

# Живое слово

Выпуск № 6

*Читай со мной*



**Здоровый образ жизни** — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придется, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь. **Здоровье** — бесценное богатство каждого человека в отдельности, и всего общества в целом. При встречах и расставаниях с близкими нам людьми мы всегда желаем им хорошего здоровья, потому что это — главное условие полноценной и счастливой жизни.



В ЭТОМ ВЫПУСКЕ:

2 страница



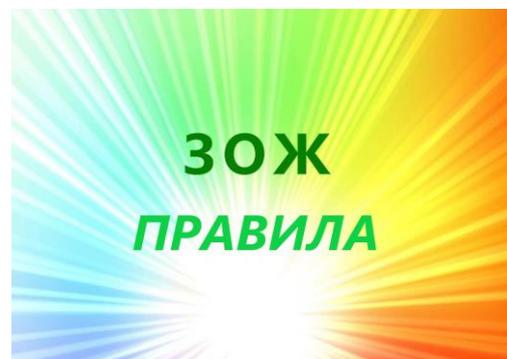
3 страница

*Выбирай спорт!  
Выбирай здоровье!*



4 страница

**ЗОЖ  
ПРАВИЛА**



## «Правильное питание – залог здоровья!»

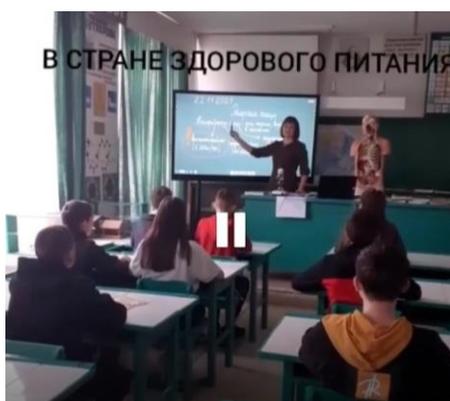
Важнейшей частью современного воспитания является формирование основ здорового образа жизни: соблюдение правил гигиены, следование правилам культуры здоровья, отказа от нездоровых привычек и пристрастий.

Сегодня, общество еще более заинтересовано в здоровье будущих поколений. И правильное питание играет здесь немаловажную роль. В век «бистро» и «фасфудов» подростки не задумываются о том, что перекусы на ходу, увлечение газированными напитками («Кока-колы» и др.), заедание голода чипсами и сухариками может сказаться на расстройстве всего организма. Проблема, не правда ли? Но только не для Наримановских школьников.



**А задумывался ли ты, из чего состоит твой рацион?** К составлению полноценного рациона школьника требуется глубокий подход с учетом специфики детского организма. Освоение школьных программ, а сейчас и активное веселое лето, требуют от детей высокой умственной и физической активности. Маленький человек, приобщающийся к знаниям, не только выполняет тяжелый труд, но одновременно и растет, развивается, и для всего этого он должен получать полноценное питание.

Активная деятельность связана со значительными затратами энергии, которая так необходима нам каждый день. Особенно летом, когда ребята отправляются в лагеря, путешествуют, открывают для себя что-то новое и интересное. Ведь каждый родитель и ребенок хотят быть здоровыми и радоваться жизни. А в этом нам как раз и помогут секреты правильного питания, с которыми мы поделимся в пришкольном лагере «Солнышко», встречающим детей на базе нашей любимой школы.



### 3 страница «Выбирай спорт! Выбирай здоровье!»

Большинство современных людей предпочитают вести малоподвижный или сидячий образ жизни. Это отрицательно может сказаться не только на их физическом, но и моральном состоянии. Мышцы такого человека становятся очень дряблыми, увеличивается аппетит, угасает жизненный тонус и падает настроение, и даже возникает депрессия. Малоподвижный образ жизни - одна из основных причин возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. Особенно нуждается в движении растущий организм, а современные дети проводят в школе много времени за партой, а дома, опять же сидя, у телевизора или за компьютером. Школьная программа, конечно, предусматривает уроки физкультуры, но ученые полагают, что их конечно недостаточно. А вот если ребенок посещает еще и спортивную секцию, то школьная умственная активность здесь сменяется физической. Поэтому детям очень необходимы занятия спортом.



Занятия спортом укрепляют нервную систему, совершенствуют органы чувств, нормализуют вес тела. Другими словами, они положительно воздействуют на все системы и органы тела человека. Когда мы двигаемся усиленно, работают все наши мышцы. К работающим мышцам увеличивается приток крови и поэтому активизируется работа сердца. Важно, чтобы мышечные нагрузки были систематическими.

Тогда спорт будет способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма, всестороннему физическому развитию и особенно развитию выносливости, быстроты и силы, формированию правильных двигательных навыков, которые необходимы для учебной жизни, для здоровья.



Спорт – это сочетание физических и эмоциональных нагрузок. Поэтому занятия спортом дают ребенку возможность лучше управлять не только своим телом, но и характером. Недаром, спортивный характер – это выносливость, целеустремленность и дисциплина.



# ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



## ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ



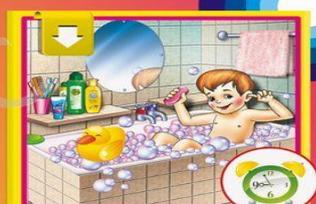
Зубы чтоб всегда блестяли,  
Никогда чтоб не болели,  
Будет пусть тебе не лень  
Чистить их 2 раза в день!



Вот ещё совет простой:  
Руки мой перед едой!



Полотенце, и расческа,  
И стакан, зубная щётка  
Быть всегда должны своими –  
Ты не пользуйся чужими!



Пусть запомнит все ребята:  
Регулярно мыться надо  
И водичкой обливаться,  
Чтоб расти и закаляться!



Очень важно это знать  
Всем ребятам и тебе:  
Ногти надо подстригать  
И держать их в чистоте!



Тщательно,  
очень старательно мой  
Фрукты и овощи  
перед едой!



Запомни:  
никогда не надо трогать  
Животных во дворах  
и на дорогах!



Обязательное правило  
Соблюдать не забывай:  
Рот при кашле и чихании  
Ты ладошкой прикрывай!

«ЖИВОЕ СЛОВО. Читай со мной»

Адрес редакции:  
404197, ул. Дружбы, д.6, п.  
Нариман, Светоярский район,  
Волгоградская область

ИЗДАТЕЛЬ:  
МКОУ «Наримановская СШ»  
Руководитель: Ф.Л. Алтухаева,  
8(84477) 6-61-44  
Главный редактор:  
Э.Бакеева

Редакция принимает объявления о проведении школьных конкурсов и мероприятий, поздравления.

Заявки необходимо подавать заблаговременно, за 8-10 дней.