



ПЫШМИНСКИЙ ПАТРИОТ

Выпуск № 13 (63)

январь 2022 года

Тема: В здоровом теле—здоровый дух!



В этом выпуске:

*Интервью с мамой или
Из первых уст...
с.2-3*

*Умеешь радоваться-радуйся!
Умеешь радовать-радуй!
с.4-5*

*Что помогает человеку быть здоровым?
с.10-11*

Часто можно услышать такую фразу: «Здоровье ни за какие деньги не купишь!» Нельзя с ней не согласиться. Народная мудрость учит нас, отражая многовековой опыт и наблюдения. Вот и мы с журналистами школьной газеты расспрашивали, наблюдали, фотографировали, сочиняли, размышляли, беседовали, опрашивали, в общем, занимались творчеством. Ведь тема у этого выпуска актуальная, злободневная и всегда модная. Образ жизни формируется обществом или группой, в которой живет человек. Поэтому формирование ЗОЖ — задача не медицинская, а прежде всего воспитательная: воспитание потребности в Здоровом Образе Жизни! А насколько мы воспитанные в этой теме? Решать вам, нашим читателям!

С.А. Привалова, редактор школьной газеты «Пышминский патриот»

Мозаика опроса или Люди Пышмы

Интервью с мамой или Из первых уст...



Медицинская сестра - это специалист, ухаживающий за больными, исполняющий назначения врача и оказывающий больному необходимую помощь. Многие медицинские сестры имеют более глубокую специализацию, в зависимости от того, с врачами какого профиля и где именно они работают. Моя мама, Грошева Наталья Юрьевна, работает медсестрой общей врачебной практики в Пышминской ЦРБ, сидит на детском приёме.

- Что тебя подвигло выбрать профессию врача, пойти в область медицины?

- Я смотрела, как работает моя тётя и решила выбрать профессию врача, пойти по её пути.

- Что входит в твои обязанности?

- Помимо того, что я ставлю прививки от коронавируса, в мою работу входит следующее: выполнение лечебных, профилактических мероприятий, назначаемых врачом, ведение учётных медицинских документов.

- Почему так мало людей в России привито от COVID-19, несмотря на то, что массовая вакцинация стартовала еще в январе?

- Потому что люди малообразованные в этом вопросе и верят слухам в соцсетях и различным фейкам. Если бы они были больше осведомлены о последствиях коронавирусной инфекции и о том, насколько это серьезная проблема, то желающих вакцинироваться было бы больше.

- То, что в России зарегистрировано пять вакцин от COVID-19, как-то отражается на темпах вакцинации?

- Нет, на темпах вакцинации это никак не отражается, так как люди сами выбирают вакцину, человек приходит и прививается одной из зарегистрированных вакцин: "Спутник V", "Эпиваккорона", "Ковивак", "Спутник Лайт", "Спутник М".

- Как ты относишься к детской вакцинации? Будет ли на нее такая же реакция в России, как на взрослую?

- Родители не хотят прививать своих детей, потому что боятся последствий, они боятся осложнений. Думают, что вакцина не изучена. Поэтому родители и отказываются вакцинировать, хотя это нужно. А необходимо это для того, чтобы выработать коллективный иммунитет.

- Насколько важен препарат для остановки пандемии?

- Для остановки пандемии важен не только препарат, но и соблюдение и выполнение санитарных норм. Важен комплекс мероприятий, а не только вакцинация, но вакцинация сейчас самая приоритетная для остановки пандемии.

- Всех ли можно прививать, какие противопоказания, какие осложнения?

- К каждой вакцине есть противопоказания, требующие соблюдения. Всех прививать, конечно, нельзя. Абсолютные противопоказания для вакцинации — аутоиммунные заболевания, онкологические заболевания, аллергические заболевания в стадии обострения.

Каждый человек индивидуален, всё зависит также от хронических заболеваний, аллергических тяжёлых реакций, что является противопоказанием вакцинации.

Осложнениями могут быть уколочная реакция, боль в месте инъекции, припухлость, покраснения.

- У всех ли после перенесенной коронавирусной инфекции появляются антитела? Можно ли переболеть и не иметь антител?

- Можно переболеть и не иметь антител, так как организм у всех разный, бывает у некоторых не реагирует. После перенесённой инфекции антитела появляются не у всех. Иммунитет против каждой конкретной инфекции имеет свои отличительные черты.

-Нужны ли взрослым прививки?

- Конечно нужны, ведь приобретенный иммунитет у привитых людей со временем ослабевает, а в некоторых случаях исчезает полностью. Только вакцинация дает возможность постоянного поддержания нужной защиты организма

- Почему так мало внимания уделяется вопросам вакцинации взрослых?

- Создается ошибочное впечатление, что прививки от некоторых заболеваний действуют всю жизнь, и если их однажды человек переболел какой-то инфекцией, у него навсегда сохраняется иммунитет и необходимости в прививках нет. Но, внимания уделяется достаточно много, сейчас всё этим заполнено: идет работа по профилактике ковида по телевидению и во всех возможных социальных сетях.

-Что такое национальный календарь прививок, сколько в нем прививок, от чего эти прививки, для чего?

- Национальный календарь прививок – документ, который определяет сроки и типы вакцинаций. Это прививки, которые обязательны, как и детям, так и взрослым. Прививка от COVID-19 также входит в этот календарь.

- Надо сейчас прививать от гриппа и пневмонии взрослых, если они привиты от коронавируса? Как совмещаются эти прививки: от гриппа, коронавируса, пневмонии?

- Да, надо, так как это разные инфекции, потому что одна осложняет другую. Всегда интервал между прививками идёт месяц. На сегодняшний день прививки ставят в зависимости от эпидемиологической обстановки.

- Есть ли связь между возрастом и видом вакцины? Какой вакциной лучше привиться молодому человеку, человеку средних лет, пожилым?

- Конечно, связь есть. Людям старше 60 лет нельзя ставить, так как в таком возрасте они находятся в зоне особого риска при заболевании коронавирусной инфекцией. Всем подходит вакцина под названием Спутник V, она показывает хорошую эффективность и высокий профиль безопасности для любых возрастных групп, кроме детской.

- Если человек вакцинирован, может ли он заразиться?

- Нет, заразиться он не может, потому что вакцина неживая, инактивированная. Прививка не приводит к болезни, но привитый человек может быть переносчиком вируса. Заразиться от него можно, если он сам заболеет.

- Почему вакцинация с 12 лет и что делать с теми, кто младше?

- После 12 лет организм ребенка становится идентичным организму взрослого. Для детей младше 12 лет вакцина ещё не разработана.

- Как прививаться беременным?

- Беременным следует делать прививку от COVID-19 после 22-й недели беременности, именно к этому сроку завершается процесс формирования органов будущего малыша. Беременным женщинам разрешено проходить вакцинацию препаратом "Спутник V" («Гам-КОВИД-Вак»).

- Боятся ли люди вакцинироваться?

- Я считаю, что люди боятся делать прививки от недостатка знаний. Большинство людей не боятся, так как они уже привиты.

- Как относиться к слухам?

- Слухи надо развеивать, надо людям объяснять, а именно проводить профилактические беседы на эту тему.

- Что такое коллективный иммунитет и какой он в Пышме. Сколько процентов в Пышме?

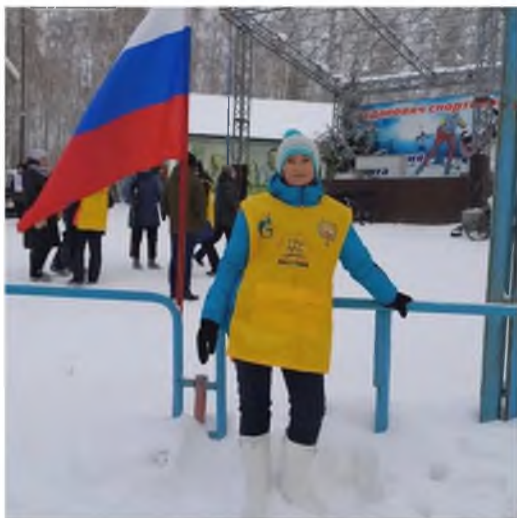
- Это защита от инфекционного заболевания, которая возникает благодаря развитию иммунитета у населения либо в результате вакцинации, это когда есть определенный процент привитого населения. Чтобы выработать коллективный иммунитет, нужно привить 60% всего населения, у нас в Пышме это сделано.

Татьяна Грошева, 10-а

Мозаика опроса или Люди Пышмы

Умеешь радоваться—радуйся! Умеешь радовать—радуй!

Эту улыбчивую хрупкую женщину знает в Пышме каждый: и взрослый человек, и ребенок, и убежденный сединами ветеран. Татьяна Анатольевна Скрыбина - педагог-организатор и педагог дополнительного образования Пышминского ЦДО, она занимается с подростками, возглавляя «Радар», и обучает их вожатскому делу и многому другому, что обязательно пригодится им в будущем. Самый энергичный и жизнелюбивый человек, по мнению её воспитанников, с радостью побеседовала с нашим корреспондентом, Юлией Ракульцевой. А тема беседы одна из любимых - Здоровый Образ Жизни!



Участник, болельщик, спортсмен!

- Откуда у Вас появилась любовь к спорту? При каких обстоятельствах?

- В детстве я была очень подвижной, любила бегать, никто меня догнать не мог. Когда я пошла в школу, одним из любимых моих предметов была физкультура, мне очень помог в моем спортивном наставлении учитель физкультуры. Шемякин Алексей Анатольевич— это настоящий учитель физкультуры, мы очень любили эти уроки.

Благодаря ему я тоже много достигла, плюс я занималась на секции: я ходила на баскетбол и на волейбол, но любимым моим спортом была всегда лёгкая атлетика. Сейчас же бегать не люблю, люблю ходить на лыжах.

- Как Вы привили любовь к спорту вашим детям?

- В первую очередь, своим примером, потому что мы сами постоянно на велосипедах катались, на лыжах. Когда дети пошли в школу, первым делом встал вопрос, каким видом спорта они будут заниматься? Старший сын Слава пошёл в спорткомплекс «Юность», он с 1 по 11 класс там занимался. А Юля прошла все секции в Пышме, а потом пошла в 4-м классе к Николаю Сергеевичу Аныгину на триатлон, и там прозанималась 10 лет.

Мы всегда старались ходить на все соревнования, которые были у наших детей, ездили часто с ними на соревнования, то есть они видели нашу поддержку, мы знали обо всех их успехах, обо всех их соперниках, а также всех друзей по спорту, в общем, мы были в теме, так сказать.

- В чем заключается польза спорта для человека? Что он даёт?

- Спорт можно разделить на три группы: профессиональный, физкультурный, оздоровительный. И когда человек профессиональным спортом занимается, то, конечно, здесь развивается целеустремлённость, настойчивость, воля, терпение, развивается самостоятельность, допустим, моя дочь Юля очень часто уезжала из дома, и надолго уезжала, конечно же, она с детства научилась за собой ухаживать. Есть ещё командный вид спорта, он воспитывает командный дух, поддержку, взаимопомощь. Что касается физкультуры, то, во-первых, это дает нам хорошее настроение, "кто много двигается, тот мало стонет", во-вторых, это сказывается положительно на внешнем виде: ты стройный, красивый, подвижный.

- Ваш самый любимый вид спорта? И почему?

- В данный момент я очень люблю зимой кататься на лыжах, а летом - на велосипеде, а ещё я очень люблю ходить пешком, всегда ищу возможность как можно больше пройтись пешком. На машине езжу крайне редко.



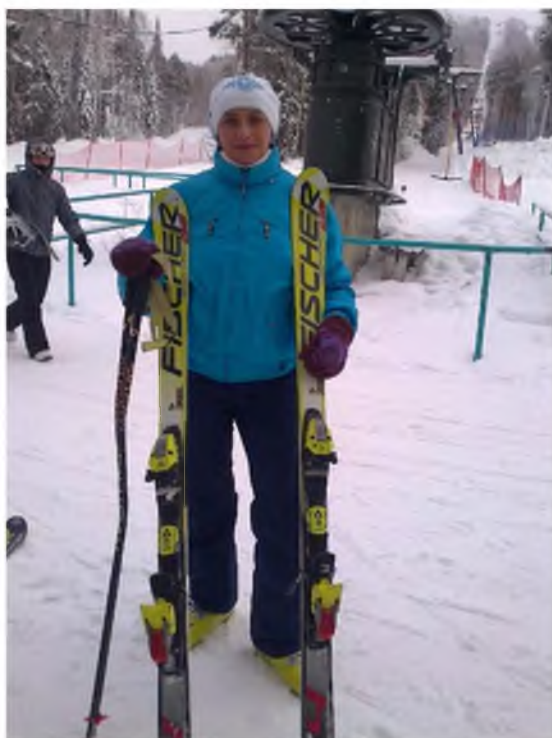
И на коньках...



И на лыжах.....



И на велосипеде...



С лыжами на «ты»!

- Вы часто участвуете в различных соревнованиях. Какое из них Вам запомнилось больше всего и почему?

- В соревнованиях на данный момент я не участвую, я только зритель, а раньше участвовала и в лыжных, и по лёгкой атлетике, и в соревнованиях по велоспорту, и даже как-то раз, когда была в "Орленке", участвовала в соревнованиях по плаванию, с учётом того, что я совершенно не умела плавать!

- Что такое ЗОЖ по вашему мнению?

- ЗОЖ—это не только занятия физкультурой, а ещё и правильное питание, психическое состояние, уравновешенное, спокойное. Соматическое здоровье, то есть когда ты следишь за своими внутренними органами, сдаешь вовремя анализы, проводишь диагностики, не запускаешь болезни. Также это отсутствие вредных привычек: курение, употребление алкоголя и разных современных пакостей, гадостей.

- Как Вы думаете, связана ли Ваша работа со спортом? Каким образом?

- Если провести такую параллель, то да, моя работа связана со спортом, потому что мы на занятиях трени-

руемся, отрабатываем навыки, а потом, когда мы работаем вожатыми, или, например, проводим какие-то мероприятия, то там уже показываем результаты своей натренированности И ещё второй вариант: мы учимся ставить цели, придумываем план, шаги продумываем, как прийти к этой цели—это тоже есть в спорте.

- Успехов, здоровья и долгих лет дружбы со спортом!

- Спасибо!

Юлия Ракульцева, 8-в

Разрешите познакомиться!

Красивая природа, свежий воздух и прекрасный отдых!



Бульба Анастасия Андреевна

Бульба Анастасия Андреевна – инструктор по спорту на Трифоновской лыжной базе, которая находится недалеко от Пышмы и совсем рядом с Трифоново. Все желающие приходят на базу заниматься спортом: покататься на лыжах, совершить пробежки по живописным местам, позаниматься на тренажёрах. Анастасия пишет план тренировок, по которым посетители могут заниматься самостоятельно или с ней. Часто приходят дети, тренируются, сдают нормативы, а Анастасия Андреевна проводит для них соревнования. Мы побывали у неё «в гостях» и задали ей вопросы, касающиеся её профессиональной деятельности и ЗОЖ.

- Когда была открыта лыжная база?

- 20 марта 2021 года состоялось официальное открытие лыжной базы. Красную ленту разрезали председатель Законодательного Собрания Свердловской области Людмила Бабушкина, глава Пышминского городского округа Виктор

Соколов, председатель Думы Пышминского городского округа Алексей Артамонов. Были вручены грамоты и призы ряду атлетов и тренеров за заслуги в спорте. После открытия на лыжной базе прошли соревнования по лыжным гонкам и официальное закрытие лыжного сезона в Пышме.

- Кто может посетить базу и попробовать себя в лыжном спорте?

- Все желающие могут это сделать в любое удобное для них время, а также побывать в нашем тренажёрном зале.

- Летом, когда нет снега, чем может занять себя посетитель базы?

- Летом у нас начинается набор детей, и есть спортивный кружок, куда может прийти любой желающий. Есть такие виды спорта, как: настольный теннис, стрельба, дартс, скакалка, шашки, шахматы. Взрослые и дети приходят заниматься на тренажёрах, фитнесом, побегать на беговой дорожке и испытать другие тренажёры.

- Какое количество людей приезжает к вам зимой?

- Зимой, а особенно в праздничные или выходные дни, у нас очень много народу, в праздники бывает в день около 100 человек, в будни не так много.

- Какие эмоции остаются у людей после лыжной прогулки?

- Зима – отличное время для лыжных прогулок. Красивая природа, свежий воздух и прекрасный отдых для души и тела, а также колоссальная польза для здоровья. Почему полезно кататься на лыжах? Лыжные прогулки - это хорошая физическая нагрузка на разные группы мышц, что даёт выносливость, энергию и происходит улучшение работоспособности и продуктивности. Лучше себя чувствуешь – больше успеваешь за день, повышается успешность в целом. После того, как люди прокатятся на лыжах, они приходят в большом восторге. И взрослым, и детям очень нравится такой вид активного отдыха!



Трифоновская лыжная база

- Был ли у вас какой-нибудь «необычный» гость?

- Недавно нашу базу посетил гость из Ирака, Мохамед Ихсан Ал-накиб. Он разговаривал на английском языке, и именно на нашей базе он впервые встал на лыжи, испытал большое количество эмоций и пообещал приехать ещё. С ним был его русскоговорящий друг, который показывал ему всю прелесть наших зимних забав.

- Какие качества должны присутствовать у лыжника?

- У лыжников должны присутствовать такие качества, как: быстрота, гибкость, ловкость, равновесие, координация. В то же время физическая подготовка неразрывно связана с укреплением органов и систем, с повышением общего уровня функциональной подготовки и укреплением здоровья лыжников. К качествам лыжника можно отнести все, чем многообразнее, тем лучше, но в большей степени выносливость. Выносливость отражает способность человека выполнять работу определенной интенсивности без снижения ее эффективности в течение длительного времени.

- Любите ли Вы заниматься спортом? Если да, то каким?

- Я люблю заниматься спортом, особенно в тренажёрном зале, где присутствуют тренажёры на разные группы мышц. Есть различные тренажёры, предназначенные для комплексного развития и укрепления мышц путем выполнения определенных движений. Существуют модификации, обеспечивающие проработку всего тела, и варианты для конкретных участков верхнего или нижнего массива – груди, спины, ягодиц, бицепсов и пр. Упражнения на них способствуют построению фигуры с красивым рельефом, улучшению силовых показателей, усвоению правильной техники. Подразумевается также работа с отягощениями; снаряды для фитнеса – обручи, наборы гантелей разного веса, мячи, степперы и другие женские помощники; силовое спортивное оборудование – штанги, грифы и блины. Каждый тренажерный зал имеет несколько разновидностей тренажеров.

- Как Вы думаете, каждый ли человек должен заниматься спортом? Как спорт помогает развиваться человеку?

- Я считаю, что, конечно же, каждый человек должен заниматься спортом, но в любом случае это должен быть выбор человека. Но отсутствие спорта сказывается на состоянии здоровья человека и на его фигуре.

Занятия любым видом спорта (баскетбол, тхэквондо или тренажерный зал) должны быть в удовольствие. Нужно набраться терпения.

Мы годами доводим свое тело до определенного состояния, в котором оно сейчас, – а тут резко решаем быстро привести себя в порядок. Чтобы заниматься спортом, скажем, в тренажерном или фитнес-зале, никаких справок о состоянии здоровья не требуется. Если у вас нет хронических заболеваний сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, эндокринных желез, о которых вы бы наверняка знали, можете идти и заниматься.



Гость из Ирака



Посетители базы

- Как Вы думаете, нужно ли придерживаться правильного питания?

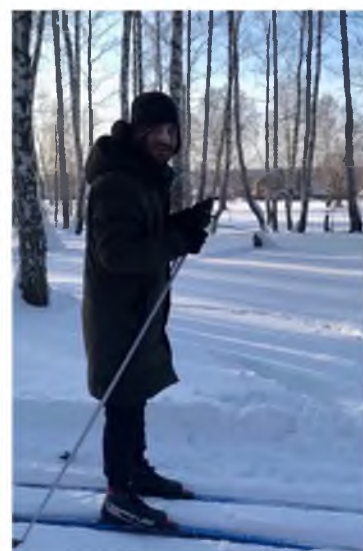
- Думаю, что нужно, но с питанием лучше обращаться к специалистам, таким как нутрициолог. Это специалист по здоровому питанию, но без медицинского образования, и границы его компетенций в области питания более узкие, чем у диетолога. Если коротко, то нутрициолог помогает улучшать питание и привычки только здоровым людям. Область нутрициологии постоянно развивается, и в ней появляются новые специализации: диетолог, физиолог и другие.

- Важен ли сон для здоровья человека? Соблюдаете ли Вы норму сна?

- Считаю, что сон очень важен, и влияет на продуктивность человека. Лично я соблюдаю норму сна. Продолжительность сна должна составлять не менее 6 часов, но и не более 9 часов. Переизбыток сна вреден. Оптимально спать 7,5-8,5 часов. Если не досыпать, организм будет накапливать усталость, что может привести к развитию депрессии, неврозам. Соблюдайте интервал между сном и физической активностью. Физическая активность – одна из составляющих качественного сна.

- Как Вам удаётся сохранять себя в прекрасной форме?

- Я бы не сказала, что я в прекрасной форме, но время от времени хожу в тренажёрный зал, чтобы этого достичь. У каждого свой путь и свои методы. Остаться в форме намного проще, чем кажется. Чаще всего для этого достаточно придерживаться определенных правил в питании и физической активности.



Лыжники всех возрастов и стран, объединяйтесь!



Тренажерный зал и теннисный стол - всё это есть для занятий на базе!

Анастасия Бульба, 10-а

В ногу со временем

Ведущая рубрики, Дарья Егорина из 8-в класса, подготовила несколько интересных рецептов здорового питания, о котором учащиеся школы знают не понаслышке от Марии Александровны Федоровой, проводящей беседы и классные часы по этой теме с учащимися от мала до велика!

Яблочное суфле

Яблочное суфле - отличный десерт с яблоком и творогом, который может украсить любое чаепитие и не испортить фигуру. Яблочное суфле готовится достаточно быстро.

Ингредиенты:

- ♦ Творог 9% 200 грамм
- * Яблоко 1 штука
- * Яйцо 1 штука

Приготовление: Яблоко очистить от кожуры, натереть на средней терке и добавить к нему творог и яйцо. Все ингредиенты смешать при помощи вилки. Может получиться жидковато, но так даже лучше. Затем разложить по формочкам до самого верха. Суфле в формах поставить выпекаться в микроволновую печь на 5 минут. Затем проверить - если к пальцу все еще пристает творог, значит нужно выпекать еще пару минут. Яблочное суфле подавать на тарелке, посыпав его корицей. Хранить суфле можно в холодильнике в течении двух дней.



Смузи

Смузи, приготовленный из замороженных фруктов, может заменить собой мороженое. Но в отличие от традиционного мороженого он более полезный и менее калорийный. Одним из самых подходящих фруктов для смузи считается банан. Он питательный и довольно сладкий, так что вам не понадобится дополнительно добавлять сахар. Смешайте его с клубникой для более классического вкусового сочетания, с малиной или вишней. Молоко и йогурт сделают текстуру смузи более шелковистой, а вкус – сливочным.

Ингредиенты:

- * 1 замороженный банан, очищенный и нарезанный
- * 2 ст. замороженной клубники, малины или вишни
- * 1 ст. молока
- * 0,5 ст. простого или ванильного йогурта
- * 0,5 ст. свежевыжатого апельсинового сока
- * 2 - 3 ст. л. мёда или по вкусу сахара, сахарозаменителя.

Приготовление:

Положите все ингредиенты в блендер и измельчите до однородной консистенции. Налейте в стаканы и подавайте.



Приятного аппетита!

Взгляд снизу. Есть мнение!

Что помогает человеку быть здоровым?

Согласитесь, приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и веселым! Ведь как говорили древние греки: «В здоровом теле — здоровый дух». Немало пословиц и поговорок о здоровье сложено и русским народом. Например, такие: «Здоровье дороже золота» или «Здоровье ни за какие деньги не купишь». Ребята из 2-а класса подумали, поразмышляли над вопросом своего учителя, Петровой Натальи Валерьевны: «Что такое здоровый образ жизни? Что помогает человеку быть здоровым?» Вот их ответы, мнения, выводы, точка зрения.



Здоровый образ жизни для меня—это правильное питание.

К примеру, есть мясо. В нём содержится много белка. Кушать овощи - в них много витаминов. Бабушка готовит салаты со свежей зеленью. Очень люблю пить соки.

Я стремлюсь быть здоровой!

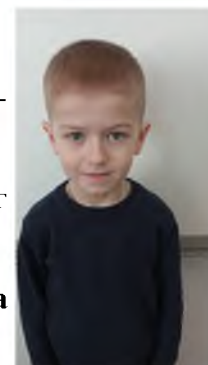
Журавлёва Лия



Здоровый образ жизни для меня - это занятия спортом и физкультурой.

Я встаю по утрам, делаю зарядку. Делаю пробежки вокруг дома. Посещаю секцию по хоккею. Я хочу быть здоровым!

Уфимцев Дима



Для меня здоровый образ жизни — это правильное питание. Я ем много фруктов: яблок, груш, бананов. Ем овощи: капусту, морковку, картошку.

Я не пью кока-колу, не ем чипсы, потому что они приносят вред!

Чикунова Анна

Для меня здоровый образ жизни — это занятия спортом, физической культурой. Я часто хожу на секции: карате, триатлон. Делаю зарядку по утрам. Я хочу быть здоровой и сильной.

Иваненко Анна



Здоровый образ жизни для меня - это спорт и физкультура. Каждое утро я делаю зарядку. В выходные катаюсь на лыжах. Два раза в неделю хожу на кружок хореографии. Всё это помогает мне быть здоровой!

Обоскалова Анна





Здоровый образ жизни для меня - это правильное питание. Пью фруктовые соки. Я ем часто фрукты, овощи, молоко, мясо, зелень. Эти продукты содержат много витаминов. Очень редко ем сладкое и мучное. Я хочу быть здоровой!



Саночкина Ульяна

Здоровый образ жизни для меня - это занятие спортом и физкультурой. Спорт даёт нам силу, больше энергии. Каждое утро я делаю зарядку.

Я записалась на кружок танцев. Хочу быть сильной.

Ощепкова Ксения



Здоровый образ жизни для меня - это правильное питание. Я ем фрукты, овощи, мясо, рыбу.

Я не ем чипсы, не пью кока-колу и газированные напитки, потому что они вредные для желудка.

Земов Николай

Здоровый образ жизни для меня—это физическое здоровье. Каждое утро я делаю зарядку, посещаю уроки физкультуры в школе, часто бываю на свежем воздухе.

Зимой хожу на каток, катаюсь с горки. Всей семьёй в выходные дни ходим гулять в борок.

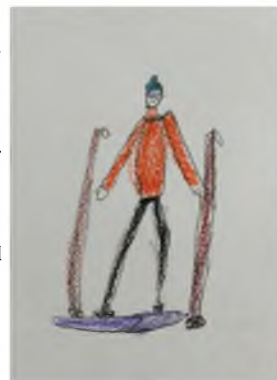
Нагибина Светлана



Здоровый образ жизни для меня - это спорт. Зимой я катаюсь на коньках, а летом бегаю на стадионе.

Я хочу быть спортивной, энергичной, всегда иметь хорошее настроение.

Шемякина Дарья



Литературная страничка

Здоровый образ жизни — это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей. Способствует здоровому образу жизни режим труда и отдыха, правила поведения, социальные принципы, то есть образ жизни должен быть эстетичным, нравственным и волевым, совсем, как в сказках учащих, представленных в рубрике!

Сказка

Бык и Тигр

Всё вы наверняка знаете, что есть 12 животных, в честь которых идёт год. Из года в год они меняются. Этот 2021 год был год Быка. Новый год наступил, и на смену Быку пришел Тигр. Об этом и будет моя сказка.

Как-то раз Бык сидел и думал, что его год скоро закончится, и наступит год Тигра. Бык не хотел, чтобы его год закончился, но он знал, что время не растянуть, не вернуть, не остановить. К нему пришла идея—уговорить Тигра, чтобы тот ему позволил вместо него быть. Тогда Бык направился в гости к тигру, чтобы выяснить отношения. Позвонил в звонок. Дверь открылась. Начали они разговор:

—Привет, Бык! Давно не виделись.

—Привет, Тигр. Слушай, есть к тебе разговор.

—Проходи, рассказывай, —пригласил Быка Тигр.

Они зашли в комнату и сели за стол. Бык начал просить:

—Тигр, а давай я вместо тебя буду. Просто я не хочу, чтобы мой год закончился.

—Бык, все мы никогда не хотим этого. Но нужно уступать место другим. Ведь это закон Вселенной!

—Понимаю. С этого момента я не буду у тебя просить о таком одолжении.

Я надеюсь, вы, ребята, вынесли урок, что нужно уступать другим. Не будьте, как Бык. Умейте договариваться и находить общий язык друг с другом. И помните, что всему свое время, поэтому учитесь уступать, а не спорить и капризничать!

Максим Забусов, ученик 5-г класса

Сказка о лучших друзьях

Будет сказка занимательна, слушайте, дети, её внимательно!

Жил-был Болтик. Однажды встретил он Авторучку и Стекланный Шарик, они подружились и начали путешествовать по лесу, по лугу.

Вдруг начался сильный дождь, спрятались друзья под кустом. Когда закончился дождь, вся троица пошла дальше. На следующий день им пришлось переходить речку. Авторучка сказала: «Я лягу на воду, а вы перейдёте по мне на другой берег!» Легла Авторучка на воду, сначала пошел аккуратно Шарик, за ним перебрался Болтик.

Долго ли коротко через несколько часов добрались они до небольшой деревеньки, решили там заночевать. Переночевали у добрых людей и отправились дальше в путь.

Встретили по дороге Карандаша, он попросил помочь ему достать Камень Везения. Друзья согласились, а вдруг им повезет тоже. Везение никогда ещё никому не помешало. Карандаш рассказал им, где находится камень везения: «За горами, за лесами находится тот камень! Под горой Удачи, в пещере Счастья!»

По пути к Камню Везения друзья песни запевали да стихи сочиняли, не заметили, как дошли. Вот видят: лес дремучий стоит, а ним - гора с пещерой. Нашли они камень, отнесли его Карандашу и получили за это награду: по кусочку на удачу да на счастье. Не зря в пословице молвится: «Не имей сто рублей, а имей сто друзей!»

Вот и сказочке конец, а кто слушал молодец!

Никита Меньшенин, 7-б

Есть мнение!

В школе прошел месячник ЗОЖ, общешкольные и классные мероприятия: соревнования, квесты, рейды, беседы, лекции, игры и конкурсы, «Весёлые старты», ежедневные минутки здоровья, подвижные игры на переменах, упражнения для снятия усталости. В течение месяца в школе были охвачены все возрастные группы обучающихся, использованы различные формы проведения мероприятий. Дети приобрели новые навыки по ведению здорового образа жизни и это заставило их задуматься о здоровом образе жизни в целом.

Очень интересный классный час провела Федорова Мария Александровна, учитель русского языка и литературы. Речь шла о питании, здоровой и полезной пище и многом другом. Ребята из 7-б класса решили высказать свое мнение по проблеме, дополнив его фотографиями своих занятий спортом, прогулок, общения с друзьями.



(Обращение к подросткам!)

Твоё здоровье зависит не только от спорта, режима дня и свежего воздуха, но и от правильного питания, и сегодня мы поговорим именно о питании и о том, как оно влияет на твоё будущее.

В подростковом возрасте и в детстве твоё будущее напрямую зависит от питания. Питаясь правильно сейчас, ты обеспечиваешь себе стройное тело, крепкие мышцы и здоровье. Главное, не переедать, а есть пищу в умеренном количестве. Если ты в данный момент питаешься в основном вредной пищей, то немедленно переходи на здоровую, такую как: овощи, фрукты, ягоды, мясо, рыбу. Из напитков выби-

Коньковый ход Хлыстикова Савелия

рай следующее: воду, чай, различные соки, но никак не газировку. Неправильное питание может стать причиной развития различных патологий: от гастрита до цирроза печени. Также из-за вредной пищи могут возникнуть различные проблемы, такие как диарея, тяжесть в животе, вздутие, тошнота и т.д.

Если ты ешь только здоровую пищу - продолжай, крепкое здоровье тебе обеспечено, если нет - бросай и переходи на правильный путь. Конечно, можно поесть немного фастфуда, попить газировки или съесть несколько конфет, но только в умеренной дозе и, желательно, только в Новый год, Рождество или День рождения.

Савелий Хлыстиков



Здоровое питание - это не отказ от всех блюд и не необходимость есть только овощи и фрукты.

Если человек хочет похудеть, то лучше обратиться к врачу, чтобы он назначил правильное питание. Или можно записаться к тренеру на фитнес, чтобы не сидеть только на диетах, можно позаниматься спортом. Но во время похудения человек не должен себя ограничивать от газированных напитков или какой-нибудь еды, по чуть-чуть можно. В своём будущем я буду продолжать заниматься спортом, чтобы быть сильной, выносливой и держать себя в форме.

На катке Пульников Дарина

Дарина Пульникова

Если я не буду правильно питаться, то в дальнейшем у меня могут образоваться такие болезни как ожирение, сахарный диабет, язва и гастрит, дистрофия, анорексия. Часто эти заболевания приводят к смерти. Так как у меня подростковый возраст, мне нужно получать витамины. В каждом продукте свой витамин. Витамины поддерживают обмен процессов в организме. Поэтому я буду правильно питаться, ведь жизнь у меня одна, я не хочу её прожить, ходя по больницам и принимая множество лекарств.

Полина Кишеева



Привалов Кирилл на лыжне

Человек сам решает, что есть, а что нет. Но у всего есть свои последствия. Если есть фаст-фуд и запивать сладкими напитками, то будет ожирение или хуже. Лучше питаться полезной едой, особенно домашней. Питаясь правильно, человек получает витамины и другие полезные вещества. Но нельзя питаться каждый день или неделю одним и тем же. У каждого продукта своя польза. В здоровом питании ещё главное - есть вовремя и не переедать.

Очень полезно питаться правильно, ведь здоровое питание может изменить и улучшить жизнь человека.

Кирилл Привалов

Как здоровое питание отразится на моём будущем? Всем говорили с детства, что надо правильно питаться. Конечно, это понятно, что тебе же будет лучше. Давай поговорим о том, как здоровое питание отразится на нашем будущем. Во-первых, ты не встретишь страшные болезни. Во-вторых, будешь меньше болеть и быстрее выздоравливать. В-третьих, ты сможешь жить свободно и легко проводить время. Вот так и питайся, чтобы было у тебя замечательное будущее. Нужно всего лишь правильно питаться и, конечно, заниматься спортом.

Даниил Меркурьев



Абрамов Сергей на соревнованиях по велоспорту

Быть здоровым—это желание каждого человека. Соблюдать ЗОЖ—это не только здоровое питание и спортивная деятельность, но и свежий воздух и отказ от вредных привычек, таких как пить вредные напитки, курить и многое другое. У человека, который следит за своим здоровьем, множество преимуществ перед людьми, который ведут нездоровый образ жизни. У него меньше шансов заболеть разными болезнями и больше шансов прожить долгую и счастливую жизнь. Не тратя деньги на вредные привычки, можно оставить их в прошлом и потратить на более нужные тебе вещи. Важно соблюдать правила ЗОЖ!

Сергей Абрамов



Сейчас я расту, и от того, как я питаюсь, зависит моё здоровье. Пища обеспечивает нас энергией, которую мы тратим при физических нагрузках. Организму необходимо каждый день получать достаточное количество питательных веществ: белки, углеводы, жиры, витамины. Эти вещества находятся во фруктах и овощах, а также в свежих продуктах. Ежедневный рацион должен отличаться разнообразием и быть полноценным. Если неправильно питаться, то можно заработать хронические заболевания на всю жизнь. А у нас она одна, и мы должны её беречь. Мы живём не для того что бы есть, а едим для того, чтобы жить!

Полина Вилачева

Вилачева Полина с подругой на катке

Здоровое питание является самым главным принципом в Здоровом Образе Жизни. Со здоровой едой мы получаем энергию, воду и другие полезные вещества. Здоровое питание-это питание правильными продуктами: овощами, фруктами, рыбой и другими. Самые вредные продукты-это чипсы и газировка, так как организму они никакой пользы не принесут. В них содержится много сахара, жира и других вредных веществ. Чтобы еда приносила пользу, ее нужно есть свежей. Порции должны быть умеренными. Если я буду есть только правильную еду, то в моем будущем все будет хорошо!

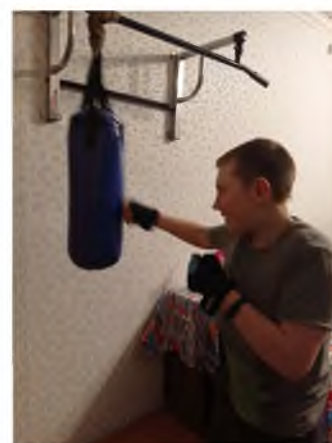
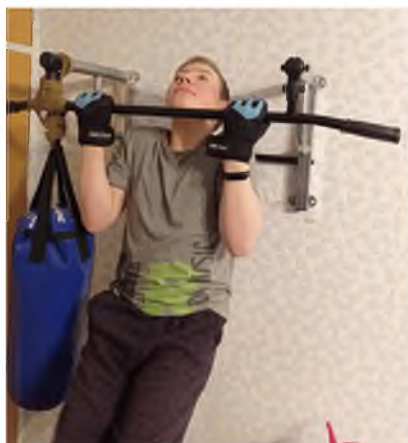
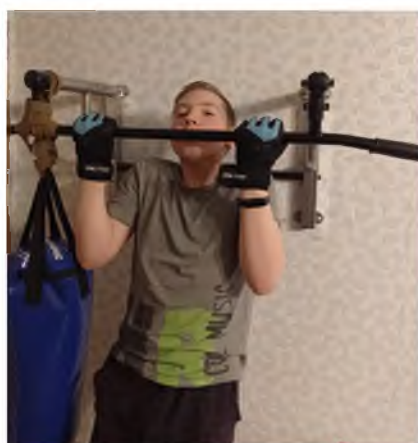
Андрей Смирнов

Не все знают принципы и влияния на будущее здорового питания или знают, но не соблюдают эти правила. Итак, главные принципы здорового питания - это режимность, умеренность, разнообразие, соотношение калорий и энергозатрат.

Если есть больше, чем нужно, то это может привести к ожирению и сахарному диабету. Если не соблюдать режимность: не есть весь день, а потом съесть очень много, может случиться заворот кишок или язва желудка. Если в вашем рационе не будет разнообразия, может не хватить белков. При их недостатке снижается иммунитет, появляется слабость, ухудшается состояние волос, ногтей, организма в целом. Многие люди садятся на диету, не обращаясь к специалистам. Человек может быть «профаном» в области питания, и вся диета будет заключаться в отказе от еды вовсе. Из-за этого может развиваться анорексия, когда организм не принимает пищу и вес тела очень мал, сильно отходит от нормы.

Нужно соблюдать правила здорового питания и не назначать самому себе диету, ведь это может привести к неисправимым последствиям.

Александр Муромяга



В домашнем тренажерном зале Муромяга Александра



Барахвостова Лиза и Пулькикова Дарина на прогулке

Правильное питание - это основа здоровья, это фрукты, овощи, мясо и различные молочные продукты. Овощи и фрукты содержат так необходимые организму витамины и клетчатку. В мясе можно найти белок, в рыбе - фосфор. Ведь питаясь чипсами, бургерами и конфетами, наш организм не получает необходимых для него веществ. Организм теряет силу и могущество, становится слабым и подверженным вирусам и болезням.

Ещё несколько лет назад я не верила в правильное питание и не считала, что ему нужно следовать. Но побывав на классном часе, где нам рассказали, для чего нужно здоровое и правильное питание, я изменила своё мнение. Ведь если сейчас, в своем возрасте, мы будем неправильно питаться, не соблюдать ЗОЖ, то в будущем чувствовать себя будем всё хуже!

Елизавета Барахвостова

Фотофакт!

Работа по приобщению школьников к здоровому образу жизни в нашей школе носит разноплановый характер. В качестве универсальных средств пропаганды здорового образа жизни используем индивидуальные и групповые собеседования, фотоматериалы, короткометражные кино- и видеофильмы. В школе ведется большая работа по укреплению и сохранению здоровья детей, воспитанию ценностей здорового образа жизни, созданию условий для полноценного развития учащихся. В рамках месячника был проведен конкурс классных уголков по теме ЗОЖ. И как только его объявили, сразу закипела работа в начальной школе, в 4-г классе! Ребята по заданию Юлии Андреевны Муромяги дружно принялись рисовать, оформлять, активно включившись в процесс.



Как всё начиналось...



Продолжалось...



И чем закончилось! 3-е место в конкурсе! Поздравляем!

Спортплощадка

Программа тренировок в зале – это важное условие для быстрого достижения результата у людей любого уровня подготовки. Тренажерный зал – это не то место, где вы можете делать все, что вашей душе угодно, и получать при этом желаемый результат. Если вы действительно хотите достичь сколько-нибудь значимых результатов в фитнесе, вы должны следовать хорошо продуманному плану. Несоблюдение этого плана действий или постоянное переключение с одной программы на другую ни к чему вас не приведут. Лучшая программа тренировок – это та, которая создана специально для вас. Только в этом случае она будет соответствовать вашим индивидуальным потребностям.



Я занимаюсь общей физической подготовкой в спортивном комплексе "Юность". Это занимательное время я провожу в умиротворении, люблю приходить на тренировки с мыслями о том, что я саморазвиваюсь.

Так как сейчас здесь ввели карантин, то хожу я туда только с Аней, моей подругой. Мы могли бы выполнить все упражнения за сорок минут, но мы всегда очень много с ней болтаем! Поэтому процесс затягивается.

Вообще наши тренировки проходят так. Приходим, тренер нам составляет план, где написано, сколько подходов и по сколько раз нужно повторить упражнения, и мы бежим делать!

Я занимаюсь у Чагаева Александра Евгеньевича. Это ну просто отличный тренер, скажу я вам! Внимательный, серьезный и ответственно подходящий к делу!

В спорте, занятиях физкультурой я уже второй год, раньше я даже не задумывалась об этом, а теперь тренировки - это часть меня.

Юлия Ракульцева, 8-в



Юлия Ракульцева в тренажерном зале спорткомплекса «Юность»

ДЛЯ ВАС ЭТОТ ВЫПУСК ПОДГОТОВИЛИ:

Светлана
Анатольевна
Привалова

Наталья Валерьевна Петрова,
классный
руководитель 2-А класса
Ученики 2-А класса

Юлия Ракульцева, 8-В
Дарья Егорина, 8-В
Никита Меньшенин, 7-Б

Ученики 7-Б класса
Юлия Андреевна Муромяга,
классный руководитель 4-Г
класса

Анастасия Бульба, 10-А
Татьяна Грошева, 10-А
Максим Забусов, 5-Г

