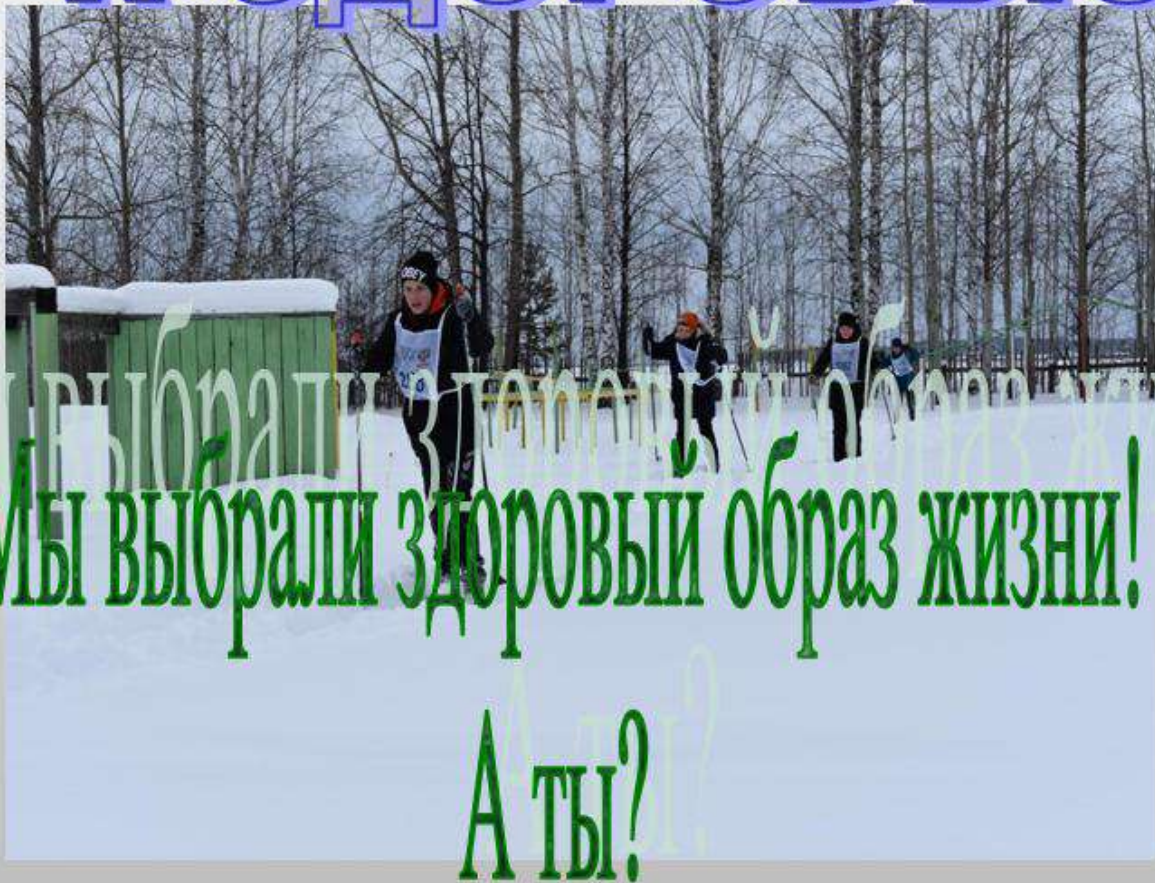




Школьная газета

ВАШИ КЛЮЧИ

К ЗДОРОВЬЮ



Продлить свой век несложно. Заняться вот чем можно.

Познай науку! Стр. 2

Эрудит - страница! Стр. 6

Задумайся о будущем! Стр. 3

Отдохни вместе с ЗОЖ! Стр. 7

Выбери хобби! Стр. 4

Туризм—это здорово! Стр. 8

Займись спортом! Стр. 5

Семь правил. Стр.9



Быстрого и ловкого болезнь не догонит!

В МБОУ СОШ №21 с. Краснополье, обучающиеся 9 класса приступили к первому этапу итоговой аттестации – защите проектов. Было представлено несколько работ о привлечении ребят к здоровому образу жизни. «Быстрого и ловкого болезнь не догонит» так начинается выступление **Паньшина Ивана**. Здоровьем сегодня «не блещут» ни старшеклассники, загруженные уроками, ни первоклашки, у которых все нагрузки еще впереди. Актуальность проекта состоит в том, чтобы привлечь наибольшее количество обучающихся школы к участию в сдаче норм «ГТО», а также положительно мотивировать к увеличению двигатель-

Осокин Егор проводил опыты с Кока-колой. Актуальность данного исследования заключается в том, что множество людей, в том числе и дети, страдают заболеваниями пищеварительной системы. Причиной этих заболеваний порой является отсутствие полноценного, сбалансированного питания, частое употребление кока-колы и других продуктов. Выполнив данную работу убедился, что кока-кола не такой уж и безобидный продукт, как нам рекламируют с экрана и из средств массовой информации.

Успехов вам, юные исследователи!

Неустроева М.Ф.





Береги платье снову, а здоровье смолоду!

Анализ результатов анкетирования по ЗОЖ среди учащихся

С 18 января по 20 января в рамках акции «За здоровый образ жизни» в 8-11 классах школы было проведено анкетирование. **Основными критериями** сформированности знаний у школьников о ЗОЖ выступили:

1. Знания детей о строении тела человека, о здоровье и здоровом образе жизни, осознанность этих знаний.
2. Активное отношение детей к своему здоровью, здоровому образу жизни, желание помогать себе и другим людям в его соблюдении.
3. Овладение навыками, приёмами здорового образа жизни, сформированности привычек гигиенического поведения, готовность осуществлять самоконтроль и самооценку достигнутых результатов.
4. Стремление детей к расширению своего кругозора в сфере здоровья и здорового образа жизни, интерес к новой информации по заданной теме, получаемой из детских журналов, газет, научно – популярной литературы для детей, радио, телевидения, Интернета.
5. Проявление потребности в выполнении санитарно – гигиенических норм.

Инструментарий: анкеты ЗОЖ для учащихся 8 - 11 классов.

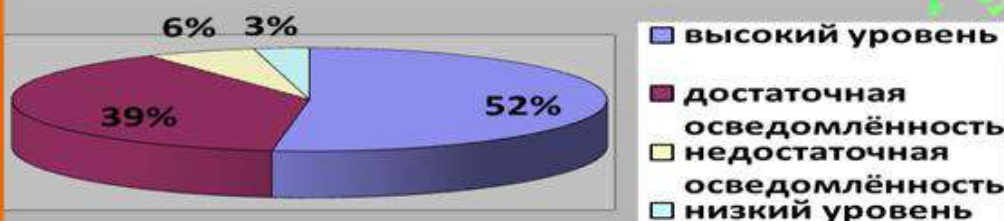
Выводы: анкетирование показало, что у 52% детей сформирован высокий уровень, 39 % достаточная осведомленность, у 6% - недостаточное представление о здоровье и здоровом образе жизни и низкий уровень показали 3% школьников.

Таким образом, полученные результаты указывают на необходимость воспитания у учащихся потребностей в здоровье, о правилах личной гигиены, первой помощи, формирования у них научных представлений о сущности ЗОЖ.

Тархова Н.В.



Результаты осведомлённости о требованиях ЗОЖ 8-11 классы



«Шахматы — это гимнастика для МОЗГОВ»

№ 1
январь
2021

Блез Паскаль



Все на ШАХМАТЫ!

В 2020-2021 учебном в МБОУ СОШ № 21 году начались занятия шахматного кружка «Белая ладья» под руководством учителя английского языка Середкиной Евгении Анатольевны. За время работы выявились заядлые любители поиграть в шахматы, посоревноваться друг с другом. Кружок посещает 11 учеников, 7-11 классов.

Успехов юным шахматистам, только побед на турнирах!



Гипотеза:
Шахматы — это не только увлекательная игра, но и оригинальный способ мышления, познания себя и окружающего мира. Игра в шахматы спо-

Если говорить о прямом воздействии игры в шахматы на физическое здоровье человека, то положительное влияние они оказывают в комплексе с физическими упражнениями и правильным питанием. Еще в 1996 г. в газете "Вечерний клуб" была опубликована заметка о том, что шахматы не только укрепляют сердце и улучшают кровообращение, но даже сжигают калории. Игру в шахматы как рецепт от детской гипертонии предлагал доктор медицинских наук Н.С. Заноздра. Однажды, проводя исследования среди школьников Киева, он увидел, что в одном из интернатов дело обстоит благополучней, чем в других. Из 360 ребят лишь один был с незначительным превышением артериального давления. Оказалось, что ученики в этом интернате систематически занимались физкультурой и шахматами. Обоснованием его высказывания может служить, тот факт, что физическое здоровье неразрывно связано с психическим. Ведь не даром сердцу на Руси всегда приписывали свойство хранилища души. Поэтому у здорового человека должен быть здоровый дух и сильное сердце. Мнительность, нерешительность, ослабленная память ослабляет сердце человека. Одно из условий продления долгой и здоровой жизни - душевное спокойствие. Таким образом, можно сделать вывод, что шахматы положительно влияют не только на психическое, но и физическое развитие, как это не парадоксально.

**СПОРТ****СИЛЬНЕЕ****СЛОВ****№ 1
январь
2021**

НОВОСТИ СПОРТА.

Первенство Екатеринбурга по армрестлингу

15-16 января 2021 года прошло Первенство Екатеринбурга по армрестлингу. 13 спортсменов под руководством тренера В.И. Ларионова соревновались с соперниками из городов Екатеринбург, Ревда, Первоуральск, Туринск за право представлять регион на первенстве России.

В ходе соревновательных поединков наши спортсмены завоевали 6 золотых, 3 серебряных и 3 бронзовых медалей!

Право бороться на первенстве России в спортивной сборной команде Свердловской области завоевали 10 человек. Наши девушки-юниорки стали основой сборной команды региона!

Победители и призеры ГГО: 1 место – Лилия Гринцевич, Анна Ваганова, Карина Сурина, Юлия Мальгина, Елизавета Надточий, Александра Конева; 2 место – Анна Попова, Арина Ташкинова, Валентина Коренева; 3 место – Екате-

рина Шульгина, Иван Путилов, Сергей Бакин.

Наши спортсмены показали достойные результаты и заняли призовые места.

Поздравляем тренера Ларионова Валерия Ивановича с успешным выступлением спортсменов.

В очередной раз привезла победу ученица нашей школы Гринцевич Лилия, состоялся удачный дебют и у Кореновой Валентины, мной было взято – 4 место.

Поздравляем наших ребят и желаем им дальнейших успехов!

Ученик 10 класса
Ширинкин Кирилл



Десять заповедей спортсмена

1. Самое дорогое – здоровье.
2. Самое родное – мать.
3. Самое святое – Русь.
4. Самое страшное – наркотики.
5. Самое противное – курение.
6. Самое грязное – врать.
7. Самое главное – достичь цели.
8. Самое гадкое – скулить и ныть.
9. Самое прекрасное – иметь мечту и стремиться к ней.
10. Самое необходимое – заниматься спортом, быть бодрым, подтянутым, красивым и жизнерадостным!





ЭРУДИТ - СТРАНИЦА

лекарство.

здоровья

Пословиц о здоровье — множество.

Найдите окончание.

берегись

1. Береги платье снову, а здоровье ...

2. Чистота – половина...

пригодится

3. Болен – лечись, а здоров...

4. Было бы здоровье, а счастье...

5. Где здоровье, там и...

найдётся

6. Двигайся больше – проживёшь...

7. Забота о здоровье – лучшее...

смолоду

8. Здоровье сгубишь – новое...

9. Смолоду закалиться – на век...

красота

10. В здоровом теле...

дольше

не купишь

здоровый дух

АНАГРАММЫ



Анаграммы (слово, образованное перестановкой букв).

Первые два слова - «вид массовых состязаний, соревнований», остальные - «болезнь, вызванная вредными пристрастиями».

ТАРПИДАСАКА
ДАЛИПОМИА
ГОЗИЛАКОЛМ
ИМЯНАКРОНА

Ответы:

спартакиада
олимпиада
алкоголизм
наркомания





ОТДОХНИ ВМЕСТЕ С ЗОЖ!

Хотите быть здоровыми? Никогда не выпускайте смех из своей жизни!

Учёные пришли к выводу, что
больше всего витаминов – в



Подслушано в аптеке:

- Дайте мне витаминов для ребёнка!
- Вам каких: А, В или С?
- Всё равно, мой ребёнок ещё не умеет читать!

Подслушано в аптеке:

- Вот ваше лекарство, пейте по 3 ложки 2 раза в день.

- Но у меня дома



№ 1
январь
2021



*Чтоб всегда здоровым быть,
Нужно нам в поход ходить
На природе отдыхать
Свежим воздухом дышать!*

ТУРИЗМ - МОЙ ЗДОРОВЫЙ образ жизни!

Традиционно в начале учебного года мы всей школой отправляемся на «День Здоровья».

*Мы активно отдыхаем и здоровье укрепляем,
Ни на что не сетуем, что и вам советуем!*



Здоровому все ЗДОРОВО!



*Еще теплится костёр,
А вокруг толпа обжор.
Ой, сосисочка моя-
Кая я долго ждал тебя!*





Я люблю семь правил ЗОЖ
Ведь без них не проживешь!

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

Долго, долго, долго спал
Это недуг сигнал.
Закаляйтесь, упражняйтесь
И хондре 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.

Ешьте яблоки и груши,
Ваша кожа будет лучше.
Съешьте вы еще лимон,
Усвоить кальций поможет он.

Езжай на дачу покопать,
Когда вернешься ты домой,
Прими душ и песню спой:

От того я так хорош,
Что люблю семь правил ЗОЖ.

МБОУ СОШ № 21, с.Краснополье, ул. Мира, 91-04-00

<https://21gor.uralschool.ru>

Редактор, верстальщик Люцер Ю.С.

Авторы статей:

6 класс; 7 класс, 8 класс, 9 класс, 10 класс, 11 класс

Казарец Е.В., Середкина Е.А., Тархова Н.В.,

Неустроева М.Ф., Полякова Т.А., Гилева Л.И.

