



На неделе, посвященной здоровьесбережению, некоторые педагоги показали «открытые» уроки и мероприятия, т.е. такие, на которых присутствуют гости, чаще всего учителя. Уроки и для учителей, и для ребят чуть труднее, чем обычно, потому что иногда чувствуют себя как под рентгеновскими лучами, сильно волнуются. Но, как правило, такие уроки самые интересные.

Вести с «открытых» уроков

А. Денисова, 6 кл. Урок литературы Куприяновой Т.А.: «На уроке мы учились описывать внешность человека, искали важные детали внешности на портретах известных людей: взгляд, глаза, улыбку. Это было нелегко: я боялась высказывать свои мысли, думая, что это ерунда. Но потом освоилась и высказывалась более открыто. И мне показалось, что учителям-гостям очень понравился наш урок. Очень жаль, что не все учителя присутствовали. Этот урок стал для меня незабываемым. Спасибо Тамаре Александровне!».

А. Исмагулова, 6 кл. На уроке литературы «Глаза не гроза» мы работали скромнее, чем всегда, так как на нём присутствовали учителя. Но учителя все свои, поэтому мы к концу урока осмелели. Урок нам очень понравился!».

И. Тулин 2 кл. написал сочинение о том, что жили на свете мальчики, которые ели немывные фрукты, грызли зубами орехи, грызли ледяные сосульки, смотрели долго телевизор, т.е. делали все то, из-за чего люди болеют. В результате всем пришлось пить очень горькие лекарства, с детства носить очки, кто-то остался без зубов. И только тогда до них дошло, что здоровье надо беречь.

В сочинении М. Федотовой тоже говорится о мальчике Жене, который редко бывал на свежем воздухе. А если и бывал, то очень тепло одетый. Жене очень хотелось играть в футбол, в снежки. Но мама боялась за его здоровье. Женя уговорил ее маму записать его в секцию по плаванию. С тех пор Женя перестал болеть, его организм окреп. Теперь Женя всем друзьям советует заниматься спортом.

Для меня здоровье – это самое главное в жизни. Здоровье и долголетие издавна ценились наряду с высшими благами существования человека. Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия.

Здоровье населения зависит от медиков только на 8-12%, от образа жизни и ее качества на 55% и от внешней среды на 25%. Поэтому образ жизни и ее качество напрямую зависит от самого человека. Как мы сами относимся к своему здоровью? Мы должны понимать, что здоровье наше основное богатство, которое мы должны беречь с молодости. Здоровье определяется нашими привычками, правами и поведением. Все это определяет культуру человека.

Почему люди не избегают опасных факторов, а рискуют? У нас в России низка культура, мы не ценим свое здоровье. Многие курят, пьянствуют, страдают ожирением. Нужно вести здоровый образ жизни, избегать опасных факторов, не иметь вредных привычек. Заниматься физической культурой и спортом, закаляться. Иметь четкий распорядок дня, соблюдать режим работы, отдыха и питания. Правильный режим дня способствует выработке полезных привычек. А так же всегда иметь хорошее настроение. «В здоровом теле, здоровый дух»!

Старкин Вадим 9 класс

Здоровье бывает физическое и психическое. А также- крепкое и слабое. Если у человека крепкое здоровье, значит у него с организмом все в порядке, у него нет никаких заболеваний- ни хронических, ни простудных. А когда у человека слабое здоровье, значит, организм его работает с перебоями. А чтобы не болеть и быть здоровым, нужно вести здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни - это когда у человека нет вредных привычек, когда он занимается спортом, соблюдает гигиену, правильно питается и часто гуляет на свежем воздухе. А если человек не ведет здоровый образ жизни, то он будет слабым и будет часто болеть.

Я отношусь к своему здоровью нормально, я не пытаюсь заболеть. Но я не веду здоровый образ жизни и поэтому часто болею.

Человеку здоровье нужно, чтобы он не болел, а если он заболевает, то он не сможет ходить в школу, на работу, а если человек не сможет ходить ни в школу, ни на работу, то он может пропустить что-то новое, важное.

Быков Виктор 7 класс.

Я считаю себя здоровым, ведь я стараюсь по мере возможности вести здоровый образ жизни. А ещё я пополняю свой духовный мир, слушая легкую музыку, читая книги, и даже просто общаясь с друзьями. Давайте же все будем вести здоровый образ жизни, и тогда все будет здорово!

Лысак Сергей 9 класс.

Мудрые о здоровье

«Кто рассчитывает обеспечить себе здоровье, пребывая в лени, тот поступает так глупо, как человек, пытающийся молчанием усовершенствовать свой голос».

Плутон..

«Не все разглагольствовать о том, каким должен быть человек - пора уже стать им».

Марк Аврелий.

«Единственная красота, которую я знаю - это здоровье».

Г. Гейне.

«Кто не может найти времени для занятий спортом, тот будет вынужден искать его для лечения болезней».

Лорд Дерби.

«Жизнь дается всем. Старость – только избранным»

Древнегреческая мудрость.

Поэтическая страничка

*Все режсе и режсе
Шагаем пешком.
Зимой боимся пурги и мороза,
А летом – промокнуть
Под теплым дождем.
А если хотите,
Да, если хотите
И чувствовать ярче,
И видеть острее –
На воздух спешите, поглубже
дышите,
Ходите, ходите, ходите бодрей.
С утра ли пораньше,
На сон ли грядущий
Прогулка полезна
Для всех и всегда.
Дорогу к здоровью осилит
идуший:*

*Чем дольше дорога,
тем дольше года!
Быть крепче хотите?
Моложе хотите?
Хотите на свете прожить
много лет?*

*На службу – ходите,
со службы ходите.
Ходите, ходите –
таков мой совет
«Вестник ЗОЖ»

*Я хочу здоровой быть,
Бодрой в школу приходить.
С физкультурой и со спортом
Я хочу всегда дружить.
На скакалке прыгать буду
И уроки не забуду.
Зарядку буду делать я,
Как и вся моя семья.*

М. Теплякова. 2 кл.



Из первых рук

Е.И. Малашко в предыдущем номере газеты предложила подискутировать на тему «Во что верит и чем живет нынешняя молодежь». Вот фрагменты рассуждений ребят на заданную тему.
А. Кузьмин: «Куда же ушли времена, когда девушки мечтали выйти замуж, нарожать детей и счастливо жить до конца дней своих? Юноши мечтали о подвигах...

А для современной молодежи, к сожалению, смысл жизни – тусовки с сигаретами, алкоголем, наркотиками. Ради чего?! Но все же и в нашем поколении большинство тех, кто способен продолжить дела своих отцов и дедов, кто живёт на благо страны, создавая лучшие условия для своих детей».

В. Быков: «Лично я верю в себя, в свои силы, так как понял, что человек только сам решает свои проблемы, и никакой Бог ему не поможет».

А. Тарасов: «Я верю в лучшее, в Бога, в высшую любовь. И в то, что жизнь есть не только на нашей планете.

Многие живут будущим, когда все, я надеюсь, будут счастливы, не будет насилия и войн».

Ю. Галактионова: «Сейчас в нашей стране много неформальных групп: хиппи, скинхеды, панки, рокеры, готы. И у каждой из них свои идеалы. Скинхеды выступают за чистоту нации, хиппи – против сложившихся отношений в обществе, панки – против общества вообще и т.д. Но большая часть молодежи учится, работает на благо страны, в которой мы родились».

Н. Коржова: «Мне 17 лет. Что для меня сейчас самое главное в жизни? Прежде всего, это моя семья. Причем только с годами я начала ценить родителей. Раньше казалось, будто они мне что-то должны. Должны сделать все, что я захочу, должны терпеть мои капризы. Постепенно я осознавала, что родители любят меня, гордятся мной, готовы отдать свою жизнь, лишь бы мне было хорошо, и я была счастлива. И если ругают – это не со зла, а для воспитания.

Мои стремления? Я думаю, любой человек подсознательно стремиться к совершенству. Я не исключение, и стараюсь стать лучше, чем есть, не останавливаясь на достигнутом.

Кумиры моего поколения? Они у каждого человека разные? Говорят, кумиры помогают жить, помогают совершенствоваться. У меня нет кумиров. Но есть люди, которыми я восхищаюсь.

Я восхищаюсь, читая статьи и смотря телепередачи о подвигах совершенно обычных, казалось бы, людей... Мне нравятся люди, которые сами, благодаря силе духа, чего-то добились. Мне интересны также исторические личности, такие как Петр I, например.

Мне 17 лет, и я только вступаю во взрослую жизнь. Какой она будет, почти полностью зависит от меня. У меня еще есть время, чтобы работать над собой.

В. Селютин: «Мы – самая обыкновенная молодежь. И потребности, и желания у нас самые обыкновенные, как и у других поколений. Мы так же хотим создать семью, завести детей, добиться успехов в работе, мы просто хотим счастья!».

Я. Малашко:

«Чем живет нынешнее поколение? Мы – молодежь XXI века, со своими принципами, целями в жизни, которые в дальнейшем хотим достичь. Каждый хочет оставить после себя хоть маленький след в этом мире.

Я считаю, что поколения людей связаны между собой какой-то невидимой нитью. И ты как бы должен взять эстафетную палочку у своих предков и лично другим своим потомкам. Да, но что делать с этой «палочкой»? – Бежать (потому что движение – это жизнь). Но в какую сторону? И должен ли кто-то показать, как пройти свой путь? Наверное, нет. Ты сам должен решать все в этой жизни и ни на кого не смотреть, не придумывать себе кумиров. Недаром говорится в одной из заповедей: «Не сотвори себе кумира». И я полностью с ней согласна.

В истории нередко встретишь поклонение людей лидеру, вожак своего времени, как например известные и яркие личности в нашей стране как Сталин, Ленин. Но, что же происходит в наше время, кто сейчас этот вожак и стоит ли ему поклоняться? Единственного лидера, которого я вижу в нашей стране – это, конечно же, наш президент – Владимир Путин. Я его всем сердцем уважаю, но не хочу фанатеть от этого. Он делает для России все, что хочет и может.

Я думаю, каждый должен сделать для себя и своей страны что-то хорошее. Каждый человек – это индивидуальность. И каждый нормальный человек хочет от жизни простого человеческого счастья. Просто для всех оно разное. И каждый делает все возможное, чтобы почувствовать себя счастливым. Молодые люди хотят получить образование, сделать карьеру, завести семью, детей, добиться чего-то стоящего в жизни. Сделать все для себя и своей страны, и для своего рода, чтобы пронести свою «эстафетную палочку» достойно и хоть на один метр, но вперед».

Л. Федотова: «Я не представляю свою жизнь без общения с друзьями, родителями. Как говорится в поговорке: «Не имей сто рублей, а имей сто друзей согласна. Ведь никто кроме друзей не придет на помощь, не поддержит в сложной ситуации. Я считаю, что жизнь дается лишь только раз, и нужно прожить ее так, что бы потом не пришлось жалеть.

Поэтому я хочу пройти свой жизненный путь с друзьями. Ведь это и есть смысл жизни!!!».

Е. Апанасевич: «Наши современники верят во что угодно. Многие ради какой-то цели могут сделать что угодно. Они живут одним днем. Прожили день и ждут, что будет дальше. И так всю жизнь. Мне такая жизнь не нравится, она скучна».

Е. Амирова: «На первый взгляд, для нынешнего поколения ничего не существует кроме массы вредных привычек. Курение, алкоголизм, наркомания – вот самое главное для молодых людей. Ночные клубы, различные развлекательные центры – вот куда уходит основное свободное время. Но это только на первый взгляд. Если присмотреться к молодым людям повнимательнее, то в некоторых из них можно увидеть умных, разносторонних, привлекательных людей. Не вся молодежь день и ночь просиживает в различных клубах. Есть люди, которые интересуются живописью, ходят в театры, на различные выставки в музеях. Мне кажется, современная молодежь очень зависит от моды от «толпы». То есть люди понимают, что, например, курение – это очень плохо, от этого зависит собственное здоровье человека. Но, когда все вокруг курят, то человек со слабой силой воли, тоже будет курить. Таким образом, можно привести еще много пример зависимости от «толпы».

Главный редактор Т.М. Павлюченко
Набор газеты – Е.Журманова