



ШКОЛА РАДОСТИ



БЕЗ ПРАВА НА ОШИБКУ

В наше время в интернете очень много разных статей по темам здорового образа жизни: правильное питание, спорт, жизнь без вредных привычек. По телевизору мы часто видим рекламу спортзалов, фитнес-центров, а люди, которые снимаются в рекламе говорят, что выбирают здоровый образ жизни. Ключевое слово здесь «здоровый» от слова «здоровье».

А что такое здоровье? Здоровье – самое важное, что есть у человека. Здоровый образ жизни направлен на сохранение здоровья, профилактику

болезней и укрепление человеческого организма в целом.

Конечно, я за здоровый образ жизни! Ведь ЗОЖ имеет ряд преимуществ: иммунитет укрепляется и вероятность заболеваний снижается, спорт помогает нам избавиться от дурных мыслей и очистить голову, вы всегда бодры, полны энергии и сможете прожить долгую и счастливую жизнь.

Берегите свое здоровье, ведь его не купишь ни за какие деньги. Будьте здоровы!

Лиза КОРОЛЕВА,
6 «Б»



ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:

2 Я ВЕДУ
ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ
стр

3 ЗДОРОВЫМ
БЫТЬ
МОДНО!
стр

4-5 НАШИ
СПОРТСМЕНЫ
стр

6 ДАЖЕ
И НЕ ПРОБУЙ!
стр

7 ВАЖНЫЕ
ПРАВИЛА
ЗДОРОВЬЯ
стр

8 ВПЕРЕД,
К НОВЫМ
ВЕРШИНАМ!
стр



КОРОТКО О ГЛАВНОМ

■ Здоровый образ жизни – это свежий воздух, спорт, здоровое питание. Это все даст нам стройная тело и хорошее самочувствие. Здоровое питание помогает укреплять организм.

Воздух также очень важен для организма. Поэтому зимой мы с родителями ходим в лес, катаемся на лыжах, санках. Летом по утрам я выхожу с собакой на пробежку.

Для хорошего самочувствия с утра также я обычно делаю зарядку, соблюдаю режим дня, ведь он очень важен для нашего организма. Я стараюсь не кушать жареное, острое. Зато очень люблю фрукты и овощи. Я уверена, что такой образ жизни самый лучший!

Камиля Алиева, 6 «А»

■ Здоровый образ жизни – это когда ты не ешь вредную пищу, занимаешься спортом. Некоторые люди курят, пьют, а это очень вредно для здоровья. Всегда надо мыть руки перед едой. Также необходимо чистить зубы два раза в день. Ученые пришли к выводу, что для здоровья и хорошего самочувствия важны продолжительность сна и его регулярность. Каждый человек должен спать как минимум 7 часов в сутки. Я лично стараюсь соблюдать все это, потому что понимаю, что в здоровом теле – здоровый дух!

**Алина САЛИМОВА,
6 «Г»**

Я ВЕДУ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

На данный момент тема здорового образа жизни актуальна среди людей как и подросткового, так и взрослого поколения. Любой человек желает прожить как можно дольше, быть здоровым и выглядеть привлекательно. Для это очень важно соблюдать здоровый образ жизни.

Думаю, что самый лучший способ – это научить ребенка соблюдать режим дня с самого детства. Каждый человек может вести здоровый образ жизни элементарными действиями в течение дня: делать по утрам зарядку, активно и познавательно проводить свой день, соблюдать режим сна, питаться правильно.



Наша семья тоже ведет здоровый образ жизни. Мы соблюдаем режим сна. Перед сном стараемся не брать телефон в руки, вместо этого посвящаем время чтению книг. Всегда ложимся не позже 23.00. Стараемся не есть жареное, мучное, сладкое. Вместо этого мы едим пищу, приготовленную на пару, овощи и фрукты.



Мы занимаемся спортом. У нас дома стоит эллиптический тренажер, на котором мы по очереди бегаем. Каждые выходные выбираемся на природу: в зимнее время катаемся на лыжах, коньках, санках, а летом устраиваем пикники, ходим на рыбалку. Кроме того, я люблю танцевать и занимаюсь в школьном ансамбле «Казанным». Считаю, что танцы благоприятно влияют на организм человека.

Вести здоровый образ жизни очень интересно и полезно. Члены моей семьи стремятся быть здоровыми, сильными и активными. Призываю вас начать вести здоровый образ жизни.

**Амина СИБГАТУЛЛИНА,
6 «А»**



ЗДОРОВЫМ БЫТЬ МОДНО!



В этом мире очень много людей, которые страдают никотиновой и алкогольной зависимостью. Хорошо, что в моем окружении мало таких людей. Допустим, когда-то мой папа курил, моей маме это не нравилось. Папа дал слово, что если родится ребенок, то я брошу курить и сдержал свое обещание.

Я думаю, наверное, очень сложно бросать курить или пить, потому что человек к этому привыкает, становится зависимым. Как говорится: начать легко, а бросить сложно. Особенно плохо, когда этим страдают старшеклассники. Они думают, что это круто, модно.

Но я уверена, что курение и алкоголь вредят здоровью. Считаю, что если у человека есть сила воли и увлечения по душе, он никогда не пойдет по пути вредных привычек. Нужно вести здоровый образ жизни. Ведь это так классно!

Когда легкие не загрязнены и легко дышать, и нет проблем со здоровьем из-за курения. Никотиновая зависимость ни к чему хорошему не приводит: из-за этого человек рано стареет, появляются морщины и начинаются сильные проблемы со здоровьем. У некоторых людей со временем эта маленькая детская шалость превращается в сильную зависимость, если вовремя не остановиться. Будут

больные дети, если еще плюс страдает зависимостью мама детей – это ещё страшнее. С малого возраста нам говорят, что курить и пить это плохо. Все понимают, но одни думают, я только попробую, а у кого-то эта информация пролетает мимо ушей...

Я думаю, сейчас у людей больше условий, чтобы вести здоровый образ жизни. Тем более это модно! Занимайся любым видом спорта, который тебе по душе. Например, я летом по утрам бегаю, а зимой хожу на лыжах. Это очень полезно! Давайте поможем самим себе и будущему поколению. Будем здоровыми!

Алина АХМЕТГАЛИЕВА,
6 «Б»

БЕРЕГИТЕ ЗДОРОВЬЕ СМОЛОДУ!

Здоровье очень важно и необходимо в жизни человека. Для того, чтобы оно было крепким, нужно вести здоровый образ жизни. Это значит, что нужно исключить все вредные привычки: курение, неправильное питание, долгое времяпровождение с гаджетами и другое.

Для укрепления здоровья используются разные процедуры. Самая известная – водная процедура. Она помогает повысить иммунитет и предотвратить простудные заболевания. В нашей гимназии есть прекрасная возможность посещать бассейн и тем самым оздоравливаться! Поэтому сове-

тую всем чаще плавать!

Человек, который следит за своим здоровьем, имеет много преимуществ. Он дольше живет, редко болеет и всегда в хорошем настроении.

Также важно и психологическое состояние. Когда ты много нервничаешь, то становится много шансов заболеть. Поэтому нужно следить за своим состоянием и стараться такого не допускать.

Берегите свое здоровье смолоду! Соблюдайте режим дня, высыпайтесь, правильно питайтесь, занимайтесь спортом и забудьте про вредные привычки.

Арина САФИНА, 6 «В»



На фотографии: соревнования «Веселые старты» в бассейне среди учащихся начальных классов.

«НИКОГДА НЕ СДАВАЙСЯ!»:

Спортсмены нашей гимназии поделились своими успехами

Корреспондент нашей газеты поговорила со своими одноклассниками, учащимися 7 «В» класса, которые уже на протяжении нескольких лет занимаются спортом, и узнала у них о том, как они начинали свой спортивный путь, почему им нравится выбранное занятие, а также, чем в рамках спорта они хотели бы заниматься в будущем.

Камиля Хайруллина: В детстве я занималась синхронным плаванием, но спустя какое-то время сильно заболела и решила бросить спорт. Мне всегда очень нравилось купаться и находиться в воде, поэтому спустя 4 года я все-таки продолжила заниматься плаванием, чтобы не терять своих способностей. Сейчас я занимаюсь плаванием уже около 6 лет, у меня есть награды, например, свою первую спортивную победу я завоевала на соревнованиях в Набережных Челнах.

У каждого спортсмена возникают трудности, например, мне сложно войти обратно в ритм спорта при пропуске занятий. Сейчас я активно тренирую новый для себя стиль плавания – дельфин или по-другому – баттерфляй.

В будущем я бы очень хотела профессионально заниматься синхронным плаванием и уйти в большой спорт. Для этого я много тренируюсь и понимаю, что мне не нужно сдаваться и стоит стремиться только к победам.

Лиля Шагмарданова: Я занимаюсь художественной гимнастикой 8 лет, и мне очень нравится этот вид спорта, потому что гимнастика – это грация, эстетичность и красота. В спортивном зале я оказалась благодаря маме – она отвела меня на первую

тренировку в возрасте 4 лет, чему я ей очень благодарна. Через 2 года старательных тренировок я завоевала первую награду: в 6 лет без родителей поехала на соревнования в Екатеринбург, где заняла почетное 2 место.

Конечно, спорт – это сложно, каждая тренировка проходит трудно, но я всегда напоминаю себе о том, что ничего не дается легко и к любой мечте нужно идти с большим упорством. Наверное, у каждого спортсмена возникает желание уйти из спорта, и я не исключение. У меня оно возникало неоднократно, так как несмотря на красоту, гимнастика – очень тяжёлый вид спорта. Но я всегда вспоминаю то, почему я в спорте, и это дает мне силы двигаться вперед. В будущем я бы очень хотела стать спортивным тренером, поэтому моя главная задача – получить звание кандидата в мастера спорта.

Амир Зарипов: В 9 лет я был выше всех своих друзей и одноклассников, поэтому, по совету своего друга, решил попробовать себя в баскетболе. Сейчас я занимаюсь этим видом спорта уже 4 года, и он мне очень нравится. Правда, иногда сложно совмещать спорт и какие-то другие увлечения, например, я также хожу в музыкальную школу.

На тренировках по баскетболу я научился предугадывать броски игроков или следующие действия противников на поле, поэтому могу сказать, что спорт

развивает также и умственные способности.

Спорт я бросать не планирую, и такого желания у меня никогда не возникало. В будущем очень хотел бы попасть в сборную района, города или республики по баскетболу.

Егор Ерохин: Я всегда хотел заниматься спортом, но у меня были проблемы с коленом, поэтому пришлось искать подходящий, спокойный вид спорта. Как-то друг предложил мне заняться борьбой, я подумал, что это отличная идея: «Уметь постоять за себя, научиться приемам и держать себя в тонусе – это классно», поэтому из всех видов борьбы выбрал самбо, наверное, одно из самых необычных и спокойных.

Спустя какое-то время я уже смог выступить на первых соревнованиях. Это было командное состязание (стенка на стенку). Моя мотивация победить зашкаливала, и первую схватку я выиграл у противника за 3.5 секунды чистым броском. Первое соревнование прошло очень успешно, поэтому я уверенно продолжил заниматься дальше.

В ближайшем будущем я хотел бы наладить свое здоровье и попробовать себя в боевом самбо. А потом нужно будет участвовать в соревнованиях и побеждать.

**Беседовала
Марьям ИДРИСОВА, 7 «В»**



Я ВЫБИРАЮ ИНТЕРЕСНУЮ ЖИЗНЬ!



исключение ароматизаторов, жирных продуктов, красителей и консервантов.

Также важно содержать в порядке дом: регулярно проводить влажную уборку, не допускать скопления пыли, ежедневно проветривать комнаты.

Нервные напряжения, постоянные срывы – все это негативно сказывается на настроении, самочувствии и здоровье. Мыслите позитивно, в любой ситуации находите положительные моменты!

Принято считать, что привычка формируется в течение 21 дня. Здоровый образ жизни не должен доставлять дискомфорта, все действия должны быть в радость. Привыкайте к полезным привычкам постепенно. Для начала привыкните к новой пище, затем начните утром делать зарядку. Будьте здоровы!

Джамия КАДЫРОВА,
6 «Г»

На фотографии: ученики 2 «Б» класса во время урока физической культуры

Я считаю, что подростки и дети 21 века очень неподвижные. Сегодня за нас выполняют работу машины. Многие плохо питаются, но в последнее время наблюдается положительная тенденция: все больше молодежи отказывается от вредных привычек и следует здоровому образу жизни. ЗОЖ оказывает хорошее влияние на иммунитет: при пробуждении нет усталости, чувствуется прилив сил, наблюдается выносливость на спортивных тренировках, сокращается частота простудных заболеваний. Как же поддерживать здо-

ровый образ жизни? Нужно следовать этим правилам: больше двигаться и заниматься, сбалансированно питаться, отказаться от вредных привычек, следовать гигиеническому уходу, иметь полноценный сон и отдых, совершать оздоровительные процедуры и всегда быть в хорошем настроении.

Можно делать по утрам зарядку, выходить на пробежку. Даже подъем по ступенькам, а не на лифте, уже приближает нас к здоровью. Еще нужно правильно питаться. Здоровый образ жизни предполагает

ЗАБОТА О СЕБЕ

Когда мы говорим «забота о себе» мы часто подразумеваем уход за своим внешним видом, но на самом деле забота о себе – это намного больше, чем просто маски для лица или маникюр.

Естественно, внешний вид – это важная составляющая нашей жизни, но это не самое главное. На самом деле заботиться о себе мы можем, увели-

чивая объем своих знаний, изучая новые книги, языки; заботясь о своем здоровье, регулярно проходя медосмотры, отказываясь от вредных привычек. Я считаю также заботой о себе и здоровый эгоизм, который никому не мешает и позволяет вам не вредить себе, принимая решения в пользу других.

Заботиться о себе также важно,

как и заботиться о других потому, что вы у себя одни и никто кроме вас не будет этого делать.

Карина ШИЛЯКОВА,
7 «В»



ПОЧЕМУ МНЕ НЕ НУЖНЫ АЛКОГОЛЬ И НАРКОТИКИ?



Алкоголь и наркотики вредят организму. Они медленно и мучительно убивают человека. Большинство людей употребляют наркотики из-за несложившейся жизни или из-за стрессов, но ведь есть множество других способов справиться с этим. Просто для некоторых людей это единственное решение, так как они разочаровываются в людях, становятся замкнутыми, начинают депрессию, а когда человек находится в зависимости от наркотиков или алкоголя, он забывает на время об этом.

На наркотики и алкоголь уходит немало денег. Также употребление наркотиков может быть из-за любопытства

вслед за друзьями или же побороть скуку, отвлечься от тревог. Возможно некоторые продолжают употребление наркотиков потому что им это нравится или потому что это неотъемлемый атрибут общения. Некоторые наркотики вызывают привыкание или зависимость. Есть люди, которые употребляют несколько наркотиков одновременно. Это называется «полинаркомания». Смешивание наркотических веществ может быть опасным, поскольку их воздействие и побочные эффекты накладываются друг на друга и умножаются. Такое сочетание может включать употребление нелегальных наркотических

веществ одновременно с легальными, такими как алкоголь и лекарственные препараты. Например, одновременное употребление алкоголя и кокаина резко увеличивают риск нарушения сердечного ритма, сердечных приступов и даже смерти.

В наше время существует очень много информации об алкогольной и наркотической зависимости. Я уверена, что мне это не нужно!

Марта МИРОНОВА, 7 «Г»



ДАЖЕ И НЕ ПРОБУЙ!

Здоровым быть модно и с этим трудно не согласиться. Мода – это то, что популярно, актуально в данный момент. Сейчас люди все больше и больше уделяют внимание ведению здорового образа жизни. Много людей задумываются о том, какой вред приносит курение и пытаются избавиться от этой вредной привычки. Некоторые начинают заниматься спортом, чтобы быть здоровым.

Я тоже за здоровый образ жизни и тщательно стараюсь его соблюдать. Еще с ранних лет человек должен следить за своим здоровьем, так как даже небольшой вред в виде сига-

реты или бутылки пива может пагубно отразиться на здоровье. Каждый из нас хочет быть здоровым и не хочет болеть. Однако не все понимает, что здоровье надо беречь и эти люди начинают курить, принимать алкоголь и наркотики. Главное, чтобы эти люди поняли, что надо бросать плохие привычки ради самих себя. А лучше вообще не начинать! Не пробовать сигареты и алкоголь ни под каким предлогом!

Для ведения здорового образа жизни нужно придерживаться простых правил. Необходимо больше гулять на свежем воздухе, часто проветривать дом,

каждое утро делать зарядку. Таким образом, мы будем поддерживать свое тело в хорошей форме, и предотвратим ряд болезней. Придерживаясь здорового образа жизни, мы не только будем счастливы, но также не будем тратить свое время на лечение болезней.

Диана АНДРЕЕВА, 6 «В»



ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВЬЯ

В наше время очень часто встречаются люди с проблемами по здоровью. Мы живём в век технологий, благодаря которому почти ничего не нужно делать самому. Мы больше не ходим друг к другу в гости, ведь можно остаться дома на диване и набрать по телефону знакомый номер. Мы реже выходим на улицу, ведь что ни день, то новая серия любимого сериала на компьютере. Да, технологии имеют много плюсов. Но при этом каждый второй человек носит очки и жалуется на головокружение и ломоту в спине. Как же побороть себя и начать заботиться о своём здоровье? Попробуем ответить на этот вопрос.

Во-первых, для того, чтобы быть здоровым, не нужно записываться в десять разных секций. Если у вас нет возможности ходить в спортивный клуб, то вы вполне сможете воспользоваться другими способами.

Вы должны помнить, что резко переходить к повышенным нагрузкам нельзя. Если вы не готовы в первый день сделать сто отжиманий и пробежать двадцать кругов, то начинайте с малого. Поэтому для человека, только начинающего свой путь к здоровому образу жизни, отличным первым шагом будет простая зарядка. Ещё очень полезным советом может стать банальное хождение пешком. После просиживания за компьютером или уроками, стоит делать небольшую разминку для тела. Ведь если вы, скрючившись, будете корпеть над домашним заданием, это не



На фотографии: ученики 11 «Э» класса на катке

принесёт ничего полезного кроме боли в спине и шее.

Следующий пункт – это качественная, здоровая пища и употребление воды в больших количествах. Для растущего организма это особенно важный фактор. Ешьте как можно больше продуктов, богатых витаминами и лучше лишний раз откажитесь от пачки чипсов, чтобы потом не мучиться болью в желудке и не волноваться из-за лишнего веса. Старайтесь выпивать как можно больше воды и не отказывайтесь от лишнего стаканчика жидкости, ведь это только благоприятно скажется как на самочувствии, так и на настроении и даже состоянии кожи.

Следующий очень важный пункт – сон! Все мы знаем, как много времени отнимает учёба, дополнительные занятия и просмотры любимых видеороликов на Youtube. Но, несмотря на это, очень важно спать как минимум 8 часов в сутки, ведь именно сон восстанавливает физические силы, улучшает работу мозга и поднимает настроение.

И последнее – это анти-стрессовая обстановка. Для здоровья очень важно меньше волноваться. Да, с образом жизни среднестатистического школьника избежать стрессовых ситуаций очень тяжело. Но самое главное в любой напряжённой ситуации – это вера в собственные силы. Если вы о чём-то мечтаете, ставите это в свои цели, прилагаете усилия, то можете даже не волноваться, ведь иначе именно ваше накручивание самих себя станет вашим главным врагом.

Самое важное, что мы должны помнить, это то, что о нашем здоровье должны заботиться в первую очередь мы сами. Ведь здоровье легко потерять, а вернуть его тяжело даже за огромные деньги. Важно не забывать о собственном самочувствии, не относиться халатно к проблемам со здоровьем и, если нужно, проверяться у врача. А я искренне надеюсь, что эти небольшие советы помогут вам следить за собой и жить полной жизнью, которую не будут тревожить незваные боли.

Любовь СОВЕТОВА, 9 «Б»

БЕЗ БУЛДЫРАБЫЗ!

■ Поздравляем *Салихзянову Ямину (3 Б)* с **1 местом** и *Синцову Анастасию (4 И)* с **3 местом** в районном этапе городского шахматного турнира «В гостях у шахматной королевы». Молодцы! Благодарим тренера - *Васильева Сергея Николаевича!*

■ 8 февраля прошли соревнования по волейболу школьной волейбольной лиги. Среди 9-х классов одержал победу **9 Л класс** со счетом 2:1 против 9 Б класса! Сборная команда юношей выиграла 2:1 сборную команду девушек. Поздравляем!



■ 5 февраля состоялась районная спартакиада по военно-прикладным видам спорта. Наша команда в составе *Бадрутдинова Тагира, Сибгатова Булата, Киямова Ихтияра, Самигуллина Айнура, Мулланурова Ильсафа, Гайнатуллина Амира* состязались в подъеме гири и заняли **2 место**, в подтягивании на перекладине - заняли **3 место**, в стрельбе из пневматической винтовки - **5 место**, а также в снаряжении магазина и неполной разборке и сборке автомата Калашникова. Молодцы! Так держать!

Подробнее на сайте гимназии

ВПЕРЕД, К НОВЫМ ВЕРШИНАМ!

Люди не роботы, поэтому нормально быть грустным, плакать, смеяться и радоваться мелочам! Также нормально, если вы устаете от происходящего и злитесь на что-то. Абсолютно нормально испытывать эмоции, ведь за целый день кто-то смешит нас и делает нашу жизнь чуточку лучше, а кто-то сильно задевает – это тоже влияет на настроение. Для начала необходимо просто понять вышесказанное.

Друзья, я выделила правила, которые могут вам помочь:

1. Пожалуйста, не прокручивайте у себя в голове обидные слова людей. Разве какая-то девочка или мальчик из вашего класса являются авторитетом? Добились ли она чего-то невероятного, чтобы давать вам непрошенные советы? Имеют ли она право оскорблять вас? Ответьте себе на эти вопросы. И помните, что только несчастный человек опускается до принижений человеческого достоинства.

2. Занимайтесь любимым делом, уделяйте время СЕБЕ. Именно себе, а не кому-то другому. Сделайте то, что вам нравится. Потанцуйте, спойте или выпейте чай наедине с собой. Полюбите себя, свою внешность и душу. Это сложно, но это очень поможет вам. Пробуйте снова и снова, ищите в себе положительные качества, напишите их на листок и повесьте в том месте, где вы чаще всего бываете.



На фотографии: ученица 6 «В» *Камилла Шамсутдинова* во время тренировки.

3. Находитесь с людьми, которые уважают вас и сами уважайте других. Дружба – это не самоутверждение за счет другого человека, дружба – это поддержка. Не позволяйте никому недооценивать вас и оскорблять.

4. Цените каждую свою небольшую победу. Пришли сегодня в школу раньше обычного, а до этого постоянно опаздывали? День начался с победы над самим собой. Вы молодец!

5. Высыпайтесь. Хотя бы по выходным! Занимайтесь спортом, ведь именно он позволяет освободиться от негативной энергии, делает человека счастливым и позволяет поддерживать физическое здоровье.

Сделайте глубокий вдох, улыбнитесь, поднимите голову и идите вперед к новым вершинам!

Алиса ГАФАРОВА, 11 «Г»

P.S. Мнение редакции может не совпадать с мнение авторов публикаций.



ШКОЛА
РАДОСТИ

Главный редактор: Файзуллина Л. Ф.
Редколлегия: Сибгатуллина Амина, Идрисова Марьям, Кадырова Джамия, Шиликова Карина, Королева Елизавета.

Тираж 100 экз.

Адрес редакции: 420037, РТ, Казань, ул. Симонова, д. 17, ПРЕСС-ЦЕНТР
Телефон редакции: 8 (917) 247-60-30
E-mail: lyaisan1985@mail.ru