

Школьный проспект

73

Февраль, 2021

Специальный выпуск

МЫ
- МОЛОДЫЕ,
СИЛЬНЫЕ,
ЗДОРОВЫЕ.
У НАС МЕЧТЫ,
ИДЕИ,
МЫСЛИ
- НОВЫЕ!



В этом номере:

«Даже и не пробуй!»

«Почему мне не нужны алкоголь и наркотики...»

«Я веду здоровый образ жизни»

«Здоровым быть модно»

«Я выбираю интересную жизнь!»

Казань, 2021г.

«Даже и не пробуй!»

Сегодня здоровый образ жизни — это больше не выбор. Это необходимость, продиктованная желанием выжить в мире, полном токсинов.



Мы прекрасно знаем, что алкоголь и курение вредно для нашего здоровья.

На самом деле спиртные напитки и сигареты наносят непоправимый вред, как здоровью, так и красоте, и отказ от употребления алкоголя и курения способен продлить нашу жизнь и сделать ее более комфортной.

Результаты исследований свидетельствуют о том, что много людей приобрели эту привычку в подростковом возрасте. Давление со стороны товарищей и желание быть похожим на взрослых побуждают многих подростков к употреблению спиртных напитков. Эту губительную привычку трудно перебороть, поскольку алкоголь - эфирные масла.

А что такое привычка?

Когда человек выполняет какие-то действия постоянно, подсознательно, у него возникает желание или необходимость делать их опять - это и есть привычка. Иначе говоря, привычка - это форма поведения человека, которое оказывается в склонности делать те или другие действия, которые закрепились в результате многократного повторения их.

Привычка является важным аспектом жизни человека. Для здоровья человека, его образа жизни привычки могут быть полезными и вредными. Полезные привычки повышают работоспособность, способствуют физическому и психическому развитию личности, определяют его активное долголетие.



Очень часто курение ведет к развитию хронического бронхита сопровождающегося постоянным кашлем и неприятным запахом изо рта.



В последнее время появляются молодые люди, которые негативно относятся к спиртному.

Они вводят в моду подтянутость, спортивный вид, простоту и вежливость в обращении с окружающими, ориентируются на здоровый способ жизни.

Я никогда не пробовала и не буду пробовать, и вас призываю этого не делать! Ведь это крайне негативно влияет на наш организм, а иногда даже приводит к летальному исходу. Надеюсь, своим рассказом я смогла донести до вас всю опасность этих веществ и то, что их ни в коем случае нельзя принимать!!!
Спасибо за прочтение!

Матвеева Яна

«Почему мне не нужны алкоголь и наркотики...»

Начнем сначала с того, что вообще представляет из себя этот самый "алкоголь".

Лично для меня — это алкогольный напиток, который приводит человека в непонятное состояние, в котором он в большинстве случаев бывает неконтролируемым. Кто-то говорил мне, что он якобы "утешает боль", но для меня это навсегда останется сказкой.

Я никак не могу представить, что какая-то жидкость может сделать человека счастливее.

Перейдем к главному вопросу. Почему же, мне не нужен алкоголь?

У меня нет необходимости его пить, ведь зачем же он мне сдался вообще? Никакой потребности в принятии алкоголических напитков я не имею, поэтому и не пью. Я могу заменить это чем-нибудь другим, например, как самый обычный сок или вода, которые намного вкуснее и ПОЛЕЗНЕЕ алкоголя.

Я вам советую не злоупотреблять этим напитком, ведь он может плохо сказаться на вашем здоровье. А здоровье, всегда стоит на первом месте!



Наумова Анжелика



Моисеева Полина

«Я веду здоровый образ жизни»

Почему мне не нужны наркотики?

Начнём с того, что такое наркотики? Наркотики — это химические вещества, способные воздействовать на центральную нервную систему человека и формировать стойкую физическую и психическую зависимость. Употребляют их в разных видах: таблетки, инъекции, курение, вдыхание.

И так почему же мне не нужны наркотики?

У меня нет необходимости их употреблять, так же я думаю о своём здоровье, а еще, можно наркотики заменить, чем-то полезным, как например: йога (позволяет освободить сознание)

вкусная еда, физические нагрузки, приятное общение, хорошая музыка. Прежде чем употреблять наркотики, пожалуйста, подумайте о своём здоровье, подумайте что будете потом, ведь вы можете зависеть от этого.



Мирзаева Сахиба

« Я веду здоровый образ жизни.

Мне кажется, каждый человек на планете хочет прожить долго, не болеть и всегда хорошо выглядеть.

Для этого необходимо есть фрукты, овощи, пить много воды, заниматься больше спортом и гулять на свежем воздухе. Здоровый образ жизни заставляет человека чувствовать себя более счастливым и весёлым.

Так что если хотите быть здоровыми, не пейте алкогольные напитки и не курите сигареты.

Гараева Аделя





Я расскажу вам, как я веду здоровый образ жизни, чем питаюсь, чем занимаюсь и как провожу время с пользой для здоровья.

Для начала следует рассказать о гигиене. Я моюсь каждые 3-4 дня и чищу зубы после каждого приёма пищи не только щёткой, но и зубной нитью, чтобы еды между и на зубах не оставалось вообще.

Питаюсь я разнообразной пищей, чтобы в организме было максимальное количество различных белков и витаминов, ведь не в одном фрукте, овоще или виде мяса и рыбы нет всех полезных веществ. Также не следует есть много мяса, максимум 1 раз в неделю, а рыбу лучше есть по чаще.

Ещё я занимаюсь не только зарядкой по утрам, но и спортом, например, хожу в спортивную секцию, чтобы поддерживать тело в хорошей форме, иначе в старости оно будет напоминать о себе частыми болями.

Ну и последнее о чём я хочу сказать – сон. Да, многие люди говорят, что здоровый сон это восемь часов, но не все говорят, что нужно и ложиться в правильное время.



Например, с двадцати двух до двадцати четырех часов ночи организм во время сна активно исцеляет вашу нервную систему. Так что если вы ляжете спать в час ночи и проснётесь в девять часов утра, то вы будете чувствовать себя хуже, чем, если бы вы легли спать в двадцать два часа ночи и проснулись бы в четыре часа утра. И ещё после долгого сна, который длился дольше восьми часов, вы будете чувствовать себя вяло.

Это было всё что я знаю о здоровом образе жизни и то чего я стараюсь придерживаться. Если вы будете также жить со здоровым образом жизни, то вы будете чаще чувствовать себя счастливым, полноценным и даже поднимите себе самооценку!

Амир

«Я веду здоровый образ жизни»

Сейчас я вам расскажу о том, почему я веду здоровый образ жизни. И подтвержу свое мнение различными аргументами.

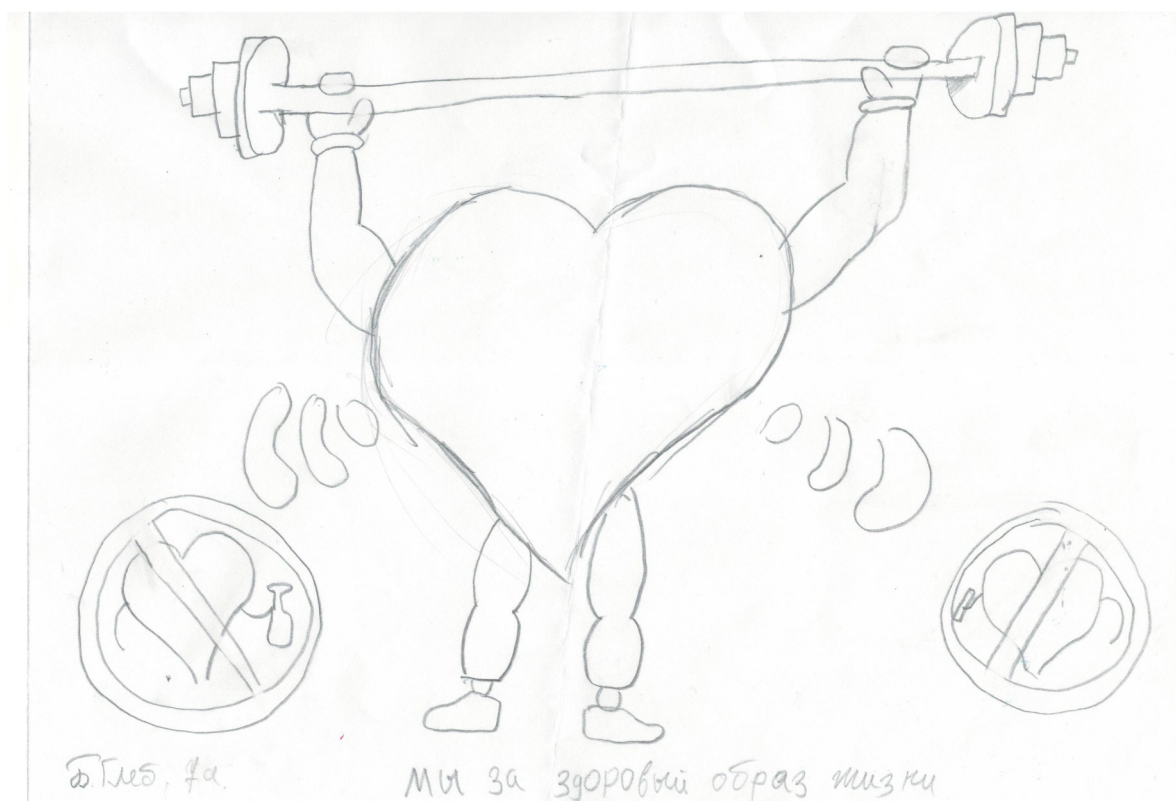
В первую очередь, я веду здоровый образ жизни, так как я считаю это правильным.

Я считаю свой выбор правильным, ведь люди, которые ведут здоровый образ жизни выглядят внешне лучше, а также у них по исследованиям учёных более здоровый ум и так же они имеют более продолжительную жизнь.

Ведь учёными была подведена статистика, что от алкоголя умирают более 3-х миллионов людей ежедневно. И по их прогнозам число смертей от алкоголя возрастёт. И здоровый образ жизни помогает быть мне более активным, если вести сидячий образ жизни, то появится множество проблем с организмом, будет идти атрофирование мышц, так же упадет мозговая активность. А к сидячему образу жизни привело развитие технологий, появились автомобили, появилось большее количество сидячих работ, из-за роста их популярности — это такие работы как: Экоэкономист, Математик, Разработчик ПО, Юрист и так далее.

И поэтому я веду здоровый образ жизни, и считаю это правильным. Ведь как говорил Гиппократ: Короткую жизнь мы не получаем, а делаем ее такою; не бедны мы жизнью, а пользуемся ею расточительно. Жизнь длинна, если ею умело пользоваться

Насыбуллин Аделя



Безруков Глеб

«Здоровым быть модно»

Здоровье-это самое главное в жизни любого человека, здоровье-это, то на чём держится моё с тобой будущее Но бывает так, что люди забывают о том, что наш организм не игрушка и пытаются усовершенствовать его, думая, что идёт к идеалу. Но они ошибаются, нарушение питания, так называемая диета, приводит к тому, что организм больше не воспринимает пищу, тем самым человек худеет и заболевает.

Но что делать, не заниматься спортом? Конечно, заниматься спортом можно, даже нужно, не рекомендуется начинать с резких упражнений вы должны с лёгкого, плавно перейти к более трудному.

Диета - это не выход из ситуации. Для начала мы просто по – рассуждаем про здоровое питание, питание – это поступление пищи в организм. Чипсы, газированные напитки и тд, всё мы это любим, мы едим это, не понимая, что на самом деле такая пища вредит человеку, в прямом смысле этого предложения. Жир, да у всех есть живот, но живот и жир – это две разных вещи, жир – это всё то, что организм просто не успел переварить, представим: вы не ели весь день, придя домой, вы открыли холодильник и начали есть набивая свой желудок всякой едой попавшая под руку, ваш организм просто на просто, не успевает переварить и всю пищу складывает в бока так образуются **ЖИРОВЫЕ СКЛАДКИ**. Если это будет повторяться ежедневно, то это приведёт к ожирению.

Я считаю, что высказывание « Здоровым Быть Модно»- это не плохое выражение, напротив. Здоровым это всегда быть модным, вы спросите почему? Ответ на вопрос будет таким: « здоровье никогда не выйдет из моды». Я надеюсь вам было приятно читать моё сочинение, желаю хорошего вам дня.

• ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ



В ВАШИХ РУКАХ

« Здоровым Быть Модно», зайдя в интернет мы можем увидеть прекрасных девушек с прессом и конечно мы делаем вывод:

« Она занимается спортом», как достичь такого результат? Ответ на этот вопрос, совершенно прост, здоровое питание, спорт, пробежки утром и вечером, помогут тебе с этим заданием.

Загретдинова Аиша

«Я выбираю интересную жизнь!»

Жизнь - штука сложная, и интересы у всех разные. Кто-то ведет активный образ жизни, а кто-то бездействует и проживает свою жизнь без толку!

Я выбираю интересную жизнь. Для меня это - общение с друзьями, новые знакомства, прокачка в разных компьютерных играх, прогулки, посещение культурных и разнообразных мест. Но учеба для меня это не самое интересное, я еще не понял кем я хочу быть, и на что мне в учебе нужно обращать особое внимание.

Активная жизнь подходит для разных людей. Кто - то хочет свое тело привести в порядок - может легко похудеть, посещая тренажерные залы, съездив на отдых в горы, сходить на сплав на байдарках и каноэ. Вот это интересная жизнь. Некоторые занимаются вокалом, танцами, спортом, достигая определенных результатов. Я например не совсем отношусь к такой категории людей, но мне нравится играть в футбол, баскетбол, но и поесть я тоже люблю. Нужно жить своими интересами. Нужно пробовать все, чтобы найти свою стезю.

Безруков Глеб

Я
выбираю
жизнь!



«Я выбираю интересную жизнь!»

Для начала надо разобраться, что такое жизнь. Жизнь - это путь, который человек проходит от своего рождения и до самой смерти. У каждого свой путь и это нормально. Каждый день мы принимаем решения и совершаем поступки, от которых может зависеть наши дальнейшие действия. Человек социальное существо, а значит общение ему необходимо, пусть и всего с одним человеком. Наше окружение, то есть друзья, семья, знакомые влияют на нас, как и в хорошем, так и в плохом смысле. Что такое интересная жизнь? у каждого человека свое объяснение на этот вопрос. для кого-то - это семья, работа, для другого - путешествия по миру, исследуя разные места и страны, небольшие города и мегаполисы, для других же посвящение себя чему-то, к примеру, спорту, работе и прочее. мы сами вправе выбирать, как нам прожить и каким образом. Жизнь - это то, что дается нам один раз, поэтому ее и надо так прожить, чтобы в будущем ты жил богато, не нуждаясь ни в чем, был воистину счастлив, вспоминал приятные для себя моменты. Возможно, чтобы прожить интересной жизнью надо постараться, добиваясь своей цели, не сдаваясь. К примеру, чтобы начать путешествовать надо, как минимум, выучить языки. Жизнь сложна, но интересна, этого того стоит.

Я бы хотела прожить ее не скучно, чтобы были приятные моменты и воспоминания. Мечтаю переехать в другую страну, выучить языки и ни в чем не нуждаться. Придется постараться, но ради такой жизни это того стоит.

Хуснуллина Лиана



Каждый знает или хотя бы догадывается о вреде курения, алкоголя и наркотиков. Эти вещи, легко вызывают зависимость и так же легко наносят вред организму.

Алкоголь, курение и наркотики, вредят не только здоровью человека, но так же портят всю его жизнь. Например, все это может вызвать рак, причем в 20 раз чаще, чем у людей, которые не курят и не употребляют алкоголя, не говоря о наркотиках. Вся эта информация дается нам из интернета, статьей, интервью, новостей, а так же из телеканалов.

Я выбираю интересную жизнь без наркотиков, курения и алкоголя. Тем самым я выбираю здоровый и веселый образ жизни, и продлеваю своё успешное дальнейшее будущее.

Баширова Милена

Наши здоровые привычки



Жизнь человека - сложная штука. Никогда не знаешь, что может произойти. Лишь мы сами выбираем, по какому же мосту событий нам идти и делаем то, что считаем нужным, но иногда этот выбор бывает ошибочным или неверным и даже приводит к трудным последствиям. Но мы учимся на этих ошибках, нам приводят их в примеры и показывают, что можно делать, а что не стоит.

Человек может прожить, как он хочет и как он настроен, осуществлять все свои действия. Иногда происходит так, что перед нами предстоит выбор, по какому пути идти. Грустное, серое, хрупкое и противное бытие с алкоголем, курением или наркотиками, либо же занимательная, яркая, полная надежд и восхищений жизнь. По словам Марии Ремарк: «Самое непростое в жизни – понять, какой мост следует перейти, а какой – сжечь» и я полностью согласна с её высказыванием.

Я считаю, никогда не поздно остановиться и подумать, правильно ли я делаю, правильно ли я живу, лишь портя свой организм ненужными вредными веществами, возможно, они ничем не помогают и делают хуже и мне стоит не только отказаться от вредных привычек, но и поменять некоторые аспекты в своем существовании? Так стоит задуматься многим и поставить в своей жизни точку, начиная с чистого листа.



Я выбираю интересную жизнь и стараюсь делать так, чтобы каждый день давался мне с улыбкой на лице, хорошим настроением и интересом в будущее. Для того, чтобы жизнь давалась интереснее, нам нужно просто следовать паре легких взглядов или же правил.

Во-первых, нам стоит помнить и понимать, что в жизни случаются не только неприятности, но и хорошие моменты. Во-вторых, верить в себя и никогда не опускать руки, даже если очень хочется, нужно никогда не сдаваться и идти в перед, никогда не смотря назад. В-третьих, заниматься тем, что интересно именно тебе и никому другому, а также глядеть страху в глаза и не бояться трудностей. Живите ярче, живите разнообразнее, живите интереснее. Никогда не упускайте этот шанс, ведь все в ваших руках.

Моисеева Полина

Наш специальный выпуск посвящен здоровому образу жизни, радует то, что появляется все больше и больше заинтересованных учеников которые пишут статьи на важные темы.

В нашей школе проходят множество мероприятий, квестов и различных игр, чтобы привить ученикам любовь к спорту и к правильным привычкам.

Редактор /Педагог-организатор: Лубина А.С.

Авторы статей: ученики 7а класса

Статьи написаны под руководством классного руководителя: Саттаровой Р.Ф.

Адрес редакции: 420059, РТ, г.Казань, ул.Роторная д.7- Школа №73