



SCHOOL TIMES

28 октября
четверг
2009г
Спец-
выпуск
(7)

Издательство МОУ «Сабская средняя общеобразовательная школа»

МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Добрый день, дорогие читатели!

Выпуск газеты, который вы держите в руках, мы посвящаем красоте, а как говорил Генрих Гейне: «Единственная красота, которую я знаю, — это здоровье».

Мы каждый день со страниц газет, с экранов телевизоров слышим и видим: табак, алкоголь, наркотики, это приводит ..., а дальше сплошные страшилки.

Умный человек задумается: а стоит ли повторять судьбу таких людей, стоит ли употреблять алкоголь, наркотики, курить или лучше пойти в спортивный зал, заняться чем-то увлекательным.

Иногда бывает так: «Вечер. Компания друзей. Один курит, другой пьет пиво, третий ..., а еще они подбивают и других, а те, чтобы не показаться трусами, начинают тоже курить, пить, думая: «Ай! Один раз попробую и брошу!», но бросить уже не получается, и все эти

«пробования» отражаются на здоровье человека. Меня поразило высказывание А. Шопенгауэра: «Здоровье до того перевешивает все остальные блага жизни, что поистине здоровый нищий счастливее больного короля».

Мне кажется, лучше показаться трусом, чем начинать вредить своему здоровью уже с детства.

Так давайте заниматься спортом, вести здоровый образ жизни, а как лучше это сделать, вы можете узнать из статьи нашего учителя физической культуры.

А ещё вы узнаете, какие интересные дела

/ спортивные / оздоровительные / проходят у нас в школе, в которых принимают участия все ребята.

Читайте, думайте и учитесь вести здоровый образ жизни!

Читайте, думайте и учитесь вести здоровый образ жизни!

Главный редактор
Александр Иванов



РАВНЕНИЕ НА ЛУЧШИХ!

Удачно начался 2009-2010 спортивный год для нашей школы.

9 октября состоялся областной легкоатлетический пробег «Знамя Мира», посвящённый 135-летию Н.К.Рериха.

Наши ребята уже который год являются активными участниками этого пробега, который выявляет сильнейших атлетов и популяризирует здоровый образ жизни. На разных дистанциях, в разных возрастных группах в числе победителей оказались НАШИ: 1 место — М.Курманов (6кл), 2 место — К.Щербакова (8кл), 3 место — К.Епифанова (7кл).

Поздравляем ребят и гордимся, что мы учимся с ними в одной школе!

Александр Иванов



СПОРТ В ШКОЛЕ.

Каждый год в нашей школе проводится множество спортивных мероприятий. В них принимают участие все ребята, участвуя, они укрепляют здоровье, физически развиваются.

Вот некоторые из них: соревнования по мини-футболу. Команды от классов соревнуются между собой: два тайма по 10 минут.

Следующее мероприятие – это «День снайпера». Каждый класс выставляет команду из пяти человек, они набирают очки, кидают мяч в баскетбольное кольцо.

Ещё проходят соревнования по баскетболу и волейболу среди мальчиков и среди девочек.

В прошлом году у нас в школе впервые прошло состязание по биатлону. На лыжах ребята преодолевали километровую дистанцию, стреляли из пневматических винтовок. Возможно, этот вид спорта приживется у нас в школе и соревнования будут проводиться каждый год.

Ещё зимой у нас проходит акция «День здоровья». Ученики участвуют в лыжной гонке, в конкурсах с санками, рисуют эмблемы на снегу.

Традиционной стала школьная игра «Зарница». Здесь ребята проявляют ловкость, смекалку, выносливость, показывают свои знания по правилам безопасности, умение действовать в чрезвычайных ситуациях.

И завершает всё турслёт, проходящий в конце учебного года на левом берегу реки Луги.

Но и летом ребята не остаются без дела. На базе школы в этом году был создан детский спортивно-оздоровительный лагерь «Олимпиадик». Дети остались очень довольны работой лагеря и хотят, чтобы в следующем году лагерь снова работал.

Кто хочет быть здоровым, участвуйте во всех спортивных мероприятиях.

Ведь здоровье – это жизнь!

Алёна Петраченко

СОВЕТЫ

МАРИНЫ ВАСИЛЬЕВНЫ.



Дорогие друзья! Я рада, что у меня появилась возможность обратиться к вам со страниц нашей школьной газеты.

Тема моего обращения к вам достаточно часто обсуждается и в школе, и в средствах массовой информации – это здоровый образ жизни – это когда человек не курит, не употребляет спиртных напитков и наркотиков. Это только часть определения, на самом деле понятие здорового образа жизни намного шире – это оптимальный режим труда и отдыха, правильное питание, достаточная двигательная активность, соблюдение личной гигиены, закаливание, искоренение вредных привычек, любовь к близким, позитивное восприятие жизни. Соблюдение здорового образа жизни позволяет до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

Проанализировав много литературных источников, а также учитывая свой жизненный опыт, я хочу предложить несколько советов для тех, кто хочет вести *здоровый образ жизни* и прожить долгую жизнь:

- Определите, что Ваш стиль – здоровый образ жизни, и четко его придерживайтесь; берегите здоровье с юных лет, существует много болезней, которые выявляются с возрастом, хотя их корни в детстве.
- Если уже есть какие-то заболевания, начинайте пе-

риодически проходить медосмотры.

- Не полнейте, чтобы не затруднять работу своего организма, у полных людей процессы старения протекают быстрее.
- Правильно питайтесь, намного полезнее для организма полноценный обед, чем чипсы и кока-кола.
- Будьте всегда доброжелательны, спокойны и рассудительны, раздражительность и суета наносят вред сердцу и нервной системе.
- Не держите зла, чаще улыбайтесь, улыбка помогает снять напряжение.
- Любите родных людей: они ваша первая ценность в жизни;
- Занимайтесь физическими упражнениями и спортом, старайтесь как можно больше времени проводить на свежем воздухе.
- Спите не менее 8 – 9 часов в день, отдых восстанавливает работоспособность и часто лечит лучше любых лекарств.
- Выбирайте одежду с учетом погодных условий, а не только из-за капризов моды.
- Не курите, тем более не пытайтесь уйти от жизненных проблем в мир алкогольного или наркотического дурмана.
- Уделяйте время своим увлечениям, это помогает расслабиться и делает жизнь разнообразной.
- Не поддавайтесь скуке и не разрешайте себе падать духом.

Вот такие нехитрые советы. Желаю всем крепкого здоровья, успехов в учебе и позитивного отношения к жизни!

**Учитель физической культуры
Марина Васильевна Овсянко**

ЧЕЛОВЕК

Здоровый образ жизни

Нездоровый образ жизни

Активная жизненная позиция

Неполноценный отдых

Медицинская грамотность

Социальная пассивность

Полноценный отдых

Гиподинамия

Психофизиологическая удовлетворенность

Неудовлетворенность жизненной ситуацией, переутомление

Сбалансированное питание

Медицинская безграмотность

Регулярная физическая и двигательная активность

Нарушение режима питания

Удовлетворенность работой, физический и духовный комфорт

Злоупотребление алкоголем, курение и наркомания



День Здоровья «БУДЬ ЗДОРОВ!!!»



Школьный биатлон



Школьный спортивно-оздоровительный лагерь «Олимпионик»



Полезное и приятное «в одном флаконе»

ДВИЖЕНИЕ – ЭТО ЖИЗНЬ

В нашей школе есть группа девочек, занимающаяся танцевальной аэробикой под руководством Овсянко Марины Васильевны.

Каждую среду с начала учебного года они тренируются, работают над пластикой, точностью движений, разучивают танцевальные элементы. Растёт мастерство исполнения, с каждым разом они разучивают всё более сложные движения.

Первый раз девочки выступили на школьном новогоднем празднике в прошлом году. Все были в восторге.

Потом были неоднократные выступления перед публикой, на которых девочки: Иванова Оля (10кл), Карабухина Настя(10кл), Петраченко Алёна (9кл), Петрова

Полина(9кл), Щербакова Карина (8кл) - проверяли и оттачивали своё мастерство. Их старания не напрасны, всем



Вот и прошло лето. Наступил учебный год, некогда лениться, расслабляться. Надо трудиться, хорошо учиться, работать над собой. Мы провели опрос учащихся, который выявил:

- утреннюю зарядку делают из 50 опрошенных только 21 человек (ПОЗОР!)
- подтягиваются на турнике наши ребята в среднем 7 раз;
- отжимаются от пола наши ребята в среднем 23 раза;
- любят уроки физической культуры – все (УРА!)

И последний вопрос был таков: «Хотел бы ты, чтобы утренняя зарядка проходила в школе?»

- «Да,» - ответило 17 человек, «Нет,» - остальные .

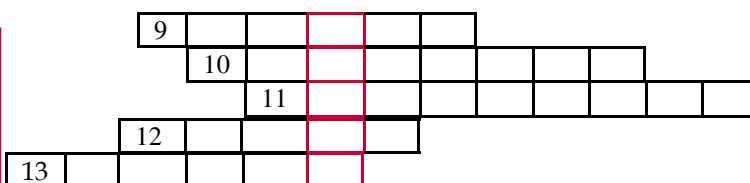
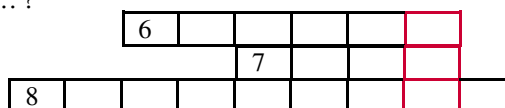
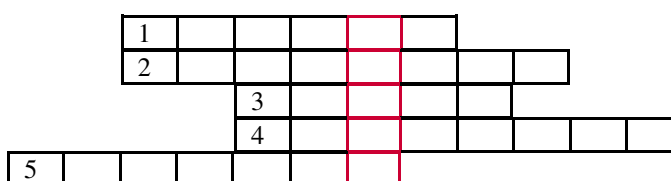
нравятся их выступления, зрители восхищаются грацией, изяществом движений, мастерством, с которыми девочки выполняют сложные элементы.

Мы приглашаем всех девочек нашей школы заниматься в нашем кружке: чем больше народу, тем эффективнее и интереснее. Танец улучшает настроение и заряжает позитивом.

Карина Щербакова

Отгадав кроссворд, вы прочтете в выделенных клетках крылатое выражение (в клетке, где стоит цифра, букву писать не надо, начинаем со следующей)

1. Стиль плавания.
2. Человек, выигравший соревнования.
3. Олимпиада 2014 года пройдет в ... ?
4. Английский футбольный клуб, куда перешел играть А. Аршавин.
5. Пенальти в хоккее.
6. Спортивное судно.
7. Ничья в шахматах.
8. 13^{ый} чемпион мира по шахматам.
9. Часть упряжи.
10. Зимний вид спорта.
11. Занимаясь спортом, мы укрепляем ... ?
12. Площадка для бокса.
13. Шахматная фигура.



АДРЕС:
188444, П. БОЛЬШОЙ САБСК,
ВОЛОСОВСКИЙ РАЙОН
ЛЕНИНГРАДСКАЯ
ОБЛАСТЬ,
ТЕЛ/ФАКС: (813)-73-64-217

1. Басс
2. Чемпион
3. Сочин
4. Арсенал
5. Вуллит
6. Каное
7. Пат
8. Каспаров
9. Вожжи
10. Биатлон
11. Зюпове
12. Ринг
13. Ферзь

Учредитель: Администрация МОУ «Сабская СОШ»
Главный редактор: Иванов Александр.
Помощник редактора: Петраченко Алёна
Верстальщик: Иванов Александр

Журналисты: Петраченко А., Щербакова К., Овсянко М.В. .
Фотограф: (-)
Подписано в печать: 27.10.2009. Тираж: 10 экз.