МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ПРИВОЛЖСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА" СВЕТЛОЯРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

Март 2019г.

№ 6

ПЕРЕМЕНКА

В этом выпуске:

Спортивный праздник «Семейные старты» 1

Не курите, друзья! 2

Основные принципы здорового образа жизни школьника 2

Употреблять пиво— это вредно! 3

ЗОЖ и его польза 3

Здоровая молодежь – здоровое будущее! 4

Спортивный праздник «Семейные старты»

6 марта КДО Приволжского сельского поселения совместно с МКОУ «Приволжская СШ» в рамках Всероссийской акции «Отцовский патруль» провели спортивный праздник «Семейные старты».

В празднике участвовали семейные команды: папа, мама и ребенок. После представления команд, веселых речевок и музыкальной разминки началась спортивная часть праздника.

Команды соревновались в веселых эстафетах: «Веселая переправа» (с использованием обручей и мячей), «Масленица пришла!» (на «тарелке» (ракетке) перенести «блины» (воздушные шары)), «Сплоченная семья» (обежать «змейкой» кегли, проползти в обруч и вернуться родителям с ребенком на руках), «Перетягивание каната».

Пока жюри подводила итоги конкурсов, команды исполнили «Спортивный флэшмоб». Завершился праздник вручением дипломов и подарков семейным командам.

Не курите, друзья!

Курение является одной из главных причин развития многих заболеваний. Согласно статистике, от него умирает около 6 млн. человек в мире. Важный факт, что когда сигарета горит, из неё выделяются свыше 4 тысяч опасных химических веществ, которые и наносят основной вред организму. Вместе с дымом сигарет вы получаете: смолу (канцероген, который оседает в лёгких), мышьяк (провоцирует развитие раковых опухолей), бензол (вызывает лейкоз и другие формы рака), полоний (оказывает радиационное воздействие на организм изнутри), формальдегид (вызывает заболевания лёгких и дыхательных путей) и многое другое.

Наверное, вам не один раз рассказывали о последствиях курения, но я все равно их упомяну:

Во-первых, это заболевание дыхательной системы, вы представляете из-за какой-то сигареты у вас может усугубиться течение бронхиальной астмы, туберкулеза и многих других болезней.

Во-вторых, вы можете полностью ослепнуть, тем самым, в жизни вы будете ограничены во многом. Разве вам это надо?

В-третьих, у вас может нарушиться опорно-двигательная система, то есть у вас возрастёт частота переломов и начнет развиваться остеопороз.

В-четвертых, помимо этих заболеваний и ваша внешность начинает со временем меняться, причём в худшую сторону. Кожа приобретает сероватый вид, становится обезвоженной, увеличивается количество мимических морщин. Полость рта начинает желтеть, окрашиваются десна.

Так же, вопреки всем мифам, курение вредит вашей фигуре. Оно отклоняет от нормы распределение жировых отложений, в следствие чего возникает диспропорция окружности талии и бёдер.

Надеюсь, я вас убедила в том, что курение-это вред для нашего организма.

Ребята, придерживайтесь здорового образа жизни. Это вам принесёт позитивные эмоции и долгую, счастливую жизнь. Удачи.

Звездилина Екатерина, 9 кл.

Основные принципы здорового образа жизни школьника

1. **Правильное питание**
2. **Рациональный режим дня**
3. **Оптимальная физическая нагрузка**
4. **Закаливание**
5. **Соблюдение гигиенических норм**
6. **Отказ от вредных привычек**

Употреблять пиво—это вредно!

Короткую жизнь мы не получаем, а делаем ее такою; не бедны мы жизнью, а пользуемся ею расточительно. Жизнь длинна, если ею умело пользоваться.
Сенека

Многие думают, что пиво является безобидным алкогольным напитком по причине его малой крепости. Но это мнение ошибочно, ведь пиво вызывает алкогольную зависимость.

Существует термин «пивной алкоголизм». Вот как трактует этот термин Википедия: Пивной алкоголизм или гамбринизм (лат. gambrinismus) — термин, обозначающий болезненное пристрастие к пиву. Термин «гамбринизм» происходит от имени Гамбринуса — легендарного фламандского короля, изобретателя и покровителя пивоварения.

По мнению некоторых российских ученых, пивной алкоголизм является одной из форм алкоголизма. Он гораздо сложнее поддается лечению, чем водочный, и причиняет огромный вред здоровью.

Наиболее сильное отрицательное воздействие пиво оказывает на сердце. Ежедневное употребление пива приводит к увеличению его размеров, при этом ухудшается кровообращение. Медики называют такое изменение «синдромом пивного сердца», который может привести к сердечной недостаточности и возникновению ишемической болезни сердца.

Также чрезмерное употребление пива оказывает губительное воздействие на печень и может вызвать такие заболевания, как цирроз печени и гепатит.

Влияние алкоголя на подростковый организм еще более губительно, чем на взрослый. Взрослый человек может спиваться на протяжении длительного времени, а подростку достаточно два-три года систематически, раз или два в неделю, употреблять то же пиво. Это способствует развитию алкогольной зависимости и наносит непоправимый вред организму.

Конечно, каждый человек сам выбирает свой образ жизни, но мы призываем не употреблять алкоголь, в том числе и пиво.

Гуцу Алина,
Шалимова Анастасия,
10 кл.

ЗОЖ и его польза

Если кто-нибудь не знает, то ЗОЖ расшифровывается как здоровый образ жизни. Большая часть детей и подростков думают, что ЗОЖ— это только овощи, фрукты, вечный спорт и ничего лишнего. Поэтому многие считают, что ЗОЖ – очень сложно и стараются его избегать, думают, что можно курить, употреблять алкоголь и наркотические вещества.

Конечно, губить здоровье всем легче... Но на самом деле ЗОЖ-это не только овощи и бесконечный спорт. ЗОЖ – это правильный рацион питания, (то есть мясо есть можно:-)), недолгие пробежки, прогулки на свежем воздухе и любой вид спорта, который вам нравится и которым вы хотите заниматься. Но какая же польза от этого ЗОЖа?

1. Самое главное - будешь здоровым!
2. Стройным будешь.
3. Далеко пойдешь, если будешь развиваться в этом деле. Медали, кубки, грамоты... сами понимаете.

Всегда найдется человек, который скажет, что ему лень, и к тому же это сложно. Конечно, сначала всегда сложно. Ты либо хочешь и делаешь, либо ничего.

Так что, я думаю, что ЗОЖ – это одна из важнейших

«привычек», которая должна быть у каждого. Я призываю каждого поменять свою жизнь прямо сейчас - вставай, бросай свои вредные привычки и вперёд в здоровую жизнь!

Николаева Ксения, 6 кл.

Здоровая молодежь – здоровое будущее!

Задумываясь о здоровом образе жизни, я решила взять интервью у учащихся 9 класса. Я опросила Моисееву Кристину и Звездилину Екатерину. Мне очень приятно, что они уделили немного своего свободного времени и ответили на вопросы.

Моисеева Кристина, ученица 9 класса

- Сколько тебе лет?
-15 лет.
- Придерживаешься ли ты здорового образа жизни?
- Стараюсь придерживаться, ведь здоровый образ жизни – это залог долгой и счастливой жизни каждого человека.
- Каким видом спорта ты занимаешься?
- Я играю в гандбол, потому что меня с детства привлекал этот вид спорта. Занимаюсь уже около 5 лет.
- Что для тебя спорт?
- Спорт помогает укрепить здоровье, поддерживать себя в хорошей физической форме. А еще занятия спортом дают почувствовать радость собственных достижений, особенно, если занимаешь призовые места на соревнованиях!
- Твои самые запоминающиеся соревнования?
- Все соревнования запоминающиеся, но хотелось бы выделить всероссийские соревнования, которые проходили в городе Краснодаре. Эти соревнования останутся надолго в моей памяти, потому что было тяжело привыкнуть к городу, к месту проведения игр, к соперникам, которые были очень серьёзно подготовлены.
-Ведешь ли ты здоровый образ жизни?
- Да, конечно. Я занимаюсь спортом, не курю и не употребляю алкогольные напитки.

Звездилина Екатерина, ученица 9 класса

- Сколько тебе лет?
-15 лет.
- Придерживаешься ли ты здорового образа жизни?
- Да. Стараюсь следить за питанием, занимаюсь спортом, не курю и не употребляю алкоголь.
- Каким видом спорта ты занимаешься?
- Я занимаюсь лёгкой атлетикой. Почему? Я не представляю свою жизнь без бега. Спортом занимаюсь около 8 лет.
- Что для тебя спорт?
- Спорт является важной составляющей моей жизни. Стараюсь поддерживать себя в хорошей физической форме. Я всегда занималась каким-то видом спорта: гандболом, легкой атлетикой, фитнесом.
- Твои самые запоминающиеся соревнования?
Самые запоминающиеся соревнования для меня – это первые соревнования по гандболу.
-Ведешь ли ты здоровый образ жизни?
-Да. Я призываю всех заниматься спортом и вести здоровый образ жизни.

Николаева Ксения, 6 кл.

Над выпуском работали: Онуфриенко А., Давыдова В., Звездилина Е., Коломейцева А., Николаева К., Гуцу А., Шалимова А.
Руководитель: Давыдова Н.И.

Наш адрес: Волгоградская область, Светлоярский район, п. Приволжский, ул. Школьная, 1.
E-mail: shkolaprivolg@mail.ru
Официальный сайт: http://shkolaprivolg.ru