



ШКОЛА РАДОСТИ



Издается
с 2009 года

№5 (66) 2014

• ГАЗЕТА ШКОЛЫ №33 АВИАСТРОИТЕЛЬНОГО РАЙОНА г. КАЗАНИ •

БЕЗ ПРАВА на ошибку!

Многие из нас рано или поздно задумываются о том, как вести здоровый образ жизни. Такое желание может быть вызвано многими причинами, но главная из них – желание быть всегда здоровым, полным сил и энергии. Для этого очень важно полностью отказаться от вредных привычек. В этом выпуске газеты юные журналисты рассуждают о том, что мы не вправе ошибаться.

ЖИЗНЬ ПРЕКРАСНА!

**Аня ГРИШАГИНА,
5 «Б»**

У нашей семьи есть одна традиция – каждые выходные зимой кататься на лыжах. И вот однажды, когда мы в очередной раз выехали на лыжах, я задумалась о людях, которые не занимаются спортом. А вместо этого курят, пьют или даже принимают наркотики. Мне стало жалко людей, которые сами выбрали такой путь. А ведь они больше вредят не столько себе, сколько окружающим. Я считаю, что нужно задуматься о своем потомстве, о детях, которые родятся (а возможно,



что и нет) в такой семье. Нужно задуматься над тем, какая жизнь ждет вас в будущем. Может быть, очень короткая, или полная мучений и разных проблем. Не делайте ошибок, чтобы в дальнейшем не жалеть об этом, думайте о последствиях!

Самое лучшее – не сидите дома в четырех стенах, больше времени проводите на свежем воздухе, будьте с родственниками и друзьями, ведите здоровый образ жизни. Развивайтесь всесторонне, ходите в театры, кино и музеи, найдите себе хобби. Ведь это все так увлекательно!

Попробуйте посмотреть на мир с другого ракурса, другими глазами. Будьте приветливы со всеми, позитивны в любых жизненных ситуациях. Идите всегда по правильной дороге жизни!

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:

2
стр

КУРЕНИЕ ИЛИ
ЗДОРОВЬЕ –
ВАМ ВЫБИРАТЬ!

3
стр

МЫ ЗА
ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ!

4
стр

ПОЛЬЗА
УТРЕННЕЙ
ЗАРЯДКИ



Ученики 6 «В» класса любят кататься на коньках

СУМЕЙТЕ СКАЗАТЬ «НЕТ!»

**Кирилл КАСИМОВ,
5 «Г»**

Если человек не курит, не пьет и не принимает наркотики, значит, он ведет здоровый образ жизни. Каждый может заниматься спортом: бегом, футболом, баскетболом, ходить в спортзал, заниматься танцами. Врачи говорят, что если мамы пьют, курят, то их ребенок может родиться с пороком сердца или другими болезнями. Поэтому я считаю, что для девушек и женщин очень важно вести здоровый образ жизни. Но и мужчинам лучше обойтись без вредных привычек. Например, мой папа курит долгие годы. Он тем самым вредит не только себе, но и нам с сестрой, и маме. Хотя мне это не нравится, он уже не может не курить. Поэтому я думаю, что лучше никогда не начинать курить или пить.



**Катя БЕЛОВА,
5 «Г»**

Задумайтесь, сколько людей в мире погибает из-за зависимости от наркотиков. Многие говорят себе: «Попробую один раз и всё!» Но потом, попробовав один раз, им хочется ещё и ещё! Человек, скажи: «СТОП!» Пока не стало поздно... Ведь из-за наркотиков погибают молодые люди, у которых ещё вся жизнь впереди... Скажи зависимости «Нет!»

КУРЕНИЕ – ЭТО ВРЕД!

**БУДЬ
СИЛЬНЕЕ!**

**Роберт ХАМИДУЛЛИН,
6 «В»**

Многие подростки, знают, что курение наносит вред организму, но все равно идут на рискованные поступки. Они считают, что все это не так серьезно. Огромное количество текстов, плакатов о вреде курения остаются забытыми. Люди не задумываются об альтернативе. Может вместо сигареты в руке лучше сделать утреннюю пробежку? Некоторые, конечно, проявляют силу воли, выдержку и бросают курить, но это делают лишь единицы. Остальные же навсегда остаются рабами вредной привычки. Будьте сильнее, оставьте вредные привычки в прошлом!

ОБ ЭФФЕКТИВНЫХ МЕРАХ

**Алия ГУБАЙДУЛЛИНА,
8 «В»**

В наше время много говорят о курении, особенно среди подростков. О том, как это плохо и вредно для здоровья. Повсюду идет социальная реклама и в школах проводятся отдельные уроки. Родители строго следят за своими детьми. Если задуматься, так ли это эффективно? Как известно, подросткам хочется быть неправильными, быть плохими, никого не слушаться. Чем строже это запрещается, тем больше экстрима. Думаю, именно поэтому начинают курить за школой, пока никто не видит. Также это бывает из-за влияния дурной компании. Но мне кажется, что дело не в этом.



Оказывается, когда люди рассказывают о вреде курения, часто бывает такое, что это и есть реклама. Так как в основном говорят, что курящие подростки – это плохо. Поэтому дети начинают курить, чтобы показать, что они уже не подростки, а взрослые люди.

Слишком строгие родители усугубляют ситуацию. Если родители будут все время твердить об этом, то подросток не будет слушаться. Все эти программы, законопроекты неэффективны. Никто благодаря этому не отказывается от вредной привычки. Нужно что-то более действенное. Даже то, что на пачках пишут то, что курение вызывает рак, остается без внимания. Правительству стоит серьезно об этом задуматься. Ведь можно просто настолько высоко поднять цены, что не все смогут себе это позволить. Или снимать не короткие рекламы, а что-то более масштабное и запоминающееся.

Но все же это выбор каждого. Просто у человека нет силы воли на нормальное увлечение – спорт, учеба, благотворительность. Нет нормальных друзей, с которыми можно провести время. Ведь можно найти гораздо более интересное занятие по душе!

ХОТЬ ВЕСЬ ГОРОД ОБОЙДИ, ЛУЧШЕ ШКОЛЫ НЕ НАЙТИ!

ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ В ЗДОРОВОЙ СЕМЬЕ!

ЗОЖ, КАК СТИЛЬ ЖИЗНИ

Даша ТКАЧЕНКО,
6 «В»

В современном мире люди постепенно забывают о здоровом образе жизни. Несмотря на разную рекламу, ЗОЖ становится ненужной. Хотя это для нас очень важно. Люди все меньше занимаются спортом, мало следят за своим питанием, все больше загрязняют природу. Мы даже порой не задумываемся о последствиях. И тут, как SuperMan нас выручает спорт. Любой спорт! Тем более, что зима – очень спор-



тивное время года. Лыжи, коньки, санки-ледянки, в общем – выбирай все, что хочешь! Тем более этой зимой в Казани открылся самый большой в городе каток. Мне повезло побывать там. Так весело! Я попала на открытие, где выступали

ученики секции фигурного катания «Авиатор». Настроение всем подняли ансамбли песен, а все шоу вел Дед Мороз. Было очень интересно! Я каталась там более трех часов. И ещё один плюс этого катка – Wi-Fi зона. Для многих это сейчас тоже важно. Каждый из нас может прийти туда с коньками и кататься, кататься, кататься. Каток будет открыт до самого марта.

Кроме того, в нашем городе масса возможностей для занятия спортом. Поэтому советую выбрать правильное направление и вперед! Навстречу веселым приключениям!

ГЛАВНОЕ – ЭТО УВЛЕЧЕНИЕ!

Рита ВОЛКОВА,
5 «Г»

Я считаю, что здоровый образ жизни – это очень важно. Я уверена в том, что каждый человек должен вести подобный образ жизни, потому что от этого зависит здоровье его будущих детей и внуков. Всем давно известно, что если родители пьют и курят до рождения ребёнка, он может родиться с

отклонениями, и, что еще хуже, с алкогольной зависимостью. А все потому что родители и не думали вести здоровый образ жизни. Каждый человек может выбрать занятие по душе, какой-то вид спорта. Вот лично я веду здоровый образ жизни. Год назад я начала ходить на айкидо!

Когда ты чем-то увлечён в жизни, в частности, занимаешься спортом, то к тебе сразу появляется уважение. Я считаю, что человек, настро-



енный на самосовершенствование и позитив, заслуживает уважения.

В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ ДУХ!

Камилла ЗИННАТУЛЛИНА,
4 «В»

Многие люди стараются вести здоровый образ жизни. Они не курят, не употребляют алкоголь, занимаются физкультурой и спортом. Их главная цель – сберечь свое здоровье, быть активными, сильными и выносливыми, чтобы дольше прожить.



Моя семья старается придерживаться этих правил. Вести здоровый образ жизни нам помогает спорт. Зимой мы с папой и мамой ка-

таемся на лыжах и на коньках, а летом – на велосипедах. Это помогает нам укреплять наше здоровье. Я считаю, что вести здоровый образ жизни несложно. Нужно лишь: исключить из питания все вредные продукты, больше заниматься спортом, всегда соблюдать режим дня. Тогда ты с уверенностью сможешь сказать, вредным привычкам и болезням «НЕТ!»

МЫ – ЮНЫЕ РИФМОПЛЕТЫ



В школе 3Зей учусь,
Этим очень я горжусь!
В четыре встал я на
коньки,
Два серебра и грамоты
мои!
В шесть в бассейн я
пошел,
Там призвание нашел.
Много грамот, пять призов
Начинал я все с азов!
На уроках я послушен,
Кладезь знаний очень
нужен!
Всероссийский конкурс
был
Там я тоже победил!
Быть хочу спортсменом я,
Чтоб гордилась вся
семья!
Все мы этого хотим,
Звать меня Яхин Карим!

**ЗДЕСЬ
ТЕРРИТОРИЯ
ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ**



В ДВИЖЕНИИ ЖИЗНЬ!

**Камиля БИЛАЛОВА,
9 «В»**

Каждый человек хочет прожить долгую и счастливую жизнь. Однако, чтобы жить долго, нужно вести здоровый образ жизни. Когда у человека нет вредных привычек, он занимается спортом, правильно питается, высыпается и редко болеет – это здорово!

Я стараюсь вести здоровый образ жизни: сплю 8 часов, занимаюсь спортом, хожу пешком от дома до школы и обратно, питаюсь полезной едой. В шестом классе я записалась на танцы. Сначала мне было очень



сложно быстро запоминать и повторять все движения, но я трудилась и была терпеливой. А сейчас каждая тренировка доставляет мне удовольствие и помогает отвлечься от уроков. На сегодняшний день я не жалею о том, что я когда-то пошла на танцы. Теперь танцы – частичка меня, без которой не представляю свою жизнь.

СТАНОВИТЕСЬ НА ЗАРЯДКУ!

**Алия ГУБАЙДУЛЛИНА,
8 «В»**

В зимнее время года многие жалуются на недосыпание, хроническую усталость и депрессию. Многим тяжело регулярно рано вставать. Если каждое утро вы уставшие и грустные, то я считаю, что утренняя зарядка – отличное решение проблем! Регулярная утренняя разминка – это же так просто! Оказывается, обыкновенная утренняя активность способствует выработке эндорфинов (гормонов радости), подавляет стресс, улучшает концентрацию внимания, обеспечивает тонус.

Люди часто приводят разные

аргументы, лишь бы не делать зарядку, например, нехватка времени. Если отнять от сна 15 минут, ничего сильно не изменится. Если вы считаете, что вам это не нужно, то вы ошибаетесь. Зарядка нужна и полезна абсолютно всем! Легкая утренняя гимнастика, или может даже утренняя пробежка, бодрит намного лучше, чем чашка кофе. Так что, на зарядку становись!



**ШКОЛА
РАДОСТИ**

Главный редактор: Файзуллина Л. Ф.
Верстка: Файзуллина Л. Ф.
E-mail: kazan-school33@yandex.ru
Сайт школы: <http://kazan33.ru>

Тираж 100 экз.

Адрес редакции: 420037, РТ, Казань,
ул. Симонова, д. 17, ПРЕСС-ЦЕНТР
Телефон школы: (843) 510-78-10
Телефон редакции: 8 (917) 247-60-30