

ЭНЕРГИЯ ЖИЗНИ

3.11.2005 № 7



**ДЛЯ ВАС,
ДЕВЧОНКИ!**

Вы хотите иметь эффектную внешность? Что ж, желание вполне естественное, но одной косметикой в этом деле не обойтись. Разве можно забывать, скажем, о правильном питании? И тем, у кого в меню обилие сладкого, мучного, жирного, никогда не сохранить стройную фигуру. Но самый важный «секрет» неувядаемой красоты — здоровый образ жизни. Так было всегда, вот такие полезные заповеди приводились, например, в «советах молодым хозяйкам» полтора века назад.

- Желая сохранить свое здоровье и даже поправить его, каждый должен поставить себе первым условием: стараться соблюдать ровность характера, относиться более или менее спокойно ко всем постигающим его огорчениям,

что достигается постоянной борьбой со всеми своими человеческими немощами духа.... чистотою помыслов, правдивостью поступков и старанием быть в мире со всеми...

- Раньше ложиться и раньше вставать

- Каждый день без исключения быть на свежем воздухе.

- Чаше открывать в комнатах форточки, в особенности перед тем, как ложиться спать.

- Чтобы температура спальни не превышала 14 градусов.

- Не спать на мягких подушках и тюфяках.

- Раз 2-3 в неделю или даже каждый день прибегать к гимнастическим упражнениям, но не до усталости.

- Строго соблюдать чистоту тела.

- Одеваться всегда сообразно климату и времени года.

- Всегда, не только утром, но и на ночь умываться.

- Есть в определенные часы.

- никогда не наедаться до того, чтобы почувствовать тяжесть в желудке. Лучше всего перестать есть тогда, когда чувствуешь, что можно было бы еще поесть.

- Количество пищи должно быть всегда пропорционально движению. Чем менее движения, тем менее надо есть.

Вот такие нехитрые правила. Казалось бы, что тут особенного? Ведь многие и нам хорошо известны. Но именно это и доказывает их мудрость, проверенную веками.

Сегодня в номере:

- Для вас, девчонки!..
- Умеете ли вы умываться?
- Песенка о зарядке.
- О здоровье говорить мало ...
- Спорт для здоровья и красоты.
- Внимание, каникулы!

Умеете ли вы умываться?

А вы знаете, что холодная вода сужает сосуды, обедняет кожу кровью и в конце концов вызывает чрезмерную сухость ее, лишает эластичности. Горячая вода, хорошо смывая с кожи излишки жира, постепенно приводит к расширению поверхностных кровеносных сосудов, к покраснению кожи. При постоянном употреблении горячей воды кожа становится дряблой — расслабляются мускулы лица.

Наиболее приемлема для умывания прохладная вода с температурой, близкой к комнатной. Нормальную кожу можно мыть теплой и ополаскивать холодной водой, чередуя их несколько раз. Такая процедура, вызывая то расширение, то сужение сосудов, будет для них своеобразной гимнастикой.



Долой все болезни!

Если хочешь быть здоровым,
Спортом занимайся.
Каждый день зарядку делай
И не расслабляйся!
Зимой ты поиграй в хоккей,
На лыжах покатайся.
А летом погоняй в футбол
И просто закаляйся!

Самойлов Иван 5А класс

Дети! Надо быть здоровым,
Фрукты вкусные любить
Каши лопать спозаранку,
Соки пить и сильным быть.

Мы ребята смелые, ловкие,
умельцы,
Молоко коровье пьем,
И здоровье бережем!

Подскажу я вам ребята
Чтобы гриппом не болеть,
Нужно спортом заниматься
Каждый день и через день!

Петкевич Екатерина

Надо вовремя питаться,
И зарядкой заниматься,
Водичкой утром обливаться,
На лыжах всей семей
кататься.

Хочу, хочу я быть здоровым,
Чтоб не болеть и не бледнеть.
На лыжах буду бегать.
В хоккей играть зимой.
А летом плавать и нырять.
Здоровье буду поправлять.

Будем спортом заниматься.
Будем правильно питаться.
Фрукты, овощи жевать
Витамины поглощать.

Еремин Н. 4А

Мы вам честно сказать
хотим
За здоровьем мы своим
следим.

Чтоб быть всегда красивым
И лицом и телом,
Занимайся физкультурой
Каждый день ты смело!
Хочешь быть ты сильным –
Покидай гантели!
Хочешь быть ты ловким –
Поинай ты мячи!
Хочешь быть как рыба –
Походи в бассейн!
Занимайся спортом!
Не ленись! Не плачь!

Лукьяненко В.,

1А класс



Физкультура нам подруга
Любим прыгать, мяч бросать
Будем ей мы заниматься
Чтоб здоровым оставаться.

Нужно спортом заниматься
Кроссы бегать, штангу брать
И в футбол, хоккей играть
И тогда все будем мы
Чемпионы – молодцы!

Тержинан

Песенка о зарядке.

Ни мороз мне не страшен,
ни жара.

Удивляются даже доктора,
Почему я не болею,
Почему я здоровее
Всех ребят из нашего двора.

Припев.

Потому что утром рано
Заниматься мне гимнастикой
не лень,
Потому что водою из под крана
Обливаюсь каждый день.

Я дела выбираю потрудней,
Я задачи решаю посложней,
Я повсюду успеваю,
Я усталости не знаю,
И звучит моя песня веселей.

Припев.

Потому что утром рано
Заниматься мне гимнастикой
не лень,
Потому что водою из под крана
Обливаюсь каждый день.



Береги своё здоровье
С самых ранних юных лет,
Чтоб болезни все, микробы
С горечью глядели вслед.
Занимайся лучше спортом,
На природе отдыхай,
Фруктов ешь всегда побольше
И здоровье сохраняй!

Шориков Дима, 1 А

ПЕТР I закурил
И других заставил
Он Россию погубил
И себя состарил

Народная мудрость.

-Аппетит от больного
бежит, а к здоровому
катится

- Болезному сердцу
больно и без перцу.

- Кто не болен, тот
здоровью цены не знает.

Даёшь крепкое здоровье!

Здоровье – это бесценный дар, который преподносит человеку природа. Без него очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. Потерять здоровье легко, а вернуть его очень трудно.

Главное помни: детство – это не ожидание взрослой жизни, это уже настоящая жизнь. Не жди, когда во взрослой жизни на тебя чудесно свалится красота, грация, сила, выносливость. Всё это ты должен создавать своими руками, изо дня в день. Начни, не откладывая прямо сейчас.

2 А класс



Кидайте копьё,
Метайте диск,
Надев на себя акваланг
Ныряйте, не поднимая брызг.
И если пройдя через это,
Удастся выжить и уцелеть,
Тогда и сомнений нет –
Совсем вы не будете болеть.
Поэтому снова и снова
Мы вам готовы повторять –
Будьте здоровы!
Будьте здоровы!
Будьте любезны не хворать!

Перельгин Егор, 1 А класс

Взяли в рот бутерброд, и котлету, и компот. А того, что есть нельзя, не берите в рот, друзья!

Малахова Вика, 1 класс

О здоровье говорить мало - надо быть здоровым.

В ходе проведения акции «Говорить о здоровье мало – надо быть здоровым» было проведено несколько анкет. Педагоги выяснили:

- что более 50% учащихся считают, что здоровым быть легко
 - менее 50% считают – трудно
- а если конкретно,
- то более 200 человек из 350 – курят (постоянно или эпизодически),
 - употребляют спиртные напитки регулярно и эпизодически более 120 человек
 - занимаются спортом в секциях и самостоятельно более 150 человек.

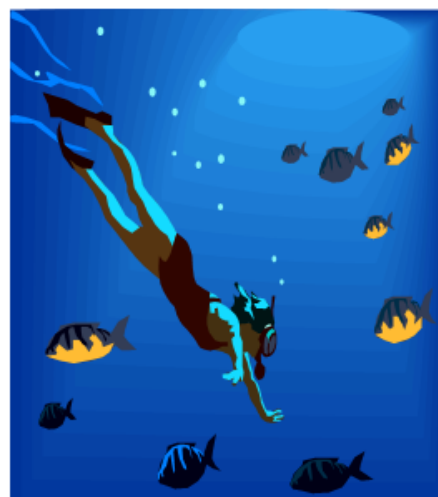
Медицинские карточки говорят, что наши дети страдают нарушением опорно – двигательной системы и менее 2% учащихся без всяких нарушений. Решайте сами – надо вам это или нет. Лучше быть богатым и здоровым, чем бедным и больным.

В мире интересного.

Знаете ли вы, что термин «витамин» вошел в наш лексикон только в начале XX века. В 1912 году польский ученый – биохимик К. Функ ввел придуманное им слово в обращение. Он же назвал нехватку витаминов в организме «авитаминозом» Но впервые мысль о существовании витаминов и их роли в важнейших процессах обмена веществ высказал в 1880 году русского врач Н.И. Лунин.

Спорт для здоровья и красоты.

На свете нет людей, которым нельзя было бы заниматься спортом. Важно правильно подобрать нагрузку и выбрать подходящий вид спорта в зависимости от желаемого результата. Если вы ведете малоподвижный образ жизни, все системы организма начинают работать в экономном режиме, ток крови замедляется. Это ведет к быстрой утомляемости. Но если вы надеваете кроссовки, ныряете в бассейн, или бежите по пересеченной местности, ваша кровь немедленно приливает к конечностям, дыхание становится глубже, кислород поступает к работающим мышцам. И вместо усталости вы чувствуете прилив энергии, пусть кратковременный, но если продолжать в том же духе, тренированные мышцы будут получать энергию в нужном количестве, у вас появится выносливость и сила, которые не дадут усталости побороть вас.



Школа юного кулинара.

Уважаемые читатели!
Предлагаем вашему вниманию несколько рецептов сохранения здоровья. Надеемся, что наши рецепты вам понравятся. А мы ждем ваши предложения и советы.

Салат «Здоровье»

Нашинкуйте соломкой крутое яйцо, очищенные свежие или консервированные огурцы, сырую или вареную морковь, репчатый лук, добавьте консервированный салат из морской капусты, заправьте майонезом или сметаной. Можно заменить репчатый лук зеленым или добавить в салат зеленый горошек.

Меню для красоты.

Когда у вас под рукой есть свежие овощи, можно приготовить оригинальные салаты с творогом. Они не только вкусны, но и полезны.

Творог с помидорами: 2 столовые ложки свежего творога, 1 столовая ложка молока, 1 чайная ложка подсолнечного масла, 1 нарезанный ломтиками помидор. Перемешайте, посолите.

Приятного аппетита!

Будьте здоровы!



Как спать, чтобы выспаться.

- Хорошо проветрите комнату
- Кровать должна быть удобной и вмеру жесткой
- В спальне должно быть темно.
- Приучите себя всегда ложиться в одно и то же время. Заведите ритуал отхода ко сну. Например, сперва вы идете на балкон, любуетесь на звезды потом принимаете теплую ванну, затем чистите зубы и отправляетесь в кровать.
- За 3-4 часа до сна не ешьте плотную пищу, постарайтесь не думать ни о чем серьезном.
- Чтобы мозг расслабился, не включайте в спальне телевизор.
- Убедитесь, выключены ли газ, утюг, компьютер, закрыты ли все двери и краны.
- Выпейте на ночь стакан теплого молока, съешьте ложечку меда или банан – эти продукты являются естественными снотворными и успокаивающими средствами.

Внимание, каникулы!

Дорогие ребята!

Приближаются осенние каникулы. Вы будете ходить по улицам самостоятельно. Будете по несколько раз в день пересекать дороги, на которых будут подстерегать опасности. Поэтому, чтобы не попасть под колеса проезжающего транспорта, ты должен знать и выполнять правила дорожного движения, быть внимательным и осторожным.

Запомни главное:

Не выбегай на проезжую часть из – за кустов, стоящих автобусов, машин, трамваев – они закрывают обзор

Ходи только по тротуару, а не по дороге.

Переходить дорогу разрешается только в установленных местах: по пешеходным переходам и на зеленый сигнал светофора.

Не перебегай дорогу перед близко идущим транспортом.

Вы всегда можете поместить свои объявления на страницах нашей газеты. Бесплатно!
Адрес редакции: Г. Нижний Тагил, ул. Алтайская, 35, офис 211.