



# Ветер высот



Выпуск №11  
11.03.2026



## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ:**

### **ДАНЬ МОДЕ ИЛИ ОСОЗНАННАЯ НЕОБХОДИМОСТЬ?**

*В последнее десятилетие мы наблюдаем уникальную тенденцию: забота о себе перестала быть делом спортсменов или людей с ограничениями по здоровью. Она превратилась в тренд, который диктует моду в одежде, питании и даже досуге. Но действительно ли «быть здоровым» - это просто очередной виток капризной моды?*

Еще 20 лет назад здоровый образ жизни ассоциировался с суровыми ограничениями: диеты, изнурительный спортзал и отказ от всех радостей жизни. Сегодня же ЗОЖ - это синоним осознанности и качества жизни. Люди приходят к нему не потому, что «надо», а потому что хотят чувствовать себя лучше, выглядеть свежее и иметь больше энергии для реализации своих планов.

Благодаря моде на здоровье появилась гигантская индустрия. Фитнес-браслеты, умные весы, приложения для подсчета калорий и медитации стали такими же обыденными, как смартфоны. На полках магазинов появились целые отделы здорового питания, а фитнес-клубы превратились в современные пространства для общения и отдыха. Это уже не просто спортзал, а клуб по интересам, где можно и модно проводить время.

Сегодня заботиться о здоровье - значит проявлять уважение к себе и к окружающим. Опрятный внешний вид, отсутствие вредных привычек, бодрость и позитивный настрой становятся социальным капиталом. Однако у любой моды есть крайности. Важно помнить, что здоровье - это не гонка за чужими результатами и не попытка вписаться в стандарты, которые мы видим в социальных сетях или на обложках журналов. Мода на ЗОЖ должна вести к индивидуальному комфорту, а не к неврозам из-за пропущенной тренировки или съеденного пирожного.

**Быть здоровым сегодня действительно модно.** И это тот случай, когда мода совпадает с жизненной необходимостью. Ведь здоровье - это единственный ресурс, который невозможно купить, но можно накопить, следуя простым правилам осознанной жизни.



## ЛИЦЕЙ №35: ЗДОРОВЫМ БЫТЬ МОДНО

*Мы часто слышим фразу «Здоровым быть модно» с экранов телевизора и со страниц журналов. Но одно дело - слышать, и совсем другое - видеть своими глазами. В нашем Лицее эта мода превратилась в образ жизни! Мы проведем для наших читателей виртуальную экскурсию по нашему Лицею, чтобы убедиться, что действительно круто быть здоровым:*

✓Перемены без гаджетов и интернета. Вместо того чтобы сидеть в телефонах ученики начальной школы играют в подвижные или настольные игры в коридоре.

✓Физическая культура - не просто урок. Учителя физкультуры нашего Лицея давно поняли: чтобы дети полюбили спорт, он должен быть разнообразным. Поэтому на уроках можно попробовать и волейбол, и баскетбол, и лыжи, и даже элементы единоборств. А после уроков работают секции: баскетбольная лига, волейбол, скалолазание, гребная лига, танцы, футбол, айкидо и многое другое.

✓В нашем Лицее регулярно проходят профилактические акции «Спорт против наркотиков», направленная на формирование среди детей и молодежи принципов здорового образа жизни, а также предупреждение преступлений в сфере незаконного оборота наркотиков.

✓Популярны и спортивные мероприятия с родителями учеников, которые проявляют свою силу, ловкость и выносливость. Они пробуют себя в различных видах спорта, от баскетбола до прыжков в скакалку и метания мяча. Все с радостью принимают участие в этих спортивных состязаниях, поддерживая друг друга и создавая дружественную атмосферу.

В нашем Лицее стиль жизни ЗОЖ - это не просто набор правил, а целая система воспитания в учениках ценности здоровья. Мы уверены, что привычка быть здоровым, заложенная сейчас, останется с ребятами на всю жизнь. А значит, через 10–20 лет они скажут спасибо своим школьным учителям и друзьям, которые сделали здоровье настоящим трендом.



## ЗОЖ КАК СТИЛЬ ЖИЗНИ

*Фраза «Молодежь сейчас не та, сидят в телефонах, едят чипсы и портят здоровье» сейчас очень популярна. А что думают о моде на здоровый образ жизни школьники Лицея №35? Мы провели опрос среди учеников и выяснили, что в нашем Лицее быть здоровым - это действительно круто!*

### **? Что думают ученики?**

Мы спросили у лиценстов: **«Считаете ли вы, что быть здоровым - это модно?»** Результаты удивили даже учителей. Более 80% опрошенных ответили: **«ДА!»**.

Оказалось, что большинство учеников нашего Лицея так или иначе занимаются спортом. Кто-то ходит в секции (футбол, волейбол, плавание), кто-то просто бегают по утрам или делает зарядку.

### **? Мы также выяснили, что в моде у наших учеников:**

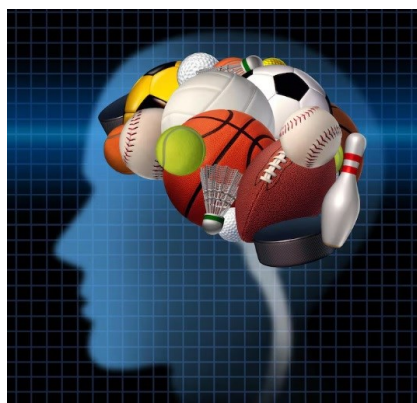
- ✓  Бутылочка для воды (модно носить с собой и пить на переменах)
- ✓  Полезные перекусы (яблоки, орешки, йогурты вместо чипсов)
- ✓  Спортивные мероприятия (лицейские соревнования собирают много участников)
- ✓  Подписка на ЗОЖ-блогеров (ребята следят за теми, кто мотивирует)

### **? Что советуют наши ученики:**

- ✓  «Советую просто начать утро с 10 минут минимального спорта. Если не можешь встать пораньше, то делай зарядку, не вставая с кровати: потягушки, «велосипед» ногами, скручивания и т.д. Так просыпаешься быстрее, чем от чашки кофе»
- ✓  «Я раньше пила только газировку и соки. Потом просто решила купить себе крутую бутылку для воды (модную, с разметкой по часам). И ношу её с собой. Оказывается, когда пьёшь простую воду в течение дня, проходит сонливость и еще кожа на лице становится чище»
- ✓  «Мой совет с телефоном - метод «20-20-20»: каждые 20 минут смотри 20 секунд на что-то на расстоянии 20 метров (хотя бы в коридор или в окно)»
- ✓  «Я просто заменяю вредности на полезные вкусняшки. Если хочется сладкого, то съешь банан или финики. Если хочется чипсов, то возьми в пакетике сухарики из ржаного хлеба с солью (можно купить или сделать в духовке)»



## ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ



### *Как подружить голову и мышцы, чтобы стать не просто сильным, а настоящим чемпионом по жизни?*

«Психология здоровья» - если просто, то это наука о том, как дружить с самим собой. Ведь у тебя есть не только тело (руки, ноги, мышцы), но и внутренний мир (мысли, чувства, настроение).

#### **Когда спорт и голова работают в команде, происходят чудеса:**

- ✓Ты меньше устаешь.
- ✓Быстрее учишься новым движениям.
- ✓Не боишься ошибаться.
- ✓И даже простуда обходит стороной!

#### **5 секретов супергероя: как психология помогает в спорте**

##### **Секрет 1. Храброе сердце**

В спорте страшно всем: и новичкам, и олимпийским чемпионам. Страшно упасть с турника, не забить гол, подвести команду.

Что делать? Есть лайфхак: дыши животом. Когда пугаешься, дыхание становится коротким и частым. Попробуй перед ответственным моментом сделать глубокий вдох (надуть живот, как шарик) и очень медленный выдох. Скажи себе: «Я спокоен, я пробую, я учусь». Страх отступает, потому что мозг понимает: ты командир!

##### **Секрет 2. Язык тела: о чём молчат мышцы?**

Ты замечал, что когда злишься, кулаки сами сжимаются? А если грустно, плечи опускаются? Спорт - это лучший способ «поговорить» с телом. Устал после школы, на душе кошки скребут? Не надо сидеть в телефоне - попрыгай, побегай, потанцуй! Психология здоровья говорит: движение перезагружает мозг. Когда мышцы работают, всё плохое настроение вылетает с потом.

##### **Секрет 3. Карта желаний**

Просто «хочу быть сильным» - это скучно. Мозгу нужна точная цель. Например: «Я пробегу на лыжах на 1 км больше, чем в прошлый раз». Когда есть цель, даже тренировки становятся интереснее. Это как в компьютерной игре: ты знаешь, за что сражаешься.

**Секрет 4. Команда «Мы».** Если ты занимаешься в секции, ты уже не один. Психология здоровья учит, что поддержка друзей лечит лучше любого лекарства. Когда ты подбадриваешь того, кто упал, или радуешься за победителя - в твоём теле выделяются специальные вещества, которые делают тебя сильнее. Болеть за других - тоже полезно!

**Секрет 5. Сон - лучшее лекарство.** Самый крутой спортсмен в мире не выиграет ни одного соревнования, если не выспался. Пока ты спишь, твоё тело не просто отдыхает. Оно чинит все поломки в мышцах и складывает по полочкам всё, чему ты научился за день. Психология здоровья напоминает: режим дня - это не скучное правило, а волшебный эликсир силы.

#### **Веселые задачки для тренировки мозга и тела**

Попробуй сделать эти упражнения вместе с друзьями или родителями - и ты сразу почувствуешь, как голова и тело стали лучше понимать друг друга.

##### **Задание 1. Зеркало**

Встаньте друг напротив друга. Один показывает любое смешное движение, второй должен повторить как зеркало. Потом меняетесь. Эта игра учит мозг быстро понимать тело.

##### **Задание 2. Рисуем настроение**

После тренировки возьми карандаш и закрой глаза. Нарисуй своё настроение: оно может быть похоже на салют, на дождик или на мячик. Это поможет выпустить наружу всё, что накопилось.

**Задание 3. Я - молодец, потому что...** Каждый вечер вспоминай одно спортивное достижение за день. Не обязательно становиться рекордсменом. Может быть, ты сегодня отжался на один раз больше, чем вчера. Или просто встал на лыжи и не упал. Похвали себя! Это самое любимое занятие твоего мозга.

## ЦИФРОВОЙ ДЕТОКС: МОДА НА ОТДЫХ

*Представьте: вы просыпаетесь и первым делом тянетесь не к телефону, а к окну. Или едете в школу и видите не экран, а облака. Страшно? А вдруг это круче, чем кажется?*

### **Что такое цифровой детокс?**

Это не наказание и не «лечение для больных». Это просто перерыв. Добровольный отпуск от гаджетов на пару часов или даже дней. Звучит как вызов? Ещё бы! Ведь наш мозг уже привык, что каждые 5 минут ему нужна новая порция лайков, сообщений и смешных видео.

Почему телефон иногда вредит? Ученые доказали, что если сидеть в телефоне сутками, то глаза устают и краснеют, спина затекает в позе креветки, мозг перестает запоминать информацию (уроки учить сложнее), пропадает настроение без причины.

### **Как устроить детокс и не сойти с ума? Вот 5 рабочих способов для смелых:**

#### **1. Правило «Без телефона за столом»**

Еда - это святое. Когда ты ешь, телефон должен лежать в другой комнате. Иначе мозг не понимает, наелся ты или нет, и через час снова хочет есть.

#### **2. Зарядка не в спальне.**

Купите обычный будильник и ставьте телефон на зарядку на кухне или в коридоре. Тогда утром вы не зависнете в нем на час, а пойдете чистить зубы и завтракать.

#### **3. Челлендж «Без телефона на прогулке»**

В следующий раз, когда пойдете гулять с друзьями, предложите им игру: кто первый достанет телефон не для фото, тот платит за мороженку. Гарантируем: вы увидите друг друга настоящими!

#### **4. Удалить приложения-пожиратели времени**

Честно ответьте: какие приложения вы открываете просто так, от скуки? Игры, где зависаете на час, или соцсети, где листаете рилсы. Удалите их на неделю и проверьте, действительно ли они важны.

#### **5. Найдите хобби офлайн**

Спорт, рисование, музыка, готовка, танцы, скейт, вязание браслетов... В мире есть куча дел, где не нужен вайфай. Найдите то, от чего горят глаза, и телефон покажется скучным.

### **Что можно получить взамен?**

Ребята, которые пробовали цифровой детокс, говорят, что у них появляется:

- ✓ Больше времени на сон и уроки
- ✓ Реальные друзья, с которыми есть о чем поговорить
- ✓ Чувство, что день стал длиннее
- ✓ Гордость за себя (я смог!)

Цифровой детокс - это не про то, чтобы выкинуть телефон в окно. Это про то, чтобы телефон был помощником, а не хозяином. Именно вы управляете им, а не он вами. Попробуйте хотя бы один день прожить без соцсетей и удивитесь, сколько всего интересного происходит за окном!

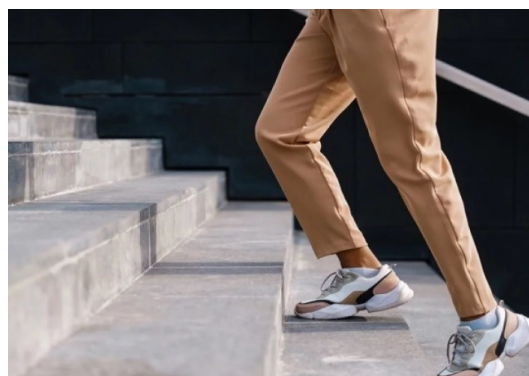


## 10 СПОСОБОВ ДОБАВИТЬ АКТИВНОСТЬ В СВОЙ ДЕНЬ

*Думаете, чтобы быть здоровым, нужно часами пропадать в фитнес-клубе? Вовсе нет! Главный секрет - в постоянном движении в течение дня. Вот 10 простых способов незаметно добавить активность в привычную рутину.*

1. **Выходите раньше.** Выходите из транспорта на одну остановку раньше и идите пешком.
2. **Забудьте про лифт.** Подъём по лестнице отлично тренирует сердце и ноги.
3. **Правило 5 минут.** Каждый час вставайте из-за стола и прохаживайтесь 5 минут.
4. **Ходите во время звонков.** Общаетесь по телефону? Не сидите, а медленно ходите по комнате.
5. **Танцуйте дома.** Включите музыку во время уборки или готовки - танцы сжигают калории и дарят радость.
6. **Паркуйтесь подальше.** Оставляйте машину в самом дальнем углу парковки, чтобы пройти лишние метры.
7. **Играйте активно.** С детьми или домашними питомцами - бегайте, прыгайте, играйте в мяч.
8. **Встречи на ходу.** Встречу с друзьями можно провести не в кафе, а во время прогулки в парке.
9. **Носите сумки правильно.** Поход в магазин - мини-тренировка: ходьба + нагрузка с пакетами.
10. **Потягивания по утрам.** Начните день с лёгкой растяжки прямо в кровати, чтобы разбудить тело.

*Главный секрет: движение не обязательно должно быть изнурительным. Оно должно быть регулярным. Добавьте эти привычки в жизнь - и организм скажет вам спасибо!*



## ЧЕК-ЛИСТ ЗДОРОВОГО ХОЛОДИЛЬНИКА

*Говорят, ты - это то, что ты ешь. А если заглянуть в холодильник, можно сразу понять, дружит ли хозяин со своим здоровьем или нет. Мы составили идеальный чек-лист продуктов, которые делают нас красивее, энергичнее и бодрее. Проверьте свои запасы!*



### 1. Овощи и зелень - база здоровья

В здоровом холодильнике овощи занимают минимум 50% пространства. Это не скучно, если подойти с фантазией!

- ✓  Листовой салат, рукола, шпинат (для быстрых салатов и смузи)
- ✓  Огурцы, помидоры, болгарский перец (перекус на бегу)
- ✓  Морковь, сельдерей, кабачки (для супов и рагу)
- ✓  Зелень: укроп, петрушка, кинза, зеленый лук - кладезь витаминов

### 2. Белок, чтобы мышцы были в тонусе

Белок дает сытость и силу. Без него никуда!

- ✓  Куриная грудка или индейка (лучше запечь сразу на пару дней)
- ✓  Яйца (идеальный завтрак за 5 минут)
- ✓  Рыба (лосось, треска, скумбрия - источник омега-3)
- ✓  Тофу или сыр фета (для вегетарианцев и разнообразия)

### 3. Кисломолочка - для здоровья кишечника

- ✓  Натуральный йогурт без сахара (не путать со сладкими питьевыми!)
- ✓  Творог (можно смешать с зеленью или ягодами)
- ✓  Кефир или ряженка

### 4. Ягоды и фрукты - вместо конфет

- ✓  Замороженные ягоды (вишня, смородина, малина - для смузи и каши)
- ✓  Сезонные фрукты (яблоки, груши, цитрусовые)
- ✓  Авокадо (технически это фрукт, и он обязателен!)

### **В здоровом холодильнике быть НЕ ДОЛЖНО:**

Проведите ревизию и безжалостно выкиньте:

- ✗  Магазинные соусы (майонез, кетчуп с сахаром и крахмалом)
- ✗  Колбаса и сосиски (мясо под вопросом, а химии много)
- ✗  Сладкие газировки и соки из пакетов (жидкий сахар)
- ✗  Плавленые сырки и йогурты с вареньем (сплошные добавки)

## ТЕСТ: НАСКОЛЬКО ВЫ ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК?

*Мода на здоровье окружает нас повсюду, но действительно ли вы внутри этой моды или только снаружи? Этот тест не поставит медицинский диагноз, но поможет взглянуть на свой образ жизни. Отвечайте честно и подсчитывайте баллы!*

### Вопросы:

#### 1. Как вы обычно начинаете утро?

- А) С чашки кофе на бегу, опаздываю (0 б)
- Б) С контрастного душа и стакана воды (+1 б)
- В) С легкой зарядки или растяжки (+2 б)

#### 2. Сколько вы спите в будние дни?

- А) Меньше 6 часов (0 б)
- Б) 6–7 часов. Вроде высыпаюсь (+1 б)
- В) 7–8 часов. Сон для меня святое (+2 б)

#### 3. Ваш стандартный обед:

- А) Пицца, бургер или доширак - быстро и вкусно (0 б)
- Б) То, что есть под рукой, без разбора (+1 б)
- В) Я продумываю рацион, ем много овощей и белка (+2 б)

#### 4. Как часто вы едите фастфуд и пьете газировку?

- А) Несколько раз в неделю, жить без этого скучно (0 б)
- Б) Иногда позволяю, но редко (+1 б)
- В) Почти никогда. Это пустые калории и вред (+2 б)

#### 5. Ваши отношения со спортом:

- А) Спорт - это по телевизору. У меня нет времени (0 б)
- Б) Хожу в зал/на прогулки, когда есть настроение (+1 б)
- В) Регулярные тренировки 2–3 раза в неделю или ежедневная активность (+2 б)

#### 6. Сколько шагов вы проходите в день примерно?

- А) Меньше 3000 (от кровати до машины и обратно) (0 б)
- Б) 3000–8000 (хожу по делам, но без фанатизма) (+1 б)
- В) Более 8000–10000 (люблю ходить пешком) (+2 б)

#### 7. Есть ли у вас вредные привычки?

- А) Да, и бросать пока не планирую (0 б)
- Б) Иногда бросаю, срываюсь (+1 б)
- В) Нет, веду здоровый образ жизни (+2 б)

#### 8. Как вы справляетесь со стрессом?

- А) Заедаю сладостями и быстрыми углеводами (0 б)
- Б) Могу поплакаться друзьям или просто терпю (+1 б)
- В) Иду гулять, занимаюсь йогой, дышу, медитирую (+2 б)

#### 9. Как часто вы бываете на свежем воздухе?

- А) Только по пути от подъезда до школы/работы (0 б)
- Б) Раз в день выхожу в магазин или выгулять собаку (+1 б)
- В) Стараюсь гулять минимум час каждый день (+2 б)

#### 10. Как вы чувствуете себя в целом?

- А) Вечно усталый, как выжатый лимон (0 б)
- Б) Бывает по-разному, но жить можно (+1 б)
- В) Бодрячком! Энергии хватает на всё (+2 б)

### Подсчитайте баллы:

#### От 0 до 7 баллов: Группа риска.

Ваш организм подает сигналы SOS, но вы их игнорируете. Пора что-то менять, и чем раньше, тем лучше. Начните с малого: прогулки перед сном и стакан воды по утрам. Здоровье не любит, когда о нем забывают.

#### От 8 до 14 баллов: Середнячок.

Вы стараетесь, но пока нестабильны. То бежите марафон, то лежите на диване неделями. Главное для вас - система. Выберите 2–3 полезные привычки и закрепите их. У вас отличный потенциал!

#### От 15 до 20 баллов: ЗОЖ-гуру!

Вы в отличной форме! Скорее всего, вы не только выглядите хорошо, но и полны энергии. Ваш пример вдохновляет. Главное - не перегибайте палку и не забывайте получать удовольствие от жизни.



### «Ветер высот» - школьная газета

Учредитель: МБОУ «Лицей №35-образовательный центр «Галактика» Приволжского района г. Казани

Главный редактор: Гарипова Регина Фаридовна

Дизайн: Гарипова Регина Фаридовна

Редакторы: Нуруллина Алина Дамировна (б«В»), Гарипов Вильдан Ильнарлович (б«И»)

Тираж: 20 экземпляров

Периодичность выхода: 9 номеров в год

Адрес редакции: г. Казань, ул. Гарифа Ахунова, д.10А

Телефон: 8(843) 590-39-64, 89063317540

Email: sunnyschool-kazan@mail.ru

