



пятница 17 апреля 2018г.

издается с 27 октября 2008г., распространяется бесплатно

«Мы за здоровый образ жизни!»

За морями, за горами, за дремучими лесами лежит Солнечная страна, и живут там удивительные жители - Солнечные Зайчики. Они все здоровые, веселые, задорные, умные... В яркие солнечные дни они путешествуют по свету. Особенно любят бывать там, где учатся дети. К нам тоже заглянул Солнечный Зайчик. Он приглашает вас в свою Солнечную страну.

Мы с вами будем путешествовать по необычным дорожкам-тропинкам здоровья. Они приведут вас в различные интересные места, где можно выучить полезные упражнения для красивой осанки, пальчиков, дыхания и просто поиграть.



Итак, мы отправляемся в путь по тропинкам здоровья.

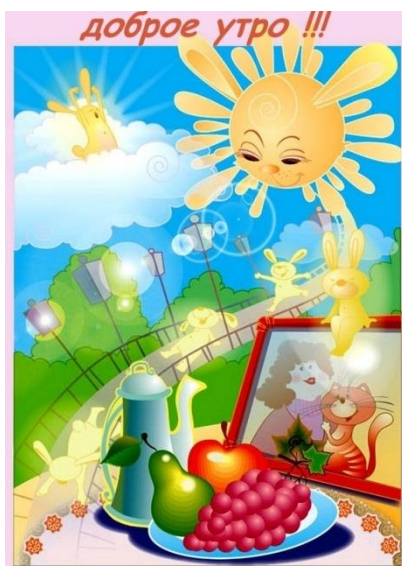
О правильном дыхании

Как вы думаете, что нужнее для жизни и здоровья – воздух, еда или вода? А может быть лекарство? Самый необходимый - воздух, потому что без него жизнь не возможна. Мы дышим постоянно, даже во сне, а едим и пьем 3-4 раза в день. Без лекарств можно прожить всю жизнь. Воздух есть везде, в небе, в комнате, в кармане, в банке и даже в воде. Воздух легкий, чистый, свежий – это полезный для здоровья воздух. Во время прогулки в парке, в лесу, у реки можно почувствовать чудесный вкус чистого воздуха. Свежий воздух помогает человеку укрепить свое здоровье, а так же справиться с усталостью и плохим настроением.

«Советы Солнечного Зайчика»



- *Дышать надо через нос.
- *Важно бороться с пылью на улице и в помещении.
- *Курение вредно для органов дыхания и всего организма.
- *Не переедай.
- *Ешь разнообразную пищу.
- *Больше употребляй в пищу свежих овощей и фруктов.
- *Соблюдай режим питания.



«О режиме дня»

Мы продолжаем путешествие. Наша тропинка вывела нас к деревне. Но не обычной, а Олимпийской. Здесь Солнечные Зайчики научат нас, как готовиться к спортивным рекордам. Чтобы стать сильным и выносливым, как настоящие спортсмены, в Олимпийской деревне все живут по режиму.

Режим – это определенный распорядок дня. Он задает правильный ритм нашей жизни, диктует, какое дело нужно делать, и в какое время, чем и когда заниматься. Когда завтракать, обедать полдничать и ужинать, когда заниматься уроками, когда гулять, играть, ложиться спать.

Весёлые советы для детей:

- Рано ложиться и рано вставать – горя и хвори не будешь ты знать!
- Прогони остатки сна, одеяло в сторону! Вам гимнастика нужна – помогает здорово!
- С шумом струйка водяная на руках дробится. Никогда не забывай по утрам умыться!
- Дети должны усвоить, а также их родители, что горячий завтрак, обед, полдник – просто необходимы!
- Ешь спокойно за столом, не надо торопиться. Это вредно, и при том можно подавиться!
- Неряшливость не только не красива, но и опасна. Чистота - залог здоровья – это знают все прекрасно!
- Чтобы ночью крепко спать, видеть сон хороший, мы советуем гулять вечером погожим!

А вот так традиционно проходит День здоровья в нашей школе:

Во всех классах с 1 по 9 прошли встречи с медицинскими работниками и сотрудниками предприятий нашего района, призванные охранять жизнь и здоровье граждан, тематические классные часы, путешествия, устные журналы.



Здоровье – это главная ценность жизни каждого из нас. Его нельзя купить ни за какие деньги и ценности. Поэтому каждый человек должен заботиться о своем здоровье с ранних лет. В игровой форме ученики 1 класса повторили правила личной гигиены и убедились в необходимости их соблюдать. Игровая конкурсная программа «Путешествие в страну здоровячков» проходила под девизом: « Я умею думать, я умею рассуждать, что полезно для здоровья, то и буду выбирать».

У учащихся вторых, третьих, четвёртых и седьмых классов прошла встреча с медицинским работником нашей школы, Назаровой Татьяной Богдановной. В доступной и интересной форме она рассказала ребятам о правилах личной гигиены, прокомментировала интересные факты о нашем здоровье.

Пятиклассники и девятиклассники прослушали устный журнал, подготовленный библиотекарем школы Грачёвой Татьяной Юрьевной, на тему: «Мы за здоровый образ жизни!»



К 6 классу в гости пришел Токарев Дмитрий, сотрудник предприятия «Энергосети». «Встреча с интересными людьми» - так называлось мероприятие, на котором шестиклассники узнали много интересной и полезной информации об охране жизни и здоровья. Дмитрий Александрович похвалил Жолобову Екатерину, которая не осталась в стороне, позвонила в службу спасения, увидев оборванный электрический провод. «Катя действовала согласно инструкции, а

значит, наши встречи не проходят даром», - сказал Дмитрий Токарев.



В 8 классе прошла встреча с библиотекарем поселка Шигабутдиновой Г.Ю. Темой разговора стали «Вредные привычки: профилактика зависимости».

Привычки бывают хорошие: помогать людям, нуждающимся в твоей

помощи, поприветствовать, поблагодарить и не забыть попрощаться и многие другие. Но центром разговора стали вредные привычки, в ходе которого Галина Юсуповна дала понять, что от курения появляются 25 болезней, что сквернословие несет программу самоликвидации всех потомков человека, напомнила о том, что вредные привычки начинаются с невинных забав, а заканчиваются нищетой, болезнями и смертью.



В ходе такого насыщенного дня ребята поняли, чтобы быть здоровым много усилий не надо, просто необходимо выработать правильные привычки, составляющие здоровый образ жизни.

Выпуск подготовили: корреспонденты кружка «Журналистика»



ТИРАЖ 4 экз.