

Печатное издание МБОУ «Лицей № 5» г. Казани

Февраль, 2021

ЛИЦЕИСТ



Этот номер мы посвящаем здоровью и здоровому образу жизни.
Здоровье – это самое главное, что есть у человека!

Сегодня в номере:

ГЛАВНАЯ ТЕМА: Здоровым быть модно

NEW BLOG: Мы выбираем интересную жизнь

СПОРТИВНАЯ СТРАНИЦА: Мы ведем здоровый образ жизни

ТОЧКА ЗРЕНИЯ: Даже не пробуй! Умей сказать «НЕТ!»

«МУДРАЯ СОВА»: Как уберечь себя и близких от «смертельного» шага?

Здоровым быть модно



Сегодня всё больше людей следует новому принципу, он становится девизом— «to prevent» (что значит «предотвратить»). Предотвратить возможные осложнения и заболевания, чтобы избежать серьезных проблем со здоровьем. На это повлияла пандемия и естественная динамика: верный курс в сторону здорового образа жизни стал неотъемлемой частью

многих людей.

Здоровье — самое ценное в жизни. Если у нас ничего не болит, здоровы близкие, тогда и солнце светит ярче. Ведь только здоровый человек может радоваться каждому новому дню. Без здоровья не нужны ни деньги, ни другие материальные блага. Неспроста в устном народном творчестве мы находим так много поговорок и пословиц о важности здоровья: «Здоровье - всему голова», «Здоровье дороже денег», «Ум да здоровье всего дороже».

Состояние здоровья в большей степени зависит от самого человека. К ухудшению здоровья приводят: употребление алкоголя, табака, наркотиков, нарушение режима дня, самолечение. В тоже время, культурное отношение к себе, к своему здоровью, двигательная активность, любовь к спорту, преодоление вредных привычек создают основу для здорового образа жизни.

Существует легенда. У древнего бога Эскулапа были две дочери - Панацея и Гигиена. Обе владели даром целительства. Но лечили по-разному. Панацея считала, что может подарить людям лекарство от всех болезней сразу. Гигиена говорила, что на все случаи жизни одного-единственного лекарства быть не может. Человек слаб и уязвим потому, что не знает законов Жизни. Этим законам надо людей научить.

Разные пути у дочерей Эскулапа. Панацея лечит людей таблетками да микстурами. А Гигиена просвещает их, объясняет законы Жизни. Она верит, что, овладев ими, люди станут физически и духовно здоровыми, а сама жизнь - прекрасной.

Помните всегда, что наше здоровье - в наших руках! Это наше богатство! И то, как мы им распорядимся, зависит только от нас: от наших знаний, навыков и нашей воли.

Корреспондент Камалова Малика
(младшая группа)

Мы выбираем интересную жизнь

Многие люди полагают, что здоровый образ жизни — это постоянные ограничения и дискомфорт. На самом деле существует множество способов быть здоровым без постановки себя в «рамки»! Даже если следовать им лишь частично, самочувствие и настроение станут намного лучше. Хотите узнать, как образ жизни влияет на здоровье? Мечтаете о долгой и интересной жизни? А что для этого нужно? На все вопросы ответим в нашей статье.

Способ № 1

→ Все желают прожить яркую, насыщенную интересными событиями и увлекательными моментами жизнь. Первое, с чего следует начать — улыбнитесь! И с хорошим настроением и желанием узнать что-то новое читайте нашу статью дальше.



Способ № 2

→ Каждый день уделяйте время творческим делам. Например, в нашем лицее проходят мастер-класс по рукоделию. Ребята с удовольствием создают своими руками шедевры, да-да, именно шедевры.

Способ № 3

→ Соберите Кубик Рубика - кубик эмоций и общения! Наши учащиеся стали участниками чемпионата по спидкубингу.



Способ № 4

→ Прогулки на природе. Вдыхая свежий воздух, подставляя лицо лучам солнца или крепким морозам, активно двигаясь, вы чувствуете, что наполняетесь силами. Какая бы не была погода за окном, цените и ловите каждое мгновение природы.



Вы спросите, как эти способы могут стать человеку здоровым или поддерживать его здоровье? Мы считаем, что на здоровье влияет не только образ жизни, но и образ мыслей. Поток приходящих в голову мыслей может вдохновлять, окрылять человека. Задумайтесь: одна мысль может зарядить человека бодростью, подарить порцию счастья и вдохновить на целый день.

Корреспонденты Вахитова Вилина, Сафронова Елизавета

Мы ведем здоровый образ жизни

Что такое ЗОЖ? Мы много раз слышали это сочетание. Но чаще всего оно ассоциируется только с активным образом жизни: утренняя зарядка, фитнес, спорт.

А знаете ли вы, что на самом деле понятие здорового образа жизни намного шире и включает в себя:

1. условия трудовой деятельности (учёба, работа);
2. потребность в отдыхе;
3. культура здорового питания;
4. отношение к гигиеническим нормам и медицине;
5. позитивное мышление, стиль жизни;
6. отсутствие вредных привычек.

Только это теория! Остальное зависит от человека. Так что выбор за вами! Приложите все возможные усилия для укрепления бесценного дара — своего здоровья! А мы, ученики и педагоги лицея, свой выбор уже сделали!



Корреспондент Гильманова Сабина

Даже не пробуй! Умей сказать «НЕТ!»

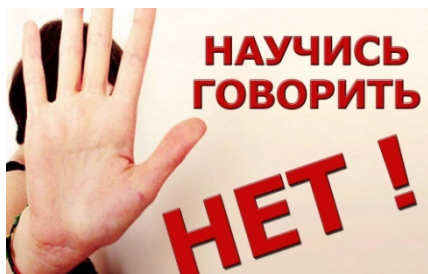
Жил на свете один мудрец, который знал все. Один человек захотел доказать, что это не так. Зажав в ладонях бабочку, он спросил:

- Скажи, мудрец, какая бабочка у меня в руках: мертвая или живая?

А сам думает «Скажет живая - я ее умертвлю, скажет мертвая - я выпущу».

Мудрец, подумав, ответил:

- Всё в твоих руках.



Так и в жизни людей. Здоровье в руках каждого человека. И только ему решать, какими привычками наполнить свою «здоровую жизнь». Привычки есть у каждого человека, и это не всегда ведь плохо, так

как многие из них являются хорошими. Например, зарядка утром, чистка зубов, правильное питание. Но есть и такие пристрастия, которые с каждым днем губят, убивают, медленно убивают человека, портят его образ, статус и окружение. Например, лень, пассивность - вредные привычки, но есть и такие, как курение, наркотическая, алкогольная или игровая зависимости, которые очень пагубно сказываются на здоровье человека.



Почему человек, столкнувшись лицом к лицу с этими «вредителями» не может сказать «НЕТ», а если уже и попробовал, почему не может отказаться от следующего «шага»? Разве, это так трудно? Давайте попробуем разобраться: как победить вредные привычки и сказать нет тем, кто нам предлагает. Как мы знаем, здоровье человека на 50% зависит от образа жизни, то есть от нас самих.

Иногда в жизни бывают такие ситуации, когда мы попадаем под негативное влияние окружающих и при этом наносим себе вред.

Каждый человек должен помнить о своих правах:

- ✓ право делать то, что ему лучше;
- ✓ право принять решение;
- ✓ право передумать и поменять свое решение.



В нашем лицее педагоги часто проводят классные часы по ЗОЖ, в рамках этих бесед с учащимися прорабатываются подобные модели в виде игры. Эта игра, учит правильно вести себя в сложных ситуациях, отстаивать свое мнение и не поддаваться на уговоры окружающих.

Помните, что в вашей жизни много тропинок, которые освещены ярким солнечным светом, поэтому смело шагайте по ним. Знайте, полезных привычек огромное количество, и всему плохому есть хорошая альтернатива.

Корреспондент Кучеренко Дарья

Как уберечь себя и близких от «смертельного» шага?

В данной статье мы хотели бы рассмотреть ещё одну вредную привычку. Многие с нами не согласятся, сказав, что никакого вреда для здоровья она не несёт. Для здоровья, может, и нет, а вот жизнь...

Мы поговорим об Интернет-зависимости.

Сейчас Интернет и социальные сети – это основное средство общения и получения разных эмоций. Подростки заменяют реальный мир виртуальным. А подростковый возраст считается самым опасным, поскольку у ребенка еще не сформировалась психика и понимание того, чего следует избегать в жизни. Всемирная паутина так прочно вошла в жизнь, что многие просто не представляют себе без нее жизнь. Конечно, много полезной и нужной информации можно найти на просторах Интернета. Но бывает, что подросток уже не видит и не ощущает границ как временных, так и возрастных.

Гаджет с возможностью выхода в Сеть становится чем-то ценным и значимым. Подросток ощущает необходимость регулярно находиться в Интернете, а при лишении быть рядом с объектом зависимости настроение резко меняется. Подросток, который зависим от Интернета, не может адаптироваться в обществе, тем самым сталкиваясь с различными проблемами.



Но мы хотели остановить своё внимание на другой проблеме, которую несут социальные сети. Проблема зависимости от Интернет-игр. Да, есть обычные, совсем безобидные группы с интеллектуальными, развлекательными играми. А есть и такие, где игра – это соревнование на храбрость и смелость, и проявление этого качества уже не в виртуальном мире проявляешь, а в реальном. Где твой поступок оценивается единомышленниками и основателями игры. Это страшно!

Не стань куклой в руках вредной привычки!

Страшно видеть, просматривая новостную ленту, что кто-то из подростков, участников подобной игры, погиб. Ты задаёшь вопрос, зачем он это сделал? Ведь это не игра, где у тебя много жизней, а жизнь – одна... единственная!

Как же помочь? Как уберечь от этого «смертельного шага»?

Главное, как мы думаем, необходимо регулярно общаться с подростком, интересоваться его жизнью и принимать в ней непосредственное участие. Следует доносить информацию, которая поможет понять, что такие игры опасны, объяснять, что в результате можно на всю жизнь остаться инвалидом или даже умереть.

Но самый действенный способ – отвлечь подростка от Интернета.

Помните, важно не запрещать, а предложить альтернативу.

**Помни!
Жизнь у тебя одна!
И её нужно прожить успешно!
Бери пример с нас!**



Редактор Зайниева Малика