

Живое слово

ВЫПУСК № 3

Читай со мной



Всем известно, что здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастьем человека. Здоровый образ жизни - это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаляющий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.



В ЭТОМ ВЫПУСКЕ:

1 страница

«Быть здоровым – здорово!»



2 страница

« В стране здорового питания»



3 страница

«В здоровом теле
здоровый дух!»



4 страница

Правила личной гигиены

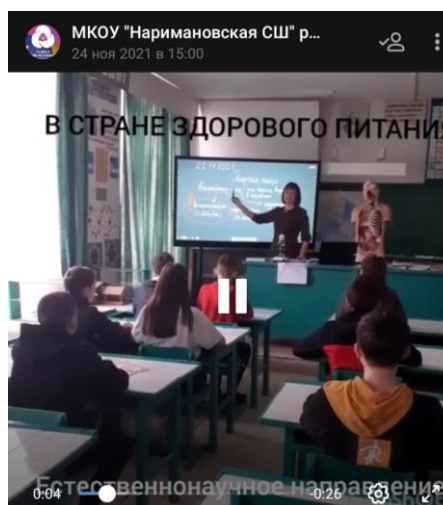
«В стране здорового питания»

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

Сегодня, в период пандемии, 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 «В здоровом теле, здоровый дух!»

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 активируется 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.



ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

Личная гигиена – это совокупность гигиенических правил поведения человека, способствующих сохранению и укреплению его здоровья и увеличению срока активной жизни



«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:
А. Зеркальцева

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

Заявки необходимо подавать
заблаговременно, за 8-10 дней.