



*Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это - основное условие и залог полноценной и счастливой жизни. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь. Научные данные свидетельствуют о том, что у большинства людей при соблюдении ими гигиенических правил есть возможность жить до 100 лет и более.*



В октябре прошел легкоатлетический кросс в рамках Всероссийского дня бега "Кросс Татарстана - 2020", где ученики нашей школы показали отличные результаты в своих возрастных категориях! Хотелось бы еще раз поздравить наших победителей и пожелать им успехов.

Гаскаров Данил 1 место, Михайлов Матвей 2 место (2009 и моложе);  
Гаскарова Камилла 1 место, Камалутдинова Диана 3 место (2007-2008 г.р.);  
Латифуллина Азалия 1 место, Горшенига Дарья 2 место, Хабибуллина Диляра 3 место, Филатов Булат 3 место (2005-2006 г.р.)  
Гайнанов Булат 2 место, Нуретдинова Наиля 3 место (2003-2004 г.р.).

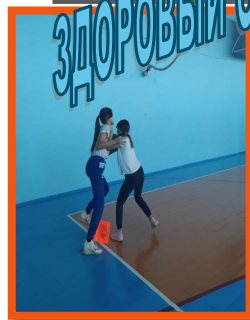
*Если человек хочет изменить свое состояние, то первое, что он должен понять - это то, что причиной своего состояния является ТОЛЬКО ОН, его личное МИРОВОЗЗРЕНИЕ и менять надо СВОЕ отношение к жизни, СВОЕ поведение, СВОЙ образ жизни.*

В школе есть условия для укрепления здоровья, для занятий спортом. Школьные спортивные кружки - отличное место для отдыха. Они необходимы всем. Наиболее актуальны спортивные секции для очень активных детей, которым нужно выплеснуть свою энергию. Если вы хотите в будущем иметь хорошую фигуру и физическую подготовку, то поспешите записаться на кружки! О них вы можете узнать подробнее, прочитав материал на следующей странице газеты.

### Важная новость!

С 8 октября в нашей школе начал работу школьный спортивный клуб «Лидер». Каждый четверг объявлен Днем спорта. Уже были проведены «Веселые старты» для учащихся 5–7 классов.

Самое интересное еще впереди!



**Двигайся. Совершенствуйся. Не стой на месте.**



Изобретателем волейбола считается Уильям Дж.Морган, преподаватель физического воспитания колледжа в городе Холиоке (США). В 1895 году в спортивном зале он подвесил теннисную сетку на высоте 198 см, и его ученики, число которых на площадке не ограничивалось, стали перебрасывать через неё баскетбольный мяч. Морган назвал новую игру «минтонет». Позже по предложению профессора Альфреда Т. Хальстеда получила новое название — «волейбол».



## ЮНЫЙ ВОЛЕЙБОЛИСТ

Тренер по волейболу—*Ихсанов Эдуард Рафисович*. Он мастер своего дела! Его воспитанники являются чемпионами республики. Основной девиз учителя: «Не сдаваться!» Он учит тонкостям этой игры и малышам. Если вы увлекаетесь волейболом, любите юмор (Эдуард Рафисович— юморист), настроены на успех, то Вам срочно нужно записаться в наш школьный кружок «Юный волейболист». Уверен, вы не пожалеете!

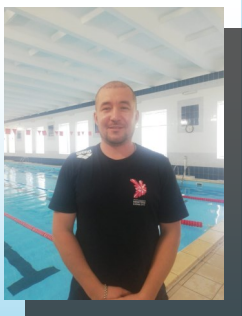


## Настольный теннис

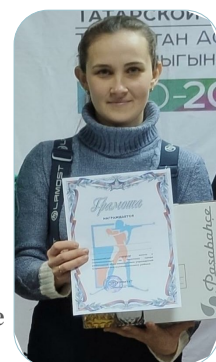


## ЮНЫЙ ПЛОВЕЦ

Будьте знакомы. *Рустам Хамитович*— любимый учитель физкультуры школьников и тренер по плаванию. Мастер своего дела. Умеет поддержать в трудную минуту, мотивирует на успех. Если вы не умеете плавать, не беда! Он может научить любого. Если вы отлично плаваете и у вас нет медалей, то Вам обязательно нужно записаться на кружок «Юный пловец» и начать заниматься. Уверен, Вы будете занимать верхнюю ступеньку пьедестала. У Рустама Хамитовича



Такого богатства как у нас нет не в одной из школ поселка. Физкультурниками обычно работают учителя-мужчины. А у нас есть учитель физкультуры *Зухра Загировна Галиахметова!* Она такая молодая, энергичная, ловкая и быстрая. Активный участник всех соревнований поселка и района. У нее огромное количество грамот!



Её любимая фраза: **Без труда не вытащишь и рыбку из пруда!** Если вы внимательны, у вас сильные руки, хорошее зрение школьный кружок по настольному теннису ждет ВАС!

Режим работы кружка:  
ПН. 15.00-15.45  
СР. 15.00-15.45  
ПТ. 15.00-15.45



## ВОЛШЕБНЫЙ ВОЛАН



*Якупов Рамис Рамилевич* — требовательный, строгий, но любимый учитель ребят. Увлечен своей работой! Энтузиаст. Не любит топтаться на месте. Всегда около нас, всегда готов поддержать, помочь, мотивировать на успех.



Он ведет кружок «Волшебный волан» (бадминтон). В бадминтон можно играть везде, он доступен людям любого возраста. Занятия бадминтоном способствуют развитию быстроты, гибкости, глазомера, быстроты реакции, выдержки, а также специальных спортивных-нотехнических навыков. Поэтому он является составной частью физической подготовки российских космонавтов. Бадминтон, как вид спорта, помогает решать основную задачу, физического воспитания: формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.



## СОБЕРИ КРОССВОРД

Впиши нарисованные виды спорта в сетку так, чтобы получился полноценный кроссворд. Одно слово уже стоит на своем месте

