



ПО ВОЛНАМ ТВОРЧЕСТВА И ЗНАНИЙ

Специальный выпуск «Здоровье нации»

❖ **Сегодня в выпуске:**

Аргументы и факты (советы от психолога)	2
Быть здоровым модно (анализ анкетирования)	3
С них берут пример, на них равняются	4-8

Управление образования администрации Горноуральского городского округа не первый год проводит конкурс в образовательных учреждениях Горноуральского городского округа в целях пропаганды отказа от вредных привычек; изменения ценностного отношения детей и подростков к вредным привычкам и формирование личностных ресурсов, обеспечивающих развитие у детей и подростков социально-нормативного жизненного стиля с доминированием ценностей здорового образа жизни, действенной установки на отказ от вредных привычек.

Многочисленные наблюдения и исследования доказывают, что здоровье человека зависит от разных факторов:

- на 20% - от наследственности,
- еще на 20% – от экологической обстановки,
- всего на 8% – от медицины и
- **на 50% - от нашего самочувствия.**

Но 50% зависят только от нас: это режим дня, то, что мы едим, пьем, **как и сколько двигаемся**, и даже образ мыслей – все это в руках самого человека.

Специальный выпуск школьной газеты посвящен нашим учеником, для которых двигательная активность является образом жизни.



МЫ ЗА ЗОЖ



Советы от психолога

Работая школьным психологом, какую проблему в сохранении психологического здоровья детей Вы бы выделили как приоритетную?

Переутомление – это временное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки. Для обучающихся любого возраста переутомление является самой главной опасностью для здорового образа жизни.

В чем проявляется переутомление? Можно ли как-то по ученику определить, что именно у него переутомление?

Конечно, у детей с острой усталостью рассеянное внимание, отсутствуют реакции на новые раздражители, например, на какие-либо слова учителя. Таких детей сложно заинтересовать, в чем-либо, так как у них полностью отсутствует интерес. Организм находится в апатии. Если говорить про внешние проявления, то у таких учеников есть постоянное стремление положить голову на стол или же выпрямиться, откинувшись на спинку стула. Также они суетливо двигают руками и пальцами, из-за чего почерк ребенка ухудшается.

А какие причины усталости Вы бы могли выделить? Почему так происходит?

Причины усталости у школьников могут быть совершенно различными. Одной из самых популярных причин является несбалансированный режим дня и недосыпание. Отсутствие физических нагрузок и недостаточное пребывание на свежем воздухе также могут привести к переутомлению.

Нельзя забывать и про большой объем учебной информации, получаемый ребенком в школе и на факультативах, а также длительные однообразные занятия.

Что бы Вы посоветовали ученикам, чтобы снизить чувство усталости?

В современных условиях самое главное, это чаще гулять, а также не учить уроки при прослушивании музыки или же просмотре каких-либо передач, фильмов. Попытка выполнять несколько дел одновременно ведет к сильному информационному стрессу, истощающему нервную систему.

А какие советы можно дать учителям, чтобы на уроке таких детей «взбодрить»?

Сейчас почти каждый второй ученик переутомлен, кто-то в большей, кто-то в меньшей степени. Учителям нужно обязательно чередовать деятельность и отдых, не забывать про динамические паузы, обеспечивать благоприятный микроклимат в кабинете. И, конечно же, положительная мотивация и благоприятная эмоциональная обстановка в классе помогут и детям, и учителю.

Вы сами отметили, что больше всего от переутомления страдают старшеклассники, как Вы думаете, почему так происходит?

Ответ прост, в 9-ом и 11-ом классах на ребенка наваливается ответственность, ведь впереди сдача экзаменов и выбор дальнейшего пути в жизни.

Есть ли пару советов именно для таких учеников?

Конечно, начинать готовиться к экзаменам лучше заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие. А самое главное, нужно просто поверить в свои силы и постепенно, спокойно двигаться к своей цели. И тогда все получится.

Спасибо большое за Ваши ответы и советы!

БЫТЬ ЗДОРОВЫМ - МОДНО!



В рамках актуализации и популяризации здорового образа жизни старшеклассникам было предложено заполнить анкету «Быть здоровым – МОДНО!»

В опросе приняло участие 24 обучающихся 10-го и 11-го классов. Из них 17 девушек и 7 молодых людей. Возраст респондентов 15-17 лет. Анкета состояла из четырех вопросов. По результатам анализа были выявлены следующие результаты.

Здоровым образом жизни для большинства опрошенных является отказ от вредных привычек и занятие спортом. Именно эти два пункта выбрали 92 % подростков. Наименее популярным составляющим ЗОЖ респонденты сочли доброжелательное отношение к другим людям (25 %) и широкий круг интересов, наличие хобби (29 %).

Интересно, что регулярное посещение врача с целью профилактики наиболее популярный ответ у молодых людей (43 %), а не у девушек (29 %). Зато часть девушек (35 %) считают, что умение справляться со своими эмоциями и гармония с собой тоже важны для здоровья. Молодые люди с этим утверждением были согласны в меньшей степени (29 %).

67 % обучающихся считают, что придерживаться принципов здорового образа жизни необходимо. 21 % опрошенных думают, что это важно, но не главное в жизни. И всего лишь 13 % ответили, что это проблема их не волнует. Примечательно, что последний вариант выбирали только девушки.

Ровно половина старшеклассников, считают, что придерживаться принципов ЗОЖ им мешает недостаток времени. 54 % говорят, что у них отсутствует необходимое упорство и воля. И только 4 % ссылаются на материальные трудности. Большая часть молодых людей (57 %) видят проблему в отсутствии времени, а девушки в это же время, больше признают, что у них самих недостаточно на это желания (59 %). Материальным вопросом обеспокоены исключительно девушки.

На вопрос «Занимаетесь ли Вы спортом?» 50 % ответили, что иногда. 36 % занимаются регулярно, и 14 % выбрали вариант «Не занимаюсь вообще». У молодых людей процентное соотношение ответов «регулярно» и «иногда» равно, по 43 % в каждом ответе и всего лишь один молодой человек не занимается спортом вообще. Большинство девушек (53 %) выбрали ответ «иногда», а ответ «не занимаюсь вообще» - два человека.

Если говорить о предпочтениях в видах спорта, то молодые люди указывают силовые виды спорта, а девушки чаще всего волейбол или фитнес. В целом, подводя итог, можно сказать, что ученики нашей школы заинтересованы своим здоровьем, знают, что им нужно и что для этого нужно предпринимать.



Мы ими гордимся

Кононов Илья Станиславович

Кононов Илья, обучающийся 9а класса. Ответственный, целеустремлённый, уверенный в себе юноша. Илья – настоящий пример для подражания нынешнему поколению. Он хорошо учится в школе, активно участвует в жизни класса и школы. С 13 лет Илья занимается гиревым спортом. На районных соревнованиях является победителем. Он надёжный друг и хороший товарищ.



Сологаев Ростислав Алексеевич



В городе Нижнем Тагиле есть школа гребного слалом, которая является одной из сильнейших в России. Воспитанники этой школы – Ларионов Д. и Кузнецов М. в 2008 году заняли третье место на Олимпиаде.

Ученик 8а класса нашей школы Сологаев Ростислав занимается в ШГС (школе гребного слалом) три года. Ребята там проходят трассы по бурной воде на байдарках и каноэ. Занятия в школе проходят каждый день, а в воскресенье проводятся восстановительные тренировки в бассейне.

Каждое лето Ростислав принимает участие в соревнованиях Всероссийского уровня, которые проходят в городе Окуловка Нижегородской области.

В 2017 году соревнования проводились на Алтае. Благодаря тренерам и своему упорству, Ростислав показывает неплохие достижения. В 2016 году на соревнованиях УРФО в каноэ-двойке он занял третье место. В 2017 году – второе место. В командных гонках на Алтае – четвёртое место. В начале 2018 года в командной гонке занял третье место. Последние соревнования проходили в Нижнем Тагиле.

Ростислав состоит в сборной Свердловской области и мечтает попасть в сборную России по гребному слалому. Пожелаем ему выдержки, упорства, силы воли в достижении своей цели.

Косарева Анна Михайловна

В городе Новый Уренгой есть спортивная секция по художественной гимнастике в которой я, ученица 10 класса Косарева Анна, занималась с 4 лет и до 13. Занятия проводились ежедневно 5 раз в неделю по 5 часов. Каждый месяц мы выезжали на какие-либо соревнования по ЯНАО и на УРФО в различные города. Также летом у нас проводились сборы в Москве, Сочи и Новороссийске. В 2015 году я защитила разряд Кандидата Мастера Спорта, заняв 2 место.



Будников Максим Алексеевич

Будников Максим занимается биатлоном с 8-ми лет. «Я занимаюсь этим видом спорта, потому что он мне очень нравится. А ещё он формирует стойкий характер», - так говорит об этом виде спорта сам Максим.

Максим, участвуя в городских соревнованиях по биатлону, одержал много побед в этом виде спорта и награжден медалями и грамотами. В будущем он хочет попасть на всероссийские соревнования по этому виду спорта. «Занимайтесь биатлоном!» - призывает Максим всех ребят нашей школы.



Шамов Кирилл Сергеевич

Кирилл занимается легкой атлетикой и волейболом с 12-ти лет. Он любит проводить свое свободное время на стадионе. Также, Кирилл каждый год участвует в школьном и муниципальном этапе «Кросса Нации» и всегда занимает призовые места.

Кирилл каждое утро начинает с пробежки, он выступает за здоровый образ жизни и призывает всех заниматься спортом. В будущем он планирует продолжать заниматься легкой атлетикой.



Лямов Максим Сергеевич

Футбол – один из самых популярных видов спорта у мальчиков. Вот и Максим уже 6 лет занимается футболом в Николо-Павловской детской спортивной школе. За эти годы Лямов Максим в составе команды успел завоевать многие награды. В 2016 году 1 место на Кубке Юпитера, а так же взяли «Кожаный мяч», а в 2017 году выиграли 2 место на Кубке Юрьева.





Слюнко Екатерина Андреевна

В нашем классе спорт пользуется большой популярностью, и каждый из нас старается следовать здоровому образу жизни. Конечно, не всегда нам удается перебороть свою лень, не каждый урок физкультуры для нас праздник, а отказаться от лишнего кусочка батона в школьной столовой, порой, не может никто. Но за одиннадцать лет школьной жизни мы, честно говоря, полюбили спорт

всем сердцем.

Жить спортом непросто, но в нашем классе есть спортсменка, отдающая спорту намного больше времени чем мы. Катя занимается легкой атлетикой в спортивной школе «Спутник». Часто защищает школу, село, область на соревнованиях разного уровня. Летом 2017 года ее имя звучало на VIII Летней Спартакиаде учащихся России в г. Майкоп.

Она самая обычная девчонка, которая может, как и все, иногда побездельничать на физкультуре. Но только Слюнко Екатерина может уехать на сборы посреди учебного года. Только она может «тянуть» парней на пятерку в забеге на 2 км. Катя невероятно любит спорт, а мы стараемся от нее не отставать... (хотя бы в забеге на 2 км).

Будников Данил Алексеевич

«Никогда не сдаваться и всегда идти вперед!» - вот девиз Данила в спорте и в жизни.

С ранних лет он вместе со своей дружной семьей увлекается спортом: они участвуют в конкурсах, поддерживают друг друга на соревнованиях и никогда не теряют оптимизма!

Данил уже не первый год является членом футбольной команды «Импульс». Принимал участие в выездных матчах в п. Петрокаменское, п. Новоасбест. На его счету множество забитых голов и результативных передач. Но на этом он останавливаться не собирается!



Русских Демьян Сергеевич

Кёкусинкай – стиль Кёкусинкай был создан в противовес множеству бесконтактных школ и самому принципу «каратэ без контакта». Целью Оямы является демонстрация силы настоящего каратэ, в полный контакт. По этой причине Кёкусинкай постепенно завоевал популярность во многих странах, а позже лёг в основу ряда других контактных стилей каратэ.

В нашем классе уже 4 года Русских Демьян занимается этим видом спорта.



Каратэ Кёкусинкай — чрезвычайно зрелищный вид спорта. Спортивные поединки (кумитэ) проводятся в полный контакт без защитного снаряжения. Единственное ограничение - это запрет ударов в голову руками.

Демьян владеет уже желтым поясом - восход Солнца, 6 кю. Ежегодно Демьян участвует в товарищеских встречах и открытых турнирах.

Так, в товарищеской встрече по кумитэ Кекусинкай каратэ, посвященной выводу войск из Афганистана, занял 3 место, а на VII открытом турнире по Киокусинкай каратэ среди юношей – 1 место.

Рачёв Семён Александрович



В Нижнем Тагиле есть хоккейная команда «Кристал», которая занимается на базе ФОК «Президентский». Семён занимается хоккеем с 6 лет. В спорт его привел папа, просто предложил. На сегодняшний день у него много медалей, около 20; а также 3 кубка – «лучший игрок матча». За это время Семён успел побывать в Уфе, где его команда заняла 3 место, в Тюмени – 2 место, в Новоуральске – 2 место, в Серове.

Чехомов Антон Сергеевич

С 7 лет Антон пришел на

футбол и до сих пор занимается этим видом спорта. Однажды он смотрел футбол по телевизору и подумал, почему бы и ему не заняться этим видом спорта. На сегодняшний день у Антона уже 4-5 медалей. По словам Антона самое трудное, это нагрузка, после тренировок нужно еще в школу, на уроки. За годы занятия футболом Антон участвовал во многих районных играх, за спортивный клуб «Импульс», у его команды 3 кубка. На городских соревнования участвовал в составе спортивного клуба «Юность» в игре против команды «Урал».



Уманцева Софья Алексеевна

Уманцева Софья, ученица нашего класса принимает активное участие в спорте. Она часто на соревнованиях занимает призовые места. Особенно Соня успешна и развита в таких видах спорта, как бег и лыжи. Каждый год она участвует



в «Кроссе наций», который проходит на стадионе «Импульс», и выигрывает 2-3 места. Например, в 2016-2017 учебном году- 3 место, в 2017-2018- 2 место. Помимо нашего села она ездила на соревнования в Петрокаменск и в Черноисточинск, защищать честь нашей школы. Также в начальной школе, в 4 классе Соня участвовала в «Лыжне России» и заняла 1 место.

Рудаков Евгений Иванович, Ялунин Андрей Дмитриевич, Лобок Александр Евгеньевич



Великая ценность каждого человека – ЗДОРОВЬЕ. Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – это желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед школой. Регулярно занимаются в спортивных секциях и обучающиеся 9 б класса: гиревой спорт привлёк Казанцева Кирилла и Рудакова Евгения, ребята достигли хороших результатов и выступали на муниципальных соревнованиях. Ежегодно занимают призовые места в Кроссе нации Лобок Александр, Рудаков Евгений, Ялунин Андрей. Активно участвуют и в эстафете ко Дню победы в ВОВ и также занимают призовые места. За личные

достижения уже третий год подряд награждены памятными медалями

Своим примером наши спортсмены хотят сказать всем, что

**БЫТЬ ЗДОРОВЫМ НЕ ТОЛЬКО МОДНО,
НО И ДОСТУПНО ДЛЯ КАЖДОГО.**

В создании выпуска принимали участие: Сканченко Анастасия, Гаврилов Матвей,
Зудов Александр.

Главный редактор: Сивкова Елена Андреевна (учитель истории)



В нашей жизни всё мгновенно.

Всё проходит и пройдёт.

Спортом надо непременно

Заниматься круглый год.

Прыгать, бегать, отжиматься,

Груз тяжелый поднимать,

По утрам тренироваться,

Стометровку пробегать.

Убегая от инфаркта,

Не щади себя, сосед!

Бодрый мир веселых стартов –

Вестник будущих побед!

Не тушуйся. Не стесняйся.

Обходись без докторов.

Своим телом занимайся.

Будь здоров! Всегда здоров!