - по совету друзей, другие являются жертвой распространения табака, а третьи курить с детства лишь потому, что это считается модным.

Но курить – это модно, мое мнение – это глупо, курят люди, неуверенные в себе, потому что они не осознают еще в детстве, что они совершают огромную ошибку, о которой еще не знают. Ведь известно, что эти люди становятся зависимыми.

То же случается и с людьми, которые употребляют алкоголь. Те, кто выпивают, думают, что им все можно, они решаются на необдуманные поступки, их поведение ничем не оправдывается, даже если они в нетрезвом состоянии.

Я знаю взрослого человека (ему 47 лет), шесть лет назад, он очень сильно пил, вскоре попал в больницу, ему сказали, что у него проблемы с печенью, и если он не прекратит выпивать – умрет. Он не пил 5 лет, а однажды на день рождения выпил шампанского и вот уже почти год он опять пьет, так почему же? Ведь стоит вопрос о его жизни?

На живом примере я убеждаюсь, что на этот вопрос трудно ответить, если человек меняет свою жизнь на алкоголь. Это глупо, люди должны понимать, что жизнь дается только одна, и ее нужно прожить с пользой. С пользой для окружающих, для самого себя.



ИНКОГНИТО, 9А



## От судьбы не уйдешь!

27 февраля в школе №60 прошёл районный конкурс – «Смотр строя и песни». Школу 112 представляли шестые классы. Когда часы показали 12 часов, было объявлено, чтобы все команды встали в строй.

После построения была жеребьёвка, на которую пригласили командиров команд. Командир нашей команды - Союшева Софья .

Вытягивать жребий было очень волнительно, так как уже 2 года подряд команды нашей школы вытягивали бумажку с цифрой 1, а это означало, что выступать нужно первыми. А первыми выступать очень страшно! И когда командир нашей команды вытянула бумажку, то посмотрев на нас шокированным взглядом, показав 1 палец. Мы поняли, что « От судьбы не

уйдешь!», Видимо, для нашей школы это уже традиция. Мы везли быть ПЕРВЫМИ. Софья встала в строй и командир объявил команду нашей школы.

Мы приступили к выполнению заданий. Всё проходило хорошо, все волновались, но больше волновалась наш командир. Как мы выступим - на 90% зависело от неё. Это большая ответственность!

После выступления мы встали в строй и смотрели выступления других школ. И ждали результатов. Перед тем как объявить результаты, нам указали на ошибки, которые совершали не только мы.

И вот объявляют результаты! Мы все держали крестики. И не зря, ведь мы заняли 3 место!!! Для первого раза это даже очень неплохо. В следующем году мы

Название страницы

Название страницы

Название страницы

Название страницы



Союшева Софья ,6А

## НАШ СПОРТИВНЫЙ 9А КЛАСС

Спорт – это как всем известно, залог успеха и хорошего здоровья. И придерживаться здорового образа жизни. Вот, например, ребята из нашей школы, который не очень известен в обществе. Этот спорт более чем физическая подготовка вы вряд ли сможете проделать хотя бы один раз.

**Воркаут** (*англ.* Workout (<sup>i</sup>wɔːkaʊt) — *рус.* Тренировка) — это любительское выполнение различных упражнений на уличных спортплощадках, а также на *стенках*, горизонтальных лестницах и прочих конструкциях, или восточной гимнастикой. Основной акцент делается на работу с собственным весом и развитие силы.

Почти каждый день они совершенствуют своё мастерство в этом нелегком деле. Это требует с большим трудом и упорством, ведь только подумайте, все это хотели и поставили себе цель.



Юдина Вероника,9А





## Сәламәт тәндә- сәламәт акыл

Спорт белән шөгьльләнү. Шәхсигигиена таләшләрә. Хезмәт белән ялны чиратлаштыру...

“Саулык – иң зур байлык”, диләр. Чөнки ул булмаса, кеше бик күп нәрсәләрдән мәхрүм. Сәламәтлек кеше бәхетенең нигезе, исәнлек булганда гына кеше үзенең теләк-омтылышларына ирешә, тирә-юньне танып белә, жәмгыять тәрмьшында актив катнаша, хезмәтән, уеннардан, био һәм физик күнегүләрдән канәгәтлек ала.

Кешенең сәламәтлесе – анын шәхси эше, дип әйтү дөрес түгел. Кеше бары тик сау-сәламәт булганда гына жәмгыятькә файда китерә.

Хөкүмәт табигатьне саклауга, хезмәт шартларын, куркынычсызлык техникасын яхшыртуга зур чыгымнар тота. Сәламәтлекне саклау даими рәвештә камилләшә.

Сәламәтлек ул – һәркем үзе күтәрелгә тиешдә биеклек.

Сәламәтлек – ул чынлыгы, рациональ туклану, көндәлек режим, яхшы эмоцияләр, хезмәт, начар гадәтләрне булдырмау, һәм әлбәттә хәрәкәт!

Кызганычка каршы, күпләр сәламәтлек турында аңа куркыныч янаганда гына исләрәнә төшерәләр. Ләкин инде бу вакытта сүз авыруны дөвалау турында барырга тиеш. Ә бит югыйсә, организмның балачактан ук даими саклап һәм күзәтеп тору жинелрәк тә,

ышанычлырак жинел режим, житәрлек дәрәжә активлыгы, хужа булу – культура, культураны төрлән торган шартларны гына үтәргә кирәк, юкса.

Чын-чынлап сәламәт булу өчен сабырлык һәм хезмәт кирәк.

Иң мөһиме – озақ яшәүгә газәпләр белән түгел, ә шатлыктар белән барырга кирәк.

Сәламәтлек нигезе – күтәрәнке кәеф. Шулай булгач көлегез, фәйдасы күп белегез!

Безнең сыйныфта да сәламәтлекне саклауга бик зур игътибар бирелә. Бары тик сәламәт укучы гына укуда яхшы күрсәткечләр бирә ала.

Сыйныф житәкчесе даими рәвештә сәламәтлекне саклау буюнча сыйныф сагәтләре фәйдалы киңәшләр алабыз, әнгәмәләр уздырабыз, викториналарда катнашабыз.

Шулай ук физкультура дәресеңә сыйныфыбыз белән бик теләп йөрибез, иң яраткан дәресебез дип тә әйтә алабыз. Мәктәп, район, шәһәр күләмендә оештырылган спорт ярышларында бик теләп катнашабыз, үзбелеңне чынныктырабыз.

Былелгысы уку елында беренче

ыбыз сентябрьдә ук анды. Республика а бердәм сайлау көнне

п күләмендә спорт лары уздырылды,

н сыйныф командасы жинү яулады. Кечкенә

генә жинү булса да безнең өчен зур горурлану иде бу.

Шулай ук район күләмендә уздырылган мини футбол турнирында да сыйныфташ

малайлар һәм мин үзем дә бик теләп катнаштык. Жинү майданчыгы булса бик

яуламасақ та, күнелебезне төшермибез, безнең әле барысы да алда. Мәктәп

янында хоккей яки футбол майданчыгы булса бик

хәяяллар.

Кросс һәм чаңгы ярышларында да бик теләп катнаштык. Биредә алган тәэсирләрне язып кына аңлатып булмый, анда катнашып қарарга кирәк.

Субботникларда катнашу, сәламәтлек темасына багышланган плакатлар

чыгару- бу шулай ук үз-үзенне чынныктыру, шулай ук сәламәтлек.

Дуслар, спорт белән дус булыгыз! Юкка гына әйтмиләр бит: “Сәламәт тәндә- сәламәт акыл”,- дип.

Сәламәт булыгыз!

Хайрутдинов Идрис, 7А сыйныфы укучысы



*Над выпуском работали:*

Гл. редактор : Ганиева ЛВ

Идея : Ганиева ЛВ,

Творческая поддержка: Бакирова Алсу (8А), Семенов ОВ, Шакирова ДГ,

актив 9 “А”, Искандирова Лиля (6А) , Союшева Софья (6А),Юдина Вероника

Орфография и стиль авторов сохраняется

Дизайн и верстка выполнены в программе Microsoft Publisher.

Использованы картинки [www/wikipedia.org](http://www.wikipedia.org),

Адрес редакции: Казань, Лядова,16

RSPR 16-01688-Г-01

