Газета 7Б класса МБОУ СМШ № 65 «Спектр», г. Липецк

ЗДОРОВЬЕ ГЛАЗАМИ ДЕТЕЙ

Конкурсная профилактическая программа «Соревнование классов Здоровья».
Конкурс школьных газет в поддержку здорового образа жизни
«Мой выбор— здоровье».

Куратор 7Б класса Н.В. Сафронова

ТОЛЬКО ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ (ЗОЖ) – ЭТО ОБРАЗ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА, НАПРАВЛЕННЫЙ НА СОХРАНЕНИЕ И УЛУЧШЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ И ПРОФИЛАКТИКУ ЗАБОЛЕВАНИЙ.

Для чего нужен ЗОЖ

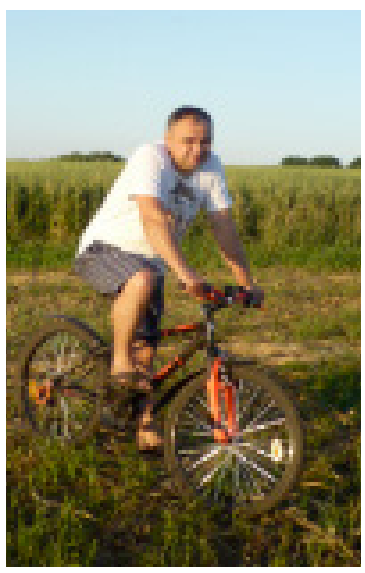
Чтобы быть бодрым, крепким, хорошо учиться, быть активным, не погубить свое здоровье и жить полноценной жизнью долгие годы.

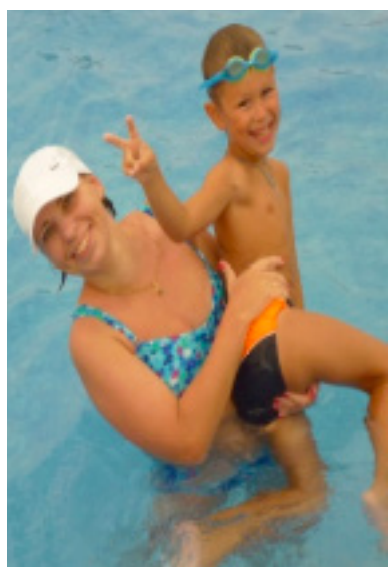
Правильно питаться

Здоровое питание – это основа здорового образа жизни!

Заниматься физкультурой и спортом

Закаляться





Для того, чтобы сохранить своё здоровье, нужно соблюдать ряд правил

Жить без вредных привычек

Соблюдать режим дня

Правильный режим дня — это когда ты умеешь правильно распределить своё время, чтобы его хватало, кроме учёбы, на занятия спортом, другие активности и отдых.

Соблюдай пять правил ЗОЖ:

- придерживайся здорового питания
- соблюдай режим дня и обеспечь себе здоровый сон
- выделяй ежедневно не менее одного часа физкультуре и спорту
- исключи вредные привычки
- старайся жить в гармонии с собой и окружающими

И тогда твой день будет проходить более продуктивно, ты будешь чувствовать себя бодрым, будешь больше успевать в течение дня и тебе станет легче находить общий язык со сверстниками!

ЗИМОЙ — ЛЫЖИ, ЛЕТОМ - ВЕЛОСИПЕД

Все родители хотят, чтобы их ребёнок рос здоровым, сильным, крепким, выносливым. Но очень часто забывают о том, что хорошие физические данные зависят от того образа жизни, который ведёт семья.

Для моей семьи, к примеру, нет преграды в виде погодных условий. Почти каждую неделю мы выбираемся на прогулки. Зимой мы катаемся на лыжах и санках с горки, ходим на каток. Летом наше любимое средство передвижения — велосипед. А вот осенью и весной мы любим пешие прогулки по парку Победы.

Одно из моих любимых занятий — соревнование с папой. Соревнуемся в плавании, в езде на велосипеде. Мы с папой и мамой любим играть в различные спортивные игры: футбол, баскетбол, бадминтон, настольный теннис.

Однажды на даче мы решили провести матч по футболу между нашей семьей и семьей моего брата. В начале мы с папой проигрывали, но в конце матча нам удалось переломить счет в нашу пользу. Я сделал удачную передачу папе, и в результате гол оказался в воротах противника. По окончании веселой игры мы все вместе отправились попить чай и обсудить матч.

Я считаю, что спорт не только укрепляет наше здоровье, но и делает более крепкими отношения в семье.

Кирилл Шержуков.

Я ВЫБРАЛ ПЛАВАНИЕ

Плавание — это олимпийский водный вид спорта, который заключается в преодолении различных дистанций за наименьшее время.

Он очень полезен для здоровья, так как, когда занимаешься плаванием, работают все мышцы, улучшается кровообращение, укрепляются дыхательная система и позвоночник, формируется правильная осанка. Плавание - довольно безопасный и интересный вид спорта. Соревнования в основном проходят в стандартных бассейнах 25 или 50 метров, они могут проходить и на открытой воде.

Я занимаюсь этим видом спорта с восьми лет. В январе этого учебного года мне пришлось поучаствовать в соревнованиях по плаванию в составе школьной команды. Было волнительно, я очень боялся, что не справлюсь и подведу команду. Но у меня всё получилось!

Всем сверстникам хочу сказать - занимайтесь спортом, больше двигайтесь, бывайте на природе и будьте здоровы!

Владимир Драчук.

МОЁ ЛЮБИМОЕ УВЛЕЧЕНИЕ

В свободное время я очень люблю ходить на рыбалку. Для меня не особенно важен конечный результат, а увлекателен сам процесс. Сидишь на удобном стульчике ранним утром или тихим вечерком у какого-нибудь необыкновенно красивого водоема, реки или озера, любуешься природой, дышишь свежим, прохладным воздухом и, конечно же, ловишь рыбку.

Рыбалкой я увлекся давно, а сейчас она стала моим хобби. Мне кажется, что это хорошее и полезное для здоровья увлечение. На мой взгляд, рыбалка будет интересна не только мужчинам, но и детям, и женщинам.

Роман Воеводин.

УЧИТЕЛЬ ФИЗКУЛЬТУРЫ С МЯЧОМ МЯГКОЙ СИЛЫ

Ольга Юльевна Ильина - наш любимый учитель физкультуры. Мы взяли у неё небольшое интервью.

- Ольга Юльевна, чем вы увлекаетесь в свободное от работы время?

- Я занимаюсь лоскутной техникой, ланчматом, шью кукол, вышиваю иконы из бисера. А ещё увлекаюсь Тайцзи Байлун Болом.

- Это такой вид спорта, да?

- Совершенно верно. Я занимаюсь этим видом спорта уже более десяти лет. Он относительно молодой, появился в 1991 году. Тайцзи Байлун Бол — это система упражнений с ракеткой и мячом, переводится как мяч мягкой силы. Создатель этого вида спорта китаец Бай Жун. Китай сделал эту игру одной из национальных видов спорта. Особенности ее в том, что у ракетки, в отличие от бадминтонной, вместо струн эластичная резиновая поверхность, которая мягко пружинит при соприкосновении с мячом.

- Вы участвуете в соревнованиях?

- Выступала два раза в Китае, Санкт-Петербурге, Москве, Туле, Минске, часто выступаю в парках Липецка. Занимала первое место в Китае и восьмое, второе место в Питере.

-Ольга Юльевна, полезен ли такой вид спорта для здоровья?

- Я считаю, что этот вид спорта полезен для ровной осанки, гибкости тела, помогает сбросить лишний вес и сделать походку плавной. Кроме того, он хорошо успокаивает и снимает стресс.

Анастасия Васильева.

ЗАЧЕМ НУЖНЫ БИБЛИОТЕКИ В XXI ВЕКЕ?

ЭТОТ ВОПРОС ЗАДАЮТ СЕГОДНЯ МНОГИЕ. ЕСТЬ ЖЕ ИНТЕРНЕТ И ЭЛЕКТРОННЫЕ КНИГИ.

Да, но посмотрим на это с другой стороны. Многих книг нет в электронном виде, некоторые издания вообще существуют в единственном экземпляре и настолько старые, что хранятся как культурная реликвия.

Кроме того, научно доказано, что длительное времяпрепровождение за компьютером повышает утомляемость человека, а если это ребёнок, то угнетающе воздействует на неокрепшую психику. В результате падает успеваемость, ребенок выглядит бледным и вялым.

Книги же приятно держать в руках. Они помогают нам расслабится, а атмосфера библиотеки погружает нас в другой мир. В современных библиотеках часто проходит множество интересных и веселых мероприятий: мастер-классы, конкурсы чтецов, викторины. Также там можно поиграть в различные игры.

В библиотеке 19 микрорайона, где я живу, создали театральный кружок. Мы разучиваем разные сценки и сами ставим спектакли. На мастер-классах можно создать своими руками картины, поделки, подарок кому-то и предложить свои идеи для следующего занятия.

Я думаю, библиотеки нужны.У каждого человека должна быть возможность взять в руки любую книгу, почитать ее дома или в читальном зале, отвлечься, узнать что-то новое. Интернет и электронные книги вряд ли дадут те положительные эмоции, какие дает поход в библиотеку.

Дарина Польских.

УЗНАЛИ МНОГО ИНТЕРЕСНОГО О ГОРОДСКИХ ПАРКАХ

Недавно мы побывали на замечательной экскурсии. Узнали много интересного о Верхнем и Нижнем парках нашего любимого города.

В Верхнем парке мы сфотографировались у фигур героев из детских мультфильмов: крокодила Гены и Чебурашки. И несмотря на то что считаем себя уже достаточно взрослыми, не удержались и покатались на качелях в «Детском городке».

Затем через Ниженку, один из старых районов Липецка, мы отправились в Нижний парк. Спускаясь по грунтовой дороге из Верхнего парка в Нижний мы увидели часовню в честь Рождества Божией Матери и послушали колокольный звон.

На подходе к Нижнему парку, проходя через территорию Липецкого санатория, мы остановились около интересной конструкции, которая была наполнена лечебной грязью. Далее мы зашли в Липецкий Бювет. Попили минеральную воду, от Наталии Витальевны, нашего классного руководителя, узнали о полезных свойствах минеральной воды. Но на вкус вода нам не очень понравилась, и мы пошли дальше. Затем сфотографировались у копии слепка отпечатка руки Петра I.

Нам очень понравилась экскурсия, мы отдохнули, пообщались, в общем, получили массу положительных эмоций. А ещё мы решили побывать всем классом во всех парках нашего города.

Тимофей Дворников.