



# Здоровье нации

Январь, № 2 2017 года

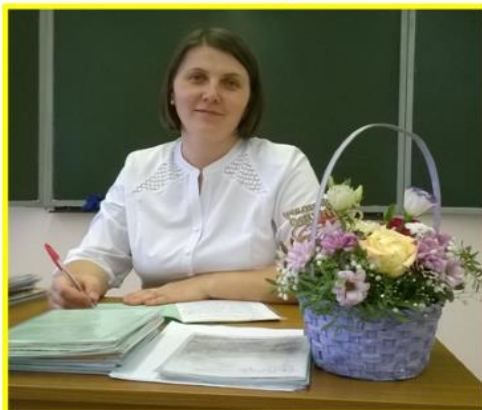
Издается с 1 ноября 2008 года

«**ШИК**»

“ШКОЛЬНЫЙ ИНФОРМАЦИОННЫЙ КАЛЕЙДОСКОП”

МАОУ СОШ №3  
п. Черноисточинск

## Здоровье в ваших руках



### В этом выпуске:

Прошу слова	2
Готов к труду и обороне	3
Доска почета	4
Табачный дым наизнанку	5
Мы выбираем жизнь	6
Дорога в небо	7
Мое хобби – волейбол	8
Здоровое питание	9
Будьте здоровы!	10
Как правильно болеть	12
«Мама, папа, я—спортивная семья»	14
Творческая страничка	15

### Здравствуй, мои дорогие читатели!

Сказав это слово, я пожелала вам не только здоровья, но и радости, счастья и добра, а что может быть лучше теплого дружеского слова, а порой даже мимолетно сказанного «здравствуй», говорящего о том, что встрече с вами рады. Вот и сегодня я испытываю волнение от очередной встречи со своими читателями.

На страницах этого выпуска вы найдете искренние впечатления наших учеников, которым небезразлично, что происходит в современном мире спорта, начиная от допингового скандала, в эпицентре которого оказалась наша страна и известные российские спортсмены, самых популярных спортивных увлечениях и последних спортивных достижениях наших школьников, узнаете, сколько «стоит» здоровье сегодня и есть ли альтернатива таблеткам, получите профессиональные советы, позволяющие бороться с вредными привычками, встретитесь с людьми, для которых важно сохранить здоровье нации, а значит и будущее России.

Поистине «когда мы едины – мы непобедимы». Много, что еще хотелось бы сказать, всегда остается за пределами номера, но тем и долгожданная встреча. До свидания, надеюсь очень скорого.

**Всегда ваш редактор**

# Прошу слова



Современный спортивный мир захлестнула волна информации о допинговых скандалах с участием российских спортсменов. И я, как человек, имеющий отношение к спорту, на протяжении нескольких лет занимающийся горными лыжами, а в данный момент силовым многоборьем, решил разобраться в этой проблеме.

Что же такое допинг? Под допингом в спорте подразумевают запрещённые препараты, позволяющие значительно улучшить результаты. Само слово «допинг» (doping) происходит от доор — названия алкогольного напитка, который жители Южной Африки употребляли для повышения выносливости. В Англии в конце XIX века допингом называли введение стимуляторов лошадям перед скачками.

Все группы допинговых препаратов, используемых спортсменами, включают сильнодействующие лекарства, большинство из которых применяются для лечения тяжёлых заболеваний и продаются в аптеках по рецепту врача. Применение допин-

га может быть обнаружено только с помощью специального анализа — допинг-теста. Допинг-контроль обычно проводится перед выступлением спортсмена или сразу после него. Я считаю, что допинг является вредным и может потенциально привести к смертельному исходу. Спортсмены, которые используют допинг в спорте, на мой взгляд, мошенники, которые получают несправедливое преимущество, нарушают дух конкуренции, и прививают нездоровое отношение к спорту. Допинг в спорте несправедливо уменьшает достижения чистых спортсменов, и нужно запретить допинг в спорте.

Я понимаю, что тот уровень спорта, на котором занимаюсь я лично, не требует какого-либо стимулирования, но то, что допинг и спорт несовместимы, потому что, в конечном итоге, применение допинговых препаратов сказывается на здоровье человека, я знаю точно.

Богданов Павел, ученик 11 класса

Сегодня допинг является одной из важных тем обсуждения со стороны представителей спорта, функционеров внешней и внутренней политики.

Допинг-причина многочисленных скандалов и разочарований. Особенно сильно прогремела эта тема в прошлом году, именно она принесла большое количество комментариев и интервью спортсменов, тренеров, общественных деятелей.

Лично меня эта проблема заставила расстроиться, так как большинство российских легкоатлетов, претендующих на победу, не смогли показать все свои способности и принять участие в олимпийских играх в Бразилии. Я считаю, что наши лучшие спортсмены стали жертвами политики, их обвинили в отвратительном поступке и поставили на них клеймо обманщиков.

Допинг в спорте запрещён. Если подумать логически, то соревнования будут бессмысленными из-за употребления таких веществ, так как не будут отражать фактических возможностей человека. Я считаю, что спортсмены должны сами добиваться результатов и вести честную игру по отношению к другим участникам соревнований. Это закон и, по моему мнению, доказательство наличия морали в человеке.

Рацлав Татьяна, ученица 7б класса

Народная  
мудрость

*«Болен-лечись, а здоров-берегись»*

# Готов к труду и обороне



Для всех людей в советское время было правилом раз в год сдавать нормы ГТО. Каждый человек, от детей до стариков, несмотря на то, учится он в школе или работает на заводе, делал это с большим удовольствием. Но в 1991 году эта традиция была отменена.

Относительно недавно снова начали внедрять нормативы ГТО (готов к труду и обороне). И я считаю, что это правильное решение, потому что выполнение норм ГТО, во-первых, заставляет школьников всегда держать себя в спортивной форме; а во-вторых, при получении золотого значка ГТО абитуриентам будут начисляться дополнительные баллы при поступлении в ВУЗ.

В нашей школе многие ребята тоже сдавали нормы ГТО, а лучшие из них получили соответствующие значки. Так в прошлом году ученик 11 класса Кондюрин Даниил был отмечен золотым, а его одноклассница Булгак Галина серебряным значком ГТО.

Я тоже люблю спорт, занимаюсь в волейбольной секции и планирую сдавать нормативы комплекса ГТО, потому что это показатель моего физического развития.

Никулин Иван, ученик 9 класса



Соколов Д. Жим гири.



Хорошавин И.  
Наклон вперед из  
положения стоя



Антонов И. Подтягивание на высокой перекладине

**Народная  
мудрость**

*«Будешь двигаться-через  
хребет перевалишь»*

# Доска почета

**Команда – призер Первенства МБУ ДЮСШ по волейболу, посвященного 120 – летию со дня рождения четырежды Героя Советского Союза, Маршала Советского Союза Г.К. Жукова.**



Никулин Андрей, 9 класс



Еспаев Александр, 8 а класс



Хороавин Иван, 8 б класс



Ключанский Кирилл, 8 а класс



Никулин Иван, 9 класс



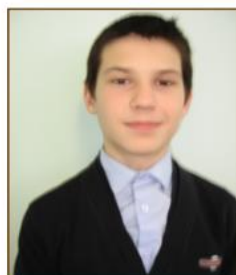
Трубин Михаил, 9 класс



Макаров Александр,  
10 класс, победитель  
муниципальных соревно-  
ваний по настольному  
теннису



Гусев Данил,  
8 а класс,  
победитель и призер  
открытых турниров по  
греко-римской борьбе



Зубенко Кирилл,  
5 а класс,  
победитель и призер  
открытых турниров  
по греко-римской  
борьбе



Бараев Денис,  
7 а класс,  
призер муниципаль-  
ного этапа соревно-  
ваний «Лыжня Рос-  
сии»

**Народная  
мудрость**

**«Кто любит спорт, тот здоров и бодр»**

# Табачный дым наизнанку

*Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать.*

Все слышаны о вреде табачного дыма, но немногие осознают его страшную опасность для здоровья человека. С болью в сердце смотришь на подростков, которые начинают «заигрывать» с сигаретой и становятся её пленниками нередко надолго. Всякий начинающий курить разрушает не только своё здоровье, но и здоровье будущих поколений, потому что курильщик за годы курения накапливает в своём организме яды, нарушающие генетический материал. На вопрос, о том, почему ребята, зная о вреде курения, начинают пробовать табак, они говорят: «Мы не верим услышанному». Поэтому группа учеников нашей школы вместе с учителем химии Захаровым М. Ю. решила не только рассказать, но и наглядно показать действие табачного дыма на организм человека.

Для этой цели в школьной лаборатории был собран прибор, в который поместили зажжённую сигарету, включили компрессор, и табачный дым направился в резервуары с химическими реактивами. В первой колбе прозрачная жидкость помутнела и стала молочно-белой- это доказывает наличие оксида углерода. Во второй колбе индикатор резко изменил свою окраску, подтверждая присутствие щелочной среды, разрушающей живые клетки, а в третьей выпал осадок с содержанием тяжёлых металлов.

Данный эксперимент был показан всем ученикам школы и произвёл на них большое впечатление. Надеюсь, что увиденное своими глазами надолго останется в памяти детей и сформирует в их сознании отрицательное отношение к табаку.

Захарова Ксения, ученица 8а класса



Захаров М.Ю и собранный им прибор



«Юные исследователи»



Демонстрация эксперимента

**Народная  
мудрость**

**«Здоровье не купишь»**

# Мы выбираем жизнь!



Во всем мире сегодня говорят о СПИДе, о том, какую угрозу существованию человечества несет эта глобальная эпидемия, о масштабах этой трагедии и, конечно же, о том, как остановить распространение ВИЧ/СПИДа. Не случайно 1 декабря на всей планете отмечается Всемирный день борьбы со СПИДом.

Педагоги и учащиеся нашей школы также приняли активное участие в проведении этого мероприятия. В фойе первого этажа был оформлен стенд «Эпидемиологическая ситуация по ВИЧ-инфекции в Свердловской области». Учащиеся 1 – 6 классов побывали на «Уроках здоровья», а для старшеклассников учителем химии и биологии Захаровым М.Ю. был проведён Всероссийский открытый урок «День единых действий по информированию детей и молодёжи против ВИЧ/СПИДа «Знание – ответственность – здоровье».

Ребята дежурной группы 8б класса провели социальную акцию «Мы выбираем жизнь», позволившую им разместить профилактические листовки в школе и общественных местах посёлка.

Но самым запоминающимся событием стало проведение муниципальной акции «Красная лента», в которой приняли участие учащиеся 9-10 классов нашей школы. Все участники этого мероприятия прикрепили себе на грудь красные ленточки, которые для многих людей уже стали символом сострадания, поддержки и надежды на будущее без СПИДа.

Ребята посмотрели фильм «ВИЧ/СПИД», узнали о шокирующей статистике распространения этой эпидемии и о том, как противостоять ей. А затем состоялся спектакль «Семья вурдалака», который был показан артистами Нижнетагильского Молодёжного театра под руководством В.Д. Вейде. Постановка произвела неизгладимое впечатление на зрителей. Спектакль заставил каждого задуматься об ответственности перед людьми, его окружающими, о том, нужно ли ему менять настоящую жизнь на призрачное счастье и удовольствие, приносящее смерть ему и его близким.

Очень хочется надеяться, что учащиеся нашей школы сделают правильный выбор и никогда не будут подвергать свою жизнь опасности, которую несут наркотики и, как следствие их употребления, ВИЧ/СПИД. Мы за жизнь и здоровое будущее!



Балахничёв Илья, ученик 10 класса

**Народная  
мудрость**

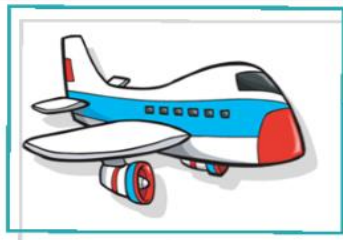
*«Больному и золотая кровать не поможет»*

# Дорога в небо

Несколько лет назад я открыл для себя абсолютно невообразимый мир – мир парашютного спорта. Началось все с предложения моего отца попробовать себя в парашютно-атлетическом многоборье. Изначально было очень трудно чувствовать себя в новой среде, самым сложным и ответственным моментом для меня была укладка парашюта, но со временем у меня все стало получаться, и я совершил свой первый прыжок, который запомнил на всю жизнь. Думаю ничего этого не было бы, если бы не поддержка моего тренера, Безрукова Павла Павловича, который в трудные для меня минуты не просто уделял мне время, а вкладывал в работу со мной свою душу.

Сейчас на моем счету 36 прыжков, и я не собираюсь на этом останавливаться, так как прыжки с парашютом стали для меня очень важной и неотъемлемой частью жизни, ведь ощущение свободного падения невозможно сравнить ни с чем. В это время ты чувствуешь себя абсолютно свободным и испытываешь самые яркие эмоции. В завершение хотелось бы сказать, что прыжок с парашютом – это как конфета, завернутая в черную бумагу – «пока не попробуешь, не узнаешь какова она на вкус».

Зубков Андрей, ученик 11 класса



Загязной прыжок



Перед взлетом. Фото автора

**Народная  
мудрость**

*«Где здоровье, там и красота»*

# Мое хобби-волейбол



Наше время является эрой современных технологий, интернет и компьютер занимают почти все свободное время детей и подростков. Свое хобби есть у каждого, вопрос в том, полезно ли оно? Если сутками сидеть за компьютером и играть, то пользы для здоровья не будет, только искривленный позвоночник и испорченное зрение. К сожалению, мало кто это понима-

Я же в свою очередь стараюсь, минимум времени проводить за компьютером и телевизором. Поскольку мое хобби – спорт, а точнее волейбол. Каждый день я еду на тренировки в город, у нас есть своя команда, мы много раз участвовали в соревнованиях, где занимали призовые места. А главное, у нас есть цель, мы упорно тренируемся и стремимся быть лучшей командой. Очень приятно осознавать, что с каждым днем моя игра становится качественней и лучше. Замечательно и то, что вместе со мной мои друзья, которые всегда поддерживают и помогут.

Особенно я люблю играть летом, потому что игра происходит на пляже, где тепло, вместо пола мягкий песок, и даже если не рассчитаешь прыжок и упадешь, колени останутся целыми. Я всегда упорно тренируюсь, внимательно слушаю тренера, прислушиваюсь к его замечаниям и стараюсь превзойти себя. Надеюсь, что когда-то, благодаря своему упорству, я стану знаменитым спортсменом. Ведь это моя мечта. А если еще и действовать, то все обязательно сбудется.

И вообще, я считаю, что спорт - это залог здорового, долгого и полноценного бытия. Ведь люди, которые ведут активный образ жизни, никогда не болеют, и всегда полны сил и энергии.

Шведова Даниэла, ученица 6 а класса



Шведова Даниэла, №10



Юные волейболистки

**Народная  
мудрость**

*«Будешь сидеть - в яму скатишься»*



# Здоровое питание

В настоящее время в средствах массовой информации активно продвигается тема здорового питания. На телевидении идут передачи «Среда обитания», «Контрольная закупка», в которых также поднимается вопрос качества продуктов и его влияния на здоровье человека. Вот я и решила узнать о школьном питании немного больше.

Оказывается, меню в нашей школьной столовой составляет директор школы Беломестных Л.П., а контролирует качество приготовленной пищи медицинская сестра Деткова В.Л. Меню школьника сбалансировано с точки зрения калорийности блюд, а также соотношения белков, жиров и углеводов. Мне стало интересно узнать, сколько и каких продуктов питания «съедают» ученики нашей школы в месяц. Для этого я отправилась в бухгалтерию к Стародубцевой О.С, которая тоже занимается школьным питанием, работает с поставщиками продуктов, составляет меню на каждый день. Оказалось, что на приготовление завтраков и обедов в нашей школе использовано зеленого горошка 61кг, капусты 151 кг, картошки 595 кг, лука 100 кг, моркови 68 кг и свеклы 20 кг. За месяц школьники потребляют 243 кг говядины, куриного мяса 100 кг, печени 99 кг, на приготовление каши и других молочных блюд использовано 697 кг молока, 55 кг сметаны, 80 кг творога, за месяц мы съедаем 34 кг сыра, 593 шт куриных яиц, на рыбные блюда уходит почти 90 кг рыбы. На любимую школьную кашу использовано 31 кг геркулеса, 41 кг пшена, 52 кг гречи и 54 кг риса.

После общения с людьми, которые имеют отношение к организации школьного питания, я поняла, что все они заботятся о нашем здоровье, поэтому в нашей школьной столовой готовят из нужных и важных для развивающегося организма продуктов. Пусть всегда будет вкусно!

Бушина Ксения, ученица 6 класса



В школьной столовой



Шеф-повар Солонкова Н.Л.



**Народная  
мудрость**

*«Ешь просто - доживешь до ста лет»*

# Будьте здоровы!



Интервью с Рябининым Г.В.

В самом разгаре зима – время гриппа и простудных заболеваний. На данный момент уже в 20 регионах нашей страны объявлен карантин по гриппу. Что же должны делать мы с вами, чтобы укрепить свой иммунитет и не дать болезням ни единого шанса ухудшить наше здоровье? Спросим об этом у специалистов, чья профессиональная деятельность связана с сохранением здоровья человека.

Знакомьтесь: Рябинин Григорий Вячеславович, выпускник Черноисточинской школы. Окончил Нижнетагильский медицинский колледж по специальности «лечебное дело». В данный момент работает фельдшером – педиатром педиатрического амбулаторного участка «Уралец» Демидовской центральной больницы.

*- Григорий Вячеславович, почему Вы решили связать свою профессиональную деятельность с медициной?*

**Григорий Вячеславович.** Со своей будущей профессией я определился уже в начальной школе. Лечить людей для меня – большое счастье. Именно это я считаю главным делом своей жизни.

*- Вы работаете на педиатрическом участке. В чем заключаются особенности лечения детей?*

**Григорий Вячеславович.** Работать в педиатрии достаточно сложно. Нужно иметь огромный багаж знаний и практические навыки. Взрослый человек может рассказать о симптомах своей болезни, а ребёнку, особенно маленькому, сделать это не так-то просто. Поэтому быть детским врачом ответственно вдвойне.

*- Каким болезням чаще всего подвержены дети?*

**Григорий Вячеславович.** В младшем детском возрасте иммунная система продолжает формироваться, поэтому детишки подвержены частым заболеваниям. Преимущественно это инфекционные болезни: бактериальные и вирусные. Среди них можно назвать ОРВИ, ларингит, энтеровирусную инфекцию и другие.

*- Какие рекомендации Вы могли бы дать школьникам, чтобы они смогли сохранить своё здоровье зимой, во время простудных заболеваний?*

**Григорий Вячеславович.** В любое время года, прежде всего, необходимо отказаться от вредных привычек. Здоровый образ жизни: активный отдых, занятия спортом, закаливание – защищает организм от болезней. А чтобы не заболеть зимой, нужно правильно питаться и принимать витамины. Быть больше на свежем воздухе, но при этом тепло одеваться, всегда держать голову и ноги в тепле. И, конечно же, не забывать делать прививки. Соблюдайте эти правила, и ваше здоровье всегда будет в отличном состоянии.

Начало. Продолжение с. 11

**Народная  
мудрость**

**«Пешком ходить-долго жить»**

# Будьте здоровы!



Следующим специалистом, к которому были обращены наши вопросы, стала Топоркова Татьяна Анатольевна - старший фармацевт «Аптеки – 03» п. Черноисточинск.

*- Татьяна Анатольевна, какую квалификацию должен иметь фармацевт?*

**Татьяна Анатольевна.** Чтобы стать фармацевтом, прежде всего, нужно получить среднее – специальное или высшее медицинское образование. Затем обучение должно продолжиться на рабочем месте под присмотром опытного фармацевта или провизора. Один раз в пять лет квалификация фармацевта подтверждается путем прохождения специалистом государственной аттестации, которая подтверждает уровень его знаний и умений, необходимых для работы фармацевтом на законных основаниях. Кроме того, аттестация должна подтвердить, что фармацевт занимается самообразованием и следит за новшествами фармакологии, включая новинки законодательства. Быть фармацевтом очень ответственно.

*- Какие лекарственные препараты являются наиболее востребованными в период эпидемии гриппа?*

**Татьяна Анатольевна.** Наиболее востребованными в период эпидемии гриппа являются жаропонижающие и противовоспалительные препараты, особенно в порошках. Но не стоит забывать, что болезнь нельзя переносить на ногах, во время приёма лекарств необходим постельный режим.

*- Какие препараты жители нашего посёлка покупают активнее: отечественные или импортные?*

**Татьяна Анатольевна.** Жители нашего посёлка в основном приобретают отечественные препараты. Это зависит не столько от цены, сколько от их качества. Но в любом случае необходимо помнить следующее: нельзя заниматься самолечением. Даже мы, специалисты, имеющие медицинское образование, не можем подбирать для своих покупателей медпрепараты. Мы можем только консультировать посетителей о фармакологических свойствах лекарств, назначенных врачом, возможных побочных действиях и противопоказаниях. Также фармацевт имеет право подбирать аналоги прописанных медикаментов, но это будет носить всего лишь рекомендационный характер.

*- В период напряжённой эпидемиологической обстановки существует ли альтернатива химическим препаратам?*

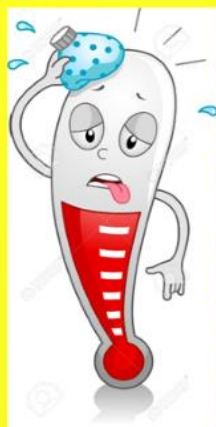
**Татьяна Анатольевна.** Хорошей альтернативой химическим препаратам могут стать противовоспалительные травы. В отличие от готовых аптечных препаратов лекарственные травы имеют гораздо меньше побочных эффектов и могут использоваться в виде общеукрепляющих, тонизирующих или витаминных сборов. Однако это не означает, что травяные чаи можно употреблять в неограниченных количествах, а при наличии каких-либо хронических заболеваний необходимо обязательно проконсультироваться с врачом. Я желаю всем своим односельчанам быть здоровыми и обращаться в аптеку только за профилактическими препаратами.

Репортаж вели Захарова Елизавета и Санникова Замира, ба класс

**Народная  
мудрость**

**«Самого себя лечить - только портить»**

## Как правильно болеть



Болезнь – это одна из составляющих нашей жизни, и с этим приходится считаться. Оказывается, болеть тоже нужно уметь. Вы думаете, что это глупости, и болеть - много ума не надо? Ну уж, нетушки! Именно поэтому возникла определенная «культура поведения во время болезни», которой должны придерживаться как больной, так и люди, которые за ним ухаживают.

Однажды я почувствовала себя «как-то не так» - сонливость, ломота во всем теле, головная боль, боль в горле, насморк, резь в глазах и даже... боль в животе. Это первые признаки болезни. Она застала меня в школе, я отпросилась и ушла домой. Целесообразнее будет уйти сейчас, чтобы вернуться через 3 дня, нежели остаться до конца дня, а потом слечь с осложнением на две недели. Придя домой:

- как можно скорее лягте в постель и укройтесь теплым одеялом, чтобы согреться. . Всю болезнь необходимо провести в лежачем положении, до-

ма, укрывшись одеялом.

– пейте много, очень много: чай, компот, теплую воду, лучше боржоми. Заварите чай в термосе и поставьте возле себя. Лежите, пейте. Снова пейте. Опять пейте. Если не можете пить так много – полощите горло, а через раз – пейте. Кстати, если дерет горло, добавьте щепотку пищевой соды в чай или молоко – ваше горло скажет вам «спасибо» с первого глотка! Вы моментально почувствуете разницу. Вместо соды можно использовать боржоми – пару ложек боржоми в чай, в компот, в молоко с медом. Это просто живая вода!!! Попробуйте!

– как известно, сон лечит, и во время заболевания вас будет донимать сонливость. Если вы будете спать все время, когда не пьете и не принимаете лекарство, вы пойдете на поправку гораздо быстрее! Но если болезнь свалила сильно, продолжайте спать, только ставьте себе будильник на время приема лекарств.

- известно, что температура – это сигнал организма о том, что в борьбу вступил иммунитет. Сбить температуру – значит, помешать организму самому справиться с болезнью. Не мешайте ему, он сильный, справится. Не вмешивайтесь, пока температура держится до 38-38,5 градусов. И только если она продолжает повышаться – сбивайте. Следите за температурой, при стремительном гриппе она может резко и высоко повышаться, что уже совсем не полезно для вашего организма. Если температура уже слишком высокая – выше 38 градусов – примите жаропонижающие препараты. Выпейте пару чашек чая и спите дальше. Потение – сигнал к тому, что температура начала падать. Озноб – сигнал к тому, что температура продолжает повышаться. Следите за ощущениями в своем теле.



Больной школьник

Начало. Продолжение с. 13

**Народная  
мудрость**

**«Здоровый сон - прекрасное  
самочувствие днем»**

## Как правильно болеть

В интернете я также нашла, что ни в коем случае НЕЛЬЗЯ делать во время болезни:

**1. Не переносить болезнь на ногах** – так вы ухудшаете собственное самочувствие и подло заражаете окружающих.

**2. Не назначать себе антибиотики** – это сейчас самые бесполезные препараты, тяжелая артиллерия, призванная бороться с бактериями, а не с вирусами.

**3. Никаких тепловых процедур:** горчичники, согревающие натирания – на данном этапе будут только повышать температуру.

**4. Не делать ингаляцию!** Эту процедуру целесообразно проводить как восстанавливающую терапию, в начале же заболевания она разнесет вирусы по всем дыхательным путям – от носа до легких. Осложнение заболевания в этом случае гарантировано!

**5. Не напрягать зрение!** Выключите телевизор, компьютер, не читайте книг, ваша задача сейчас – отдыхать, а лучше – спать.

*Ну, а чтобы не заболеть нужно:*



Принимать различные витамины. Апельсины и мандарины, морсы из клюквы и брусники, лимонный чай, компоты из сухофруктов, – все эти вкусные вещи представляют собой настоящий витаминный «коктейль». Значительное количество аскорбиновой кислоты содержится в продуктах растительного происхождения, особенно в цитрусовых. Вот почему главные фрукты во время эпидемий ОРВИ – апельсин, красная смородина или лимон.

Закаливаться. При этом слове многим из нас представляются обливание на морозе и «моржевание», но чтобы стать здоровым - «экстрим» вовсе не обязателен. Главное, что нам нужно, это добиться, чтобы организм был готов к «выкрутасам» погоды, и адаптировался к ним без проблем.

Для тренировки организма вполне подойдут ежедневные прогулки на свежем воздухе, походы в сосновый бор на лыжах, купания в речке.

Вести здоровый образ жизни. После напряженной рабочей недели, в выходные, мы спим до полудня, потом до утра просиживаем перед телевизором или в Интернете, а наутро с трудом «продираем» глаза. Нашему организму такой «отдых» не в радость – он для него хуже работы.

Крепкий, полноценный сон, приемы пищи в одно и то же время, прогулки, правильное распределение сил во время работы, отказ от курения, алкоголя и нездоровой пищи – это то, что может восстановить и в дальнейшем поддерживать наши силы и здоровье. Ну, а если мы еще и займемся физкультурой, то болезни и вовсе станут нам нишчем. За внимание к своим потребностям наш организм обязательно отплатит нам добром.

Лекомцева Кристина, ученица 8а класса

**Народная  
мудрость**

**«Заниматься спортом -  
заботиться о здоровье»**

## «Мама, папа, я - спортивная семья»

14 октября в спортивном зале нашей школы для родителей и учащихся 1 – 4 классов прошёл традиционный спортивный праздник «Мама, папа, я - спортивная семья», подготовленный педагогом – организатором начальной школы Белых Мариной Евсеевной и учителем физкультуры Свахиным Евгением Сергеевичем.

В соревнованиях приняли участие 7 семейных команд: команда 1а класса «Смайлики» - семья Игошевых, команда 1б класса «Богатыри» - семья Князевых, команда 2а класса «Дружба» - семья Булдаковых, команда 3а класса «Бумбараш» - семьи Огневых и Голицыных, команда 3б класса «Тимуровцы» - семья Стародубцевых, команда 4а класса «Пепси» - семья Балахничёвых, команда 4б класса «Шнурки» - семья Внуковых.

Все участники были в хорошем настроении и твёрдой уверенности одержать победу. Поддержать семейные команды пришли школьники и классные руководители.

Участники увлечённо и с азартом соревновались друг с другом в различных эстафетах: «Олимпийский огонь», «Наша дружная семья», «Попади в цель», «Папамамабиль», «Вкус победы», «Перейди болото», «Собирайся в гости», «Воздушные состязания». Команды показали свою ловкость, силу, быстроту, а главное, получили заряд бодрости и массу положительных эмоций.



Команды-участницы

Пока жюри подводило итоги соревнований, учащиеся начальной школы провели весёлую музыкальную зарядку для всех присутствующих. Участники команд и болельщики поддерживали танцоров и активно повторяли движения за ними.

Проигравших в этот день не было, просто к кому-то удача была более благосклонна. Среди 1 - 2 классов места распределились следующим образом: I место- команда «Дружба», II место- команда «Смайлики», III место- команда Богатыри. Среди 3 - 4 классов: I место- команда «Пепси», II место- команда «Тимуровцы», III место- команда «Бумбараш».

Отдельно жюри отметило самого маленького участника соревнований Внукова Степана, который увлечённо и ответственно прошёл все этапы соревнований, повторяя упражнения за старшим братом Иваном

В этот день все зрители и участники зарядились хорошим настроением, получили массу положительных эмоций, а это значит, что на будущий год их вновь ожидает встреча на соревнованиях «Папа, мама, я – спортивная семья».

Учитель начальных классов Усольцева К. С.



Музыкальная зарядка

Народная  
мудрость

«Быстрого и ловкого болезнь не догонит»

## Творческая страничка

\*\*\*

Не бывать тому атлетом,  
Кто сдружился с сигаретой.  
Его бицепсы всегда  
Будут хлопать, как вода.

\*\*\*

Не герой ты, а слабак –  
Победил тебя табак.  
Силы воли капли нет,  
Ты – раб вечный сигарет.

\*\*\*

Курит дома папа Дима –  
Дочь глотает клубы дыма.  
А потом ворчит папаша:  
Что ж глупей всех дочка наша!

\*\*\*

Лишь безумный человек  
Сокращает сам свой век,  
Сам себе курильщик враг,  
Не спасти его никак.

\*\*\*

Заменяли перекуры  
Мы полезной физкультурой,  
Потому сейчас для вас  
Можем петь хоть целый час.

Автор: Макаров А, 10 класс

### Работы конкурса макетов и плакатов «Молодое поколение России против курения»



**Главный редактор:** Захарова И.Н.  
**Журналисты:** Зубков Андрей,  
Рацлав Татьяна, Лекомцева Кристина,  
Захарова Ксения, Санникова Замира,  
Захарова Елизавета.

Адрес:  
п. Черноисточинск  
ул. Юбилейная, 5  
Телефон: (3435) 43-95-72  
3gor.uralschool.ru