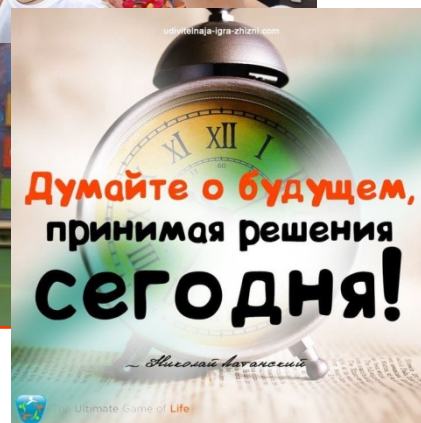


# ЛИЦЕИСТ



## Сегодня в номере:

**Здоровым быть модно или Займи себя делом - начни заниматься спортом!**

**Я выбираю интересную жизнь:  
с улыбки начинаю день!**

**Я веду здоровый образ жизни. Моя история в спорте**

**Даже не пробуй!  
Умей сказать «НЕТ!»**

**Как уберечь себя и близких от «смертельного» шага?**

**Интересно! Познавательно!**

**Слово редактора**

### Займи себя делом - начни заниматься спортом!

Баскетбольная команда нашего лицея приняла участие в турнире среди баскетбольных команд на Кубок ректора ККИ РУК. Среди девяти команд ребята одержали уверенную победу, став победителями. Поздравляем команду в составе: Погасий Егор, Закиров Ильдус, Романов Георгий, Рахматуллин Камиль, Гиматуддинов Данил.



На старте «Кросса нации»

Лицейсты присоединились к Всероссийскому дню бега. На Кремлевской Набережной, за зданием цирка, прошли старты «Кросса нации». Лицейсты вышли на массовый забег в 1км и успешно справились с поставленной задачей.



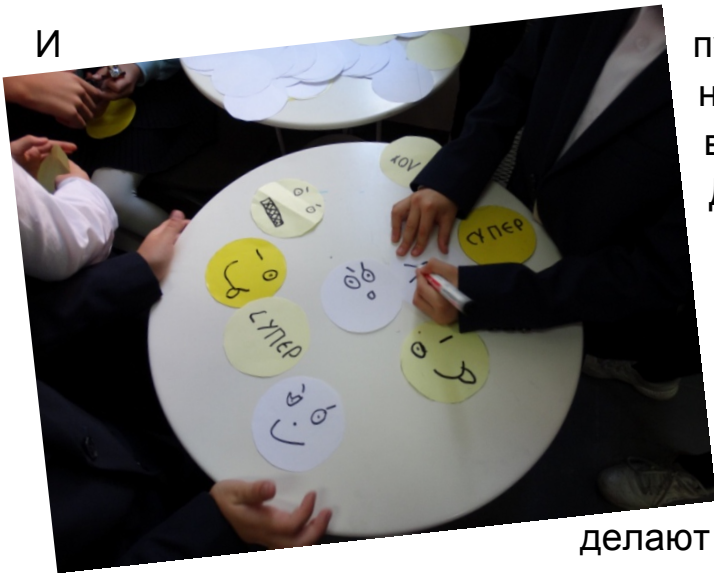
Учителя нашего лицея не отстают от учащихся. Педагоги принимают активное участие в городских играх по волейболу.

В официальной жеребьевке группового этапа учительской лиги работников образования определились образовательные учреждения, с которыми предстоит сыграть нашим учителям. Игры уже начались, и мы можем поздравить педагогов с первой победой!



*Корреспондент Гильманова Сабина*

# Я выбираю интересную жизнь: с улыбки начинаю день!

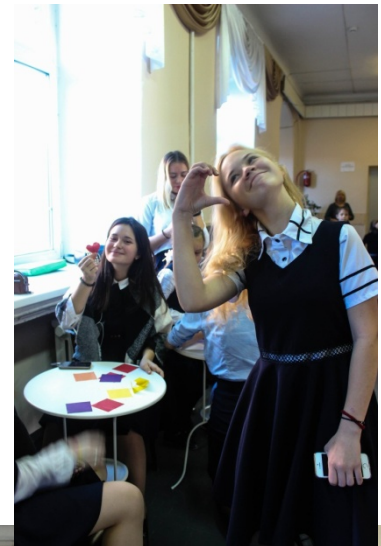


пусть бушуют непогоды. В стенах нашего лицея всегда светит солнышко и всегда хорошее настроение.

Для всех ребят детская общественная организация «Форум» старается организовывать яркие физкультур-переменки позитива.

На таких переменках ребята заряжаются только положительными эмоциями, много танцуют, и, конечно, делают смайлики. Каждый желающий рисует

свой смайлик по настроению.



*Корреспондент Гильманова Сабина*

# Я веду здоровый образ жизни. Моя история в спорте <sup>4</sup>

Меня зовут Вилина. Мне 13 лет, и я занимаюсь плаванием. В этом виде спорта я уже 7 лет. За это время было всё: взлёты и падения, радость и разочарование, но я всегда старалась идти дальше, к своей цели.

Когда я была маленькой, я очень любила плавать и нырять в бассейне. И вот однажды мама меня спросила: «Хочешь ли ты плавать?» Я, ни секунды не думая, сказала: «ДА!»

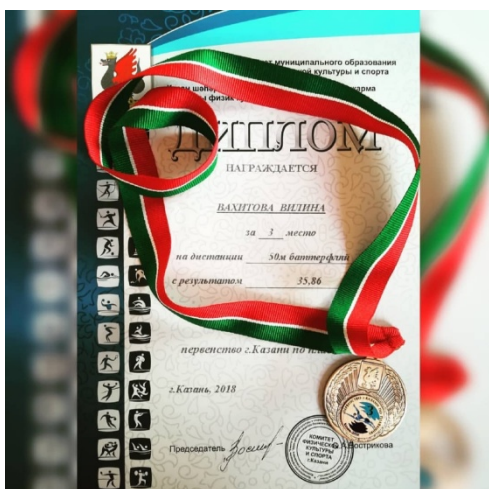
В осенний день я перешагнула порог спортивной школы «Касатка». Сначала училась плавать в маленьком бассейне, потом перешла в большой... а потом... потом попала в самую настоящую команду!

Тренироваться было очень тяжело, на каждой тренировке нужно работать, отдавать все свои силы. И вот они – первые соревнования! Да, я тогда заняла только 3-е место, но для меня это была сверхнаграда. Я поняла, мне есть куда стремиться. Одни соревнования за другими, победы и ...поражения. Вновь изнурительные тренировки каждый день, сборы зимой и летом. Но эта жизнь... спортивная жизнь – она моя!

Плавание стало частью моей жизни, а команда – второй семьей. Я точно знаю, что моя жизнь будет связана с плаванием.

## **Мечта моя!**

*Мечта моя! В тебе весь свет,  
В тебя я верю и надеюсь.  
Тобой дышу, тобой живу,*



*Профессией своей тебя я изберу!  
И пусть стихия эта непокорна,  
И требует усилий каждый раз,  
Чтобы преодолеть воды барьеры,  
Я собираю волю всю в кулак!  
Дыхание второе, третье, пятое...  
Бывает, подводит...*

*но я не сдаюсь!  
Как парусник, подгоняемый ветром,  
По водным просторам лечу к цели той –  
Что мне не даёт уже многие годы  
Покоя, а главное, стать той –  
О ком я мечтала, картинку писала,  
В сонном молчании грезилась мне.  
И вот я стою на пьедестале,  
Я - чемпион! Улыбаюсь себе.  
Аплодисменты, цветы и ...  
Награды!*

*Я улыбаюсь... Улыбаюсь себе:  
В этом нелегком соревнованье*



*Я доказала... Доказала себе:  
Не отступать от цели, мечты и желанья,  
Идти до конца – свет ждет меня впереди!  
Быть первым – еще не значит:  
Достиг ли ты своей мечты...*

*Корреспондент Вахитова Вилина*

# Даже не пробуй!

## Умей сказать «НЕТ!»

В России возникла угроза новой «эпидемии»! Она распространяется очень быстро по всей стране. И главное, в первую очередь эта **эпидемия поражает здоровье подростков.**

Эта статья посвящена табачному продукту для рассасывания, который вызывает никотиновую зависимость у школьников (употребив такой продукт всего лишь один раз, становятся приверженцами ежедневного приобретения и употребления этого никотинового вещества).

Так что же такое – **«СНЮС»**? Чем он опасен? Наркотик или нет? Как принимается и как действует?

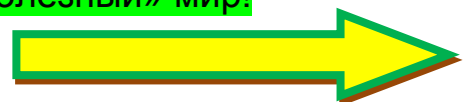
Снюс – **бездымный табачный продукт**, нет необходимости его прикуривать или курить, вдыхать дым, он выпускается в различных формах и применяется как жевательный или сосательный табак. Но, это вещество не является только табаком. В его **состав** входит **табак, вода** как увлажнитель, **сода** для усиления вкуса и **соль** или **сахар** как консервант. В некоторые смеси для дополнительного аромата добавляют **эфирные масла**, листья других трав, кусочки ягод и фруктов.

Употребление снюса, как и курение сигарет, направлено **на поступление в организм никотина.** При этом в отличие от курения, при употреблении снюса в организм не попадает табачный дым и вещества, находящиеся в нем. Именно поэтому поначалу употребление снюса может казаться безопасным и менее вредным. Именно так оно и позиционируется производителями и реализуется среди детей и подростков.

Снюсы и конфеты с никотином начинают набирать популярность у подростков. Подростки любят пробовать что-то новое – здесь сказывается и любопытство, и желание самоутвердиться в группе своих друзей, приобретая этим самым популярность у своих сверстников.

Многие забывают, что должна быть мода на крепкое здоровье, счастливое здоровое будущее. А что будет с тем, кто уже с подростковых лет употребляет такие вещества?.. **Исход печален.** Употребление снюса может привести к **нейротоксическим нарушениям** нервной системы и **расстройству сознания.** Нарушаются сон, память и способность к обучению. При этом увеличиваются **риски возникновения респираторных, онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний.** **Разве ты этого желаешь себе?**

**Оглянись, посмотри, как прекрасен и интересен «полезный» мир!**



# Проект «SMS-дети»: стань частью нашего движения



Корреспондент Захарова Лия

№ 6 февраль 2020

Печатное издание МБОУ «Лицей № 5» г. Казани

# Как уберечь себя и близких от «смертельного» шага



Будущее нашей страны зависит от молодежи. Чтобы в дальнейшем жизнь нашей родины была благополучной и счастливой, нужно заботиться о своем здоровье. Разговор на тему здорового образа жизни состоялся в 7 классах нашего лицея. Ребята принимали участие в обсуждении насущных проблем и поставленных вопросов.

У каждого из нас есть привычки – это наше поведение, предпочтения, склонности, которые за какой-то период времени стали образом жизни. Если человек регулярно занимается спортом, поддерживает чистоту в квартире, то про него говорят, что он выработал в себе хорошие привычки. К вредным относят привычки, которые негативно сказываются на здоровье самого человека и, кроме того, вызывают брезгливое отношение и неприязнь окружающих.

Задача – знать, как уберечь себя от вредных привычек.

На встрече ребята узнали, что же такое привычка, какие привычки считаются полезными, а какие мешают быть здоровыми. В непринужденной беседе, сопровождающейся презентацией, девчонки и мальчишки рассуждали о причинах

появления и о последствиях вредных привычек. В ходе анонимного тестирования «Сможешь ли ты устоять?»

каждый ребенок узнал, насколько сильна его воля, умеет ли он управлять своими желаниями и может ли отказаться от удовольствий, приносящих вред здоровью. Школьники с интересом прослушали обзор литературы по данной теме, некоторые проявили желание ознакомиться более подробно с книжными

изданиями.

Нужно помнить, что негативное влияние вредной привычки велико. Главное, нужно набраться терпения и внимания.

Ребята пришли к выводу, что здоровье каждого человека, его родных и близких важно не только для него лично. Оно крайне значимо и для всего общества: ведь и легкие простуды, и тяжелые болезни, и ранняя смерть – это ущерб всеобщему благополучию.



**ЗДОРОВЫЙ КОЛЛЕКТИВ.**



**ЗДОРОВАЯ РОССИЯ!**

*Корреспондент Толуева Дарья*

# Интересно! Познавательно!

## ВЫБЕРИТЕ, КАКОЙ ВИД СПОРТА ПОДХОДИТ ИМЕННО ВАМ!

### ТЕСТ

1. Друзья зовут тебя на групповую тренировку в зал. Твоя реакция:

- А) Конечно пойду, это же весело! Б) Если нагрузка мне подходит – пойду. У меня своё график тренировок.  
В) не люблю групповые занятия в четырёх стенах. Г) Ой, да ну, лучше потусуюсь дома, сериальчики посмотрю.

2. В занятиях спортом для тебя главное:

- А) Поставить рекорд! Б) иметь красивую фигуру и хорошо себя чувствовать.  
В) Возможность выпустить пар, подумать и снять стресс. Г) Заставить себя им заняться.

3. Как часто ты занимаешься спортом или чем-то вроде того ( танцы, ходьба или бассейн)

- А) У меня очень подвижный образ жизни, в том, или ином виде – каждый день.  
Б) У меня чёткий график – минимум 3-4 тренировки в неделю.  
В) Не соблюдаю график, но люблю прокатиться на велике, когда есть возможность.  
Г) Дискотека подойдёт? Тогда каждую пятницу!

4. Чтобы заняться спортом, тебе нужна компания?

- А) Да, в компании намного круче! А ещё лучше, если это командный вид спорта.  
Б) Разве что компания личного тренера.  
В) Мне легче в одиночку, не люблю подстраиваться.

Г) Боюсь, меня и компания не спасёт – они все будут надо мной смеяться.

5. Как ты сам(а) оцениваешь свои физические кондиции?

- А) Да я вообще чемпион по всему сразу! Б) Я в хорошей форме, но нет предела совершенству.  
В) Для обычного человека вполне нормально Г) Я и так неплохо выгляжу

6. Где для тебя идеальное место для занятий спортом?

- А) Мне всё равно, главное – чтобы было весело! Б) Хороший тренажёрный зал.  
В) Только на свежем воздухе! Г) Было бы круто, если бы можно было прямо на диване.

7. Йога по-твоему – это...

- А) Очень круто – и полезно и можно расслабиться. Б) Смотря какой вид йоги вы имеете в виду.  
В) Старомодно и скучно. Г) Модно, но у меня растяжки не хватает.

8. Как ты относишься к долгим пробежкам?

- А) Положительно, но предпочту что-то менее однообразное. Б) Это важная часть спортивной подготовки.  
В) Бег – это лучшее и главное, что может быть в спорте. Г) Терпеть не могу!

9. Твои друзья зовут тебя в команду для игры в волейбол или какой-то другой спортивной игры. Ты...

- А) Я буду капитаном команды! Б) Соглашусь. Тем более я одна из всех, кто хоть что-то понимает в спорте.  
В) Зависит от компании, но скорее всего, да. Г) А можно я буду ведущим или судьёй

### **Результаты:**

Больше А. Всего понемногу.

Судя по всему, ты ведёшь активный образ жизни. Спорт очень органично влетает в твою жизнь. Но если тебе не хватает физической нагрузки, то ты можешь найти её себе по душе. Тебе подойдёт практически любой вид спорта, но мы бы посоветовали тебе попробовать командные виды спорта. С твоим складом характера ты добьёшься успеха и получишь удовольствие.

Больше Б. Индивидуальные тренировки.

Кажется, ты у нас настоящий профи! У тебя очень серьёзный подход к спортивным тренировкам. Возможно, для тебя это тяжкий труд, но это самый правильный подход в достижении цели. Поэтому тебе лучше всего подойдут индивидуальные тренировки по общей физической подготовке, например, боди-памп, продвинутая программа по йоге и так далее. В любом случае, Ты молодец и, вполне возможно, тебе уже пора вести свой фитнес-блог.

Больше В. Аэробные нагрузки.

Переведём сразу: к числу аэробных упражнений относят ходьбу или походы, бег, плавание, подъём по ступеням, греблю, катание на скейтборде, танцы – одним словом, выбор широк. Такие тренировки обычно занимают много времени, но они полезны для здоровья и зачастую во время их выполнения можно совместить приятное с полезным: доехать или добежать до нужного места, послушать музыку, познакомиться, просто отвлечься и снять стресс. Возможно, такие тренировки и не покачают твои мышцы, но они точно полезнее всего для здоровья и общей физической подготовки.

Больше Г. Ну хоть портфель поднимите...

Нет, мы не будем читать нотации – скорее всего, ты сам(а) всё понимаешь. А знаешь в чём дело? У тебя просто нет достаточной мотивации для занятий спортом!

Так ты можешь запустить своё здоровье и внешний вид. С возрастом тебе будет сложнее возвращать себе форму, чем тратить хотя бы 10 минут на её поддержание. Подумай об этом!



# Слово редактора...



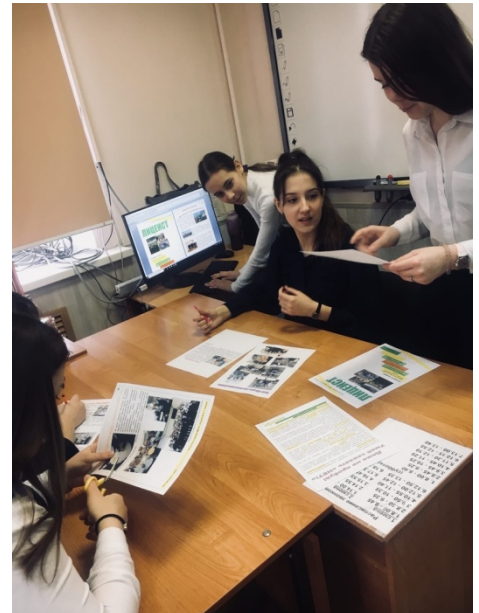
Школьную газету мы рассматриваем как средство создания в школе настоящего крепкого творческого коллектива, как средство формирования общественного мнения, средство воспитания и т.д. Для ребят активных, любознательных школьная газета – это своеобразный генератор идей. А содержание школьной газеты – это школьная жизнь в самом широком смысле. Это круг интересов ребят, их забот, поисков, их общие радости и печали, сомнения и открытия, это своеобразная школьная летопись.

Конечно же, без обращения к спорту, здоровому образу жизни, правильному питанию не обходятся наши номера.

С уверенностью могу сказать, что каждый из нас сталкивался с этим понятием «Здоровый образ жизни». И, полагаю, каждый задумывался: «Что это такое?». Для кого-то это спорт, а кто-то придерживается мнения, у меня ничего не болит, чувствую себя прекрасно, значит, я веду здоровый образ жизни. Все считают по-разному, но главное, чтобы их мысли были правильными и обоснованными.

Что же вызвало актуальность здорового образа жизни? Думаю, это связано с возрастанием нагрузок на организм человека. В нашем современном мире каждый идет на психологические, экологические и политические риски. И, безусловно, это не может не отразиться на здоровье человека.

ЗОЖ включает в себя много элементов, например такие как: питание, гигиена, движение, отказ от вредных привычек и т.п. Не забывайте об этом! Берегите себя и своих близких!



*Редактор  
Зайниева Малика*

## ***Твоё будущее – в твоих руках!***

**Печатное издание – школьная газета «Лицейст» (<https://vk.com/club171548477>)**

**МБОУ «Лицей № 5» г. Казани**

**Тираж 6 экз.**

**Редактор: Зайниева Малика**

**Корреспонденты: Гильманова Сабина, Толуева Дарья, Вахитова Вилина, Захарова Лия**

**Фотокорреспонденты: Сермус Анастасия**