



ПО ВОЛНАМ ТВОРЧЕСТВА И ЗНАНИЙ



В здоровом теле – здоровый ДУХ

Каждый человек хоть раз в жизни слышал фразу «В здоровом теле – здоровый дух». Но мало кто знает, что данная цитата принадлежит величайшему римскому сатирическому поэту Дециму Юнию Ювеналу. Даты рождения и смерти Ювенала устанавливаются лишь приблизительно, но это I век нашей эры.

Почему такая мысль была актуальна и тогда и сейчас, понятно. Ведь здоровье – это самое ценное и самое важное, что может быть в жизни каждого человека. Очень важно беречь его, так как оно очень долго и неохотно восстанавливается.

А здоровье подрастающего поколения имеет особенную важность. Ведь за ними – будущее. Взрослым очень важно привить детям любовь к здоровому образу жизни, так как именно от них зависит, каким будет здоровье детей через год или через много лет.

Но понимает ли это самое подрастающее поколение? Что такое ЗОЖ? В чем залог здоровья? Как стать, а главное, остаться здоровым?

Мы решили разобрать составляющие здорового образа жизни, показать значимость каждого из них и еще раз напомнить, что только от нас самих зависит, будем ли мы здоровы.

С уважением, главный редактор Сивкова Е.А.

Движение – это жизнь!

Одним из главных составляющих ЗОЖ является спорт. И здесь я не говорю об обязательных тренировках, секциях, профессиональном спорте. Я бы хотела обратить внимание на самые обычные физические нагрузки. То, что можно назвать лишь любительским спортом. Не важно, бегаешь ли ты по утрам, или играешь в волейбол по пятницам, посещаешь бассейн раз в месяц или же просто много ходишь пешком. Всё это и есть спорт. А значит, спорт – есть в каждом из нас.

Очень важно заниматься спортом, ведь он укрепляет здоровье, закаляет организм, да и просто поднимает настроение. Проведено множество исследований, где говорится, что тот, кто занимается спортом, меньше болеет.

В детстве многие начинают посещать различные спортивные секции, но кто-то потом бросает. Но любое физическое занятие еще и вырабатывает дисциплину и силу воли. Очень сложно заставить себя встать на 15 минут пораньше и сделать зарядку, а на пробежку выйти – вообще немыслимое достижение. Но именно над этим и надо работать.

Нужно знать и понимать, что твоя жизнь – в твоих руках. Берегите своё здоровье и занимайтесь спортом. Для этого, кстати, в нашей школе функционируют различные программы внеурочной деятельности, от фитнеса до туризма. Выбирай то, что по душе и вперёд!

Материал подготовила: Сканченко Анастасия, 11 класс



Скажем вредным привычкам – нет!

У каждого из нас есть привычки, например, привычка говорить «спасибо», рано ложиться спать или читать перед сном. Такие привычки способствуют развитию человека, берегут здоровье. Но чаще всего, люди не осознают такие привычки. Намного больше на человека влияют вредные привычки.

Есть люди, которые всегда сутулятся, часто грызут ногти, громко разговаривают в общественном месте, ковыряются в носу, используют слова-паразиты, чавкают при приеме пищи.

Такие привычки портят жизнь и самому носителю, и окружающим людям. Физического вреда такие привычки не наносят, но моральный – вполне. При желании и силе воли любую такую привычку можно с легкостью перебороть.

Совершенно другой вред наносят привычки, названные пагубными. Эти привычки, если с ними не бороться, могут убить человека. Курение, алкоголизм, обжорство, наркомания, компьютерная зависимость – это то, что может перерасти в болезнь, то, с чем непременно нужно бороться.

Для подрастающего поколения, чаще всего, вредная привычка – это знак протеста. Желание показаться взрослее, круче, независимее. Практически никто не задумывается о последствиях и не относится с полной серьезностью.

Но стоит понять, что здоровье – это то единственное, что по-настоящему необходимо для жизни. А у нас ведь вся жизнь впереди, поэтому, боритесь с вредными привычками! Это сложно, но, победив даже самую маленькую вредную привычку, Вы почувствуете себя намного счастливее. Заменяйте вредные привычки хорошими и идите вперед!

Материал подготовила: Пунтус Милена, 10 класс



СОН – ЛУЧШЕЕ ЛЕКАРСТВО

Утром у каждого (или почти у каждого) человека в голове лишь одна мысль: «Вот бы еще поспать». Но что такое сон? Однозначного определения сна нет до сих пор, хоть и волновал он людей даже в древности. Но все знают, что когда сна мало, чувствуешь себя уставшим. Особенно, когда впереди уроки. Для школьников тема сна актуальна всегда, каждый из нас знает, что когда не выспишься, то на уроке бываешь рассеянным и соображаешь гораздо хуже, чем обычно. Ведь обучающимся необходимо восполнять энергию, потраченную за день. Отдых нужен мозгу для того, чтобы на следующий день он мог хорошо работать.

Иногда, читая даже самую интересную книгу, можно задремать, а про выполнения уроков можно и не говорить. Это верный признак того, что ваш мозг устал и нужно отдыхать. Во сне отдыхают все органы, даже кости, что помогает нам расти. Не выспавшийся, и, следовательно, уставший человек теряет аппетит, активность и желание что-то делать. В детстве родители всегда заставляют малышей идти спать, но они не понимают важности этого процесса. Подойди к любому современному подростку и в ответ услышишь о его желании поспать.

Сейчас уже изучено, наверное, всё, что связано со сном, а также есть правила сна. Считается, что самое важное - ложиться и вставать в одно и то же время. Нужно спать не меньше 9 часов в сутки, так как это время уходит на возрождение клеток в организме. Прежде чем пойти спать, рекомендуется проводить время спокойно, например, прогуляться или принять душ. А главное, не «будоражить» свой организм. Просмотр фильма, перекус, нахождение в социальных сетях – всё это и многое другое лишь мешает организму понять, что пора отдыхать. Многие дети боятся спать в темноте, но только так можно быстро заснуть, а главное выспаться. В исключительных случаях можно воспользоваться ночниками.

Если пользоваться этими не хитрыми правилами, то скоро можно заметить, что по утрам стало легче вставать и чувствуешь себя намного лучше. Попробуйте и ощутите разницу!



Материал подготовила: Сунцова Валерия, 9Б класс

