



«Уроки и Перемены»

Газета КОГОБУ СШ с УИОП г. Белой Холуницы

Мы за ЗОЖ!

С чего начинается здоровый образ жизни?

Кто-то скажет, что с зарядки, кто-то – с питания, кто-то – с закаливания, кто-то – с отсутствия вредных привычек. И правы будут все!

Этот выпуск газеты, подготовленный участниками педкласса, будет посвящен ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ.

Правильное питание и его польза

Нет сомнений в том, что правильное питание идет на пользу организму. Ведь мы – это то, что мы едим. О здоровом питании нам твердят со страниц журналов и экранов телевизоров.

Многие ученые сошлись во мнении, что здоровая пища способствует долголетию и предупреждает ожирение, развитие сахарного диабета, проблемы с сердцем и сосудами, гипертонию.



- мясо и рыба

Также проблема современного мира – еда быстрого приготовления, фаст-фуд. С одной стороны, это просто и удобно, экономит время. Но поглощая такую пищу ежедневно, ваш организм вряд ли скажет вам «спасибо». И даже если сейчас вы чувствуете себя хорошо, это не значит, что в будущем здоровье будет на том же уровне.

Чтобы все системы организма работали слажено, необходимо не забывать о том, что вы отправляете себе в рот каждый день.

То есть в подходе должна быть регулярность. Не стоит поддаваться соблазнам схватить что-то вредное «на бегу».



Питаться правильно – значит не только следить за калорийностью пищи, кратностью приёмов, но и разнообразить ее. Необходимо, чтобы в рацион входили продукты из разных групп:

- овощи
- фрукты
- злаки
- молочные и

кисломолочные продукты



Три шага к отказу от вредных привычек

Вредная привычка — социально-психологический концепт, охватывающий целый ряд различных форм социального поведения, регулярно совершаемых человеком и приносящих ему вред: курение, употребление наркотиков и алкоголя, патологическое влечение к азартным и компьютерным играм и т.д.

Во-первых, вредные привычки отражаются на здоровье человека и его работоспособности

Во-вторых, вредные привычки снижают социальную ценность человека

В-третьих, вредные привычки препятствуют гармоничному развитию человека

В-четвертых, некоторые вредные привычки искажают действительность и снижают самоконтроль, а, следовательно, человек может совершить противоправные действия и испортить себе дальнейшую судьбу.

Представляем Вашему вниманию ТОП-10 самых вредных привычек, которые наносят вред здоровью человека.

Эту вредную десятку открывают **Диеты**.

Девятое место — **Неправильное питание или обжорство**.

Компьютерная зависимость на восьмом месте.

Седьмое место — **Использование ненормативной лексики**.

Привычка грызть ногти на шестом месте.

Пятое место — **Недосыпание**.

Недостаток движения или просто лень на четвертом месте.

Тройку самых вредных и распространённых привычек, переходящих в зависимость открывает **Курение**.

На втором месте — **Алкоголь**.

Наркотики заняли первое место

Многие из этих привычек губят твою жизнь и могут привести к летальному исходу. Чтобы этого не случилось **НУЖНО СДЕЛАТЬ ТРИ ШАГА!**

Какие же они – эти важных три шага?

Первый – это непосредственный отказ от пагубной привычки, принятие решения.

Второй – этап «ломки». К сожалению, это неизбежный этап, независимо от того, о какой именно привычке идет речь. Если есть чувство, что вы вот-вот сорветесь – лучше обратитесь к специалистам.

Третий этап – восстановление здоровья. Следует понимать, что сразу при отказе от сигарет, алкоголя или наркотиков положительный эффект будет замечен не сразу, на это нужно время. Потребуется от 1 месяца до 1 года для того, чтобы вывести все продукты распада из организма.



Задумайтесь, а есть ли у вас вредные привычки. И если вы понимаете, что **ЕСТЬ**, то незамедлительно начинайте с ними бороться.

У ВАС ВСЁ ПОЛУЧИТСЯ!

Кинчина Дарья, 9-а класс

Спорт

Спорт в наше время - это не просто полезно, но и необходимо. Во времена информационной эпохи, когда человек стал больше сидеть и меньше двигаться, стали больше проявлять себя риски некоторых заболеваний, связанных с отсутствием движения. Спорт - это не только здоровый образ жизни, но и хорошее самочувствие, тело выплёскивает энергию, накопившуюся за весь день, становится более крепким.



18 причин, почему стоит заниматься спортом

1. Усиленный кровоток повышает либидо. Особенно рекомендуется заниматься спортом тем, кто принимает антидепрессанты.
2. Постоянные тренировки на регулярной основе существенно снижают риск развития депрессии. Исчезает чувство тревоги, настроение повышается. Все потому, что во время физической активности вырабатывается один из гормонов счастья – дофамин.
3. Занятия спортом нормализуют выделение инсулина поджелудочной железой, что снижает риск развития неинсулинозависимого сахарного диабета, которым болеет в общей сложности 6% населения земного шара.
4. Физические нагрузки нормализуют баланс холестерина – через год регулярных тренировок у 80% людей с проблемами с холестерином его уровень приходил в норму.
5. Активные физические нагрузки полезны астматикам – воспаление дыхательных путей заметно снижается, частота приступов падает.
6. Силовые тренировки укрепляют кости, благодаря чему снижается риск развития остеопороза.
7. Спорт помогает поддерживать вес в норме, а тем, кто страдает ожирением – снизить его степень. Для сжигания жира достаточно заниматься кардиотренировками.
8. Спорт укрепляет сердце и сосуды, снижая риск инфаркта и других заболеваний сердечно-сосудистой системы.
9. Уровень стресса заметно снижет у спортсменов, что особенно актуально в современное время, ведь стресс нас преследует по пятам – темпы жизни, постоянные звук и свет, бытовые проблемы и прочее отнюдь не способствуют спокойствию.
10. Иммунная система спортсмена гораздо сильнее, чем у другого человека. Активное дыхание позволяет очищать дыхательные пути от болезнетворных бактерий, а сами физические нагрузки увеличивают выработку антител к вирусам.
11. «Ритмичные» виды спорта, требующие определенного порядка телодвижений, улучшают память, и, как следствие, снижают риск развития болезни Альцгеймера.
12. По статистике спортсмены живут дольше.
13. Онкологические заболевания гораздо реже постигают спортсменов – отсутствие физических нагрузок и плохое питание увеличивают риск развития раковых опухолей.
14. Спортсмены более жизнерадостны и менее остро воспринимают критику начальства. Дело в том, что при занятиях спортом каждый ставит себе цели, достигает их, благодаря чему человек начинает понимать, что он чего-то да стоит. Из-за этого критика и «нагоняи» от начальства на работе не так сильно задевают человека. «Сгорели» на работе? Начните хотя бы бегать по утрам, и все нормализуется.
16. С синдромом дефицита внимания и гиперактивности легко можно справиться посредством спортивных нагрузок.
17. Страдаете бессонницей? Начните бегать по вечерам и крепкий, здоровый и своевременный сон вам обеспечен.
18. Меланхолия и апатия отступают от тех, кто регулярно занимается спортом – гормон эндорфин тому причина.

О спортивных достижениях школы

В нашей школе проходят соревнования по пауэрлифтингу, баскетболу, волейболу, "Зарнице", "А, нука, мальчики", «Веселые старты» и др. Одним словом, спорту в школе уделяется большое внимание.



Пауэрлифтинг или силовое троеборье - это вид спорта, имеющий главной целью

овладение максимально тяжелым весом. Существует мужской и женский пауэрлифтинг. Классический пауэрлифтинг включает три вида упражнений: жим лежа на скамье; приседания со штангой на спине; становая тяга. С момента

проведения соревнований по пауэрлифтингу (2014 год) кубок ПОБЕДИТЕЛЯ всегда остается в стенах школы.

В школе работают спортивные секции, где можно «отточить» мастерство игры в волейбол и баскетбол.

Соревнования по баскетболу проводятся среди мальчиков и девочек. Баскетбол - это вид спорта, спортивная командная игра с мячом, цель в которой – забросить мяч в корзину соперника большее число раз, чем это сделает команда соперника в установленное время. Каждая команда состоит из 5 полевых игроков.

Соревнования по волейболу тоже проводятся среди мальчиков. Волейбол - это вид спорта, целью в котором является направить мяч через сетку в сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на половине соперника или добиться ошибки со стороны игрока команды соперника. Во время одной атаки допускается только три касания мяча подряд.

«Зарница» — советская и российская молодёжная военно-спортивная игра. В игре принимают участие сборные команды молодёжных общественных объединений и учащихся образовательных организаций района. У нас традиционно выступает сборная команда 8-11 классов, в этом году участвовала команда 5-7 классов. А для учеников начальной школы проходит «Зарничка»



Повышев Денис, 9-б класс

Выпуск подготовили: Ходыкина Анастасия, Кинчина Дарья, Стерлягов Алексей, Повышев Денис
Наш адрес: г. Белая Холуница, ул. Школьная, д.3
Телефон: 4-18-37.