

## 112 новостей

Март , 2019

*Мы выбираем здоровый образ жизни! А ты?*

### «Я выбираю интересную жизнь!»



"Здоровье - не все, но все без здоровья - ничто", - так говорил Сократ, и я думаю с ним согласятся все без исключения. Нездоровому человеку уже не познать всех прелестей жизни. Поэтому, быть здоровым - это модно всегда. В настоящее время любому человеку известно, как сохранить здоровье. В последнее время, люди стали больше предпочитать здоровый образ жизни, так как это улучшает самочувствие и помогает успешно справляться со стрессом. Все чаще и чаще мы узнаем о людях, которые, начиная вести здоровый образ жизни, меняются в лучшую сторону. Глядя на таких людей, сам заряжаешься их позитивом.

Я думаю, что здоровый образ жизни должен стать нормой для всех. Что такое здоровый образ жизни? Зачем он нужен? Возможно, ли сегодня жить здоровой жизнью? Или здоровый образ жизни не является залогом крепкого здоровья? Здоровый образ жизни — это ключ к новой интересной жизни, к новой радости и новому здоровью. Приучая себя к новым, полезным привычкам, мы шаг за шагом движемся вперед — навстречу счастливой и гармоничной жизни. Мы – ученики 7А класса вступили в ряды участников проекта «SaMoСтоятельные дети» в сентябре 2017 г. в количестве 17 человек. Но теперь нас больше – к нам присоединились еще 3 ученика. И с этого начались наши приключения по здоровому образу жизни. Новые знакомства, акции, игры, посещения различных мероприятий – все это осталось прекрасными воспоминаниями в нашей памяти!!! В новом учебном году мы также продолжаем свою деятельность в данном проекте! И мы точно знаем, что в Здоровом теле – здоровый дух!



**Ведь здоровым быть сейчас – модно!**

Учащиеся 7А класса

## «Здоровым быть модно!»

Здоровым быть модно. И с этим трудно не согласиться. Мода – это, то, что актуально в данный момент времени, сейчас. Сегодня модно быть успешным, а легче и быстрее достигает успеха человек здоровый и гармоничный. История о здоровье и не здоровье, о сложном пути к физическому и духовному совершенству стара как мир. Издавна человечество борется, причем, само с собой, за самый что ни на есть здоровый образ жизни. Мы знаем все, что касается диет, полезной пищи, режима дня, пользы свежего воздуха, физкультуры. Мы слышаны о последствиях употребления алкоголя, курения и, не дай Бог, наркотиков. И уж наверняка одна половина человечества расскажет другой половине об огромной пользе занятий разнообразными видами танцев, восточных гимнастик, опишет их влияние, как на дух, так и на тело.



Но почему-то с ростом интеллектуального потенциала человечества, развитием новых технологий и внедрением современных видов техники, связан крайне нездоровый образ жизни.

Нужно дать понять детям, что здоровым быть модно. Оказывается, что даже у маленьких детей есть разнообразные знания в области здорового образа жизни, свой опыт и свое отношение к способам укрепления здоровья. Уже в возрасте 7-8 лет дети способны аргументировано обосновать свою точку зрения на многие проблемы. Не учитывать это педагогу нельзя.

Если мы хотим направить выбор детей к принятию здорового образа жизни, мы должны признать право на полезные идеи и взгляды на самого себя, право не только иметь здоровье, но и нести ответственность за него. Необходимо искать такие подходы, которые бы помогли нам понять, как дети воспринимают окружающий мир.

Школа – самая удивительная страна, где каждый день не похож на предыдущий, где каждый миг – это поиск чего-то нового, интересного, где нет времени скучать, ссориться и тратить время на пустое, где каждый ученик – это строитель будущего, а значит все жители этой страны в ответе за будущее. Где все время надо торопиться, торопиться успеть, где все время надо спешить, спешить стать интересным для окружающих тебя людей, спешить стать здоровым, оставаться интересным всегда, дарить окружающим свою энергию, знания, умения, торопиться узнать новое.

Проблема здоровья нации стала сегодня самым серьезным вызовом системе управления государством. Как решить эту проблему? На мой взгляд, есть способ: «Здоровый ребенок – здоровая нация!». Но много ли может сделать для решения этой проблемы один простой человек, например, учитель физкультуры?

Без чего нельзя жить, нельзя любить, нельзя быть красивым? Правильно – без здоровья. Ведь еще Сократ говорил, что здоровье, конечно, еще не все, но без здоровья все остальное – ничто. Трудно с этим не согласиться. Стоит только взяться за дело с энтузиазмом, но постараться не переутомляться и помнить, что здоровым быть модно всегда!

Баймуратов Нияз, учащийся 7А класса



## Что такое ГТО ?

### Обновленная расшифровка ГТО звучит как: «Горжусь тобой, Отечество!»

. В 1930 году «Комсомольская правда» обратилась к народам СССР с призывом быть здоровыми, сильными и спортивными. В обращении впервые говорилось о всесоюзных состязаниях на право получения значка ГТО («Готов к труду и обороне»). Спустя год комплекс ГТО был сформирован и введен официально. Спустя два года появился ГТО-2, который первыми сдали слушатели Военной академии им. Фрунзе. На старты по сдаче ГТО выходили известные ученые, спортсмены, герои труда и подавали пример молодежи. В 1934 г. для школьников разработали нормативы БГТО — «Будь готов к труду и обороне». Это стала базовой ступенью комплекса. Помимо чисто спортивных зачетов учащиеся должны были иметь знания по оказанию первой помощи, уметь проводить занятия по физкультуре и судить определенные виды спорта. Нормы ГТО удостоились даже поэмы. В 37-м году Самуил Маршак написал «Рассказ о неизвестном герое». Того самого, которого «ищут пожарные, ищет милиция, ищут фотографы». На маяке парня, спасшего из огня ребенка, как раз был значок ГТО. ГТО 30-х годов просуществовало более 40 лет, но в 1972 г. было принято постановление «О введении нового Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР (ГТО)». Поскольку доля ручного физического труда в жизни советских граждан серьезно уменьшилась, а естественная физическая нагрузка снизилась (население перебралось из деревень в города, было занято умственной работой), то нужно было подгонять спортивные нормативы под новые реалии. II ступень - предназначалась для подростков 14–15 лет. Помимо спортивных дисциплин можно было сдать норматив на туристические навыки, отправившись в поход. III ступень - сдавали учащиеся последних классов. От мальчиков требовалось выполнить нормативы, необходимые для службы в армии. IV ступень называлась «Физическое совершенство». Возрастные рамки: 19–39 лет у мужчин (подкатегории 19–28 и 29–39) и 19–34 лет женщин (подкатегории 19–28 и 29–34). V ступень, «Бодрость и здоровье», сдавали мужчины от 40 лет и женщины от 35 лет. Главной задачей этой категории было сохранить крепкое здоровье. Серебряных значков здесь не было, только золотые. С 77-го года во все ступени добавили спортивное ориентирование. Вместо 4-х ступеней в новом ГТО появилось шесть. Охватывали они людей от 7 до 60 лет. Позже, в 1979 г., для школьников 1–3 классов ввели начальную стадию подготовки, куда входили знания по начальной военной подготовке (НВП), гражданской обороне страны и гигиене. Значки присуждались золотые и серебряные. У четвертой ступени дополнительно существовал золотой значок с отличием. В целом комплекс был направлен на развитие силы, ловкости, смелости и упорства. На I ступени для мальчиков и девочек 10–13 лет тренеры искали будущих звезд спорта. Часто для сдачи нормативов ГТО устраивались спартакиады по многоборью для юношей призывного и допризывного возраста. С 1974 года организовывались чемпионаты СССР по ГТО. Главным информационным спонсором этих мероприятий (как сказали бы сейчас) выступала газета «Комсомольская правда». Разрядные нормы и требования по многоборью «Готов к труду и обороне» входили в Единую всесоюзную спортивную классификацию. С 2014 года в России утвержден новый комплекс ГТО. Также утвержден новый дизайн значков ГТО. Правда, теперь аббревиатура расшифровывается, как «Горжусь тобой, Отечество». Значков стало три (бронза, серебро, золото), а не сдавшие норматив получают отличительный знак «Участник».

Для чего сдаём мы нормы ГТО:

Чтоб здоровье укреплять,  
Патриотами чтоб стать. Нужно ведь спортивным быть,  
Чтоб Россию защитить!

Чтоб спортсменов стало много,

Чтобы жили люди долго,  
Чтобы знал и стар, и млад,

Что здоровье – это клад!

И посмотрим - кто кого!

Все на сдачу ГТО!

## Туризм – это круто!

Сегодня мы расскажем вам о нашем совместном увлечении. Это - туризм. Скалолазание - это очень интересный и экстремальный вид спорта, так как мы забираемся на разные возвышенности, телевышки, скалы (даже несмотря на то, что мы девочки). От этого мы получаем невероятные ощущения, и положительные эмоции. Но бывает и так, что на соревнованиях или тренировках что-то не получается. Например, мы можем устать на ходу, так как это достаточно тяжело, натереть мозоли на руках от страховочных веревок и карабинов, но мы никогда не сдаемся, мы лезем вверх и дос-

тигаем всего, чего добиваемся!

В туризме нужно уметь вязать разные узлы, и знать много чего важного, так как это нужно для страховки, для того чтобы не упасть с большой высоты, когда лезешь вверх. Нужно иметь хорошую спортивную подготовку, перед тем как поехать на какие-либо соревнования, а они проходят достаточно часто. Летом - это спортивное ориентирование. Оно проходит очень часто, и чаще всего в лесу, либо на улицах города. В спортивном ориентировании важны быстрый бег, умение ориентироваться и не заблудиться.

Зимой соревнования про-

ходят в основном на лыжах. В соревнованиях можно участвовать в личной дистанции - это когда ты проходишь соревнования один. 2) Связкой - это прохождение дистанции двух человек. 3) Групповое прохождение дистанции с группой 4 человека

Зимой мы ездим на 3-4-х дневные Республиканские чемпионаты. Которые проходят не в Казани.

Туризм - это очень интересный и многогранный вид спорта, в котором важно много тренироваться и много добиваться

**Занимайтесь спортом! Это гораздо лучше, чем интернет и вредные привычки.**

**Живите здоровым образом жизни! Союшева С,**

**Искандирова Л, 9а**

## Здоровый образ жизни - наш выбор !

Вот уже много веков спорт стал синонимом к слову «здоровье». И это - истина. Занимаясь спортом можно добиться отличных успехов и хорошего самочувствия. Мы всем нашим классом решили, что забота о здоровье должна быть одной из важнейших задач каждого из нас. Ведь без крепкого здоровья невозможно выдержать школьную нагрузку, помочь по дому. Так что в жизни нашего 7«Б» класса спорт занимает очень важное место!

Эта маленькая жизнь, называемая детством, протекает, как бурная горная речка, встречая на своем пути необычные подводные камни. Чего только не

видит и не переносит эта речка, стремясь вперед к руслу, чтобы впасть в большую полноводную реку, называемую взрослой жизнью. От того, какой будет эта маленькая жизнь, во многом зависит будущая взрослая жизнь. Именно поэтому, мы не теряем времени даром. Наша жизнь наполнена спортом.

Наш 7 «Б» класс всегда за здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни помогает нам успешно реализовывать наши планы, справляться с трудностями. Мы понимаем, что крепкое здоровье позволит нам хорошо учиться, быть успешными в любом деле. По-

этому в нашем классе много ребят, занимающихся спортом. Мы также много путешествуем, посещаем музеи, разные производственные предприятия, где знакомимся с разными профессиями. И в результате такой активной жизни мы пришли к выводу: чтобы стать успешным человеком, добиться высоких результатов, повидать весь мир, надо вести здоровый образ жизни.

**Мы - за здоровье,**

**Мы - за счастье,**

**Мы — против**

**Боли и несчастья!**

**За трезвый разум,**

**За ясность мысли,**

**За детство,**

**Юность, за радость**

**Жизни!**

## Продлить век несложно. Вот чем заняться можно.

### *Мы активно занимаемся спортом!*

Ученица 7"А" класса Приказчикова Карина заняла первое место в составе команды "Казаночка-дети" на республиканском турнире по баскетболу среди девочек 2004-2005 г.р., состоявшемся 23-24.02.2019г.

*Мы участвуем в мероприятиях по военно-патриотическому воспитанию* и занимаем призовые места!!! Команда юнармейцев нашей школы приняла участие в городской военно-спортивной игре «Мы можем!» На очередной тематической линейке состоялось торжественное вручение почётных грамот Юнармии от представителя Юнармейского движения РТ подполковника Сафина Линара Мотыгулловича, который ранее был в жюри на нашем школьном конкурсе смотра строя и песни. По его инициативе были награждены наиболее проявившие себя на этом смотре.

-Для ребят это проявление внимания было почётно и радостно. Накануне праздника «День защитника Отечества» и согласно реализации плана - месячника патриотического воспитания, в школе

22 февраля прошел смотр строя и песни. В этом мероприятии приняли активное участие все классы школы.

Образцово-показательный отряд из числа учащихся 7-х классов, победитель смотра-строя и песни -2018, открыл смотр и своим примером задал тон всему конкурсу. В жюри смотра строя и песни был приглашён почётный гость - Линар Мотыгуллович Сафин, подполковник, ветеран, офицер боевых действий в Чечне, который в настоящее время является одним из руководителей Юной армии РТ и, по счастливой случайности, выпускник школы №112! Благодаря такому составу жюри ребята очень старались и выступали достойно. Отдельным гостем нашего мероприятия стала Юмшанова Галина Кузьминична - мать воина интернационалиста, выпускника школы №112, погибшего в Афганистане выполняя интернациональный долг, Юмшанова Владимир Леонидович.

Она выступила с речью и добрым напутствием для молодого поколения. По окончании мероприятия для почетных гостей была проведена небольшая экскурсия по школе

26 февраля в рамках недели русского языка и литературы, посвященной 220-летию А.С.Пушкина и объявленного Президентом РФ 2019 года - Годом театра, прошло театрализованное представление по мотивам произведений А.С.Пушкина. Их авторская и современная трактовка. Ребята 5,7 классов подготовили инсценировки сказок, костюмы, музыкальное оформление, декорации....

В целом, получилось очень интересно. Зрителями представления были учащиеся ГПД, 5,7, 9б классов. Зрители тепло встретили артистов и всячески поддерживали их.

### *Мнение профессионала : «Я веду здоровый образ жизни! А ты?»*

Очень важно вести здоровый образ жизни. Каждый человек хочет прожить, как можно дольше, не болеть и всегда хорошо выглядеть. Для этого необходимо есть полезную пищу, заниматься спортом, больше гулять и иметь активную жизненную позицию. Лучше всего с самого раннего детства вырабатывать режим дня и следить за своим питанием. Большое значение в жизни человека занимает сон, поэтому важно высыпаться и ложиться спать и просыпаться по утрам в одно и то же время. Полезно завтракать кашами, есть рыбу, овощи, и молочные продукты. Важно ограничивать себя в сладком и газированных напитках.

Полезно делать по утрам утреннюю зарядку, и в течение недели уделять время тренировкам и совершенствованию своего организма. Большую пользу для организма приносит плавание. Плавание развивает организм, делает его более выносливым и развитым. Полезно больше гулять на свежем воздухе, кататься на велосипеде и много ходить. Не очень хорошо сидеть долго возле компьютера и смотреть по несколько часов телевизор. Здоровый образ жизни заставляет человека чувствовать себя более счастливым и веселым. Когда ты здоров никакие депрессии не грозят. Поэтому необходимо стараться развивать в себе здоровые привычки.

Приказчикова К., 7а класс



## Саулык – зур байлык.

“Сәламәтлек – иң зур байлык” диләр. Чөнки ул булмаса, кеше бик күп нәрсәләрдән мәхрүм. Сәламәтлек - кеше бәхетенең нигезе. Исәнлек булганда гына кеше үзенең теләк-омтылышларына ирешә ала. Исәнлек булганда гына ул хезмәтгән, уеннан, физик күнегүләрдән канәгатьлек ала. Максатыбыз - сәламәтлек- кешегә табигать биргән иң зур байлык икәнлеген исбатлау. Сәламәт тормыш рәвеше – кешенең һәръяклап үсешен, хезмәткә сәләтлеген, рухи байлыгын, сәламәтлеген тәэмин итә торган билгеле бер кагыйдәләргә үтәү ул. Сәламәт булу өчен, һәркем тырышырга тиеш. Сәламәт булырга теләсәң, иң беренче чиратта, яхшы тукланырга кирәк. Ашый торган ризыкта витаминнар булуы бик мөһим. Шуна күрә кешеләр ит тә, сөт ашамлыклары да, яшелчәләр дә, жиләк-жимеш тә ашарга тиеш. Ләкин һәр ризыкны норма белән генә ашау яхшы.



Көндәлек гигиена таләпләрен үтәү дә бик әһәмиятле: иртән физик күнегүләр ясарга, ашаганнан соң тешләрен чистартырга, өс һәм аяк киёмнәренең чисталыгын сакларга, бүлмәне даими чиста тотарга һәм жылләтергә, атнага 2-3 тапкыр физкультура һәм спорт белән шөгыйльләнәргә, саф һавада күбрәк булырга кирәк. Үзегне чыныктыру да мөһим эш булып санала. Мәсәлән, салкын су белән коену бик файдалы.

Кышын да, жәен дә көн саен саф һавада йөрү яки йөгөрү кеше организмына файда китерә. Жәен су коенырга, йөзәргә, көймәдә йөергә, урманга барырга, футбол яки бадминтон уйнарга мөмкин. Ә кышын тимеракта, чаңгыда, чанада шуу, хоккей уйнау бик файдалы.

Шундый файдалы спорт төрләре белән мин даими шөгыйльләнәп торам. Дусларымны да өндим. Мәктәп, район, шәһәр, республика күләмәндә уздырылган ярышларда да бик теләп катнашабыз. Шундый чараларның берсе унсигезенче февральдә булып узды. Без Чаңгы-2019 бәйгесендә катнаштык.

Сыйныфташларым, мәктәп укучылары, укытучылары- барыбыз бергә ярыш булачак урынга юл тоттык. Дулкынлану да, горурлык хисләре дә биләп алды. Мәктәбегебез данын якларга барам мин. Монда килгәч, бөтен шәһәр халкы ярышка чыккан дип уйладык. Яше, карты, укучы- студентлар, житәкчеләр- бар да монда жыелган. Гаилә белән катнашучылар да булды.

Әлегә ярышларда мин ел саен катнашам. Әле соңгысы булмас дип уйлыйм. Шуып килгәч, күңелдәге канәгатьлек хисләрен сүз белән генә аңлатып бетереп булмый шул. Үзег татып карарга кирәк. Оештыручыларга, катнашучыларга рәхмәт әйтеп, без өйләргә таралыштык. Оңтылмаслык якты хәтирәләр алып кайттым.

Жәен футбол яратсагыз,  
Кышын хоккей уйнагыз.  
Хәрәкәтле уеннардан  
Беркайчан да туймагыз.  
Чаңгыда да шуыгыз сез,  
Чабыгыз, узышыгыз.  
Таза булгач, якты булып  
Киләчәк тормышыгыз.

Сәламәтлек - кеше бәхетенең нигезе. Исәнлек булганда гына кеше үзенең теләк-омтылышларына ирешә ала. Безнең сәламәтлек үзегезнең кулларда. Әти-әниләргә кайгы - хәсрәт китермик, дусларыбыз, якин туганнарыбыз каршында үзегезне горур хис итик.

9а, б сыйныфы укучылары  
Укытучы: Шакирова Диләрә Габделгазиз кызы



**Над выпуском работали:**

**Гл. редактор : Ганиева ЛВ**

**Идея : Ганиева ЛВ,**

**Творческая поддержка: Шакирова Д.Г, Силахина**

**А,9б.,СоюшеваС.,Искандирова Л,9а, ученики 7б кл, Баймуратов Н,**

**Приказчикова К., 7а**

**Орфография и стиль авторов сохраняется**

**Дизайн и верстка выполнены в программе Microsoft Publisher.**

**Использованы картинки [www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org),**

**Адрес редакции: Казань, Лядова,16**

RSPR 16-01688-Г-01



Зарегистрировано в Реестре школьной прессы России. Portal.rgo.ru