

НАША ГАЗЕТА

№10 - 2017

23

2007

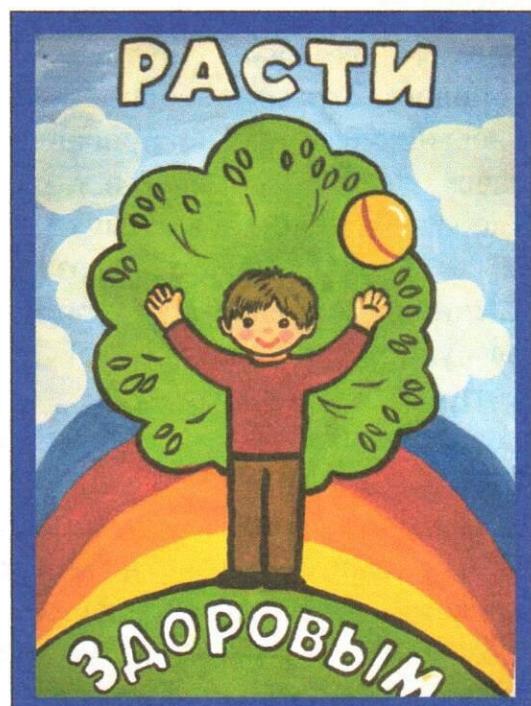
МБОУ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №23» г.КАЛУГИ

«Здравствуйте!» - вот так просто мы обозначили тему очередного выпуска нашей газеты. Задумались? Дело в том, что это привычное слово – не просто приветствие, а пожелание здоровья, «здравия», как говорили в старину. И речь пойдёт о нашем здоровье.

О нём мы слышим постоянно. О нём беспокоятся наши родные. С самых ранних лет мы чётко уяснили, что его нельзя купить, но легко потерять... Ну вот, на лицах недоумение, разочарование и недовольство: «Опять одно и то же! Сколько можно?! Надоело! И так всё знаем!» И ведь действительно, всё знаем: что хорошо, что плохо, что надо делать, чтобы быть здоровым, а что вредно и даже опасно. Знаем, как таблицу умножения. Спроси любого первоклассника – и услышишь его версию здорового образа жизни. Знаем теоретически. У большинства – увы! – до «практически» дело не доходит.

(Продолжение на странице 2)
РЕДАКЦИЯ

**ГАЗЕТА О НАШЕЙ ЖИЗНИ!
О НАШЕМ ГОРОДЕ!
О НАШЕЙ ШКОЛЕ!
О НАС!**



КОПИЛКА УМНЫХ МЫСЛЕЙ

Ваше здоровье — результат любви к самому себе.

автор высказывания неизвестен

Единственная красота, которую я знаю, — это здоровье.

Генрих Гейне

*В молодости так укрепи здоровье,
чтобы бросок в старость оказался
далним.*

Георгий Александров

А ведь всё начинается с детства. Кто-то умный заметил: «здоровый ребёнок — гордость семьи, здоровый ребёнок — надежда страны». И это правильно: сегодняшние дети — наше будущее. А в суматошном, несущемся на бешенных скоростях 21 веке справиться с нагрузками сможет только сильный, крепкий человек.

Проблемы здоровья — знак времени. О здоровье своих граждан стали беспокоиться во многих цивилизованных странах. Практически на всех телеканалах — передачи о здоровье, о здоровом образе жизни. И это не случайно. Изменения климата, плохая экология, перегруженность городов, стрессы — всё это сил и энергии человеку не прибавляет. Так зачем же добывать своё и так хрупкое здоровье вредными привычками?!

Можно смело сказать, что следить за своим здоровьем, не разрушать его — это модно! Это, если хотите, престижно. Только целеустремлённый человек понимает, что отличное самочувствие даёт возможность всюду успевать, не даёт уставать, помогает в учёбе и работе, делает нас жизнерадостными и способными на многое! Так что, «здравия желаем!»

РЕДАКЦИЯ

Здоровье - когда тебе хорошо и ничего не болит.

Здоровье - это счастье.

Здоровье - когда человек готов ко всему.

Здоровье - ты не болеешь, бодрый и готов играть с друзьями хоть целый

день.



A знаете ли вы, что сложнее всего рассуждать о том, что очень знакомо и привычно? О чём даже не задумываешься, о чём слышишь постоянно? Первая мысль: «А, ерунда!» Начинаешь думать и понимаешь: «Ой, не так всё просто...» Вот, казалось бы, простой вопрос: «Что такое здоровье?» Его мы задали ученикам 7В и 5 «А» классов. Подумали — ответили...

Здоровье — активный образ жизни.

Здоровье — это спорт, он развивает мышцы и помогает не заболеть.

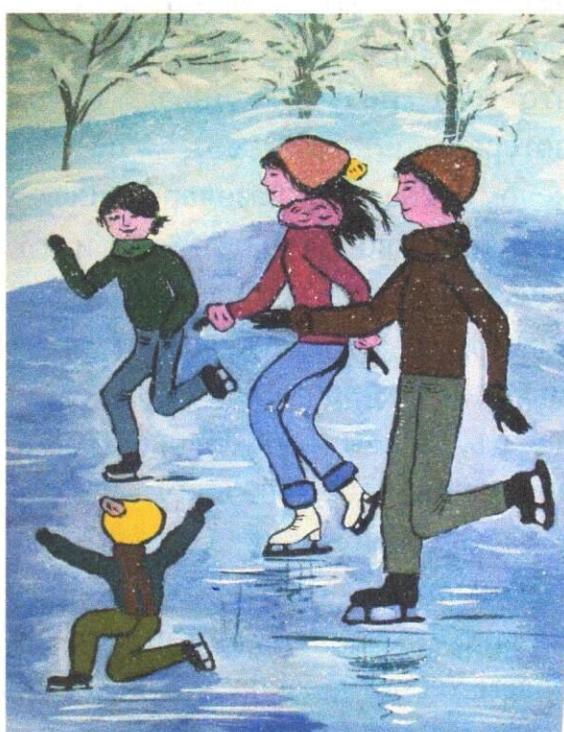
Здоровье — залог успеха.

Здоровье — правильный режим дня.

Здоровье — это пробежки по утрам.

Здоровье — закалка, хороший иммунитет.

Здоровье — здоровое питание, зарядка.



А как бы ответили вы?

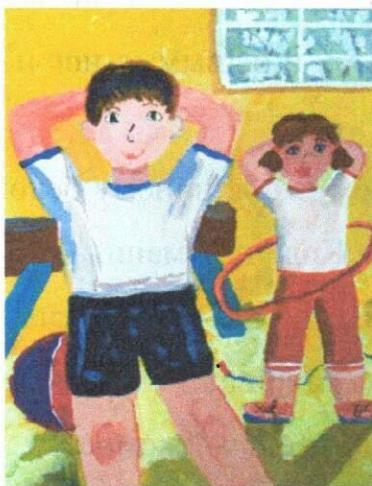
Как хорошо, что есть на свете люди, способные удивлять своими талантами! Кто-то лишь руками разводит: как это – сказку придумать или стихотворение написать?! А вот Арина Буренкова знает как. Потому что сама сочиняет, причём самые что ни на есть современные.

О здоровье с детства...

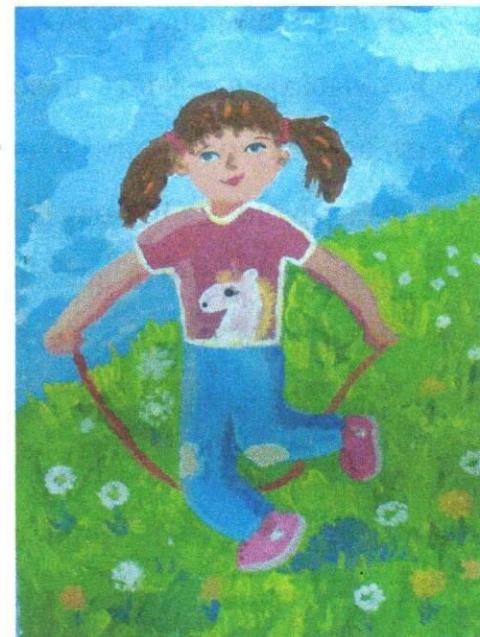
Здоровье – хрупкий дар, друзья!
Нам без него прожить нельзя!
И чтоб его нам сохранить
И до ста лет спокойно жить,
Здоровым, сильным, быстрым быть,
Нам нужно с детства заучить
Простые правила. О них
Я сочинила этот стих.

Себя должны мы приучить
Перед едой руки мыть,
И зубки чистить по утрам,
И душ принять по вечерам,
И про зарядку не забудь,
Ведь надо спину, ноги гнуть,
Чтоб гибким был всегда стан твой.
Займись нагрузкою любой!

Ты про фаст-фуд забудь скорей,
Воды простой побольше пей,
Поменьше булок и конфет –
С зубами знать не будешь бед!



Карадаур Люда, 4 «А» класс



Степаненко Диана, 4 «Г» класс

Про лень свою скорей забудь,
С дивана встань – скорее в путь:
Во двор к ребятам в мяч играть,
Иль бегать, прыгать, иль скакать.
Активно дни ты проводи.
Зимой на лыжах ты ходи,
А можно с горки на санях
Иль на катке скользить в коньках.
Зимой теплее одевайся,
А летом смело закаляйся!

Скажи привычкам вредным: «Нет»!
Не для кого ведь не секрет,
Что сокращают жизни дни
И алкоголь, и никотин.
Советы эти выполняй
И никогда не забывай:
Здоровье – это хрупкий дар,
И жизнь твоя в твоих руках!

Арина Буренкова, 6 «А» класс



СКАЗКА про то, как мальчик Коля жизнь свою изменил...

Жил-был мальчик Коля. И был он ужасным грязнулей и лентяем. Не любил Коля умываться и мыть шею, чистить зубы, расчёсываться, стричь волосы и ногти, делать зарядку по утрам. Коля ел много сладкого: конфеты, шоколадки, пирожные и пил Кока-Колу. Он связался с плохой компанией, стал курить потихоньку, прогуливал школу. На все замечания Коля отвечал только: «Да ладно, исправлюсь с понедельника!» Но ведь так долго не могло продолжаться... А что с нашим героям произошло дальше, мы сейчас с вами и узнаем.

У Коли был старший брат Ваня. Он был полной противоположностью младшему: занимался борьбой, ежедневно мылся под душем, следил за чистотой и здоровьем своим зубов, не имел вредных привычек, правильно питался. Ваня постоянно говорил Коле о необходимости следить за своим здоровьем, о неприемлемости вредных привычек. Ведь жизнь такая короткая, и если не взять в руки заботу о себе, то к старости можно стать дряхлым и немощным стариком. Но Коля как всегда лишь улыбался и отвечал: «Да ладно, исправлюсь с понедельника!» В один прекрасный день терпение старшего брата лопнуло, и он в сердцах воскликнул: «Жаль, что нет машины времени, а то бы я перенес тебя на несколько лет вперед и показал бы тебя в будущем. Посмотрел бы я тогда, как тебе понравился бы немощный больной человек, который постоянно кашляет от того, что часто курит, без зубов, потому что они все разрушились от кариеса. Желаю тебе познакомиться с таким стариком!» Коля лишь посмеялся на это и лег спать, так и не вымыв ног и не почистив зубы.

И приснился Коле странный сон. Будто идет он по какому-то длинному белому коридору. А навстречу ему старичок какой-то, подмигнул он Коле и поманил к себе. «Хочешь, мальчик, я тебе конфет дам много-много и столько же Кока-Колы налью?» - спросил старичок. «Хочу», - ответил Коля. И повел тогда старичок мальчика в другой коридор, шли они долго, вдруг оказались в маленькой комнатке.



Здесь неприятно пахло лекарствами, было грязно и пыльно, кругом разбросаны были вещи, а на тумбочке лежало много разных таблеток. В углу стояла смятая постель. «Садись скорее», - попросил старичок. Коля посмотрел на него и как загипнотизированный сел на край кровати. Тотчас старичок превратился в молодого мальчика, а Коля почувствовал себя очень плохо. У него заболело сердце и закружилась голова, а руки стали дрожать. «Что со мною», - удивился Коля. «Ха-ха-ха, посмотри в зеркало и увидишь», - засмеялся в ответ мальчик-старичок. Коля взглянул в большое зеркало, стоящее напротив кровати, и увидел немощного худого старика с седой бородой, впалыми глазами и землистым цветом лица. «Кто это?» - спросил Коля. «Не узнаешь? Ведь это ты! Такая участь ждет всех, кто не дружит со здоровым образом жизни. Зато у таких мальчиков я забираю здоровье и становлюсь сильнее и моложе», - сказал мальчик-старичок. «Да ладно, исправлюсь с понедельника!» - как обычно сказал Коля. «А разве ты не знаешь, что теперь в неделе только шесть дней, и поэтому понедельники упразднили за ненадобностью?» - ответил мальчик-старичок и исчез. «Не может этого быть. Я не хочу быть стариком, я хочу наслаждаться жизнью и играть со своими друзьями, путешествовать, учиться... Я хочу быть здоровым!» - закричал Коля. - Я буду соблюдать все правила гигиены, брошу вредные привычки, стану заниматься спортом, только пусть я снова стану мальчиком». И тут он проснулся. Мальчик посмотрел вокруг: это была его комната с разбросанными повсюду вещами, за окном было светло, звонил телефон. Коля посмотрел на вызов – звонил его товарищ Степа, самый отъявленный хулиган района. Коля вынул сим-карту и решил, что больше никогда не будет общаться с этой кампанией.

Он встал и быстро прибрался, развесил вещи в шкафу, вытер пыль. Затем Коля побежал в ванную, быстро почистил зубы, умылся, выскочил в коридор и увидел брата Ваню, который собирался на пробежку. «Я с тобой!» - крикнул Коля и стал надевать кроссовки.

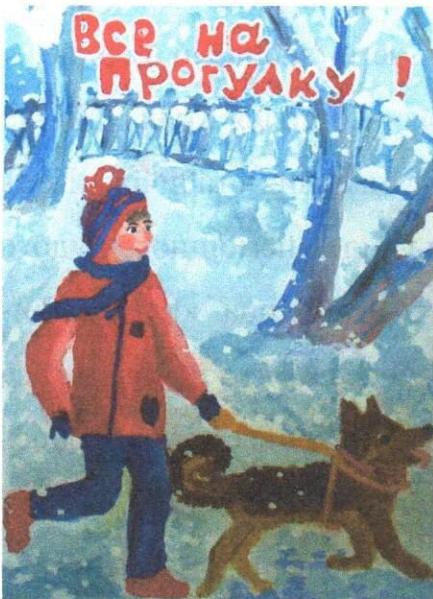
Мораль сей сказки такова: береги здоровье с детства, сделай правильный выбор!



Арина Буренкова, 6 «А»



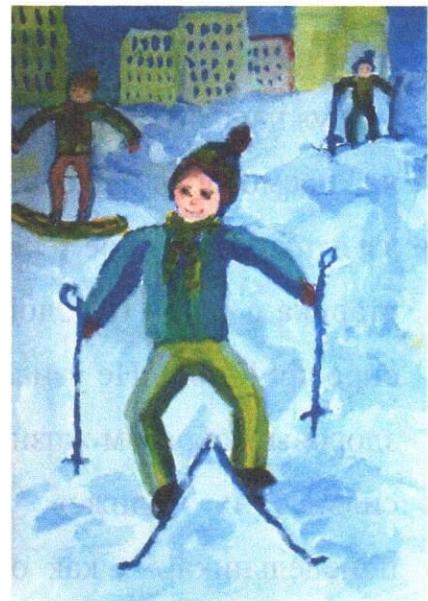
О здоровом образе жизни можно говорить долго и серьёзно. Можно давать советы или сочинять стихи и даже сказки. А юные художники изокружка «Теремок» ярко и весело раскрыли эту тему в своих рисунках. Смотришь на жизнерадостные работы и понимаешь, что здоровье – это здорово!



Игнатова Алёна, 4 «Г»

Не спеши играть в компьютер,
И к смартфону не тяниесь.
Лучше погуляй с собакой
И с друзьями порезвись.

Леонов Андрей, 4 «А»



Ермаков Миша, 2 «Г»

Не курите в раннем детстве,
Плохо будет вам потом.
Лучше спортом занимайтесь
И почаше улыбайтесь!

Леонов Андрей, 4 «А»



Коржева Катя, 4 «Г»

Если хочешь быть здоровым,
Не лежи, как пень!
Закаляйся, разминайся
Каждый, каждый день!

Зачёсов Денис, 4 «А»



Глинкова Настя, 2 «Б»

Каждый день зимой и летом,
Чтоб здоровье укреплять,
Надо не лежать в кровати,
А активно отдыхать!
Летом – бегать, прыгать, плавать,
И на роликах гонять.
А зимой – ходить на лыжах,
С ледяной горы слетать.

Кудрявцева Лиза, 7 «Б»



Для творческого человека не существует неинтересных тем. Скорее наоборот: чем скучнее или банальнее тема, тем больше азарта и желания сказать что-то своё! И в стихах в том числе!

Простые секреты здоровья от Полины

*Чтобы быть всегда здоровым,
Не болеть, не раскисать,*

*Нужно правила простые
Ежедневно выполнять.*

*Встань пораньше, не ленись,
Сильно-сильно потянись.*

*Распахни на двор окошко –
Пусть проветрится немножко.*

*А потом по распорядку
Принимайся за зарядку:*

*Ноги выше, руки шире,
И присели, три – четыре.*

*Наклонились, растянулись,
А потом назад прогнулись.*

*Позже в ванну отправляйся,
Чисти зубы, умывайся.*

*Руки хорошо помой
Перед утренней едой,*

*И не жуй ты всухомятку
Все продукты без порядка.*

*Кашу или творожок
Ешь на завтрак ты, дружок.*

*Одевайся по погоде,
А не по последней моде.*

*Шарф и шапку не забудь,
Коль отправишься ты в путь.*



*Будь опрятный, аккуратный,
Внешний вид имей приятный.*

*Свежим воздухом дыши
Ежедневно для души.*

*Спортом больше занимайся
И водою обливайся.*

*Сигареты не кури,
С алкоголем не дружи -*

*Ведь от них одна беда!
Помни это ты всегда.*

*Соблюдай режим труда,
И, конечно же, тогда*

*Будешь ты без докторов
И лекарств всегда здоров!*

*Вот и все мои «секреты»,
Только тут секретов нету –*

*Должен это каждый знать
И всё время выполнять!*

*Знают взрослые и дети,
Как важны законы эти!
Полина Сафонова, 9 «В» класс*



Каждый мечтает о ...

Каждый из нас мечтает о счастливой и долгой жизни, и только от нас самих зависит, будет ли она такой, исполнится ли наша мечта. Здоровье – это бесценный дар, который дан человеку самой природой. И о нем, я думаю, нужно заботиться уже с детства.

Что же такое здоровье? Многие ответят, что это спорт, жизнь без вредных привычек, правильное питание, соблюдение режима дня, активный образ жизни. Да, это так. Но почему же с каждым годом при том, что прописные истины здоровья всем известны, молодые люди умирают гораздо чаще от алкогольной интоксикации, от сосудистых заболеваний и рака, вызванных курением, страдают от диабета и ожирения?

Согласно независимым статистическим данным, каждый месяц от наркотиков в России умирает порядка 70 000—80 000 человек. Это приблизительно 6 500 человек ежемесячно. Около 70% всех наркоманов — подростки и молодежь. Средний возраст продолжительности жизни наркомана 28—30 лет. Звучит угрожающе. Не правда ли?

Летом нередко можно было услышать в новостях, что подростки нашего города умирали из-за вдыхания из баллончиков газа для заправки зажигалок, вредного для легких. Никто из них не предполагал, что такое развлечение может стать для кого-то последним в жизни. Зачем они это делают? Подростки собираются группами, а вдыхание ядовитых паров – способ показать себя причастным к этой группе, «своим». Это ложное чувство коллективизма сгубило уже не одну жизнь и продолжает поставлять в ряды токсикоманов все новые жертвы. В последнее время очень распространено в молодежной среде употребление спайсов – курительных смесей, которые воздействуют негативно на нервную систему человека. И даже факты суицидов после употребления такой смеси зафиксированы. Но останавливает ли это нашу молодежь? Почему-то всем кажется, что если ты пьешь или куришь, то ты взрослый. Но ведь это лишь внешние атрибуты. Причем атрибуты неправильные.

По моему мнению, курить в школьном возрасте, как правило, начинают те, ничем себя не проявил ни в учёбе, ни в школьной жизни, ни в каких-то других



занятиях, например, в танцах, пении, музыке, социально значимой деятельности. Некоторые твои знакомые могут предлагать и тебе поступать также. Но нужно всегда помнить, что настоящие друзья такого не предложат, потому что это может повредить твоему здоровью. Недаром народная мудрость гласит: «Курить и пить – здоровью вредить». Ищи людей со здоровыми интересами, умей сказать «Нет». Ведь взрослость человека проявляется в его поступках, делах, отношениях, в его ответственности за близких, друзей, за своё здоровье, будущее за страны. Часто можно услышать из уст курящих и пьющих: «А слабо покурить? А слабо выпить?» А мне хочется ответить: а слабо правильно жить?! Я считаю, что в нашей жизни не должно быть места этим дурным привычкам.



Ведь время можно проводить совершенно по-другому. На свете так много замечательных и удивительных занятий, где каждый может себя проявить: можно собирать коллекции монет и марок, писать рассказы и стихи, придумывать музыку, играть на разных инструментах, танцевать, петь, рисовать, вышивать... Можно кататься на роликах и лыжах, велосипеде и коньках, зимой на санках и ледянках, ходить летом в походы, плавать, играть в бадминтон и теннис, футбол и хоккей... Да мало ли чем можно заняться! Было бы желание. Ведь счастливое будущее без здоровья невозможно. Помните слова Сократа: «Здоровье не всё, но всё без здоровья – ничто».

Каждый человек – кузнец своей жизни. Задумайтесь...

Сделайте правильный выбор!



Геворгян Элен, 6 «А» класс



Как ребята для ёлки праздник устроили

Как хорошо в лесу! Неважно, какое время года. А если ты в компании друзей, то это ещё и увлекательно-интересно! Ученики Валентины Ильиничны Ульяновой знают это не понаслышке. Для них праздники в калужском бору стали традиционными. Мы побывали на утреннике, посвящённом Новому году, который проводился среди сосен и елей нашего бора. Перед началом праздника, выйдя из автобуса, мы попросили Валентину Ильиничну рассказать, как всё задумывалось и начиналось. Вот что она нам рассказала.

- Начался праздник с письма, которое пришло в класс из Великого Устюга от Деда Мороза, с просьбой найти в лесу ёлочку-инвалида, которая обратилась к Деду Морозу с просьбой: ей к празднику хочется красивый наряд и внимание детей! Получив такое письмо, дети загорелись идеей и желанием сделать доброе чудо. А чтобы это чудо состоялось, надо для ёлочки изготовить наряд. И ребята принялись за работу. Своими руками за две недели сделали ёлочные украшения, да много! Посмотрите, сколько их у нас в коробке! Родители подготовили для участников маршрутный лист, по которому ребята будут искать нужную полянку.

При нас ребятам вручают этот маршрутный лист. И по маршруту ребята вместе с учителем и родителями отправляются в путь. Мы идём вместе с ними. Ученики веселятся, забегают в глубокий снег, кидаются снежками, гомонят. Но при этом постоянно сверяются с маршрутом. Как здорово идти по зимнему заснеженному лесу, слушать его тишину, дышать морозным воздухом! Такой заряд бодрости и здоровья получили, такое эстетическое наслаждение! По пути заполняем кормушки, веселим грустную полянку, лепим снеговиков – такие задания в маршрутном листе. Тут и фантазия, и творчество, и умение ориентироваться на местности, и проявление милосердия к братьям меньшим. Спрашиваем, легко ли идти? Интересно?

- Легко! Это не первый наш поход в лес!
 - Здорово! Красота кругом!
 - Смотрите, елка на старуху похожа!
 - А пень – на шапку!
 - Получи снежок!
 - Гляньте, у Валентины Ильиничны ресницы в инее!
- Так с шутками добираемся до полянки.

И вот она, та самая полянка, на которой ждет неказистая реденькая ёлочка. Вот от кого пришла просьба о помощи! Валентина Ильинична говорит:

- А ну-ка, все вместе нарядим ёлку, не дадим ей грустить в праздник!
- И ребята дружно начали украшать еловые ветви, при этом они читают стихи и поют песни о ёлке, о празднике. Вот елка наряжена. Ребята делятся впечатлениями:
- Красиво получилось!
 - Вот и ей теперь радостно!

Зажигаем бенгальские огоньки: радуйся, ёлка! А на верхушке елки спрятан (конечно, заранее) конверт: ведь деревце хочет отблагодарить ребят. Там письмо с указанием маршрута, ведущего к месту, где подарки спрятаны.



И начинается весёлый поиск. В радиусе тридцати метров находим сувениры. Во время поиска снова пришлось ориентироваться по природным приметам, определять возраст деревьев.

Вдруг из лесной чащи появляется Баба Яга на лыжах! Вот чего мы совсем не ожидали. Ребята, как нам кажется, тоже. Вот так так! Она, оказывается, ведёт здоровый образ жизни, на лыжах катается! Только представьте себе: рассматриваете вы подарки, и тут из леса выкатывает такая вот сказочная героиня. И начались вопросы, кто она да откуда пришла, ребята столпились вокруг сказочного персонажа, все потрогать хотят. Мы тоже подержались за её наряд – на удачу. А Баба Яга уже начала задавать вопросы. Ребята знания о сказочных народных персонажах показывают, в викторинах соревнуются. А потом начинается общая весёлая пляска, хоровод вокруг нарядной и счастливой ёлки, без которого не обходится ни один новогодний праздник. Здесь и сладкие подарки ребята получили. А мы подходим к Бабе Яге:

- Здравствуй, бабушка!

Она смеётся:

- Здравствуйте, детки!

Спрашиваем:

- Сколько же времени вы в лесу своей очереди дождались?

- Долго; - отвечает, - чуть не замёрзла.

Узнаём в облике бабы Яги одну из мам учащихся класса.

- Как Вам нравится участие в таких мероприятиях?

- Нравится! С детьми весело! Для них хочется сделать интересный праздник. Помогаем Валентине Ильиничне, чем можем. Родители в классе у нас дружные, как и дети.

Спрашиваем у ребят:

- Ну как вам праздник?

Ответ дружный:

- Хотим ещё!

Надышались свежим воздухом, зарядились энергией, но, конечно, устали. А поэтому обогреться идём в дом лесника. А вскоре и домой отправляемся. Но ребята обещают калужскому бору вернуться: птичек покормить, заветные полянки навестить, поиграть да повеселиться на свежем воздухе.

Уже в автобусе спрашиваем у Валентины Ильиничны:

- Валентина Ильинична, как у вас хватает сил, энергии, фантазии на такие мероприятия?

- Просто я очень люблю детей! И хочу, чтобы им со мной было интересно.



Такое мероприятие гораздо интереснее всех походов в боулинг или в кафе: здесь и командный дух, и свежий воздух, и развитие познавательных интересов. Здесь можно громко петь, даже покричать, можно вместе с друзьями пить горячий чай прямо на поляне, можно водить хоровод, можно устроить кучу-малу, поваляться в снегу, набегаться по сугробам власть. Это помогает сплотить коллектив, развивать познавательные интересы и творческие способности, фантазию, это даёт необыкновенный заряд здоровья и бодрости!

Сафонова Полина, М. Б. Ерохина



Ешьте больше витаминов,
Овощей и фруктов.
Будете всегда красивы,
От таких продуктов.

Тюленина Анна, 9 «В»

Эти «чипсики» и «жвачки»
Доведут нас до болячки.
Чтоб здоровым, сильным быть
Молочко нам нужно пить.

Сорокина Полина, 4 «А»



Соловьёва Катя, 4 «Б» класс

Без здоровья невозможно и счастье.

(Виссарион Белинский)

Ходьба и движение способствуют игре мозга и работе мысли.

(Жан Жак Руссо)

Здоровье есть высочайшее богатство человека.

(Гиппократ)

Нужно поддерживать крепость тела, чтобы сохранить крепость духа.

(Виктор Гюго)

Люди должны осознать, что здоровый образ жизни - это личный успех каждого.

(Владимир Путин)

Нет на свете прекраснее одёжи,
Чем бронза мускулов и свежесть кожи.
(Владимир Маяковский)



Редакция «НАШЕЙ ГАЗЕТЫ»
приглашает всех желающих к сотрудничеству!
Некорошкова И.И., Гурова И.Е.,
корректор Ерохина М.Б.