

# ШКОЛЬНЫЙ КОРАБЛЬ



Школьная компьютерная газета  
Издается с 1.09.2003 г.

Выпуск 4 (66) 28 ноября 2011 г.



«Мы выбираем здоровую жизнь!»







**«Жить здорово» - это когда ты чувствуешь себя физически, душевно и духовно спокойно. Когда мир вокруг тебя благополучен и благоприятен. И только ты сам создаешь себе пространство радости.**

«На эту тему писать очень трудно. Мне всего 10 лет. Конечно, нас воспитывают, предупреждают о последствиях вредных привычек, разговаривают и родители. А смотришь кинофильмы по телевизору - там только пьют и курят. Это всё пропускаешь мимо сознания. А кто-то и не пропускает. В газетах я прочитала: *«На душу населения россиянин потребляет 8,7 литра чистого спирта в год, а гражданин Люксембурга (это самая «пьющая» страна в Европе) - 1,6 литра. 10 миллионов человек в России официально больны алкоголизмом, на самом деле цифра в 2-3 раза больше.*



*По потреблению табака жители России тоже впереди планеты всей - 73% мужчин и 14,5% женщин среднего возраста являются завзятыми курильщиками».*

Алкоголизм и курение - яд. Всё это разрушает жизнь человека, его семью, калечит жизнь детей и близких, приводит к болезням и ранней смерти. Чтобы отвлечься от дурных привычек, человек должен заниматься интересным и полезным делом. А дел таких очень много. Можно заниматься спортом и физическим трудом, кататься на велосипеде, ходить за ягодами и грибами, ухаживать за животными, сажать деревья, заниматься рыболовством, шить и вязать, помогать родителям и взрослым, читать книги.

Я учусь в школе, хожу на танцы. Жизнь моя интересна и разнообразна.

**Я призываю всех заниматься спортом, делать физзарядку по утрам, ходить в разнообразные кружки.**

**Ведь жить – здорово!»**

Жищенко Лиза, 5б класс



**Мы радуемся жизни!**





# КОРАБЛЬ

## Здоровые дети - будущее планеты!

3

«Ежегодно в нашей школе проводится акция среди учащихся "Мы за здоровый образ жизни". Многие из нас занимаются в спортивных секциях, участвуют в соревнованиях. Мы хотим рассказать о том, к чему должен стремиться человек, чтобы сохранить

свое здоровье и продлить себе жизнь. Но многие подростки не задумываются о будущей жизни и с раннего детства начинают курить, употреблять спиртные напитки, наркотики.

В Ростове-на-Дону показатели наркомании превысили общероссийские. На наркоучете официально стоят 3700 человек. Лишь за последние 11 месяцев 2011 года



**Подройкин Денис, занимается ТАЕКВОН-ДО**



**Аппен Артём, занимается греко-римской борьбой**

выявлено более двух с половиной тысяч преступлений, связанных с оборотом наркотиков. Ситуация тяжелая и над ней необходимо работать сообща.

В Ростове уже несколько лет действует комплексная программа противодействия распространению наркомании. Главная задача программы не борьба, а профилактика. Клубы по интересам, спортивные секции и специальные мероприятия.

Все это должно показать молодежи, попавшей в группу риска, что существует альтернативная наркотикам - здоровая жизнь. Так, например, в 2010 году в Ростове прошло более 2000 спортивных мероприятий, в них были задействованы почти 400 тысяч подростков.»



**Открытие стадиона школы №109**

Подройкин Денис, 6 «б» класс

### ВОТ НЕКОТОРЫЕ СОВЕТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ:

- ♦ воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
- ♦ отказ от вредных привычек: курения, употребления наркотиков, алкоголя.
- ♦ питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;
- ♦ движения: физически активная жизнь, занятия спортом.



### СПОРТ - ЭТО ЖИЗНЬ! ЗАНИМАЙТЕСЬ СПОРТОМ!





**Воркаут - новая субкультура!**

Это вид спорта, в котором объединены подтягивания на турнике, отжимания на брусьях и элементы гимнастики. В 2005 году он признан официальным спортом.



**Воркаут** - гибрид художественной гимнастики и силовых упражнений, а весом является собственное тело. Это социальное-спортивное движение людей, которые не просто любят заниматься спортом и быть здоровыми, но хотят, чтобы и окружающие тоже были здоровыми и сильными. Главная идея любителей уличного фитнеса: увести детей от сигарет, спиртного,

наркотиков, бездумного и бессмысленного времяпровождения, показав своим примером, что стать успешным, здоровым и красивым – очень просто.



Для занятий Воркаутом в городе Ростове-на-Дону в парке Дружбы построена площадка.

Благодаря значительной организованности и достаточно широкой сети региональных сообществ, равно как и доступности таких средство популяризации, как интернет-любой заинтересовавшийся может не только проанализировать видео активистов, но так, же воспользоваться методиче-



скими материалами с комплексами тренировок, получить консультацию или найти ближайшую к себе группу активистов, занимающихся на турниках.

**Почему Воркаут?**

Именно исходя из схожести сущности и условий занятий воркаутом и трейдингом, брокерская компания Forex trend решила поддержать начинания Дениса Манина. Ведь что нужно для того, что бы заработать на рынке Forex? Как и в Воркауте, самый минимум: компьютер, подключенный к интернету и желание ориентироваться в мире финансов, а всё остальное будет зависеть от самого трейдера и его упорства. Кроме того, данная решение было принято руководством компании в силу социальности в силу самого мероприятия. В большинстве слу-

чаев, дабы заявить о поддержке спорта для галочки, некоторые фильмы ставятся спонсорами футбольной команды или «раскрученного» клуба. Но одного дело, когда вся пропаганда спорта выражается в том, что бы название фирмы покрасовалась на боку крутой гоночной машины, а другое – когда спонсорские средства послужат для пропаганды здорового образа жизни среди подростков и молодежи.



***Если ты молод, здоров – занимайся Воркаутом!  
Это бесплатно, общедоступно. А наградой красивое тело, крепкое здоровье.***

**Выпуск газеты подготовили:** Жищенко Лиза, 5б класс, Подройкин Денис, 6б класс, Берникова Татьяна и Самарина Алина, 9 б класс  
учитель русского языка Данцова Лариса Алексеевна, учитель информатики Суслина Татьяна Ивановна.  
**Учредители газеты «Школьный корабль»:** учителя и учащиеся МОУ СОШ № 109  
Адрес: г. Ростов-на-Дону, пер. Днепровский, 131, тел. 2-52-84-58  
Сайт школы в интернете: <http://alumni.iubip.ru/school109>