



# Ключ к здоровью

Жизнь требует движения  
Аристотель

Школа № 101, г. Казань

№ 1 (январь - март, 2021)

Сигареты

Алкоголь

Наркотики

Новое поколение  
За ЗОЖ!

Читайте на стр. 3

Как же хочется утром выключить настойчиво звонящий будильник. И даже мелодия, некогда казавшаяся приятной, теперь вызывает только раздражение. Знакомое состояние? Это удел многих сов, любителей ложиться спать далеко за полночь и совершенно не желающих подниматься утром.

Многие сомнологи (врачи, исследующие проблемы сна) считают, что «сов» просто не существует. Это привычка. И **если вам тяжело вставать по утрам сегодня, то через время вы вполне сможете научиться легко и бодро подниматься с кровати с первыми лучами солнца. Не верите? Проверьте.**

### Пересмотрите свой режим

Человеку для полноценного сна требуется не менее 7 часов в сутки. Поэтому, если вам нужно подниматься в 6 утра, то ложиться в кровать следует не позже 22.40. Не забывайте, что вам потребуется минут 10-20, чтобы заснуть.

### Медленный подъем

Спокойно выключите будильник, сладко потянитесь..

Поднимитесь и посидите несколько минут в теплой постели. Затем свесьте ноги на пол и опять подождите пару минут. Вы почувствуете, как постепенно тело нагрелось, и температура в комнате уже не кажется такой прохладной. Теперь можно вставать и отправляться умываться.

### Откажитесь от гаджетов вечером

Приблизительно за 2 часа до сна, когда в организме начинает вырабатываться гормон сонливости (мелатонин), откажитесь от просмотра телевизора, выключите компьютер и уберите подальше телефон.

Чтобы настроить себя на сон, рекомендуется прочитать книгу. Лучше выбирать произведения с легким, незамысловатым сюжетом. А детективы, триллеры или развивающую литературу отложите на дневное время.

### Найдите цель

Задумайтесь, почему вы решили рано вставать? Что мотивирует вас к этому «подвигу»? Очень важно найти причину. Это могут быть утверждения: «все успешные и удачливые люди просыпаются рано», «я успею все сделать раньше, и у меня появится свободное время для любимого занятия»



«Железный спорт для меня — способ проявить силу своего характера, преодолеть невозможное. В пауэрлифтинге нет места проявлению слабости, это захватывающая борьба человека и металла, в которой есть все: и радость победы, и горечь поражения, и поддержка команды наряду с пронзительными взглядами соперниц. В мир железа меня привело именно то, что суть этого вида спорта схожа с моей жизненной позицией, никогда не сдаваться. Да, пусть в пауэрлифтинге не просто, не каждый понимает мою мотивацию идти через риски травмироваться, содранные мозоли и надорванные связки. Для меня это лишь малая цена, за то, чтобы продолжить идти к своей мечте, не смотря ни на что»

*Из интервью с Камиллой Алиевой,  
ученицей 11 Б класса*

*Ангелина Кандалина*

## Новое поколение за здоровый образ жизни!

Еще лет 20 назад мало кто задумывался о правильном питании, ежедневных занятиях спортом, отказа от привычек. Молодежь во все времена старалась быстрее повзрослеть, но чаще всего перенимала от старшего поколения не самые лучшие качества и привычки.

Сейчас же, тема ЗОЖ становится все популярнее и затрагивает практически каждого. Нынешнее поколение, в том числе и я, начало понимать, что для поддержания своего физического и умственного здоровья важны питание и физические нагрузки, а также крепкий сон.

Занятия спортом, безусловно, способствует очищению мыслей, закаливанию характера, повышению уровня выносливости и ловкости, а также выработке гормона счастья. Общеизвестный факт, что спорт – очень полезная привычка, но в отличие от вредных, организм привыкает к ней гораздо дольше.

Здоровое питание - это основной здоровый образ жизни.

Вести здоровый образ жизни - это значит, регулярно (постоянно) выполнять правила: заниматься спортом, правильно питаться, соблюдать режим дня, отказываться от вредных привычек.

Если ты хочешь хорошо выглядеть, жить долго, иметь крепкое здоровье, обладать хорошей силой воли, редко болеть - то веди здоровый образ жизни!

Если ты хочешь сохранить своё здоровье, то не начинай курить, не пробуй спиртное, никогда не думай о наркотиках!

*За ЗОЖ призывает Езида Рстоян*



Рисунок Дарьи Чиликановой



## Мир наших увлечений

Лыжное двоеборье – зимний вид спорта, в котором участники соревнуются в прыжках с трамплина и лыжных гонках.

В этой статье я расскажу о своих занятиях лыжным двоеборьем, а также об участии в соревнованиях.

Лыжным двоеборьем я увлекаюсь уже 5 лет и имею 1 взрослый разряд. Тренируюсь я шесть дней в неделю по 2,5 часа. Зимой обычно 1,5 часа мы прыгаем с трамплина, обязательно под присмотром тренера, а иногда даже нескольких. Затем 1 час катаемся на лыжах. После тренировки пробегаем небольшую дистанцию и растягиваемся. Летом мы также прыгаем с трамплина, а после — бег или силовые тренировки. Помимо этого, бывают имитационные тренировки, на которых мы отработываем технику прыжка и бега.

Очень часто мы ездим на соревнования в разные города, такие как Лениногорск, Чайковский, Нижний Тагил и другие.

На сборах и соревнованиях у нас обычно бывает по две тренировки в день. Подъем в 8:00 утра, затем завтрак. В 9:00 часов мы выходим на разминку, и в 10:00 мы уже на трамплине. После возвращения с трамплина мы идём на пробежку и растяжку. Затем обед и отдых. Вторая тренировка начинается в 15:00 часов. Мы также идём на разминку и на прыжки.

За день до соревнований тренеры обычно уменьшают нагрузку и сокращают тренировки. В свободное от сокращённых тренировок время мы готовим инвентарь.



## Мир наших увлечений

И вот наступает день соревнований, он очень волнительный. После разминки в 10:00 у нас открытие соревнований. Потом начинаются прыжки с трамплина. Через 1,5-2 часа вывешивают результаты, и все бегут узнавать своё время. А дальше гонка... Для меня это самая сложная часть соревнований, поскольку когда ты понимаешь, что должен хорошо пробежать, начинаешь нервничать и из-за этого результат часто ухудшается. После гонки самой приятной частью является награждение.

Награждение проводится в большом спортивном зале, а награждает победителей тренер-ветеран прыжков с трамплина и лыжного двоеборья и президент Федерации прыжков на лыжах с трамплина и лыжного двоеборья Валеев Энес Кавыйевич.

Несмотря на все волнения, сборы и соревнования это весело. Здесь ты проводишь время с друзьями, общаешься и узнаёшь много нового. Приятно понимать, что ты покорил новые высоты и занял призовые места.

Этот вид спорта очень опасный, но захватывающий. Когда ты прыгаешь с трамплина, чувствуется всё: страх, адреналин, волнение, скорость, высота, воздух, давление ветра и т.д. Это сложно передать словами. Бывает страшно, но страх надо преодолевать, главное слушать тренера и не делать ошибок. Ведь часто бывают падения, которые привести к травмам, так было у некоторых моих друзей. И даже понимая, насколько это опасно, мне всё равно хочется прыгать и прыгать!

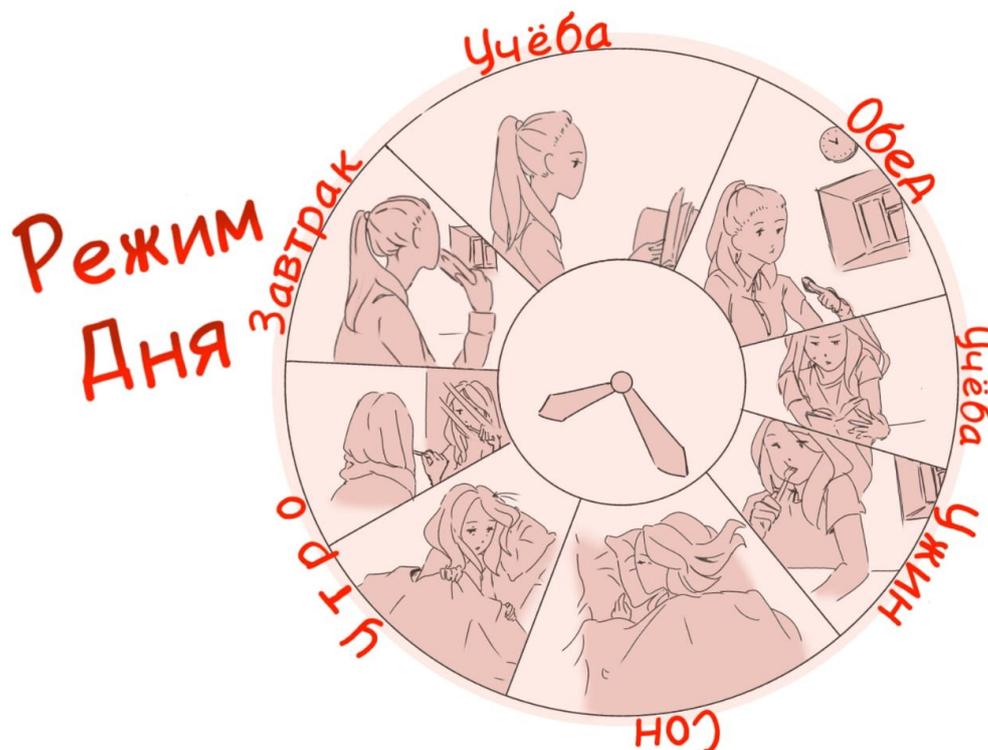
*Чемпионка по лыжному двоеборью Камилла Сабирзянова*



## *С детства режим соблюдай, по жизни горя не знай!*

Режим дня – это время, распределенное на различные виды деятельности в течении суток.

Он призван сбалансировать периоды работы и отдыха, сна и приемов пищи.



*Рисунок Дарьи Чиликановой*

### **Для чего нужен режим дня?**

Распорядок дня традиционно является неотъемлемой частью воспитания детей, поэтому грамотно организованный режим пойдет на пользу не только им, но и их родителям. Соблюдение правильного режима дисциплинирует детей, повышает их работоспособность, аппетит, улучшает сон, способствует нормальному физическому и психологическому развитию, укрепляет здоровье. Нарушение привычного распорядка приводит к ухудшению настроения ребенка, его капризам, пониженному эмоциональному фону и, как следствие, к ослаблению иммунитета.

*Валерия Боброва*

## Овощи и фрукты — здоровые продукты!

В мире постоянных стрессов человек находит утешение и удовольствие во вкусной еде, но она не всегда истинно вкусная. Потому что из-за многочисленных подсластителей и усилителей вкусов, добавляемых во все продукты, человек уже и забыл, что такое простая, но вкусная еда. Вся пища, которая создана с помощью человека, а не природой, полезной быть не может. Всевозможные чипсы, сладкую воду, сухарики, лапшу быстрого приготовления вообще сложно едой назвать. Они состоят из сплошных химикатов, а продуктов питания в них и нет. Во время плохого настроения всегда хочется полакомить себя сладеньким. Это естественное желание, оно с человеком еще с детства, ведь молоко матери – сладкое на вкус. Но все те сладости, которые человек употребляет во взрослом возрасте, никак не сравнятся с материнским молоком. Они содержат такое количества сахара, что при низкой физической активности он с легкостью отложится в жировых тканях. А ожирение – это верный путь к диабету второго типа. Шокирующий факт состоит в том, что эта болезнь уже становится и детской, т.к. ожирение у детей – это уже не редкость.

Для адекватного разнообразного **полезного питания** человеку нужно употреблять **фрукты**, что-то **молочное** или **мясное**, **овощи** и **зерновые продукты**. Фрукты и овощи – это источники витаминов, и они способны обеспечить кишечнику нормальную перистальтику. Мясная и молочная продукция наполняет организм белками. А зерновые продукты – это хороший источник углеводов, которые насытят человека энергией.

Важно **не забывать пить воду**, норма для человека – это два литра в день. Предпочтительнее, чтоб это была простая вода – некипяченая. Потому что человек, выпив чай или сладкую воду, только добавит своему организму работу. Ведь эти напитки органам пищеварения все равно придется превратить в воду.

*О здоровом питании рассказала  
Элина Хафизова*



*Рисунок Дарьи Чиликановой*

**Спорт и отдых совмещая, мы здоровье укрепляем!**



*Рисунок Виктории Шленковой*

## Береги свое здоровье!

Здоровье — это не только отсутствие болезней, но ещё это состояние хорошей работоспособности, творческой отдачи и эмоционального тонуса.

В современном мире отношение к здоровью стало меняться: стало модно НЕ курить, НЕ пить алкогольные напитки, НЕ употреблять наркотические вещества, а модно стало заниматься спортом! Ведь здоровье дает много возможностей.

### «Полезные привычки» для вашего здоровья:

**Утренняя зарядка** — комплекс физических упражнений, проделываемых сразу же после сна.

Цель утренней гимнастики «встряхнуть» организм, дать работу мышцам, создать ощущение бодрости, силы, повысить общий жизненный тонус, улучшить деятельность организма, укрепить и развить мышцы, приобрести хорошую осанку.

Заниматься утренней гимнастикой необходимо каждый день.

**Здоровое питание** — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Соблюдение правил здорового питания в сочетании с регулярными физическими упражнениями сокращает риск хронических заболеваний и расстройств, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, диабет, повышенное давление и рак. Современная наука проводит многочисленные исследования, чтобы оптимизировать рацион питания для профилактики основных хронических заболеваний.

**Прогулка на воздухе** — это лучшее средство укрепления здоровья, профилактики простудных заболеваний, повышения иммунитета. Это самое простое и верное средство закаливания организма.

*Полезными привычками поделилась Диана Волкова*

*Рисунок Вики Шленсковой*



## Здоровое питание в школе

Ежедневное здоровое горячее питание, организованное в школе, способствует хорошему настроению, высокой умственной работоспособности, получению новых знаний, успешности, успеваемости, достижению новых свершений в физической культуре и спорте, защите организма от возбудителей инфекционных заболеваний, формированию привычки правильно питаться и здоровых пищевых предпочтений.



**Наше здоровье напрямую зависит от того, что мы едим. Еда дает нам энергию, и она влияет на наше настроение. Поэтому правильное питание является важным условием здорового образа жизни.**

**Домашний клюквенный сок** - целебный напиток. Настоящий натуральный напиток. Ягоды клюквы богаты целым комплексом витаминов (особенно много в них аскорбиновой кислоты), а также веществами, оказывающими вредное воздействие на большое количество бактерий. В состав напитка входят свежавыжатый мягкий фруктовый сок и мед. Таким образом, питательные вещества ингредиентов сохраняются в максимально возможной степени, а приготовленный морс может не только обеспечить приятное ощущение вкуса, но и обеспечить ощутимую пользу для организма.

### ИНГРЕДИЕНТЫ

клюква – 500 г

питьевая вода – 2 л

мед – 2 ст. л.

ЗДОРОВЫЕ



РЕЦЕПТЫ

*Рисунок Дарьи Чиликановой*

### Шаг 1

Подготовьте ягоды для домашнего клюквенного морса. Для этого тщательно переберите их, отделяя испорченные и мятые, затем поместите в дуршлаг и осторожно промойте проточной водой.

### Шаг 2

Переложите клюкву на бумажные полотенца и дайте обсохнуть. Затем пересыпьте в миску и разомните. Выделившийся сок отожмите через марлю, сложенную вдвое, в стеклянную емкость. Уберите до использования в холодильник.

### Шаг 3

Оставшиеся в марле мятые ягоды переложите в кастрюлю. Залейте их водой, доведите до кипения и варите на слабом огне 3-4 минуты. Отвар процедите через марлю.

### Шаг 4

Отвару дайте остыть до 50°C. Добавьте в него мед и перемешайте. Влейте оставшийся свежавыжатый клюквенный сок. Снова перемешайте. Дайте домашнему клюквенному морсу полностью остыть и подайте на стол.

*Приятного аппетита всем пожелала Элина Садыкова*

## Что нужно знать о гигиене

**Личная гигиена** - это гигиенические правила, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека. Личная гигиена включает общие гигиенические правила, одинаковые для людей любого возраста: правильное чередование умственного и физического труда, занятия физкультурой, регулярные приемы полноценной пищи, чередование труда и активного отдыха, полноценный сон. К личной гигиене в узком понимании относятся гигиенические требования к содержанию в чистоте тела, белья, одежды.

**Гигиена кожи.** Кожу тела нужно своевременно и регулярно мыть, иначе нарушаются ее защитные свойства и соотношение микроорганизмов, постоянно населяющих покровы тела, создаются благоприятные условия для размножения гноеродных микробов, паразитических грибков и других вредных микроорганизмов.

**Гигиена полости рта.** Уход за полостью рта помогает сохранить зубы, предупредить многие заболевания внутренних органов. Чистят зубы ежедневно утром и вечером, полощут рот после еды.

*Алина Ким*

*Рисунок Виктории Шленсковой*



## Заряд бодрости

Что же такое настроение?

Это эмоциональное состояние, описывая которое, можно сказать, комфортно ли себя чувствует человек в настоящее время или нет.

Когда все вокруг кажется светлым и радостным, тогда говорят о хорошем настроении.

Настроение созвучно со словом "настрой". Одно может быть тесно связано с другим.

Настрой на позитивную и результативную деятельность вполне способен создать хорошее настроение. А если человек намерен сердиться весь день на своих близких за мелкие проступки, то он портит настроение и себе, и им.

Хорошее настроение возникает у человека, когда он общается с любимыми людьми или с домашними питомцами, когда отдыхает после трудового, во время праздников, когда ему дарят подарки или он сам покупает что-то красивое и значимое для других, чтобы вручить им это с добрыми словами.

**Да и людям намного больше нравятся люди с хорошим настроением, они лучезарные и улыбающиеся.**

*Хорошим настроением нас зарядила Ангелина Кандалина*

Для здоровья и порядка  
Начинайте день с зарядки.  
Вы не ешьте мясо в тесте,  
Будет талия на месте.

Долго, долго, долго спал-  
Это недугов сигнал.  
Закаляйтесь, упражняйтесь  
И хандре не поддавайтесь.



Спорт и фрукты я люблю,  
Тем здоровье берегу.  
Все режимы соблюдаю,  
И болезней я не знаю.

Много на ночь есть не буду,  
Я фигуру берегу.  
Не курю я и не пью,  
Я здоровым быть хочу.



Я купаюсь, обливаюсь:  
Ясно всем, что закаляюсь,  
Я отбросил много бед-  
Укрепил иммунитет.

Здоровые мальчишки, здоровые девчата,

Как хорошо, когда на свете есть любовь и смех.

Мы жить хотим без боли, без вредных всех привычек,

Чтобы успех со здоровьем сопутствовали нам.



Я активно отдыхаю  
И здоровье укрепляю,  
Ни на что не сетую,  
Что и я вам советую.

Я и в шахматы играю:  
Интеллект свой развиваю.  
Встану я и на «дорожку»:  
Сброшу вес еще немножко.

## Жизнь замечательных детей. Фоторепортаж

Физкультура в школе, а также в жизни укрепляет организм и помогает оставаться здоровым и полным сил. В нашей школе физкультура проходит весело, а главное с пользой!

Наш урок начинается с построения в шеренгу. Сначала проводится обязательно разминка, чтобы разогреть мышцы. Затем переходим к основной части урока. У нас — это обучение волейболу. Класс делится на две команды, игроки встают по зонам. Раздается свисток, начинается игра. Команды активно борются за победу, подают и отбивают мячи, стараясь не задевать сетку. В конце игры наш учитель физкультуры Надежда Егоровна (судья) подсчитывает баллы и определяется победитель. После игры мы снова строимся, благодарим учителя за урок и уходим.



Современные школьники ведут сидячий, малоподвижный образ жизни. Много времени проводят за компьютерами и телефонами. В следствии чего ухудшается зрение, осанка и психическое здоровье. Чтобы улучшить здоровье в учебное время, школьникам необходимо усилить двигательную активность! После 20 минут урока делать физкультминутки. На переменах нужно включать музыку, устраивать танцульки. Так, улучшается кровообращение, кровь активно насыщается кислородом, а настроение повышается.

*«Питайтесь правильно, занимайтесь спортом и будьте здоровы!» - рекомендует Милана Носова*

Джампинг — это новая программа кардиотренировок на мини-батутах.

— *Ольга Николаевна, правда ли, что старение начинается с ног?*

— Да., верно. Научно доказано, что в результате бездействия ног в течении двух недель сила мышц ног, как у пожилых, так и у молодых людей ослабевает на треть, что соответствует старению на 20-30 лет. Таким образом, копить силу в ногах надо пра-



вильно,

постепенно и постоянно! Регулярные базовые упражнения, такие как ходьба, очень важны, поэтому старайтесь ходить хотя бы 30-40 минут ежедневно. Легкий бег трусцой тоже отличное решение этого вопроса. Если хочется укрепить ноги и к тому же получить заряд энергии и позитива, а также сбросить лишние килограммы, то приходите на джампинг.

— *Что дает джампинг?*

- Тренировка вестибулярного аппарата
- Профилактика остеохондроза, плоскостопия
- Улучшения настроения, а также мышечного тонуса, кровообращения, лимфотока
- Повышение выносливости организма, упругости кожи
- Снижение лишнего веса



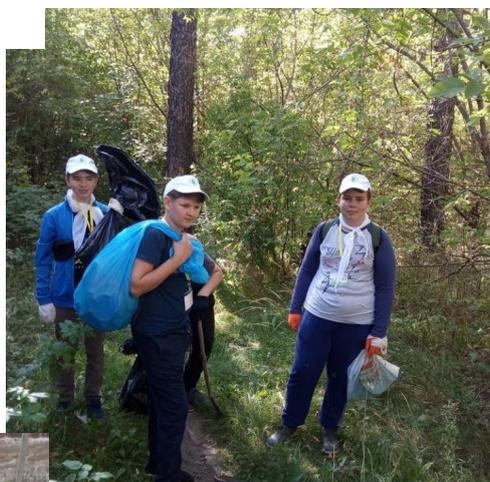
*С инструктором по джампингу (мамой Дарьи Чиликановой) беседовала Элина Хафизова*

***Кто работы не боится, тот в жизни пригодится!***



*Кто работы не боится*

*Тот в жизни пригодится*



***Фотографии из архива учителей и учеников***

***Редакционная коллегия газеты «Ключ к здоровью»***

Главный редактор: Баранова Раиля Газизовна (классный руководитель 7В класса)

Редколлегия: Алина Ким, Ангелина Кандалина, Диана Волкова, Валерия Боброва, Езидя Рстоян, Камилла Сабирзянова, Милана Носова, Элина Садыкова, Элина Хафизова

Художники: Виктория Шленскова, Дарья Чиликанова

Газета издается с 2018 года. Тираж газеты — 50 экз. Периодичность — 4 раза в год