

Совет старшеклассников МБОУ ПГО «Пышминская СОШ»

В этом выпуске:

1) Интервью с
Освиной Натальей
Ивановной, учителем
ОБЖ.

2) Интервью с
Екатериной
Леонидовной,
медицинским
работником
Пышминской средней
школы

3) «Если хочешь быть
здоров –
закаляйся!!!»

Советы по
закаливанию.

4) Сказки и рассказы
о здоровом образе
жизни!

5) «К здоровью – на
лыжах»!

6) «Наш «морозный»
поход!»

7) Что для тебя
ЗОЖ?

И многое другое,
очень интересное!

Как сохранить здоровье?

Здоровье – это самое важное в жизни человека.

Здоровье мы должны беречь с малых лет, ведь оно человеку даётся от природы. Здоровье человека зависит от нашего образа жизни, поэтому нужно приучить себя, его правильно вести. Это значит, необходимо делать следующее: соблюдать чистоту, правильно питаться, больше двигаться, заниматься спортом и ни в коем случае не заводить вредных привычек. Самые опасные из них - это курение, употребление алкоголя и наркотиков.

Человек, который имеет хорошее здоровье, должен благодарить своих родителей, которые передали по наследству умение сохранять здоровье и передавать его своим детям. Крепкое здоровье - одно из обязательных условий счастливой жизни человека! Мы все это понимаем, но не всегда следуем им. А ведь русская пословица гласит: «В здоровом теле – здоровый дух!» И с ней нельзя не согласиться.

Харина Полина, 5-в класс



Интервью с Основиной Натальей Ивановной, учителем ОБЖ.



Наша встреча состоялась с Натальей Ивановной в рамках проходившего в нашей школе месячника ЗОЖ. Кто, как не учитель этого предмета, расскажет, откроет секреты, объяснит важность этой темы в жизни детей и взрослых.

-Что нужно делать в эпидемию гриппа?

-Эпидемия гриппа - это актуальная тема. Во - первых, не посещать учебные заведения и не заражать других, а идти в больницу к участковому врачу, к специалисту. Во – вторых, лучше всего вовремя и обязательно поставить прививку. В-третьих, по первым признакам нужно надеть маску для защиты своих родных и близких. А в-четвертых, пить различные витамины, есть фрукты, которые содержат витамин - С, есть чеснок, хотя его не все любят.

-Какой должен быть режим дня у здорового человека?

-Самое главное - вовремя ложиться спать. У школьника полноценный сон должен быть не менее 8 часов. Питание не менее четырёх раз в день : завтрак, обед , полдник , ужин. Гулять на свежем воздухе не менее 2 часов, но в зимний период можно сократить. Заниматься спортом, делать гимнастику, физические упражнения.

-Какое питание должно быть у здорового человека?

-Обязательно должны быть горячие блюда - это суп, второе. Никаких перекусов, если только фрукты, но они должны быть свежие. Очень важно для учеников, чтобы в их рационе сочетались белки, жиры и углеводы, минеральные вещества и витамины, то есть полностью сбалансированный рацион.

-Были ли на вашей памяти случаи, когда ученикам помогли ваши уроки?

-Случаи такие были, которые мне рассказывали ребята. Например, когда человек упал на улице, ему стало плохо, учащиеся смогли помочь и вызвать скорую помощь. Ему грозило обморожение, и действия моих учеников спасли ему жизнь. Были случаи на воде, когда ребёнок захлебнулся, а ребята смогли сделать искусственное дыхание, вернули к жизни, в этом случае тоже применялись знания на практике.

-А вы сами ведёте здоровый образ жизни?

-Да, мне наверно было бы стыдно преподавать такой предмет и не вести здоровый образ жизни, по крайней мере, у меня нет негативных привычек, таких как: курение, алкоголь, а о принятии наркотиков и речи не может быть. Тоже стараюсь соблюдать режим, но, может быть, не всегда получается.

-Почему вы стали учителем ОБЖ?

- Учителем ОБЖ я стала 19 лет назад, то есть я уже давно преподаю. Этот предмет мне очень нравится. Я не задумывалась, что буду учителем ОБЖ, но о педагогической деятельности я мечтала точно. Предмет мне очень нравится, он жизненный, необходимый, и при изучении этого предмета ребята учатся успешно и получают неплохие отметки.

-В каких ситуациях можно применить эти знания?

-Я очень надеюсь, что дети впитывают эти знания и полученную информацию, а потом могут применить эти знания на практике, например: при ожоге можно применить спрей «Пантенол», при отравлении выпить абсорбенты, при покупке продуктов питания нужно смотреть на срок годности и состав. Каждый мой ученик может оказать первую помощь. Примеров очень много, но все я не буду перечислять.

-Ваши действия, когда вам угрожают?

- Таких случаев у меня не было, но самое главное - не провоцировать человека, ведь если с вашей стороны есть провокация, то возможно, его реакция будет неадекватной, и он, возможно, будет агрессивен. Надо, с точки зрения психологии, успокоить человека, а в случае террористического акта, самое главное - выполнять все требования этого человека и сохранить свою жизнь.

-Можно ли убедить всех учеников, что нужно вести здоровый образ жизни?

-Когда рассказывают примеры, жизненные ситуации, показывают презентации, делают проекты, они, конечно, делают определенные выводы. Я очень надеюсь, что мои уроки помогут ученикам быть здоровыми и счастливыми.

Спасибо за интереснейшее интервью! Здоровья Вам!



**ЗА ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ!**

***Бульба Настя, Обоскалова Юля,
Кручинина Юля, 5-а класс***

Интервью с Екатериной Леонидовной Шиховой, медицинским работником Пышминской средней школы!



- Здравствуйте, уважаемая Екатерина Леонидовна! Мы представляем команду корреспондентов – репортёров нашей школьной газеты «Пышминский патриот». И хотим узнать о вашей деятельности более подробно. Ответьте, пожалуйста, на наши вопросы.

- Когда у вас возникло желание стать медицинским работником?

- Сразу после окончания школы я поступила в медицинское училище.

- Как вы себе представляли свою будущую профессию в детстве?

- Не думала об ответственности, а сейчас нужно думать, как бы помочь, а не навредить ребёнку, который нуждается в помощи.

- Как на это отреагировали ваши родители?

- Моя мама сама предложила мне поступить в медицинское училище и отреагировала на это положительно.

- Как вы учились в школе?

- В школе училась на 4 и 5 и окончила школу без 3.

- Где вы получили медицинское образование?

- Я получила медицинское образование в городе Серове, в медицинском колледже.

- Как началась ваша трудовая деятельность?

- Мне было дано направление в Пышму, я переехала сюда и осталась тут жить.

- В каком году вы пришли работать в школу?

- В 1982 году

-Нравится ли вам работать здесь?

-Да, мне нравится работать здесь, я не могу себе представить другую работу, иную деятельность.

- Ответственна ли ваша работа?

- Очень ответственна, ведь я отвечаю за здоровье детей, а дети - одно из главных богатств нашей страны.

- Что такое, по-вашему, здоровый образ жизни? Что необходимо делать для своей безопасности во время эпидемий?

- Здоровый образ жизни это правила, благодаря которым вы останетесь здоровым. А для безопасности необходимо соблюдать следующее: поставить прививку от гриппа, мыть руки с мылом, избегать контакта с больными.

-Зачем надо ставить прививки?

-Прививки нужны для профилактики, чтобы дети не болели.

-Как вы думаете, почему некоторые родители отказываются от профилактических прививок?

-Отказываются, потому что наслышались про побочные эффекты, но основная часть соглашается.

-Какие пожелания будут для наших читателей?

- Вести здоровый образ жизни и не болеть.

Жилина Настя, 5-а класс

ГРИПП – ЭТО СЕРЬЕЗНО!



Прививка от гриппа

Инфицированный (зараженный) вирусом гриппа человек может передать его другому человеку через воздух, слюну, кашель, чихание, прикосновения. Вирус гриппа может попасть на слизистую оболочку носа, рта, глаз. После заражения вирус размножается в организме, вызывая болезнь. Симптомы гриппа: высокая температура, головная боль, ломота в теле, кашель, насморк, першение в горле.

Профилактика гриппа

Для профилактики гриппа необходимо соблюдать правила личной гигиены: мыть руки с мылом, избегать контакта с больными, использовать маску при кашле и чихании. Также важно делать прививку от гриппа.

Вакцинация от гриппа

Вакцинация от гриппа – это самый эффективный способ профилактики. Вакцина содержит ослабленные вирусы гриппа, которые вызывают иммунную реакцию организма. После вакцинации организм вырабатывает антитела, которые защищают от гриппа.

БЕРЕГИТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ!

Интервью с заместителем директора МБУ ПГО «ЦФКСиМП», Каращенко Евгением Александровичем.

**-Сколько Вам лет? Как вам
удается сохранить хорошую
спортивную форму?**

**-Мне 49 лет, и вся моя жизнь
связана со спортом.**

-Кто вы по образованию?

**-Я получил несколько
специальностей: водителя,
учителя физкультуры,
массажиста, менеджера.**



-Каким видом спорта Вы занимаетесь?

-В юности занимался серьезно лыжными гонками. Входил в состав сборной области. Играл в волейбол, баскетбол. Занимался легкой атлетикой. Сейчас играю в команде волейболистов.

-Как называется Ваша команда, в которой Вы играете?

-Наша команда называется «СК «Юность»

-Есть ли у вас в команде девушки?

-С нами играет Татьяна Гречко.

-Есть ли у Вас награды?

-Да, у меня около 50 медалей, грамот, кубков.

-Кем Вы мечтали стать в детстве?

-В раннем детстве мечтал быть космонавтом, затем недолгое время хотел быть поваром, затем водителем.

-В вашем роду были еще спортсмены?

-Мой отец занимался велоспортом, был первым тренером и первым директором Пышминской детской спортивной школы по велоспорту с 1967 года. Выйдя на пенсию, жил в деревне Пылаево и там занимался подготовкой юных спортсменов – велосипедистов.

Каращенко Слава, Степанов Паша, Киселев Ярослав, Ковшечников Костя, 5-а

«Как организовать свой досуг...»

20 января к нам в гости приходили девочки из 8-а класса, Аня Юшина и Настя Артамонова. Они подробно рассказали, как организовать свой досуг и показали презентацию. Они посоветовали нам свободное время тратить не на интернет и соцсети, а занять себя полезным делом или записаться на кружок.



Аня и Настя рассказывают о себе, своих увлечениях

Девочки провели две увлекательные игры, разделив нас на две команды. В первой игре развивалась наша внимательность, а во второй они проверяли нашу интуицию и как мы работаем сообща.



Играя, общаемся и развиваемся

В конце классного часа Настя и Аня спросили, хочет ли кто записаться в клуб «Радар» при ЦДО, некоторые ребята из нашего класса ответили, что с удовольствием бы записались на следующий год.

По окончании классного часа большинство из нас поняли, что, действительно, время быстро летит и не надо его терять на играх в интернете и общении в соцсетях. Нужно развивать свои умения и двигаться дальше. Больше общаться и разговаривать друг с другом. Вести здоровый образ жизни!

Казакова Ирина и Марьинских Юля, 7-г класс

«К здоровью – на лыжах»!

К нам на классный час приходила в гости Пономарева Татьяна Владимировна (ранее - учитель физкультуры). Наша встреча была посвящена здоровью и спорту. Татьяна Владимировна призвала нас заниматься спортом, ведь спорт – наше здоровье, а здоровье – жизнь.

Девиз Татьяны Владимировны по жизни:
«Прекращу бегать, когда прибегу последней!»



Татьяна Владимировна пробежала 11 марафонов (42 км) в разных странах. Татьяна Владимировна побывала во Франции (Париже), Испании (Барселоне), Швеции, Финляндии, Италии (Риме), Исландии. В Париже на марафоне прибежала в первой тысяче из 85000 человек. 29.01.2017г. Татьяна Владимировна бежит пол марафона (21 км) в Африке.

Татьяна Владимировна рассказала нам о том, как она начала бегать: до 8 класса она была слаба, не бегала; потом же Татьяна Владимировна стала заниматься спортом, ездила на лыжах, бегала от р.п. Пышмы до деревни Трифоново. Татьяна Владимировна больше каталась на лыжах, на бег перешла недавно, на это, наверное, повлиял ее сын, который занимается легкой атлетикой. Как мы посчитали, Татьяна Владимировна бежит примерно 2500 км в год, а за 14 лет, что она бежит примерно 35000 км.

Татьяна Владимировна рассказала нам о том, что она делала и видела в странах, в которых была, например: каталась на пароме в Исландии, было страшно, но это было удивительно. Видела гладкую асфальтированную дорожку, по краям которой была пустыня, Татьяна Владимировна была восхищена.

-Путешествия – это интересно!- сказала Татьяна Владимировна. Она один раз в год старается съездить за границу.

Татьяна Владимировна попросила нас принести свои награды за наши спортивные достижения, участие в различных соревнованиях, ведь в нашем классе много ребят, любящих спорт и занимающихся уже много лет спортом. Это Соколов Вова, Машьянова Полина, Меньшенин Ваня, Сорокин Данил, Никонов Миша, Майшев Богдан и другие. Татьяна Владимировна похвалила нас за любовь к спорту, активную жизненную позицию.

В этом году в её планах – посещение марафона в Марокко. Желаем ей успехов и удачи, попутного ветра!

Ударцева Екатерина, 7-в класс

«Знакомые незнакомцы»

«Спорт – моя жизнь!»

Третьего февраля на классный час в 7-г класс был приглашен знаменитый велосипедист и хороший человек Ю.Д.Чмелев. Не каждый населенный пункт может похвастаться людьми, известными на весь мир. А вот в нашей Пышме Юрий Дмитриевич - один из них. Он рассказал о жизни, о детстве и юности. В своей жизни он испытал многое: преподавал, снимал фильмы, занимался живописью, проехал на велосипеде почти весь мир.

Он рассказывал истории о том, как путешествовал. Однажды он ночевал в лесу. Оказалось, что там водились крокодилы, и было действительно очень страшно. В следующий раз Юрий Дмитриевич со своей женой отправился в Америку. Они ночевали на поляне и услышали шорох возле палатки, там оказалась кабаниха со своими детёнышами. Юрий Дмитриевич их прогнал, постучав ложкой об кружку. И таких историй было много.

Он говорил нам, что нужно прожить жизнь с умом и успеть многое сделать. Его рассказ, фотографии, презентация оставили неизгладимое впечатление.

Реутова Анастасия, Зырянова Елизавета, 7-г класс



Это должен знать каждый!

Правильное питание играет большую роль в жизни подростка. От того насколько оно будет сбалансированным во многом зависит трудоспособность школьника. В нашем классе был проведён цикл классных часов о правильном и здоровом питании школьников.

19 февраля Ракульцева О.В. провела классный час «Что мы едим». Ольга Владимировна рассказала о необходимости горячего питания для школьников, о том, как вредно влияет на наш организм фастфуд.

Ольга Владимировна познакомила нас с «Законом об Образовании», в котором говорится об обязанности родителей заложить основы физического развития личности ребёнка. Мы подсчитали калории, которые попадают в наш организм, если мы употребляем «вредную пищу». Оказалось, это не так уж и мало и не безопасно для нашего организма.



26 февраля на наш классный час был приглашён медик – мама нашего одноклассника Флягина Сергея - Флягина Фаина Леонидовна.

Фаина Леонидовна рассказывала нам о прописных истинах, о необходимости соблюдения гигиены. Наш классный час так и назывался - «Чистота рук – залог здоровья». Из презентации и рассказа мы узнали какой опасности подвергаем себя, не моя руки перед едой, после того как пришли с улицы. Убедились, что дизентерия, действительно, болезнь грязных рук. Фаина Леонидовна объяснила нам, что означает выражение «еда всухомятку», указала на необходимость дробного питания 4-5 раз в день и соблюдения режима дня, обратила наше внимание на то, как часто мы грызём ногти и авторучки, тем самым «приглашаем микробов» в наш организм.

Для расширения кругозора о правильном питании был использован материал из журналов «Здоровье школьника» нашей школьной библиотеки.

Скакунова Валерия, Бекарева Анастасия, 7-б



Что для тебя ЗОЖ (здоровый образ жизни)?

Дежурный класс, 6-а, провел опрос «Что для тебя здоровый образ жизни?» среди учащихся, учителей, работников школы, предложив на выбор несколько вариантов ответа. Результаты опроса получились следующие.



Интервью с хореографом Пышминской ДШИ, Серебровой Дарьей Васильевной.

- С какого возраста Вы занимаетесь танцами? И где этому учились?

- Я занимаюсь хореографией с самого раннего возраста, с 7 лет. Родилась я в с.Четкарино и именно там увлеклась искусством танца. При сельском Доме культуры работал танцевальный кружок, в котором я занималась все десять лет, пока училась в школе.



- Почему Вы выбрали именно профессию хореографа?

- Все свое свободное время я отдавала любимому делу, поэтому, когда передо мной встал вопрос выбора профессии, я даже не думала и не сомневалась.

- Какие интересные случаи были в Вашей практике?

- Произошел с нами однажды интересный случай, я бы даже назвала его счастливым. Это было лет 6-7 назад. Я тогда только начинала свой профессиональный путь и набрала своих первых деток.

Как-то раз собрались мы с ними на свой первый серьезный конкурс в другую область. Долго думали и сомневались, но, наконец, собрались. Наверное, как-то сразу все не задалось. Сначала сломался наш автобус, и мы запоздали с выездом, а потом и вовсе свернули в другую сторону... и окончательно заблудились. С великим трудом и большим опозданием мы добрались до места. Пришлось даже переодевать, красить и делать прически детям прямо в автобусе на полном ходу. Приехали мы ровно за один номер до нашего выхода, оставались просто считанные секунды. Я так переживала, что детки растеряются, все позабудут и не смогут собраться. Паника моя оказалась напрасной. Они так лихо и чисто станцевали! Радости нашей не было предела. Мы были такими счастливыми, а все смотрели на нас и не понимали, чему мы так рады. А повод, как оказалось позже, действительно был. Мы заняли первое место! Обратную дорогу мы ехали быстро и в полной тишине. Все просто спали.

- Как Вам удается оставаться прекрасной форме? Что для этого нужно делать?

- Моя профессия связана с движением и совершенствованием своих двигательных навыков, наверное, в этом все дело. Движение - это жизнь, по крайней мере - моя!

- Как Вы понимаете, что такое здоровый образ жизни? И соблюдаете ли его?

- Здоровый образ жизни – это очень полезная и нужная привычка, которая должна формироваться с детства. Так уж сложилось, что я не люблю ни соленое, ни сладкое. Не ем копченое, жирное, к хлебобулочным изделиям я тоже равнодушна. Мне нравится вкус натуральных продуктов. Овощи, фрукты, кисломолочные продукты – вот что я люблю. Вредных привычек у меня нет, двигаться приходится очень много, ведь я же хореограф. Ну а отдыхать я тоже стараюсь активно: мы всей семьей катаемся на коньках и лыжах, ходим в лес, весело проводим время. Я с гордостью могу сказать, что веду здоровый образ жизни, и мне это очень нравится!!!

- Какие у Вас планы на будущее? Что Вы хотите пожелать подрастающему поколению?

- Мне очень хочется вывезти своих воспитанников на какой-нибудь международный конкурс, возможно даже в другую страну. Это дает возможность полностью окунуться в атмосферу танцевального искусства и культуру других народов и стран. Я хочу разбудить в них жажду новых знаний и желание совершенствовать свое танцевальное мастерство. Я надеюсь, что Терпсихора станет их верным спутником жизни.

В этом году наша танцевальная группа «Фиеста» участвовала в международном видеоконкурсе «Планета талантов», младшая группа (7-8 лет) стала лауреатом 3 степени, а старшая группа (9-12 лет) – 2 степени.

Девчонки и мальчишки, не бойтесь пробовать и начинать. Танцуйте, занимайтесь спортом, верьте в себя и свои силы! Быть здоровым и красивым – это модно, полезно и здорово!

Мезенцева Полина, 5-класс



Наш «морозный» поход!!!

Новый год – самый лучший праздник. Он даже лучше дня рождения, потому что в день рождения доволен только именинник, а в Новый год радуются все люди – подаркам, Деду Морозу, Снегурочке, каникулам!

В эти новогодние каникулы наши родители сделали нам сюрприз – организовали поход в борок, парк культуры и отдыха.

Пока ждали, когда все соберутся, мальчики гуляли по лесу, а девочки катались на «ледянках» с горки.

Но вот уже все в сборе. Вместе с нами наш классный руководитель- Мария Александровна Федорова. Мы пошли на заранее определённое место. Там дружно участвовали в конкурсах, искали клад – оказалось, это конфеты, которые мы с удовольствием съели. Мы еще и сосисками, испечёнными на костре, подкрепились. И горячий чай пили и пили, потому что было холодно, а мы так согревались.

Несмотря на мороз, мы веселились, радовались, смеялись. И домой из такого похода вернулись с очень хорошим настроением.



Наш дружный класс



«Игры играми, а обед по расписанию...»

Евгений Нестеров, ученик 5-Г класса

28.12.16 жители рабочего поселка Пышма были напуганы громкими криками и всполохами, которые доносились со стороны соснового бора.

Позже выяснилось, что в указанном бору праздновали наступающий Новый год пятиклассники Пышминской школы. Со слов участников данного празднования выяснилось, что во время их нахождения на территории соснового бора был замечен пожилой мужчина, одетый в тулуп и шапку красного цвета, с длинной бородой и красным носом, в руках которого находился мешок, наполненный доверху неуставленным содержимым и распространявший аромат еды. После того, как учащиеся и их родители опознали в данном мужчине Деда Мороза, учащиеся 5А класса потребовали от него незамедлительного наступления праздника в указанный день, а именно, получения предназначенных для них подарков. Выслушав предъявляемые к нему требования и определив невозможность их осуществления до наступления 31 декабря, Дед Мороз исчез в неизвестном направлении.

После чего силами учащихся и их родителей, с целью получения предъявляемых ими требований, были осуществлены поисковые мероприятия, направленные на установление местонахождения Деда Мороза. Кроме того, для поиска Деда Мороза были задействованы специальные средства: снегоход, ледянки, а также для искусственного освещения указанной территории в темное время суток использовался фейерверк, но поиски Деда Мороза не увенчались успехом.

При осмотре прилегающей территории на месте его пребывания были зафиксированы следы обуви, по которым учащиеся проследовали на его поиски. При тщательном обследовании территории были обнаружены два пакета с наименованием «Кукурузные палочки», обнаруженные на месте вещественные доказательства были тут же уничтожены учащимися 5А класса. После чего, насытившись приготовленными на костре пельменями, сладостями и содержимым обнаруженных пакетов, они покинули место своего празднования, оставив ночью одного, голодного и заблудившегося в неизвестном ему лесу и скрывшегося от них пожилого Деда Мороза.

Учащиеся 5А класса своими действиями подвергли Деда Мороза сильному стрессу, чем могли сорвать празднование Нового года, оставив детей Пышмы и Пышминского района без новогодних подарков.

А если серьезно, то классный праздник, поход в лес, удался на славу! Мы отдохнули, набрались сил, поиграли, пообщались, навеселились! И всё это на свежем воздухе, на природе, перед самым Новым годом! Ходите в походы круглый год, ведь это заряжает вас здоровьем, позитивом, радостью и счастьем!

Байбакова Эвелина, 5-а класс

«На зарядку, первый класс! Вы слышали? Это нас!»

Традицией в нашей школе стало проведение зарядок, физкультминуток. Мы заглянули в начале первого урока в первый класс и вот что увидели...

- Давайте сейчас сделаем физкультминутку!

- Отдых наш – физкультминутка! Занимай свои места!



- Раз - присели, два - привстали. Руки кверху все подняли. Сели, встали, сели, встали.



- Ванькой – встанькой словно стали. А потом пустились вскачь, будто мой упругий мяч.



Собака - верный друг!

Жил-был один очень спортивный пёс. Звали его Кузьма. А неподалёку жила черепаха Тортилла. Она целыми днями сидела в своём домике и часто болела. Однажды объявили соревнования по лыжным гонкам. Черепахе захотелось принять в нём участие, но она не умела кататься на лыжах. Тортилла попросила Кузьму помочь ей в этом. У них начались тренировки. Сначала у черепахи не очень хорошо получалось, но с каждым днём она совершенствовалась. И вот наступил день соревнований. Пёс Кузьма и черепаха Тортилла волновались, но волнение было напрасным. Тренировки и упорство помогли спортсменке выиграть эти соревнования. Черепаха поблагодарила пса за его помощь. И с тех пор они катаются на лыжах вместе. Спорт пошёл Тортилле на пользу, она стала намного меньше болеть и засиживаться дома.

Мезенцева Полина, 5-г класс



Зачем нужно вести здоровый образ жизни?

Я считаю, что вести здоровый образ жизни очень важно! Благодаря ему, люди смогут прожить долгую,

спокойную и счастливую жизнь, смогут выносить большие нагрузки, быть здоровыми.

Когда человек ведет здоровый образ жизни, он выглядит красивым и подтянутым. Чтобы соблюдать здоровый образ жизни, нужно чистить зубы, делать зарядку, правильно питаться, заниматься спортом, не употреблять алкоголь и наркотики, не курить. Скажите же: никто не хочет проболеть полжизни, пить горькие таблетки и лежать дома с температурой? А хочется ездить отдыхать за границу, гулять с друзьями, купаться на речке. Те люди, которые ведут здоровый образ жизни, проживут долгую и счастливую жизнь.

Веди здоровый образ жизни, продли свою жизнь!

Жилина Настя, 5-а

Бесценный дар.

Здоровье человека - бесценный дар природы, который дается ему в жизни, это наше счастье. Нужно помнить, что здоровье - это самое ценное, что есть у человека, и мы его должны беречь с малых лет.

Во- первых, не надо употреблять табак, алкоголь, курить – ведь это приводит к нарушению работы легких, всех органов.

Во- вторых, надо соблюдать здоровое питание, а не есть одни чипсы, кириешки, пить газированную воду, то нашего здоровья хватит ненадолго.

В-третьих, надо заниматься спортом. Например, бегать по утрам, ездить на велосипеде и на лыжах, плавать в бассейне.

В-четвертых, надо находиться больше на свежем воздухе, чтобы организм насыщался кислородом!

Жизнь - это движение. Тот, кто не двигается, не работает, чахнет и болеет.



Кирилл Новоселов 5-в класс



Зимние забавы: всем классом в лес, на горку!

Эта сказка заняла I место на детском литературном конкурсе в 2017 году. Её автор-Колесова Елизавета, 11 лет, ученица 5-в класса.

Гоша!

I часть

Жил мальчик Антон, и учился он в 3-б классе. Он был очень любознательным и задавал всем очень много вопросов.

Однажды мальчик спросил маму: „ Откуда дождь идёт снег, гром, молния?".

Мама ответила: „ С неба"... „ Неправда, мамочка! Я думаю, на небе живёт великан по имени Гоша. Когда ему больно, он плачет, и получается дождь. Когда кричит, это гром. Ветер берется от того, да когда он дует на горячую кружку чая. Снег берётся... о! он берётся, потому что Гоша лёд на мясорубке крутит.

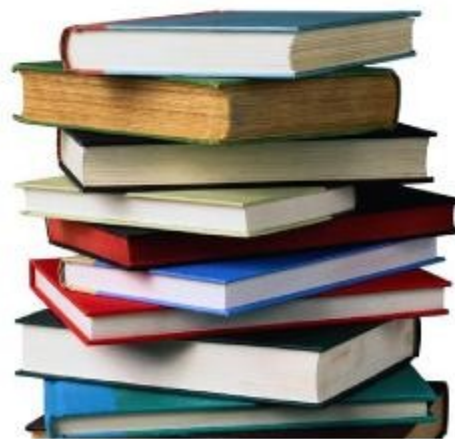
„ Ха-ха-ха!" - рассмеялась мама.

«А град из - за того, что когда Гоша кладет в суп великанскую соль, то сыплет мимо, вот и получается град!» - воскликнул Антон.

„Какой ты у меня фантазёр! Когда папа приедет с работы, обязательно Расскажи ему эту историю, про великана Гошу!»

Антон, даже не услышав маму, подумал: „ Как бы я хотел попасть к Гоше, в страну Великанию!" Он сел на диван, а в голове у него всё закружилось.

ПРОДОЛЖЕНИЕ СЛЕДУЕТ...



*Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья,
Должен быть режим у дня!*

*Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться,
На зарядку становиться!*

*Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра!*

*Вот те добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!*

*МБОУ ПГО
«Пышминская
СОШ»*

*Телефон:
(343)2-12-28
(343)2-19-05*

*Адрес:
Р.п. Пышма,
Ул. Куйбышева, 39*

*Сайт
ПСОШ:
<http://p-sosh.ru>*

