

ФОРС МАЖОР

№ 76



Апрель 2019

Газета Красноярской школы

В этом номере:

- *Быть здоровым модно!*
- *Здоровое питание достойно почитания*
- *Твой режим дня*
- *Здоровый образ жизни: формула успеха*
- *Ни дня без спорта!*
- *Чистота – залог здоровья*



Быть здоровым модно!

Давно известно, что здоровье человека на 10-20 процентов зависит от наследственности, ещё на 10-20 процентов – от состояния окружающей среды, на 8-12 процентов – от уровня здравоохранения и на **50-70 процентов – от образа жизни.**

Здоровый образ жизни включает в себя плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение бесполезных привычек, двигательный режим, личную гигиену, закаливание, полноценное питание.

Соблюдение этих простых правил позволяет организму легко и быстро переключаться с одного занятия на другое.

На страницах сегодняшнего выпуска школьной газеты «Форс Мажор» вы узнаете мнение корреспондентов нашего издания о бесполезных привычках, здоровом питании, отношении к спорту и физкультуре учащихся нашей школы, а также о жизни хорошо известных вам людей, придерживающихся здорового образа жизни повседневно.

Карина Кабакова



ЭТО ИНТЕРЕСНО!

На странице нашей газеты в сети Интернет мы провели социологические опросы для учащихся нашей школы по двум вопросам: «**Здоровый образ жизни для Вас – это..**» и «**Ведёте ли Вы здоровый образ жизни?**». **23%** опрошенных понимают здоровый образ жизни как спортивный образ жизни, ещё **23%** - как отказ от вредных привычек. Для большей же части (**54%**) респондентов здоровый образ жизни – это сочетание спортивного образа жизни, отказа от вредных привычек и правильного питания. **73%** учащихся, по результатам опроса, **ведут здоровый образ жизни**, **20%** находятся на пути к нему и, к сожалению, **7%** голосовавших не придерживаются здорового образа жизни.



Здоровое питание достойно почитания



Организм ребёнка растёт, поэтому требует энергетических затрат для нормального роста. Для сравнения можно сказать, что взрослый организм требует на 1 кг своего всего 45 ккал, а организм ребёнка 12-16 лет — 65-80 ккал.

Пища является источником энергии и пластического материала, необходимых для нормального роста и развития организма.

Питание в школе обязательно! Оно обеспечивает более длительное сохранение работоспособности и оказывает благоприятное влияние на физическое развитие. Если ученик, находясь в школе 5-6 часов, не принимает пищу, он становится рассеянным, менее внимательным, быстро утомляется, снижается уровень восприятия учебного материала.

А теперь топ 9 самых вредных продуктов. Не удивляйтесь!

1. **Чипсы** — самый короткий путь к ожирению.
2. **Бургеры и хот-доги** — самый «ненасытный» вид пищи: ешь, и есть хочется.
3. **Колбаса** — солёный и перченый набор шкурок, хрящиков, субпродуктов, мясных остатков.
4. **Лапша и пюре быстрого приготовления** - "микс" из всех возможных пищевых добавок и абсолютный ноль пользы.
5. **Майонез и кетчуп**: с ними можно съесть всё! Даже испорченные продукты.
6. **Шоколадные батончики, леденцы, жевательные конфетки** — кладовая сахара. Задумайтесь: зубы — не волосы, если выпадут, новые не вырастут.
7. **Сладкие газировки** - провокаторы жажды и целлюлита.
8. **Попкорн**: 500 ккал на 100 граммов. Зашкаливает!
9. **Низкокалорийные и обезжиренные продукты** — обманщики с повышенной долей крахмалов и сахаров.

И ещё несколько советов:

- обязательно завтракайте дома, чтобы в школе не перекусывать всем подряд;
- в школе перекусывать следует после 1-2 уроков, чтобы не было большого перерыва между завтраком и обедом;
- не забывайте пить воду.

Будьте здоровы!

Карина Киракосян



Твой режим дня

Режим дня – важная составляющая ЗОЖ. Для каждого из нас он должен быть чётко подобран. Выполняя одни и те же действия ежедневно, ты выработаешь привычку, и сам будешь следовать расписанию, без напоминаний, что положительно скажется на твоей организованности и чувстве ответственности. И, конечно же, скажется на общем самочувствии и настроении.

Из чего же должен состоять режим дня школьника?

1. **Зарядка**.
2. **Утреннее умывание**.
3. **Завтрак**.
4. **Дорога в школу**.
5. **Занятия в школе**.
6. **Обед**.
7. **Послеобеденный сон**.
8. **Игры**.
9. **Полдник**.
10. **Домашнее задание**.
11. **Вечерний отдых**.
12. **Ужин**.
13. **Время перед сном и подготовка к нему**.
14. **Сон**.

Чтобы правильно распланировать свой режим дня, необходимо придерживаться нескольких нехитрых советов:

- прежде, чем распланировать режим, необходимо понаблюдать за тем, сколько времени у тебя уходит на умывание, дорогу в школу, подготовку домашнего



Здоровый образ жизни: формула успеха



Неслучайно говорят, что талантливый человек талантлив во всем. Есть люди, которые с легкостью умеют совмещать различную деятельность: спорт и творчество, учебу и внеурочную работу. Об одном таком человеке и будет наш рассказ. Почему именно этот парень может быть интересен школьникам ГБОУ СОШ с. Красный Яр? Всё дело в том, что он учился в этой школе; более того, он является ее выпускником. **Овсеп Адумян** – выпускник 2017 года ГБОУ СОШ с. Красный Яр. В школе себя проявлял не только как прекрасный учащийся, но и как **успешный спортсмен**. И нам всегда хотелось узнать, как можно успевать заниматься разными вещами, при этом проявляя себя и в одном, и в другом с лучшей стороны. Овсеп поделился с нами формулой успеха: **«Я планирую всегда свои дела заранее – на неделю вперед - и стараюсь придерживаться плана»**. В школьный период Овсеп участвовал в различных олимпиадах и конкурсах, занимал как первые, так и призовые места, получал отличные отметки, которые позволили ему окончить школу с **золотой медалью**. Помимо учебы он занимался спортом: проявлял Овсеп себя здесь в той же степени, что и в учёбе. Почему именно на спорт пал выбор Овсепа, а не на творческую деятельность, к примеру? На этот вопрос Овсем Адумян дал следующий ответ: **«Меня с детства водил папа на тренировки. Так и затянуло. Вот и посвятил я спорту немалую часть своей жизни. С 5 лет занимаюсь борьбой»**. Он занимался борьбой самбо в ДЮСШ - от данной организации спортсмен принимал участие не только на соревнованиях районного масштаба, но и областного, даже всероссийского! Например, в **первенстве России, Первенстве ПФО, во Всероссийском турнире П.И. Иванникова**, где Овсеп занял **3 место**. Овсеп был **в составе сборной Самарской области по самбо и дзюдо** на протяжении 3 лет. Помимо спорта и учёбы, Овсеп Симикович не обошёл вниманием и активную внеклассную деятельность в школе. В 10-11 классах он состоял **в школьном самоуправлении**, выступал в качестве **министра спорта**. Узнавая о таких людях, способных совмещать многое, начинаешь понимать, что 24 часа в сутки, которых нам порой не хватает на самые элементарные вещи, - это очень и очень много, а всего лишь нужно правильно расставлять приоритеты. В связи с этим возникает вопрос: а хватало ли у Овсепа времени на отдых? Или же спорт и актив для него и являлись способом расслабиться? Вот ответ Овсепа: **«Я обычно, как уже говорил, старался всё планировать. Конечно, выделял время и на отдых. На передышку мне всегда времени хватало, иногда его было даже больше, чем нужно. Сейчас понимаю, что время, потраченное на лишний отдых, мог бы направить в нужное русло»**. На сегодняшний день Овсеп уже не школьник, а состоявшийся студент, который учится на 2 курсе Самарского университета. Но одно остается неизменным: интерес не только к учёбе, но и к внеучебной работе. И в университете Овсеп проявляет себя как всесторонне развитая личность. Он является **куратором**, то есть в конце августа он помогает первокурсникам адаптироваться в новом месте и в незнакомой компании. Ежегодно Овсеп является **участником студенческой весны**, где раскрывается его актерское мастерство. Спорт также не на последнем месте. Он занимается плаванием. Но одним из самых значимых за последнее время событий является участие Овсепа в университетском конкурсе **«Бизнесмен года»**, где, проявив себя как смелый, творческий, эрудированный человек, он получил номинацию **«Самый артистичный участник»** и стал обладателем приза зрительских симпатий. Толчок к разным видам деятельности Овсепу дала именно школа. В университете он лишь продолжил то, чем занимался в школе. Каждый учащийся с лёгкостью сможет заниматься тем, что ему интересно, совмещая с хорошей учёбой в школе и не сетуя на то, что нет времени из-за уроков. Пример Адумяна Овсепа показателен. Время найдется, нужно лишь ваше желание!

А Овсепу мы пожелаем ни в коем случае не останавливаться на достигнутом, стремиться к более и более высоким вершинам!

Соб.кор.

Ни дня без спорта!

В преддверии Всемирного Дня Здоровья нам посчастливилось познакомиться с ещё одним удивительным человеком, последователем здорового образа жизни, – учеником 3 «д» класса Мишей Нечаевым.

Миша уже на протяжении 5 лет занимается мотокроссом. Конечно, этот вид спорта очень травмоопасен, но, с другой стороны, заставляет постоянно держать себя в форме, воспитывает силу воли, упорство и настойчивость, помогает соблюдать правила ЗОЖ.

Для Миши мотоспорт – это не просто хобби. Сейчас он уже имеет второй юношеский разряд! Мальчик неоднократно участвовал в соревнованиях по этому виду спорта, занимал призовые места (первое место в чемпионате области, призер в региональный и российских соревнованиях). Миша ставит себе конкретные цели и с уверенностью идёт к покорению самых высоких вершин мотоспорта.

Как же приятно, что в нашей школе учатся такие замечательные люди!

Карина Кабакова, Карина Киракосян, Максим Тарасов



ЧИСТОТА - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ... И ЭСТЕТИЧЕСКОГО УДОВОЛЬСТВИЯ! 😊

У Закончились холодные деньки, снег растаял, старые бурые листья 🍂 и скопившийся за зиму мусор 🗑️ испортили милый сердцу школьный пейзаж... 😞 Чтобы школьный двор снова радовал глаз, ученики нашей школы приняли участие в субботнике, который состоялся 13 апреля. 🍃🍃🍃 В мероприятии приняли участие обучающиеся, педагоги и работники школы. Кто-то подметал, кто-то убирал прошлогодние листья, кто-то вскапывал грядки - словом, работа нашлась всем!

🌱🌱🌱 Теперь наш школьный двор и прилегающая территория снова радуют нас чистотой и ухоженностью! 💎🌱🌱

Соб.кор.



Редактор: Кабакова Карина
Заместители редактора:
Киракосян Карина, Тарасов Максим
Мы ВКонтате: https://vk.com/forcemajor_163

Координатор проекта:
Клочкова Татьяна Борисовна
Газета выходит раз в месяц.
Тираж: 50 экз.