

Я ВЫБИРАЮ ИНТЕРЕСНУЮ ЖИЗНЬ!

АКТУАЛЬНОЕ ИНТЕРВЬЮ

Инзиля ШАКИРОВА, 6 «А»

Спорт для каждого человека – это жизнь, а жизнь – это огромный путь. Каждый преодолевает его по-разному. Кто-то много сидит за компьютером, смотрит телевизор, мало двигается, ест вредную и нездоровую пищу. А кто-то ведет интересную и насыщенную жизнь: катается на лыжах, роликах, коньках, играет в футбол, занимается легкой атлетикой... Думаю, на последних как раз и надо нам всем равняться! Поэтому я решила побеседовать с самым спортивным мальчиком нашей школы – учеником 5го класса **Халиловым Аделем**. Он 5 лет занимается тхэквондо и является единственным спортсменом в Татарстане, который имеет черный пояс (первый дан) по этому виду спорта.

Инзиля: Адель, ведешь ли ты здоровый образ жизни?



Адель: Да. Я сижу на диете, правильно питаюсь, тренируюсь, в свободное время катаюсь на велосипеде.

Инзиля: Как ты думаешь, можно ли привить детям любовь к спорту?

Адель: Мне кажется, чтобы это сделать, нужно быть добрым и мотивировать к тому, что ребенок сможет сделать все, что у него все получится.

Инзиля: Кто еще в твоей семье занимается спортом?

Адель: Папа – это моя опора, он мой тренер. Мы занимаемся спортом всей семьей. Часто гуляем на свежем воздухе.

Инзиля: Приносит ли тебе спорт удовольствие? Почему?

Адель: Конечно, приносит. Там мои друзья, любимые тренировки и именно там я получаю новые спортивные знания.

Инзиля: Какие у тебя дальнейшие планы?

Адель: Я хочу получить второй, высший пояс по тхэквондо. Скоро в Канаде состоится чемпионат мира, в котором я буду участвовать и сделаю все, чтобы получить почетные места.

Инзиля: Что можешь сказать тем, кто только начал делать первые шаги в спорте?

Адель: Спорт поможет в дальнейшем, чтобы постоять за себя и своих близких. Занимайтесь спортом, ведите здоровый образ жизни, пусть спорт приносит вам радость.

Инзиля: Адель, большое спасибо за беседу! Желаем тебе дальнейших успехов в спорте и новых побед!

ЭТО МОДНО!

Иван ТРИШИН, 7 «Б»

Однажды, когда я ехал на тренировку, обратил внимание на автомобиль, заднее стекло которого украшала надпись «Здоровый образ жизни – модно!» Естественно, меня заинтересовал водитель, им оказался молодой человек. После этого случая я часто стал замечать такую надпись на машинах, и все водители были молодыми людьми.

Кажется, я впервые увидел в моде пользу! Если мода на

здоровый образ жизни появилась, значит, эта тема актуальна и востребована. Получается, что мы начали задумываться о нашем будущем, уровень жизни в котором будет зависеть от нас.

Только задумайтесь, если мы будем продолжать травить себя алкоголем, сигаретами, наркотиками, да и просто быстрым питанием, то наша дальнейшая жизнь станет довольно призрачной. Может, я мыслю излишне глобально, но из-за слабостей и безволия, наша страна ослабеет и потеряет все уважение и силу, которую

набирала многие годы.

Я бы очень хотел, чтобы мода на здоровый образ жизни трансформировалась в простую нашу жизнь, где мы бы не опирались на слово мода, а просто правильно жили.



КОРОТКО О ГЛАВНОМ

■ В **Ницце** юноши устроили состязание на выносливость к табаку. Молодого человека, выкурившего табака больше, чем другие, ждал специальный приз. Но «победитель» не получил его: после выкуривания 60 сигарет он скончался. Другие члены компании были доставлены в госпиталь в тяжелом состоянии.

■ В городе **Торонто** не увидишь человека, который шел бы с сигарой в зубах по улице. Это запрещено специальным декретом, и нарушителю грозит крупный штраф, который тут же же накладывается полицейским.

■ В **Нью-Йорке** принят закон, согласно которому курение в общественных местах карается штрафом в 1000 долларов или годом тюремного заключения.

■ Ни один выдающийся спортсмен в **России** не курит. При опросе членов сборных команд России выяснено, что абсолютное их большинство никогда не курили.

■ 62% некурящих **итальянцев** перешли в последнее время в решительное наступление на своих курильщиков. Их не показывают по телевидению, им запрещают курить в общественных местах. Во многих крупных фирмах молодых инженеров и менеджеров, злоупотребляющих курением, не продвигают по службе, иногда и увольняют, предлагая оставить эту привычку.

**Материал подготовила
Арина ШИЛЬНИКОВА**

Я ВЕДУ ЗДОРОВЫЙ

ЗДОРОВЬЕ КРУГЛЫЙ ГОД

Анна ГРИШАГИНА, 6 «Б»

Все времена года приносят нам пользу и радость. Летом мы можем купаться, кататься на велосипеде, самокате, гулять, есть полезные овощи и фрукты. Зимой кататься всей семьей на лыжах, санках, и просто играть. Все это так весело! Это приносит человеку здоровье, а здоровый человек радуется и сам дарит счастье и позитив другим людям. Это так здорово!

Мы вместе с друзьями больше всего любим лето. Ведь именно летом можно проводить время вместе, можно гулять в саду с раннего утра до позднего вечера! Этим летом мы как всегда катались на велосипедах, гуляли, ходили собирать грибы в лесу и ароматную землянику. Летом мы всегда укрепляем наше здоровье.

Зимой мы тоже не сидим на

месте. Вместе с родителями и родственниками я часто катаюсь на коньках, санках и лыжах. Наша семья очень любит лыжи. Так чудесно кататься с больших гор навстречу ветру, все вокруг белое и только елки мелькают среди этой зимней суеты. Сразу же чувствуешь бодрость, которая направляет тебя на новые приключения. А когда видишь лица близких и дорогих тебе людей, понимаешь то, что ты здоровый, счастливый человек без вредных привычек. Ведь это так здорово жить без вредных привычек!

Я считаю, что люди сами себе строят проблемы из вредных привычек, вполне осознавая о последствиях, они употребляют алкоголь, наркотики или курят, но в это время не чувствуют себя счастливыми. Задумайтесь, пока не поздно! Просто живите жизнью, включив ее полезные вещи и выбросив все плохие привычки!



ХОТЬ ВЕСЬ ГОРОД ОБОЙДИ, ЛУЧШЕ ШКОЛЫ НЕ НАЙТИ!

ПОЧЕМУ МНЕ НЕ НУЖНЫ АЛКОГОЛЬ И НАРКОТИКИ...

У КАЖДОГО ДОЛЖНА БЫТЬ ЦЕЛЬ

**Алия ГУБАЙДУЛЛИНА,
9 «А»**

Уже несколько поколений в моде у молодежи – алкоголь и наркотики. Зачем они нужны? Подростки хотят показаться взрослее, ощутить себя более независимыми, хотят быть ближе к друзьям. Это всегда повторяют по телевизору, на мероприятиях. Существенной причины никогда не находится. У всей заядлой гулящей молодежи одинаковая история: то друзья предложили, то только хотели немного попробовать. А если задуматься? У большого количества молодежи просто нет целей. Имея цель, не хочется тратить время на глупости.



Это может быть спорт, олимпиады, занятие школьной деятельностью. Многие бросают это, осознавая, что их подростковая жизнь проходит мимо. Они думают, нужно ли им то, чем они занимаются? Думаю, в таких подростках просыпается «стадное чувство». Зачем добиваться чего-то, когда можно этого не делать? Зачем учиться, если оценки не повлияют на будущую

жизнь? Зачем заниматься спортом? А потом спустя годы, люди говорят, что у них не было возможностей. Молодежь не думает о будущем.

Важно осознать, что все стандартные развлечения молодежи – не более чем трата времени. Пока есть время, мы должны подумать о будущем. Попробовать себя везде, реализовать себя как личность, добиться успехов – вот, что нужно делать. Это не значит, что мы не должны проводить времени с друзьями, мы должны это делать, но мы должны общаться, узнавать что-то новое друг о друге. То, что мы должны сделать для дальнейшей успешной жизни – это найти себе друзей и любимое занятие, приносящее нам пользу.

БУДЬ СОБОЙ!

Даша ТКАЧЕНКО, 7 «В»

Друзья, как вы думаете, модно ли вести здоровый образ жизни в наше время? Мы – молодое поколение. Мы – будущее нашей страны. Каждый из нас создает свою жизнь сам. Вряд ли есть те, кто хочет прожить свой век скучно и однообразно.

Сейчас все больше и больше людей пропагандируют здоровый образ жизни, но все же полностью вредные привычки человечество искоренить не смогло. Все чаще, молодежь подвергается выбору: попробовать или нет? Казалось бы, ответ очевиден: не стоит, но кто-то дает положительный ответ, тем самым забывая о последствиях. Они не понимают, к чему может привести этот по-



ступок... К примеру, пока взрослые курят рядом с детьми, они не только вредят себе, но и подвергают опасности своих детей. Если молодая мама злоупотребляет алкоголем, то это отразится на здоровье будущего ребенка. А наркотики могут просто перечеркнуть жизнь человека, разрушить спокой-

ную жизнь его родных и близких.

У человека, который не сидит без дела, имеет свое увлечение, никогда не найдётся времени на вредные привычки.

Заботиться о своём здоровье – в наших интересах. Я считаю, что ходить с прямой осанкой и улыбкой на лице всегда модно. Не нужно пытаться подражать кому-то, нужно быть собой – это простая истина жизни!

(От ред. для этой страницы использованы фотографии со школьных мероприятий этого учебного года)

ВСЕ В НАШИХ РУКАХ!

**Арина ШИЛЬНИКОВА,
7 «В»**

С чего начинается зависимость от наркотиков, курения и пьянства? Думаю, ответ прост — с любопытства. Все начинается с глупого детского любопытства, с развлечения. Сначала никто не задумывается о последствиях, в голове крутится только одно: а как это будет, какие ощущения? Почти каждый подросток пробует, или возможно уже зависим наркотиками. Деграция полная. Сейчас становится все больше тех, кто оказался в щупальцах этого жуткого спрута — наркомании. Большинство молодых людей становятся жертвами из-за отсутствия силы воли или просто из-за безразличия взрослых.

Уважаемые папы и мамы! Поймите, для нас самое главное, чтобы нас любили такими, какие мы есть! Нам нужны ваши советы, а не приказы. Мы хотим, чтобы вы были рядом, а не «на телефоне».

Ребята, не падайте духом в трудную минуту! В окружении всегда можно найти кого-то, кто выслушает и поможет. Помните: здоровье, радость жизни в наших руках!



АЛЬТЕРНАТИВА ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ

Аделина ЩИПКОВА, 9 «Б»

Проблема «вредных привычек» стоит в нашем обществе остро. Людей, употребляющих алкоголь и наркотики, становится все больше и именно молодые пополняют их ряды. Я часто задумываюсь об этом, и в голове возникает вопрос: почему? Всю нашу подростковую жизнь нам твердят о том, что плохо, нельзя, вредно. Но нас это не останавливает. Парадокс? Попробуем порассуждать.

Это интересно? Несомненно. Ведь даже маленький ребёнок заинтересуется, как взрослые успокаивают нервы благодаря курению или почему все становятся веселыми после очередного бокала. Все это выглядит так по взрослому, так красиво. Почему не возникает мысли о страшных муках и смерти? Кто-то скажет: но они же не умирают, все живы и выглядят здоровыми. Может быть, совесть нашепчет о неверности этих слов, и ты усомнишься в этом. У многих, видимо, совести просто нет, так как курящих или пьющих молодых людей меньше не становится. «Просто попробую, только один раз» — думают многие, но в большинстве случаев не получается. Но когда-нибудь такой «умный» человек подумает и решит прекратить. Он будет терпеть до последнего, это будет очень сложно, и этот человек столкнется с большими трудностями. И он не выдержит, он поставит себе условие: только по праздникам или только когда все вместе, а возможно даже найдёт замену



всему этому. Так сейчас популярен кальян. Это же не сигареты, не вредно, можно хорошо отдохнуть в компании. Ты даже чувствуешь, что это не так вредно и тяжело. Да, конечно, это не бесплатно, но ведь в компании много платить не надо, всего каких-то 200 рублей. Но зачем тратить эти деньги на такую ненужную вещь, как это? Накопи немного денег на абонемент в спортзал или фитнес-клуб, будет большая польза для тебя самого: вместо грубых курящих парней, будут спортивные и красивые молодые люди, вместо ноющих «толстых и некрасивых» девушек, появятся здоровые и привлекательные девушки. Спорт может помочь изменить себя, многим он помогает избавиться от зависимости. Так почему же не встать на правильную и здоровую дорогу, нежели тратить своё время и деньги на «вредные прихоти». Ведь здоровое тело дано нам только один раз!