

Русские Витязи



*«Кто не курит, кто не пьет, тот
здоровье бережет»*

Русская народная пословица



Выпуск №2

Ноябрь 2018 г.

*Мы – за здо-
ровье,
Мы – за сча-
стье,
Мы – против
боли
И против не-
счастья!
За трезвый ум,
За ясность
мысли,
За детство, за
юность,
За радость
жизни*

Заповеди здорового образа жизни для детей.

- Ø Рано ложиться и рано вставать – горя и хвори не будешь ты знать!
- Ø Прогони остатки сна, одеяло в сторону! Вам гимнастика нужна – помогает здорово!
- Ø С шумом струйка водяная на руках дробится. Никогда не забывай по утрам умыться!
- Ø Дети должны усвоить, а также их родители, что горячий завтрак, обед, полдник – просто необходимы!
- Ø Ешь спокойно за столом, не надо торопиться. Это вредно, и при том можно подавиться!
- Ø Неряшливость не только не красива, но и опасна. Чистота – залог здоровья – это знают все прекрасно!
- Ø Чтобы ночью крепко спать, видеть сон хороший, мы советуем гулять вечером погожим!



ЗАДУМАЙСЯ!

Более **60% алкоголиков в России** – люди в возрасте от **24 до 30 лет**.

У **85%** "пьющих умеренно" и у **95% алкоголиков** отмечается **уменьшение коры головного мозга**, снижение умственных способностей.

Продолжительность жизни алкоголика сокращается примерно на 20 лет и в среднем не превышает 50-летнего возраста!

В мире каждый **третий** умирает по причине **употребления алкоголя**, а в России - около **900** тысяч человек в год.

По данным исследований, **употребление алкоголя** оказывает буквально **опустошающее воздействие на психику подростка**: задерживается развитие мышления, выработка этических и нравственных категорий, эстетических понятий, утрачиваются уже развившиеся способности. Подросток, что называется, **"тупеет"** и интеллектуально, и эмоционально, и нравственно.

<http://www.russlav.ru>

В этом выпуске:

Здоровая Россия	1
Наши успехи	2
Калейдоскоп событий	3
Поэтическая страничка	4

Наши успехи

*Всем известно и понятно,
но,
Что здоровым быть приятно.
Только надо знать,
Как здоровым стать!*



В целях укрепления здоровья детей, улучшения физического развития, формирования здорового образа жизни, а также формирования безопасного поведения в сети Интернет, ученики 1 класса в составе: Алейник Тарас, Волошенко Ольга, Севостьянов Богдан, Севостьянов Михаил, Солодовникова Полина, Чурюмова Мирослава приняли участие в районной детской интернет спартакиаде «Путешествие в интернет лес». Команда заняла 3 место. Мы поздравляем ребят и желаем дальнейших побед!

*Мы желаем
вам, ребята,
Быть здоровыми всегда!
Но добиться результата
Невозможно
без труда.*



В рамках недели физической культуры и спорта с 12 ноября по 16 ноября 2018 года проведены следующие мероприятия:

- Конкурс рисунков для обучающихся 1-11 классов «Со спортом всегда по пути».
- Шахматный и шашечный турнир для обучающихся 5-11 классов.
- Соревнования по теннису для обучающихся 6-10 классов.
- Спортивно-оздоровительное мероприятие «Спортивному движению – наше уважение!» для обучающихся 2-6 классов.

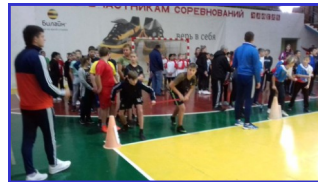
Наше здоровье в наших руках



*Полобите физкультуру,
Папы, мамы, дети.
Воздух спорт и витамины
Всем нужны на свете*



*Спорт, ребятам,
очень нужен,
Мы со спортом
крепко дружим*



*Чтобы вырасти большими,
Каждый должен быть готов:
Спорта покорить вершины*

*Жить, чтоб было
интересней,
Нужно сильным
быть, здоровым!
Эти истины не
новы.*



*Посмотрите-ка
на нас!
Мы ребята -
высший класс!
Вот, какие
молодцы,
Чемпионы,
удальцы!*

*Чтоб здоровым, сильным быть,
Со спортом нужно всем
дружить!*

Наши традиционные здоровьесберегающие мероприятия:

1. Ежемесячные Дни здоровья
2. Школьная спартакиада
3. Утренняя гимнастика
4. Физкультминутки на уроках
5. Двигательные перемены
6. Внеклассная спортивно-оздоровительная работа
7. ВФСК «Готов к труду и обороне»
8. Здоровое питание

В школе работают детские объединения дополнительного образования: "Мини-футбол", «Шахи», «Шахматы», "Волейбол". В рамках внеурочной деятельности работают спортивные секции «Быстрее! Выше! Сильнее!».

*Цель физической
культуры –
Быть здоровым
и с фигурой,
Радующей душу,
взгляд.
Быть красивым
каждый рад!*



Министр информации Ковтун Диана



Поэтическая страничка

За здоровьем я слежу –

За здоровьем я слежу –
С физкультурой я дружу
И в спортзал всегда хожу.
Мячик, лестница, скакалки,
Игры, смех и догонялки –
Всё способствует ему,
Крепкому здоровью моему.
Вы, ребята не ленитесь,
Лучше со спортом подружитесь!

Прядка Ярослав

Советы другу

Когда утром ты встаешь
сразу умывайся.
И холодной водою
Всегда ты обливайся.
Бегай, прыгай, загорай
И на природе отдыхай.
Так здоровье укрепляй.
Ты осанку береги.
Правильно сиди, ходи.
Чаще всем ты улыбайся
Если будешь унывать
Плакать, ныть, скучать
Что быстро можешь ты
здоровье потерять.
Чтобы утром бодрым встать
Вовремя ложись ты спать
Если хочешь долго жить
Правильно питайся
И спортом занимайся.

Громов Богдан

Здоровье

Нам здоровья не купить,
За ним нужно всем следить.
Я здорова и красива.
В этом главная вся сила.
Физкультурой занимаюсь,
Чтобы быть красивой
И всегда всем улыбаюсь,
Чтобы быть счастливой
Винник Илона

Я хочу здоровым быть

Я с детства очень спорт люблю.
Он приучил меня к порядку.
Я быстро по утрам встаю
И делаю зарядку.
Да, упражненья не легки,
Зато я бодрый и веселый.
Ем я много витаминов
И укрепляю дисциплину.
Соблюдаю режим дня –
Это важно для меня.
Я хочу здоровым быть,
Чтобы Родине служить.
Золотарев Иван

Дружба со здоровьем

Со здоровьем Даня дружит,
Никогда, нигде не тужит,
Физкультурой занимается,
Боксом увлекается.
Играет он в футбол –
Без промаха бьет гол.
Если возьмётся за ракетку,
Увлечёт с собой соседку.
Режим дня он соблюдает,
Зря минуты не теряет.
Питенко Даниил

Мёд – от всех болезней
Мёд – ценнейший дар природы,
Это знают все народы!
И на завтрак и на ужин,
Даже если ты простужен.
Не болеть чтоб никогда,
Любим есть его всегда.
Скушай мёд – и будь здоров
Безо всяких докторов!
Очень сладкий и полезный,
Он помощник от болезней!
Круглый год - зимой и летом
Мёд полезен всем на свете!

Водяницкая Полина

Рассказ пчёлки

Одна пчёлка рассказала
И ребятам подсказала:
«Нужно кушать круглый год
Очень вкусный сладкий мед!
От простуды помогает
И от кашля нас спасает.
Любят мед мой даже мишки
Кушайте его детишки!»

Сахарук Артем

Быть здоровым каждый рад

Зарядку делать потрудись:
Бегай, прыгай не ленись.
Приседаем раз, два, три,
Лицо, шею разотри.
Занимаемся закалкой
И не брезгуем скакалкой,
Влево, вправо наклонись
И к носочкам дотянись,
Кувырок вперед, назад -
Быть здоровым каждый рад!
Всем привычкам вредным «нет»,
Говори всегда в ответ,
Если, кто-то предлагает,
Он здоровье упускает,
С ними нам не по пути,
По-другому нам идти.
Вы здоровье берегите,
От опасности бегите!
Спортом больше занимайтесь!
Не ленитесь, закаляйтесь!

Лутай Элина

Телефон: 47 246 56-3-41
Факс: 47 246 56-3-41

Редакционная коллегия: Волик Н.Н., Винник Илона, Винник Регина, Гавдулевич Дарья, Ковтун Диана, Ларикова Анастасия, Лутай София, Лутай Элина, Таргонская Мария

Адрес редакции: МБОУ "Березовская СОШ имени С.Н. Климова" с. Березовка ул. Советская, 14