



"ЧЕРТОВА ДЮЖИНА"

№ 3 (март)

В ЭТОМ номере:

- Обзор мероприятий месячника здорового образа жизни
- Интервью с тренером Романом Серебряковым
- Репортаж со школьных спортивных мероприятий

Здравствуйте, уважаемые читатели!

Ведете ли вы здоровый образ жизни? Всегда ли ложитесь вовремя спать? Стараетесь ли избегать фастфуда? Просите ли маму готовить вам блюда, в которых сохраняется больше витаминов? Занимаетесь ли спортом, часто ли гуляете на свежем воздухе? Самое время начинать это делать, ведь на дворе март - месяц, посвященный здоровому образу жизни!

Гл. редактор Н.С.Тимова

Залог здоровья - больше спорта и позитива!

Наши школьные мероприятия, посвященные месячнику здорового образа жизни, отличались разнообразием и, конечно же, позитивным настроением. Разумеется, наибольшее предпочтение мы отдали проведению спортивных соревнований: к Международному Женскому Дню были приурочены веселые старты для школьников и учителей, турнир по пионерболу для 5, 6 и 7 классов и турнир по шахматам "Кубок Здоровья" для самых активных игроков школьной шахматной секции. Были организованы встречи-беседы с интересными людьми. Для 8-х классов - беседа с тренером по боксу Кузьменко Русланом Олеговичем на тему борьбы со стрессом и управления эмоциями. Для представителей 5-9 классов - мастер-класс по физкультминуткам и беседа о здоровом образе жизни с Романом Александровичем Серебряковым, активистом и тренером клуба "Челленджер". Творческое направление тоже не осталось в стороне - каждый класс создал стенгазету по заданной теме, а начальные классы приняли участие в конкурсе иллюстраций к стихотворению Сергея Михалкова "Прививка". Но, пожалуй, самым приятным мероприятием для всех учащихся стало катание на коньках в спорткомплексе "Арктика" в рамках Дня Здоровья.



Беседы о здоровом образе жизни



"Нужно есть фрукты, которые выросли там, где ты живешь"

О принципах правильного питания и грамотной двигательной активности, а также о том, как бороться со стрессом и управлять эмоциями школьникам рассказали тренер по боксу Русланом Олеговичем Кузьменко и Роман Александрович Серебряков, тренером клуба "Челленджер".

- Сон. Каждый человек должен спать не менее 8 часов в сутки. Но некоторые люди могут спать 6 часов и при этом чувствовать себя прекрасно, а некоторые могут спать 10 часов и чувствовать себя уставшими. Взрослому человеку нужно спать не менее 7 часов, а детям не менее 8 часов. Перед сном рекомендуется не сидеть в телефонах и не смотреть телевизор, лучше всего просто почитать книгу. Также не нужно наедаться перед сном, но и голодным ложиться тоже не стоит, если очень хочется есть можно съесть бутерброд. Физическая активность. Утром можно делать небольшую растяжку для шеи, плеч, спины и т.д. Гантели утром использовать не нужно. Будет достаточно небольшой физической активности чтобы привести организм в тонус. Нужно обращать внимание на то, когда тебе лань делать зарядку и когда ты перетренировался. Питание. Утром не нужно сильно наедаться, будет достаточно лёгкого перекуса. Определённых норм для правильного питания нет. У каждого человека разный организм. Кто-то может есть тоннами и не поправится ни на килограмм, а кто-то может просто понюхать листик салата и поправиться на 2 килограмма. Главное, чтобы уровень полученных калорий не превышал уровень затраченных. Какие фрукты нужно есть чтобы получить больше питательных веществ? Нужно есть те фрукты, которые выросли там, где ты живёшь. Потому что из них больше получают витаминов.

Диана Кукушкина, 5 "Б"



Наши спортивные достижения



14 марта воспитанник МАУ «Спортивная школа №1» и ученик 10 "А" класса нашей школы Стрелков Даниил занял 1 место в возрастной группе 2003—04 года рождения в Фестивале здоровья и спорта "Русская зима", (суперспринт 100 м.) проходивший в Конаково. и 2 место в абсолютном зачёте. 22 марта он занял 3 место на Областных соревнованиях по лыжным гонкам на призы МДЦ «Компьютерия». 27 марта Даниил занял 2 место в Первенстве по лыжным гонкам "Суперспринт". Тренерирует спортсмена Беляев С.В.

Школьный турнир по шахматам "Кубок Здоровья" (при поддержке Кимрской шахматной федерации и отдела физкультуры и спорта администрации города Кимры)

Старшие:

- 1 место Никита Сосса (11а)
- 2 место Курбанов Осман (6а)
- 3 место Васильева Мария (7б)

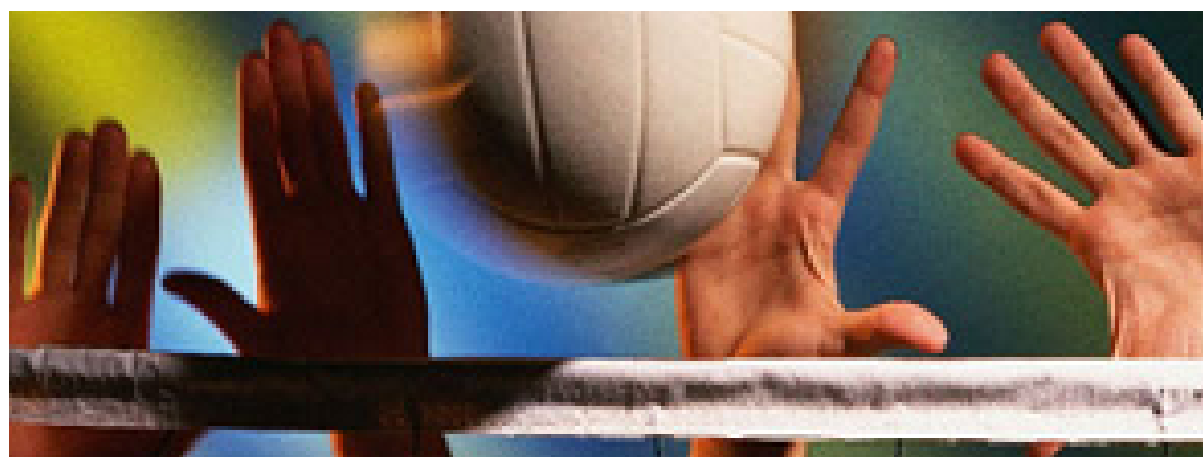
Младшие:

- 1 место Александр Топоров (3а)
- 2 место Ажмухаметов Тимур (4б)
- 3 место Омаров Камиль (4б)

Лучший результат и обладатель кубка - Александр Топоров!



Результаты школьного турнира по пионерболу



Мальчики

- 5"А" - 5"Б" 0:2
- 6"А" - 6"Б" 2:0
- 7"А" - 7"Б" 0:2

Девушки

- 5"А" - 5"Б" 0:2
- 7"А" - 7"Б" 2:0
- 8"А" - 8"Б" 2:0

Правильное питание

Правильное питание является немаловажной частью здорового образа жизни. В пище должны содержаться питательные вещества, которые являются:

1. Строительным материалом для организма
2. Источником энергии
3. Источником хорошего настроения.



Основные правила ЗОЖ

1. Отказ от любых пагубных привычек: алкоголя, курения, любых наркотических веществ и так далее.
2. Соблюдение распорядка дня, прежде всего это касается сна и бодрствования в положенное время.
3. Сбалансированное питание.
4. Частые прогулки на свежем воздухе.
5. Регулярные физические нагрузки.
6. Положительное отношение к любым ситуациям.



Спорт



Физическая активность является одним из ключевых аспектов здорового образа жизни. Она делает человека не только физически более привлекательным, но и существенно улучшает его здоровье, позитивно влияет на продолжительность жизни, в первую очередь активной ее части.

Тематический буклет. Дизайн - Исмаил Латипов, Павел Фурашов, 7 "Б"



Состав редколлегии: Алиса Бободжонова, 8 "А" - дизайнер, Карина Даниелян, 8 "А" - корректор, Диана Кукушкина, 5 "Б" - корреспондент, Диана Исрафилова, 5 "Б" - корреспондент, Екатерина Валько, 5 "Б" - корреспондент, Н.С.Тимова - гл. редактор