



БЕЗ ПРАВА НА ОШИБКУ!

Здоровье – это достояние всего общества, которое невозможно оценить. Доброе здоровье обеспечивает нам долгую и активную жизнь, способствует выполнению наших планов, преодолению трудностей, дает возможность успешно решать жизненные задачи. Но жизненный опыт показывает, что обычно заботиться о своем здоровье люди начинают лишь после того, как недуг даст о себе знать. А ведь можно предотвратить эти заболевания в корне, нужно только вести здоровый образ жизни.

Очевидно, что здоровье зависит не только от лечебно-профилактических мероприятий, но и от самого человека. Не случайно все больше людей посвящают свой досуг занятиям спортом, туризму. Наряду с этим имеет место и безответственное отношение к своему здоровью: самолечение, несоблюдение элементарных гигиенических требований, табакокурение, злоупотребление алкоголем. «У нас нет права на ошибку!» - считают ученики школы №33. Своим мнением они делятся с читателями газеты.

Я веду здоровый образ жизни

Вести здоровый образ жизни – это здорово! Можно заниматься любым видом спорта. Я занимаюсь большим теннисом, волейболом, футболом. Мои друзья тоже занимаются спортом.

Каждое утро в нашей школе начинается с зарядки. Она дает заряд бодрости на весь день. В течение дня у всех классов проходят уроки физической культуры. А во время продленки мы посещаем спортивные кружки и бассейн.

Мне кажется, что если вести здоровый образ жизни, можно чувствовать себя счастливым человеком. Всем своим сверстникам я бы посоветовал вести здоровый образ жизни. Уверен, что это продлевает жизнь.



Инсаф ШАЙМАРДАНОВ, 6 Б

Наркотики - угроза безопасности планеты

Еще лет десять назад считалось, что проблемы наркомании у нас нет и быть не может. К сожалению, жизнь опровергла это утверждение. За последние годы число наркоманов в нашей стране увеличивается и увеличивается. Насколько велика опасность для молодого человека, если он хочет просто попробовать наркотик, «побаловаться», а потом бросить?



Все, кто стал наркоманом, начинали с этой мысли. Бывают случаи, когда человек пробовал наркотик и не стал наркоманом, но это напоминает игру «русская рулетка». Если вы хотя бы раз попробовали наркотические вещества, никто не может дать гарантии, что это для вас кончится благополучно. Задумайтесь, нужно ли это вам, вашим будущим детям? Ведь все может закончиться не так, как вы хотели. Как говорится, семь раз подумай, один раз откажись. В первый раз принять дозу «в кайф», а потом зависимость...

Подумать только, люди собственными руками уничтожают себя. Кому-то так нужна жизнь, а кто-то просто занимает чужое место...

Лилия ЗАББАРОВА, 9 Б

Почему мне не нужны алкоголь и наркотики?

В наше время большинство молодёжи подвержено влиянию алкоголя наркотиков. Но стоит ли делать это нам? Оглянитесь назад. Вспомните своё детство, свои первые шаги, детский сад, школу. Вспомните, что вы чувствовали при этом. А теперь представьте, что вы этого даже никогда не вспомните, если употребите алкоголь или наркотики. Но зато в вашей жизни останется первая тошнота, первая головная боль, первый озноб, первая ломка. А теперь подумайте, что станет с Вами, и стоит ли вообще употреблять наркотики или другие психотропные вещества?



Такую же роль играет в нашей жизни алкоголь. Попробовав алкоголь, вы не сможете остановиться. Подумайте, кем вы станете? Употребление алкоголя связано с приятными моментами нашей жизни: с днём рождения, со свадьбой, а порой с горестными случаями: разочарование в работе, потеря близких. Однако нередко алкоголь употребляется без всякого повода.

Недавно у моих знакомых произошло непоправимое...

В один прекрасный летний вечер Наташа и Миша возвращались домой со дня рождения их общего друга. Миша был слегка пьян. Девушка долго уговаривала Мишу не садиться за руль, но это было бесполезно. Они попали в аварию. Девушка скончалась сразу. Во всем этом Миша винил только себя.

Таких примеров множество. Я считаю, что лучше предотвратить несчастье, чем сожалеть об этом. Выбор каждый человек должен сделать сам!

Дарья ГАЛИМОВА, 7 Б

Здоровым быть модно!

Самое главное в жизни человека – это, наверное, здоровье. Без здоровья ничего не стоят ни его достижения, ни его богатства. Но почему же тогда на свете так много нездоровых людей? Ведь не все из них, наверное, родились такими больными? Нет. Значит, многие болезни они приобретают, когда начинают расти или уже став взрослыми! Я считаю, что о своем здоровье человек должен заботиться уже с малых лет. Конечно, ему для этого сначала должны помогать родители, учителя. Это значит, что он всегда должен вести здоровый образ жизни!



У нас в Казани для этого созданы все условия. Вот, например, в нашей школе есть все, чтобы заниматься разными видами спорта и отдыха. Например, есть большой бассейн, спортивные и гимнастические залы, игровые площадки. Мы в этой школе не только хорошо учимся, но еще и ведем активный, здоровый образ жизни! Каждый наш новый учебный день начинается с оздоровительной зарядки. Это дает нам энергию и заряд на целый день! Дома мы также можем продолжать вести активный образ жизни – прогулки на свежем воздухе, походы в спортивные залы и так далее...

Казань – еще и спортивная столица нашего государства, скоро здесь пройдет Универсиада. И мы все стараемся соответствовать этому статусу. Ведем здоровый образ жизни, ведь здоровым быть модно!

Рамзиля АХИЯРОВА, 5 А

Даже и не пробуй!

В нашей стране много проблем. Одна из них курение. На эту тему проводилось множество опытов. И каждый из них доказывает, что курение вредит здоровью.

К сожалению сегодня курят не только мужчины, но и женщины. И даже дети! Один только вид курящей девушки или ребёнка вызывает у меня отвращение. От курения сигарет больше всего повреждаются лёгкие. По данным статистики, среди умерших от рака легкого – 90% курильщик. Но это не уменьшает число курильщиков.

Я решила, что никогда не буду курить!

Аида ГИЛЬМАНОВА, 5 Б



Сәламәтлек – зур бәхет!

Сәламәт булу – кеше тормышында мөһим шарт. Чөнки тормышны дәрәс оештырганда гына кеше таза һәм озак яши. Сәламәт кеше һәрвакыт шат йөзле һәм тыныч күңелле була. Ул ризыкларны да сыйфатлы һәм тәмле итеп әзерләргә тырыша. Сәламәт кешенең кигән киёмнәреннән дә, үз-үзен тотышында да бу ачык күренә.

Сәламәтлекне саклауда физкультураның әһәмияте зур. Спортның гади генә төрләрен үтәргә дә була: кышын чаңгыда, тимераякта шуу, саф һавада йөрү, жәен велосипедта, роликларда йөрү, су коену, мунчаларда ешрак юыну. Болар барысы да сәламәт яшәү шарты.

Сәламәт кеше үзен бәхетле хис итә. Аның күңеле күтәренке була, ул авырмый. Чөнки авыру – иң начар дошман. Ул кешенең үзенә генә түгел, туганнарына да борчу китерә.

Аракы эчеп, тәмәке тартып үзенә тышкы кыяфәтенә игътибар итмәгән кеше үзенә кадәр белми. Косметик чараларны да чама белеп, бик кирәк булганда гына кулланырга кирәк.

Гомумән, культуралы тормыш алып баручы һәр кеше сәламәт һәм көр күңелле була.

Камилә БИЛАЛОВА, 6 В

Я выбираю интересную жизнь!

Всю свою жизнь мы нуждаемся в поддержке и понимании. Любые проблемы решаются легче, если рядом есть друзья. Еще в школе мы начинаем выбирать себе друзей из круга своих знакомых. С кем дружить – выбор каждого в отдельности. Поэтому никто из нас не застрахован от плохих компаний, где нередко властвуют вредные привычки. Под влиянием таких «друзей» многие дети сами становятся грубыми, агрессивными.

Мне кажется, чтобы избежать таких случаев, нужно помочь детям добрым советом. Необходимо объяснить им, что можно и что нельзя. Ведь мы все равно будем слушать эти советы.

Найти правильный путь будет полезно не только для самого человека, но и для современного общества. Повезло тем, у кого есть друзья с примерным поведением. Так как все зарождается с детства, думаю, компания таких детей и в будущем будет опорой в обществе. Выбирая интересную жизнь, мы сами становимся интересными людьми, и нас ждет светлое и счастливое будущее.

Алена ПАВЛЕНКО, 6 А



Редактор: Ляйсан Фанисовна Тукмачева
Редколлегия: Лилия Заббарова,
Виктория Тимофеева, Дарья Галимова,
Алина Шаяхмитова, Николай Мустаев,
Рамзиля Ахиярова, Яна Сиразиева

Верстка и дизайн: Альфред Хамидуллин

Наш адрес: 420037, Казань,
ул. Симонова, д. 17, каб. 18
ПРЕСС-ЦЕНТР

Телефон: 89274235918

Сайт школы: www.kazan33.ru