

Живое слово

ВЫПУСК № 7
МАРТП 2024

Читай со мной



Здоровье – это главная ценность жизни, оно занимает самую высокую ступень в иерархии потребностей человека. Здоровье – один из важнейших компонентов человеческого счастья и одно из ведущих условий успешного социального и экономического развития. Само понятие «здоровье» по-английски звучит как **Health** от **Whole** – **целый, целостный**, что уже предполагает сложность, целостность и многомерность этого состояния.

По определению специалистов Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье – это состояние полного физического, психологического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов.



В ЭТОМ ВЫПУСКЕ:

1 страница

«Быть здоровым – здорово!»



2 страница

« В стране здорового питания»



3 страница

«Если спортом заниматься, будешь жить и наслаждаться!»



4 страница

Правила личной гигиены

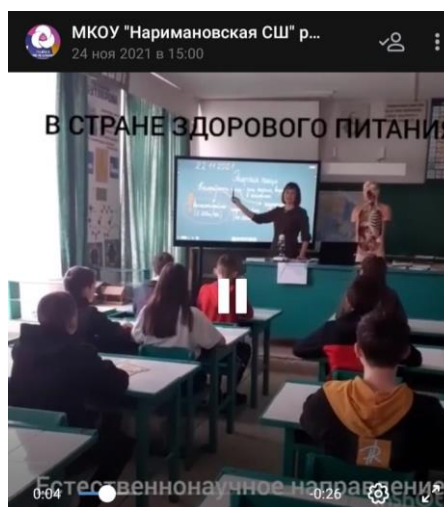
«В стране здорового питания»

Важнейшей частью современного воспитания является формирование основ здорового образа жизни: соблюдение правил гигиены, следование правилам культуры здоровья, отказа от нездоровых привычек и пристрастий.

Сегодня, в период пандемии, общество еще более заинтересовано в здоровье будущих поколений. И правильное питание играет здесь немаловажную роль. *В век «быстро» и «фасфудов» подростки не задумываются* о том, что перекусы на ходу, увлечение газированными напитками («Кока-колы» и др.), заедание голода чипсами и сухариками может сказаться на расстройстве всего организма. Проблема, не правда ли? Но только не для Наримановских школьников.



А задумывался ли ты, из чего состоит твой рацион? К составлению полноценного рациона школьника требуется глубокий подход с учетом специфики детского организма. Освоение школьных программ, а сейчас и активное веселое лето, требуют от детей высокой умственной и физической активности. Маленький человек, приобщающийся к знаниям, не только выполняет тяжелый труд, но одновременно и растет, развивается, и для всего этого он должен получать полноценное питание.



Активная деятельность связана со значительными затратами энергии, которая так необходима нам каждый день. Особенно летом, когда ребята отправляются в лагеря, путешествуют, открывают для себя что-то новое и интересное. Ведь каждый родитель и ребенок хотят быть здоровыми и радоваться жизни. А в этом нам как раз и помогут секреты правильного питания, с которыми мы поделимся в пришкольном лагере «Солнышко», встречающим детей на базе нашей любимой школы.



3 страница
«Если спортом заниматься,
будешь жить и наслаждаться!»

Большинство современных людей предпочитают вести малоподвижный или сидячий образ жизни. Это отрицательно может сказаться не только на их физическом, но и моральном состоянии. Мышцы такого человека становятся очень дряблыми, увеличивается аппетит, угасает жизненный тонус и падает настроение, и даже возникает депрессия. Малоподвижный образ жизни - одна из основных причин возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. Особенно нуждается в движении растущий организм, а современные дети проводят в школе много времени за партой, а дома, опять же сидя, у телевизора или за компьютером. Школьная программа, конечно, предусматривает уроки физкультуры, но ученые полагают, что их конечно недостаточно. А вот если ребенок посещает еще и спортивную секцию, то школьная умственная активность здесь сменяется физической. Поэтому детям очень необходимы занятия спортом.



Занятия спортом укрепляют нервную систему, совершенствуют органы чувств, нормализуют вес тела. Другими словами, они положительно воздействуют на все системы и органы тела человека. Когда мы двигаемся усиленно, работают все наши мышцы. К работающим мышцам увеличивается приток крови и поэтому активизируется работа сердца. Важно, чтобы мышечные нагрузки были систематическими.



Тогда спорт будет способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма, всестороннему физическому развитию и особенно развитию выносливости, быстроты и силы, формированию правильных двигательных навыков, которые необходимы для учебной жизни, для здоровья.



Спорт – это сочетание физических и эмоциональных нагрузок. Поэтому занятия спортом дают ребенку возможность лучше управлять не только своим телом, но и характером. Недаром, спортивный характер – это выносливость, целеустремленность и дисциплина.



ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

Личная гигиена – это совокупность гигиенических правил поведения человека, способствующих сохранению и укреплению его здоровья и увеличению срока активной жизни



«ЖИВОЕ СЛОВО. Читай со мной»

Адрес редакции:
404197, ул. Дружбы, д.6, п.
Нариман, Светоярский район,
Волгоградская область

ИЗДАТЕЛЬ:
МКОУ «Наримановская СШ»
Руководитель: Ф.Л. Алтухаева,
8(84477) 6-61-44
Главный редактор:
А. Журавлева

Редакция принимает объявления о проведении школьных конкурсов и мероприятий, поздравления.

Заявки необходимо подавать заблаговременно, за 8-10 дней.