



Back to school



Остров Сокровищ



Выпуск №4
Специальный выпуск

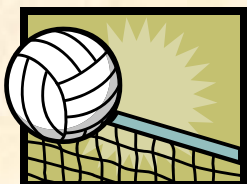
В этом номере:

- Это мысль 2
- Здорово живем 3
- Впечатления об акции 4
- Лучшие мероприятия в рамках акции 5
- Это интересно 6
- Обращение президента школы 7
- Соревнования 10
- День здоровья 11
- Акции от актива «Океан» 12
- Сбор отряда 13
- Письма в редакцию 15
- Спортивные секции 18
- Пресс центр 19

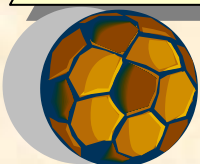


«Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не заменит физические упражнения.»

Анджело Моссо.



Журнал о здоровом образе жизни в рамках республиканского этапа IX Всероссийской акции «Спорт – альтернатива пагубным привычкам».



Затонская СОШ



Back to school

ЭТО МЫСЛЬ!

Каждый, пожалуй, человек знает о том, как полезен здоровый образ жизни. Чтобы сохранять бодрость духа, энергичность и подвижность, оставаться молодым, необходимо, чтобы спорт присутствовал в нашей жизни каждый день. Ведь спорт - это здоровье и красота.

Поэтому в нашей школе большое внимание уделяется спортивному воспитанию. Вот и осенние месяцы нового учебного года прошли под лозунгом: «Спорт- альтернатива пагубным привычкам».

Акция включила в себя множество мероприятий разного характера и объединила школьников всех возрастов: от перво-классников до выпускни-ков.

Нам, школьникам, всегда интересны тради-ционные состязания такие, как Дни здоровья, Кроссы Наций. Организаторы ны-нешнего Дня Здоровья, начав с танцевальной раз-минки, предложили клас-сам состязаться по спор-тивным станциям. Такое новшество пришлось по душе всем участникам соревнований. А лучшие спортсмены впоследствии приняли участие районных соревнованиях по легкой атлетике.

Никого не оставили равнодушными дружеские встречи по бас-кетболу среди юношей и девушек 8-11 классов. 1 место заняла сборная юно-шей 10-11 классов, на 2 месте оказались ребята 9 класса, 3 место досталось восьмиклассникам. Среди девушек 1 место завоевала также сборная 10-11 клас-сов, а 2-е место выиграли девочки 8 класса, девяти-классницы заняли 3 место.

Младшие школьники также не остаются в стороне от спортивной жизни. Для них лидеры течения «Олимп», вожатые течения «Радуга» совместно с преподавателя-ми физкультуры Горловой Н.Н. и Орловским Н.В и пе-дагогом-организатором Ки-реевой О.Л. организовали "Веселые старты». В про-грамму состязаний вошли эстафеты, а также команд-ные игры с мячом.

Заботясь о своем здо-ровье, мы не должны забы-вать о том, что рядом всегда есть люди, которым из-за хронических заболеваний, полученных травм или от рождения сложнее выполнять некоторые действия. Очень важно воспитывать в себе гуманное и терпимое отно-шения к инвалидам, не за-бывать, что они люди, та-кие же как и мы. С этой це-лью стало традицией прово-дить Паралимпийские уроки на которых мы знакомимся с паралимпийскими чемпи-онами, символикой и тради-циями Паралимпиады, с пара-лимпийскими видами спор-та. Дети, любящие рисовать, приняли участие в конкурсе рисунков "Здоровым быть модно". Лучшими художни-ками и фантазерами

оказались дети начальных классов. Да, спортивная жизнь в школе кипит. И это замечательно! К тому же надо отметить, что в школе открылось множество спор-тивных секций. И мы это-му тоже очень рады, ведь у каждого из нас наконец-то появилась возможность заниматься любимыми вида-ми спорта.

"Физические упражнения мо-гут заменить множество ле-карств, но ни одно лекарство в мире не заменит физиче-ские упражнения," - утвер-ждал итальянский физиолог Анджело Моссо. Так давай-те будем дружить со спор-том!

Зыкова Дарина

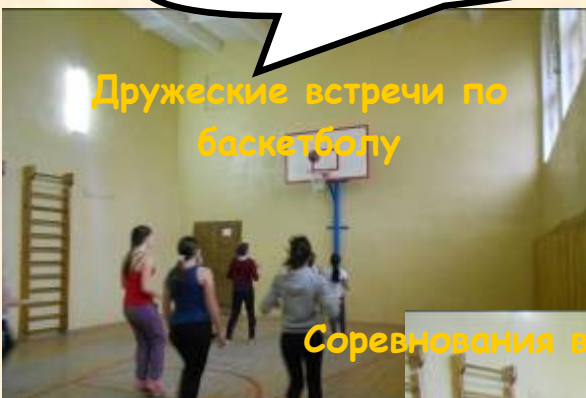




Back to school

Здорово живем

Дружеские встречи по баскетболу



Соревнования в бассейне



Соревнования по теннису среди преподавателей

Веселые старты



Конкурс рисунков, плакатов



Кросс наций



День здоровья





Back to school

Впечатления

Спорт как альтернатива пагубным привычкам.

«Только в сильном, здоровом теле дух сохраняет равновесие и характер развивается во всем своем могуществе»

Что же такое здоровый образ жизни? Попробуем в ходе нашей работы углубиться в это понятие, определить его составляющие.

Здоровье человека на 50% определяется его образом жизни. В жизни каждого человека есть слабости, которые приходится преодолевать. Курение, алкоголизм, наркомания – это губительные привычки, которые приводят к потере здоровья.

Почему новое поколение пренебрегает здоровым образом жизни? Ответ, вероятно, кроется в нашем самосознании, в собственном понятии жизни. Люди не стремятся соблюдать элементарные вещи, необходимые для их же здоровья: зарядка, правильное питание, прогулки на свежем воздухе, полноценный сон. При этом многие имеют пристрастия к вредным привычкам. Самой распространённой из них является курение. Жизнь от сигареты до сигареты. Неужели об этом

мы мечтаем в детстве? Стоит задуматься, проанализировать свои действия и заставить себя остановиться. На мой взгляд, вредные привычки не только пагубно влияют на наше здоровье, но и не дают развиваться в обществе полноценно.

Наиболее мощным и действительным фактором в деле сохранения здоровья является спорт, который всячески способствует гармоничному развитию. В особенности это важно в подростковом возрасте: рекомендуется регулярно заниматься спортом с юных лет, чтобы заложить хорошую основу здоровья на долгие годы. Физкультура и спорт дарят заряд бодрости, укрепляют наш иммунитет и ограждают от различных заболеваний. Отличная физическая форма и долголетие – достойная награда тому, кто с готовностью преодолевает лень и уверенно стремится навстречу собственному совершенству.

Свободное время подростков неорганизованное, они зачастую не знают, куда направить свою энергию. Очень важно грамотно это время распределить. К примеру, в нашей школе продуктивно решается проблема досуга молодежи и активно ведется пропаганда здорового образа жизни. Ежегодно проводится

большое количество конкурсов, классных часов, акций. Особенное внимание со стороны педагогов и организаторов уделяется спортивному воспитанию.

Начало учебного года оказалось особенно плодотворным. Была проведена акция под лозунгом «Я выбираю спорт как альтернативу пагубным привычкам», которая включила в себя множество мероприятий разного характера и объединила школьников всех возрастов: от первоклассников до выпускников. В сентябре школа поддержал акцию «Кросс нации-2012». Учащиеся состязались по возрастным категориям. Участники показали отличные результаты. Но не только высокие показатели – итог спортивных состязаний. Все надолго зарядились положительными эмоциями и бодростью. Также в школе проводятся различные спортивные соревнования. Волонтерским объединением «Ключ» была проведена исследовательская работа по выявлению учеников склонных к вредным привычкам. После анонимного анкетирования обнаружилось, что из 169 опрошенных учеников пробыли курить 32% числа опрошенных. Это довольно высокий показатель. Нам есть над чем работать. В рамках проекта "Самостоятельные дети" волонтеры провели



Back to school

акцию "Я выбираю здоровый образ жизни", рассказав одноклассникам о влиянии алкоголя на организм, о статистических данных по РФ и призвали к здоровому образу жизни, предложив отказаться от вредных привычек хотя бы на один день. Затонцы, солидарные с призывом волонтеров, приклеили свои лучики-подписи на эмблеме-плакате «Сделай свою жизнь ярче!»

Пусть наша школа начинает с малого, но меня себя, мы меняем весь мир. Так откажись от вредных привычек. Ведь радость и счастье, здоровье и долголетие – все это необходимо каждому из нас.

Шарафтинова В.,
Суменкова С. и Моисеенко А.,
ученицы 10 класса.

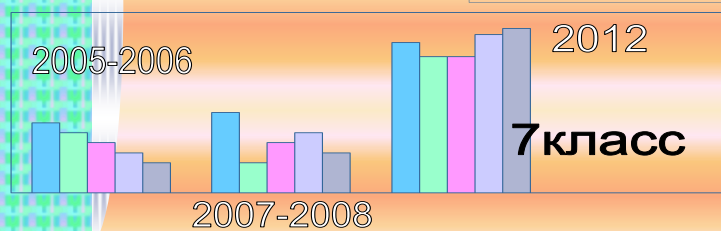
Много сделано в рамках акции «Спорт—альтернатива пагубным привычкам». Нашим редакторам захотелось поделиться впечатлениями, и они приняли решения, чтобы отдельные страницы журнала отражали содержание самых интересных форм, самых веселых мероприятий и соревнований, которые проходили в рамках осенней акции в период с 1 по 30 ноября 2012 года.

Аналитическая работа в школе по отслеживанию проблем, связанных с профилактикой негативных явлений в школе

Вот уже с 2005 года в школе ведется диагностическая работа по отслеживанию проблем, связанных с профилактикой негативных явлений, работа по их коррекции, также поиск более эффективных методов пропаганды ЗОЖ. В период акции при участии педагога-психолога Шулаевой Т.А. мы снова провели анкетирование: последствия употребления ПАВ, курение, алкоголь и их влияние на организм, мои увлечения и досуг, мое здоровье и от чего оно зависит.

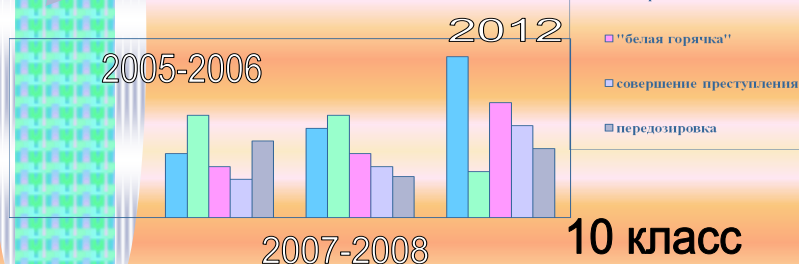
Мы провели в 2005-2006 году опрос между седьмыми и десятыми классами, в 2007-2008, 2011-2012 году мы снова провели этот опрос, причем за эти годы результаты реально изменились.

Каким последствием может привести у потребление наркотиков и алкоголя?



Мы провели в 2005-2006 году опрос между седьмыми и десятыми классами, в 2007-2008, 2011-2012 году мы снова провели этот опрос, причем за эти годы результаты реально изменились.

Каким последствием может привести у потребление наркотиков и алкоголя?



Back to school

Это интересно

12 сентября открылся Затонский филиал волонтерского движения «Ключ». Наше объединение направленно на пропаганду здорового образа жизни.

Наше объединение:

Председатель-Шайдуллина Эльвина.

Помощник председателя -
Зиннатуллина Резеда.

Ответственные за организацию мероприятий -
Киреева Лидия, Шигапова Гулина.

Художественный работник—
Шарафтинова Виталина.



В рамках проекта "Самостоятельные дети" наши волонтеры провели акцию "Я выбираю здоровый образ жизни. Откажись от вредных привычек хотя бы на 1 день". Организаторы акции рассказали односельчанам о влиянии алкоголя на организм, о статистических данных по РФ (согласно статистики, в России от злоупотребления алкоголем ежегодно умирают до 700 тысяч человек); призвали к здоровому образу жизни, предложив отказаться от вредных привычек хотя на один день. Затонцы, солидарные с призывом волонтеров, приклеили свои лучики-подписи на эмблеме-плакате «Сделай свою жизнь ярче!»





Back to school

Это интересно

«Девушки, курение вредно для жизни!» - с подобным обращением выступила в период акции к учащимся президент школы Худяшова Татьяна. Постоянно меняющаяся жизнь предъявляет нам новые и новые требования. Мы вечно озабочены, всегда деловиты, стараемся ничего не упустить из виду, так что некогда оглянуться, некогда на себя в зеркало взглянуть. А может быть, эта нелюбовь к зеркалу имеет какое-то другое объяснение? Возможно, мы просто боимся увидеть себя такими, какие мы есть, такими, какими мы стали, какими нас сделала сигарета? А может быть, мы боимся себя увидеть такими, какими нас видят окружающие?..

Вглядитесь в свое отражение внимательно: вы видите перед собой закомплексованную, неуверенную в себе забитушку. Общеизвестно, что курят только слабые, неуверенные в себе люди. Попытки прикрыть свою робость модной одеждой, громким голосом, надуванием щек — несостоятельны. Сигарета в руке выдает вашу слабость в коленках и в жизни. Чем больше вы будете пытаться подавить и скрыть от окружающих свои комплексы, тем больше вы будете пыхтеть сигаретой.

Только не надо думать,

что это зеркало кривое, неправильное. Нет. Зеркало дает вам правильную картинку. И это ваша внешность, на которой отражены и повышенная тревожность, и неуверенность в себе, и раздражительная слабость. Эмоциональная незрелость нервной системы курильщика создает ему в жизни много проблем.

Курение табака занимает первое место в мире среди предотвратимых причин смертности, однако от 3,5 до 5,4 миллионов человек ежегодно умирают в результате проблем со здоровьем, вызванных курением. Сергей Боткин, русский врач и учёный, говорил: «Если бы я не курил, я убеждён, что без страданий прожил бы ещё несколько лет». В развитых странах (например, в США) продолжительность жизни курильщиков в среднем на 13 лет короче, по сравнению с некурящими.

Курение, а, точнее, никотин, блокирует усвоение витамина С. Тем самым провоцируется гиповитаминоз С, последствия которого отражаются на всех органах, особенно подвергаются разрушению оксидантами стенки сосудов.

Курение приводит к выраженным изменениям внутренних органов; чаще

всего поражаются органы дыхания, сердечно-сосудистая система, желудочно-кишечный тракт. Курильщики болеют раком лёгких в несколько раз чаще, чем некурящие. По современным данным, более 90 % случаев рака лёгких связаны с курением. Основными этиологическими факторами рака лёгких у курильщиков считаются радон, полоний, бензпирен и нитрозамины, содержащиеся в табачной смоле.

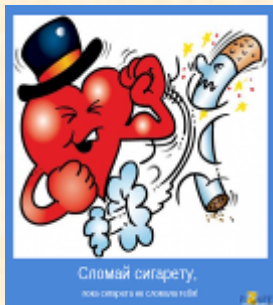
Курение также увеличивает вероятность и других видов злокачественных опухолей. В их число входят злокачественные опухоли полости рта, пищевода, гортани, поджелудочной железы, желудка, толстой кишки, почек, мочевого пузыря, печени, простаты.

Кроме того, курение вызывает эмфизему лёгких — хроническое заболевание, связанное с необратимой дегенерацией лёгочной ткани. Курение является фактором риска сердечно-сосудистых заболеваний, таких как атеросклероз и инфаркт миокарда. Курение способствует развитию инфекционных заболеваний органов дыхания. Курение является фактором риска для осложнений при беременности.

Никотинизм — это наркомания, одна из самых



Back to school



легких для лечения и отвыкания, как кажется некоторым, но далеко не самая без-

обидная по последствиям для здоровья. Что это? Беспечность, легкомыслие? Нет, слабоумие!!! Сигарета сжигает живую ткань мозга, делает человека «слабым на память, слабым на голову, слабым на здоровье». Известно, что любая наркомания исходит в слабоумие. Но никотиновая зависимость протекает сравнительно доброкачественно и такого результата следует ожидать лет через 50 курения, а с сигаретой столько прожить трудно.

А теперь задумайтесь, нужно ли вам это??

Худяшова Татьяна,
ученица 11 класса

Как ты заботишься о здоровье?



Что ты можешь сказать о своем здоровье? Количество опрошенных в нашей школе— 95 учеников.
40 % считают себя здоровыми.

Я практически здоров

- временами бывают расстройства здоровья
- бывают затяжные простуды, инфекционные и др. заболевания
- у меня хронические заболевания





Back to school

Волонтеры нашей школы проинформировали население о пагубном влиянии алкоголя на организм человека. Одной из актуальных проблем России был и является алкоголь.

Содержащийся в алкогольных напитках этанол, он же этиловый спирт, влияет на головной мозг, который в подростковом возрасте находится на стадии структурных и функциональных изменений, поэтому **особенно уязвим** для влияния химических веществ.

Результаты экспериментов на животных и добровольцах-людях показывают, что **даже однократная** и небольшая доза спиртного может нарушить химический механизм мозга, ответственный за обучение.

Наступает задержка развития мышления, нарушается выработка нравственных и этических норм, могут угаснуть уже проявившиеся способности.

Под действием алкоголя подросток **буквально тупеет**: и интеллектуально, и эмоционально.

А недостаточно зрелый мозг подростка **быстрее формирует зависимость** от алкоголя.

Алкоголь приводит к жировому перерождению клеток печени и нарушению синтеза витаминов, ферментов, белкового и углеводного обмена.

Даже самое легкое пиво — сильное мочегонное средство. И, если его употреблять регулярно, из организма вымываются минеральные и питательные вещества, потеря которых для растущего организма подростка может оказаться невосполнимой.

А сладкие слабоалкогольные коктейли в баночках, очень популярные в подростковой среде, — настоящая гремучая смесь из сахара, красителя и спирта, которая, помимо дозы алкоголя, поставляет в организм подростка избыточное количество калорий. Нередко в таких баночках содержится и кофеин, негативно влияющий на нервную и сердечно-сосудистую системы.

За деньги, потраченные на покупку алкоголя можно купить хороший автомобиль, подарки близким. В ваших силах избавиться от этой зависимости, стать свободным и счастливым!

Худяшова Татьяна, ученица 11 класса, участница акции



ОСЕННЯЯ АНТИАЛКОГОЛЬНАЯ АКЦИЯ, РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ПРОЕКТ

"СаМОстоятельные дети"





Back to school

Легкоатлетические соревнования

Кросс — забег на дистанции от 1 км до 12 км - самое массовое спортивное мероприятие на территории Российской Федерации. Состязание в беге традиционно проводится в 134 городах России. Вот и мы в период акции решили в нашей школе провести легкоатлетические соревнования по бегу. В забеге участвовали учащиеся 2 - 11 классов. Ребята состязались по возрастным категориям: 2-4 классы (500 метров), 5-6, 7-8 и 9-11 классы (1000 метров). Это было захватывающее зрелище. Каждому из участников забега хотелось выиграть, и поэтому юные спортсмены старались изо всех сил. Их усилия не пропали даром: наиболее упорные показали отличные результаты! Победителями забега на 500 метров среди девочек стали Лепилина Диана (1м; 2.06), Ушанова Юлия (2м; 2.12), Хахалева Алена (3м; 2.14); среди мальчиков Мерзлин Вадим (1м; 1.52), Мухаматдинов Раиль (2м; 1.53), Глонин Влад (3м; 1.54) Каримова Диана (1м; 4.24), Щелкова Милена (2м; 4.47), Шакирова Эльвина (3м; 4.57) первыми достигли финиша в забеге на 1000 метров среди девочек 5-6 классов, а из мальчиков той же возрастной категории отличились Семенов Володя (1 м; 3.46), Шулаев Денис (2м; 4.04), Исламов Данил (3м; 4.05). Родионова Дарья (1м, 4.21), Закирова Диана (2м, 4.26), Мухаматдинова Регина (3м, 4.33) показали

лучшие результаты среди девушек 7-8 классов, а среди юношей лидирующие заняли Вилков Рамиль (1м, 3.39), Фролов Дима (2м, 3.58) и Заикин Павел (3м; 3.59). Забег старшеклассников всегда вызывает наибольший интерес среди зрителей. А как же иначе? Ведь на них ориентируются и малыши, и среднее звено школьников. Наблюдающие за состязаниями наперебой высказывали свои предположения, кто станет абсолютным победителем школы: Тимур? Алмаз? Совершенно неожиданные результаты показали девушки: Яранова Алена (1м, 4.22), Карпова Анна (2м, 4.30), Никифорова Кристина (3м; 4.31). А что же Тимур и Алмаз? Конечно же, они оправдали ожидания зрителей: Курбанов Тимур справился с поставленной задачей за 3,30 мин., Мулюков Алмаз показал второй результат – 4.31 мин.; третьим пришел Бакунин Илья с результатом 3.44 минуты. Но не только высокие показатели - итог спортивных состязаний. Бодрость, положительные эмоции, на наш взгляд, важнее. Неслучайно ребята покинули стадион в приподнятом настроении, счастливыми, с улыбкой на лице. «Спорт – помощник в испытаниях! Тех, к которым ты готов. И в тебе огонь дерзаний распаляет дух и кровь -

. ты к успеху рвешься вновь!» - пропагандирует современный слоган. Действительно, занимаясь спортом, мы не только укрепляем своё здоровье и улучшаем работу сердца - спорт тренирует волю, вырабатывает твердость характера, повышает самооценку, настраивает на успех Так назовите хоть одну причину, чтобы не заниматься спортом?! Зиннатуллина Гузель, ученица 8 класса.





Back to school

День здоровья

«Пусть всегда горит в нас неугасимый спортивный огонек!»

Самый драгоценный дар, который человек получает от природы, - здоровье. Недаром в народе говорят: «Здоровому всё здорово». Об этой простой и мудрой истине следует помнить всегда.

Учащиеся 5 – 11 классов Затонской средней школы приняли активное участие в спортивном празднике День Здоровья. По многолетней традиции нашей школы под песню «Мы верим твердо в героев спорта» начался наш праздник, который широко распахнул свои двери юным покорителям спорта. Ответственными за проведение Дня Здоровья стали старшеклассники школьного актива «Океан», учителя физической культуры и классные руководители.

Замечательный праздник спорта и здоровья взял старт с классных часов, посвященных здоровому образу жизни. Классные руководители провели увлекательные брифинги о здоровом питании, о необходимости сохранения природы, о негативном влиянии на человека и общество вредных привычек и т.д. После этого состоялась учебная пожарная тревога. Все классы показали организованность,

дисциплинированность и полную боевую готовность. В школьном спортивном зале учащиеся 10 класса представили задорное, познавательное и очень интересное выступление. И закипел спортивный «муравейник»...

Ребята очень ждали этот день, чтобы принять участие в спортивных соревнованиях, проявить свои творческие способности и, наконец, отдохнуть от «мучительных» уроков. Оздоровительная игра включала в себя ряд разнообразных этапов:

«Спортивная эстафета», «Безопасная дорога», «Скорая помощь», «Умею жить», «Защита комиксов», «Витамины с грядки», «Физкультминутка». Каждый класс получил маршрутный лист и приступил к выполнению заданий. Все этапы требовали от учеников глубоких знаний и физической подготовки. Команды соревновались в эрудиции, силе и ловкости, проявили характер, целеустремленность, талант.

Спорт – это сила, здоровье, мир. А защитить мир могут только сильные духом и телом. Каждый класс продемонстрировал настоящий командный дух. В номинации «Спортивная эстафета» не было равных учащимся 9 класса. Преодолев все препятствия, они заслуженно заняли 1 место. В номинации «Физкультминутка» лидерами стали ученики 6 класса.

Четкость, организованность и соответствие всем заявленным критериям было отмечено жюри. В номинации «Витамины с грядки» лучшими стали учащиеся 5, 6, и 7 классов. Они показали отличные знания в области здорового питания. В номинации «Защита комиксов» учащиеся должны были проявить художественный талант и представить буклеты о вреде курения, алкоголя и наркомании. Лучшими на этом этапе стали ученики 6 и 7 классов. В номинациях «Безопасная дорога», «Скорая помощь», «Умею жить» все классы были очень хорошо подготовлены и показали отличные знания по ОБЖ и медицине.

Завершили наш праздник соревнования по прыжкам в высоту. И учителя, и ученики в едином порыве поддерживали каждого участника. Это были очень зрелищные, азартные состязания!

В честной борьбе сладостной оказалась победа для Курбанова Тимура. Зал приветствовал его как победителя-триумфатора бурными овациями. На этой высокой ноте спортивный праздник подошел к своей финишной черте.

Теплую дружескую атмосферу, открытость душ и сердец, радостные лица и бодрое настроение все ученики нашей школы



Back to school

АКЦИЯ

сохранят надолго. «Дети – это наше будущее. А чтобы будущее было здоровым, нужно с малых лет прививать детям здоровый образ жизни, приучать их к спорту. В условиях сегодняшней жизни Дни Здоровья в школе – это очень полезные мероприятия, ведь здоровье – это наше сокровище. Сознательное и ответственное отношение к здоровью должно стать нормой жизни всех людей», - подвела итог этому прекрасному мероприятию классный руководитель 5 класса Шарфеева В.В.



Акция «Откажись от вредных привычек, займись спортом!»

Цель: создание благоприятных условий для профилактики вредных привычек.

Оборудование : плакаты музыкальный центр, микрофон.

Форма проведения: выступление агитбригады.

Юноша:

Смело идет революция года!

Смело идет революция века!

Вперед на борьбу с бедой человека!

Долой наркоманию, СПИД и табак!

Ребята, сегодня мы проводим школьную акцию: «Откажись от вредных привычек! Займись спортом!»

1 девушка:

Как прекрасно - жить на Земле!

Встречать рассветы, провожать закаты,

Любоваться звездным небом...

Друг мой, сосед мой, товарищ и брат !

Слышишь тяжелый и грозный набат?



**НАГРАЖДЕНИЕ
УЧАЩИХСЯ ПО
ИТОГАМ
ДНЯ ЗДОРОВЬЯ**

2 девушка:

Кокаин, никотин, водка, вино!

Места им в жизни быть не должно!

Брось сигарету! Табачный дым

Полон химических ядов!

Брось сигарету - тебе говорим!

Себя отравлять не надо!

Юноша:

Вы молоды, сильны, красивы

И в праве сами выбирать:

В здоровье долго жить счастливо

Или в болезнях умирать.

1 девушка:

Не лишай себя свободы!

Юноша:

Подумай о своем будущем!

Мы - за здоровое поколение!

Девушка:

Цени свою жизнь!

Здоровье - это вершина, на которую человек должен подняться сам.



**ВЫСТУПЛЕНИЕ АГИТ-БРИГАДЫ
ШКОЛЫ,
Учащиеся 8, 9 класса, руководители
Гайнуллина Л.С., Киреева О.Л.,
Демидова Т.Л.**



Back to school

Сбор отряда

Девушка:

А чтобы стать здоровым и ловким,
Всем нужны нам тренировки.

Вместе делаем зарядку.
На площадку! По порядку!

Становись скорее в ряд!
На зарядку, на зарядку!
Приглашаем все ребят!
Занимаясь этим делом,
будешь сильным, ловким,
смелым,
Плюс хорошая фигура -
Вот что значит физкультура!

Юноша:

Прощайте, вредные привычки!

Здравствуй, здоровый образ жизни!

Составили и провели акцию ребята из отряда по профилактике правонарушений «Голос» среди учащихся среднего звена школы.



ЗАРЯДКА В СРЕДНЕМ ЗВЕНЕ ШКОЛЫ

Сценарий «Мы против курения!»

Цель: формирование у учащихся негативного отношения к курению средствами сказкотерапии.

Задачи:

- сформировать представление об опасности курения для здоровья;
- вызвать сочувствие к людям, употребляющим вредные вещества, показать их слабость, безволие;
- обучить умению отказываться от сомнительных предложений, защищать свою позицию (в том числе и свое здоровье);
- развивать у учащихся связную речь, память, эмоциональность, координацию движений;
- воспитывать чувство ответственности, сплоченности в классном коллективе;

Оборудование:

- текст сказки «Колобок на новый лад»;
- костюмы героев сказки;
- плакат «Мы против курения»;
- музыкальный центр, аудиозапись «Песня Колобка»;
- альбомные листы, наборы цветных карандашей (по количеству учащихся).
- Презентация «Мы против

Домашнее задание

(подготовительный этап): выучить слова, вжиться в роль одного из героев. Родители вместе с детьми были привлечены к изготовлению костюмов для героев сказки. Остальные дети рисовали плакат и оформляли занавес.

Сценарий занятия

I. Вступительное слово: Ребята, мы отправляемся в сказку «Колобок на новый лад». Посмотрите и подумайте, как сказочные герои относятся к такому негативному явлению, как курению.

II. Инсценировка сказки.

В конце персонажи сказки выходят, поднимают и озвучивают плакат «Мы против курения».

III. Вопросы для обсуждения сказки:

- Почему Колобок начал курить?
- Как дед с бабушкой хотели отучить Колобка курить?
- Какой метод более эффективный: ремнем или словами?
- Почему Колобок убежал из дома?
- Кто из зверей отговаривал Колобка курить?
- Зачем они это делали?
- Какое решение принял Колобок в конце сказки?





Back to school

•О чем предупреждает Минздрав?

IV.Мини-лекция

Сейчас во всем мире, и в России в том числе, остро стоит проблема сохранения здоровья. Некоторые болезни настигают человека независимо от его образа жизни. Однако зачастую он сам наносит вред своему здоровью.

«Дурные привычки» и склонности - курение, алкоголь и наркотики - делают людей больными, немощными. Сегодня человечество переживает кризис: очень много детей, подростков, школьников, юношей, девушек курит, употребляют алкоголь, а иногда и наркотики. Минздрав свидетельствует, что наша нация постепенно вымирает: растёт детская смертность, число детей, имеющих психологические отклонения, увеличивается. Многие считают, что курение - это не болезнь и ничего страшного для курильщика и окружающих его людей в курении нет. А вы как думаете?

Никотин, который содержится в сигаретах, относится к нервным ядам. От него сильнее бьется сердце, становится частым дыхание, бывает тошнота и рвота, т.к. организм отравляется. У курильщиков становится сухой кожа, появляется запах изо рта и от одежды, ухудшается

Если курильщик не может найти сигарету, чтобы закурить, у него начинает болеть голова, желудок, возникает слабость, вялость, нервозность, его мысли заняты лишь тем, где достать сигарету.

V.Вопросы классу по прослушанному материалу
-Давайте с вами проследим, какие проблемы возникают у ребят, которые курят. Предлагайте свои варианты.

Примерные ответы:

- где достать деньги на покупку сигарет;

- плохо пахнет от волос и одежды;

- приходится говорить неправду родителям и др.

-Что же произойдет во взрослой жизни?

Примерные ответы:

- много денег уходит на сигареты, следовательно, семья чего-то лишается;

- плохой пример для детей;

- раньше времени болеют, стареют, умирают.

-Почему подростки начинают курить?

Примерные ответы:

- хотят казаться взрослыми;

- нечем заняться в свободное время;

- хотят, чтобы родители обратили внимание на своих детей.

-Что поможет отказаться от курения или не начинать курить вообще?

- посещение спортивных секций;

- хорошие друзья;

- любящие родители;

- полезные привычки.

- посещение спортивных секций;

- хорошие друзья;

- любящие родители;

- полезные привычки.

VI.Рефлексия в рисунках

А сейчас нарисуйте то, что относится к здоровому образу жизни. Какие полезные привычки есть у вас и в вашей семье?

VII.Защита своих рисунков.

Расскажи, что помогает человеку сохранять свое здоровье. В заключительном слове ведущий подводит итоги занятия, отмечает хорошую работу детей.



РАБОТА ШКОЛЬНОГО АКТИВА «РАДУГА», руководитель педагог-организатор КИРЕЕВА О.Л.

Театр здоровья для родителей



4 класс, классный руководитель ВОЛОДИНА Л.Н.



Back to school

Письма в редакцию

Спорт. Почему же он так стремительно набирает обороты в обществе? Посмотрев на жизнь в данный момент, можно с уверенностью сказать, что спорт действительно выходит на первое место, по видам увлечений молодёжи. И не только молодёжь - часто играя в футбол на стадионе или катаясь на катке, можно увидеть и женщин, мужчин. А ещё большего уважения заслуживают те, кто пришли на спортивные площадки всей семьёй. Они не ищут отговорку, что у них много работы и катастрофически не хватает времени. Они смогли избежать всего этого и найти время на своих детей, и, конечно же, на самих себя. Я думаю, что эта семья отлично проведёт время и наберётся сил для следующих походов в поиске увлекательных ощущений. На мой взгляд, любительский вид спорта - это, можно сказать, отдых. В нём неважно, насколько ты выложишься или как ты подготовишься, в нём важно участие. Не просто так придумана фраза: «Главное не победа, а участие». Участвуя в соревнованиях, ты набираешься опыта, который играет большую роль в твоих успехах. В успехах не только в плане того, что ты будешь сильный, здоровый. Ты уверенный, настойчивый, целеустремлённый.



Занимаясь спортом, ты будешь воспитывать в себе все эти качества, которые, безусловно, нужны для достижения каких-либо целей.

Сейчас множество спортивных сооружений, в них создаются кружки для совершенствования своего тела. Я никак не могу понять, почему же молодёжь выбирает алкоголь и многие другие отрицательные виды зависимости. Решений этой проблемы достаточно. Первая - это пропаганда. Нужно заинтересовать молодёжь. К примеру, в социальной сети «В контакте» создаются множество сообществ, видеообучений, которые наглядно показывают то, чего достигают спортом. Они поступили правильно. Вся молодёжь в социальных сетях, до них по-другому никак не добраться. Хотя бы этим способом нужно привлечь их внимание. А выбор останется за ними: продолжать вкачивать в себя негатив или же заняться спортом. Свой выбор наверняка сделал и ты. Не отступай, у тебя всё получится, главное - верь в свои силы.

Мулюков Алмаз, ученик 10 класса, победитель, призер многочисленных соревнований по лыжным гонкам.



Back to school

Письма в редакцию

Осеннее утро веяло свежестью. Солнце светило ярко, но не прогревало. День обещал быть просто замечательным. В это настоящее осеннее утро школьный двор окруженный золотыми, багровыми листьями заполнился детскими голосами. Вдруг зазвучала веселая, энергичная музыка, призывая всех к утренней зарядке. Так начался ежегодный День здоровья в нашей школе в этом году. Много в этот день нам нужно было делать: бегать, прыгать через скакалку, подтягиваться на турнике, а самое главное - целый день на свежем воздухе... Мы веселились, смеялись и радовались. Загорелись духом соревнований. Все хотелось попробовать, везде поучаствовать. Мне очень понравилось! Когда я пришла домой, я чувствовала, что я чуть-чуть устала, но ещё больше я чувствовала радость от общения с друзьями и проведенного с пользой дня. Прочитав это, многие люди могут подумать, что они и так здоровы и такие традиции и мероприятия им не нужны. Однако, на самом деле все ни так! Что бы быть здоровым очень мало просто бросить курить или не употреблять спиртные напитки. Ухудшить ваше здоровье могут другие пагубные привычки.

Например, долгое времяпровождение у телевизора или компьютера, занятие мобильным телефоном, а так же неправильное питание. В этот день я впервые задумалась, что как мало нужно, чтобы с удовольствием и пользой провести время. Не нужен даже дорогостоящий спортивный инвентарь. Всего-навсего хорошая погода, несколько друзей и желание весело провести время.

Очень много зависит от умения правильно организовать свой досуг. Почувствуешь ты себя отдохнувшим и полным сил, готовым к новым испытаниям, или же у тебя ни хватит, ни сил, ни времени радоваться самому и порадовать свою маму, папу, бабушку с дедушкой. Время, проведенное занимаясь спортом, не проходит даром. Даже если мы не станем великими спортсменами, мы найдем новых друзей, станем сильными, красивыми, здоровыми на радость нашим близким. Спорт - альтернатива пагубным привычкам. Ежедневные занятия спортом - вот залог красоты и здоровья!

Михеева Валерия ученица
5 класса



Я рад, что записался в секцию по борьбе.

Год назад я записался в секцию спортивной борьбы на поясах. Целый год, три раза в неделю я посещал эти занятия, на которых мы не просто соревновались друг с другом, но занимались различными физическими упражнениями, играли в подвижные игры, и посещали тренажёрный зал. Я с удовольствием продолжаю посещать эту секцию, потому что понял, как важно заниматься спортом.

Благодаря физическим упражнениям укрепляется здоровье, снимается утомление после умственного труда, сбрасывается лишнее эмоциональное напряжение, ты «держишь себя в форме», получаешь заряд бодрости и жизнерадостности. И всё это я ощутил на себе.

Мы подолгу просиживаем за школьной партой, а дома у телевизоров и компьютеров.



Back to school

Письма в редакцию

Такой малоподвижный образ жизни вызывает серьёзные изменения в нашем организме: дыхание становится неглубоким, обмен веществ снижается, происходит застой крови, снижается внимание, ослабевает память, движения становятся неловкими и неуверенными. И дети, и взрослые, которые мало двигаются, чаще болеют. Кроме того, недостаточность движений делает тело слабым. Наше мышечное волокно не в состоянии поддерживать его в правильном положении и у многих детей искривляется позвоночник, образуется сутулость. Мальчики и девочки начинают стесняться себя, и у них развивается комплекс неполноценности. Но этого могло и не быть. Нужно заставить себя преодолеть лень, а потом и самому захочется с удовольствием идти на урок физкультуры. Я тоже сначала с неохотой ходил на секцию, да и время на это было жалко тратить, но постепенно втянулся, привык, а со «временем» тоже наладилось, просто меньше стал сидеть за компьютером. И об этом не жалею, ведь я столько полезного получаю от занятий спортом.

А ещё для меня было большой радостью, когда я занял 1 место по спортивной борьбе на поясах в соревнованиях, посвящённых 67-годовщине Победы ВОВ. Увлечение спортом – это ещё и спасение для тех, кто не знает чем занять себя. Ведь безделье и скука ведут к сигарете, банке пива, бокалу вина, рюмке водки. Попробовал раз за «компанию» или на «слабо», а потом и ещё разок... Так и формируются пагубные привычки. Эти привычки часто приводят к плачевным последствиям: неизлечимым болезням, скорой смерти...

Подростки должны обладать волевыми качествами, чтобы противостоять злу в виде сигарет и алкоголя.

Во время спортивных игр развиваются и такие качества, как честность, порядочность, терпение, настойчивость, уважение и взаимопомощь. Таким образом, спорт важен и для самовоспитания.

Итак, я понял, как важен для меня спорт, как для здоровья, так и для формирования моего характера. Я за здоровый образ жизни, я выбираю спорт!

Наумов Никита ученик 5 класса.

Дорогие учащиеся Затонской школы, мы призываем вас заниматься спортом! В нашей школе и в спортивном комплексе «Акчарлак» открыто много секций. Ваши друзья уже занимаются и футболом, и баскетболом, и волейболом, и лыжными гонками, и плаванием. Благодаря систематическим тренировкам наши ученики стали победителями и призерами многих районных, зональных соревнований. Другие просто укрепляют свое здоровье. Составьте и вы им компанию!

С уважением к вам
Шайдуллина Э., главный редактор школьного журнала «Back to school».



СЕКЦИЯ ПО БОРЬБЕ
НА ПОЯСАХ



Back to school

СПОРТИВНЫЕ СЕКЦИИ



ПЛАВАНИЕ



ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ



СПОРТИВНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ



ТЕННИС



КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ



ХОККЕЙ



БАСКЕТБОЛ

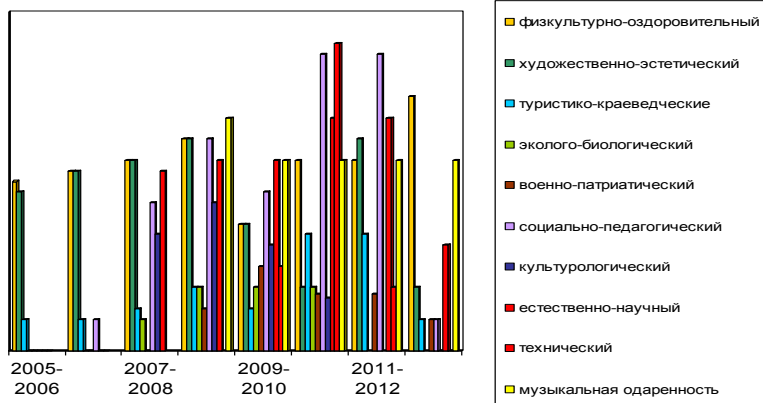


ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА



ШАХМАТЫ

СИСТЕМА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ



ФУТБОЛ



Back to school

Пресс Центр

Редакторы:
 Артемьева Мария,
 Худяшова Татьяна,
 Зыкова Дарина,
 Зиннатуллина Гузель,
 Моисеенко Анна,
 Суменкова Светлана;
 Главный редактор:
 Шайдуллина Эльвина;
 консультанты:
 учитель русского языка
 и литературы
 Гайнуллина Лилия
 Сафаргалиевна,
 заместитель директора
 по воспитательной ра-
 боте Артемьева
 Елена Юрьевна.

Школьный Пресс
 центр благодарит на-
 ших читателей за
 письма и интересные
 отзывы,
 а именно
 Наумова Н.,
 Михееву В.,
 Мулюкова А.,
 Шарафееву В.В.,
 Кирееву О.Л.,
 Шулаеву Т.А.



Материалы жур-
 нала на сайте —
edu.tatar.ru

пгт Камско-
 Устьинский р-он
 Куйбышевский затон
 ул. Гагарина 12
 МБОУ
 Затонская СОШ

Телефон:
 88437725058
 Эл. почта:
zatonku@rambler.ru


 Затонская СОШ