

Шаги

декабрь 2014

ШКОЛЬНАЯ АКТУАЛЬНАЯ ГАЗЕТА И ...
(для учеников, учителей, родителей)
Газета основана в 2006 году

Здоровая нация - будущее России





«Здоровье нации» — сфера взаимных интересов и взаимной ответственности государства, общества и личности, где интересы и ответственность личности имеют решающее значение.

В.В.Путин

АКТУАЛЬНОЕ ИНТЕРВЬЮ

За здоровый образ жизни – всем миром!

Сегодня мы беседуем с заместителем директора по УВР нашей школы Анастасией Андреевной Изман.

- Скажите, пожалуйста, Анастасия Андреевна, какая основная работа ведется по формированию здорового образа жизни, профилактике всех видов зависимости и вредных привычек?

- *Естественно работа ведется огромная, как вы знаете, у нас в школе работает много кружков, спортивных секций – всего 15 объединений. Мы стараемся вовлекать в их работу учеников, склонных к правонарушениям.*

- А как проводится индивидуальная работа с обучающимися?

- *Многим оказывается психолого-педагогическая поддержка, учителя проходят обучение для работы с детьми, проводятся индивидуальные консультации, некоторые учащиеся направляются для консультации к специалистам. В нашей школе постоянно работает медицинский работник, все об этом знают. Она сопровождает детей и в длительные экскурсионные поездки, работает во время ДКР, МКР, олимпиад и на спортивных мероприятиях.*

- Моя мама мне рассказывала, что на родительских собраниях учителя проводят профилактические беседы и с родителями, для чего?

- *Да, (улыбнулась) такие мероприятия мы просим проводить классных руководителей с родителями для того, чтобы ещё раз напомнить правила ПДД, Пожарной безопасности и другие. Родители не всегда беседуют с детьми на данные темы: иногда забывают, что дети не все знают, а порой просто некогда. После родительских собраний, как показывает практика, большинство родителей беседуют с детьми о вредных привычках и правилах поведения на дороге и в быту.*

- За годы учебы я сама часто участвовала в разного рода конкурсах, в подготовке и проведении профилактических бесед о вреде курения, алкоголизме, токсикомании и наркомании. Скажите, пожалуйста, какое из мероприятий Вам показалось интересным, а я озвучу позже мнение учеников. Интересно, совпадет или нет?

- *Да, проводится много мероприятий: классные часы, школьные линейки, выступления*

агитбригады, индивидуальные беседы, просмотры видеofilьмов, оформление буклетов, конкурсы листовок, плакатов «Знать, чтобы жить!», единые дни профилактики и привлечение инспекторов ПДН и участковых... Мне кажется, что всем понравился день профилактики здорового образа жизни «Твой выбор».

- Да, этот день запомнился многим ребятам, а ещё очень понравилось выступление агитбригады ДЮП «Красный цветок», участие в Дне отказа от курения, конкурс буклетов «Вредным привычкам – НЕТ!», конкурс рисунков по пожарной безопасности, а особенно – День здоровья!

- Какая работа и мероприятия планируются?

- *Планируются спортивные мероприятия, интересные профилактические беседы, работа театрального кружка в этом направлении, надеюсь, что газета школы внесет свою лепту, школьное телевидение... Планируются лектории, встреча с работниками ПДН и многое другое. А что бы Вам хотелось?*

- Мы поговорили с ребятами, они хотели бы провести День здоровья, квест, конкурс буклетов и листовок, и единый день профилактики вредных привычек с просмотром фильмов на переменах, с беседами, анкетированием, обсуждением разных ситуаций. Нам хочется, чтобы с нами об этом больше говорили специалисты.

- Мы учтем ваши пожелания.

- Спасибо за беседу, Анастасия Андреевна!

Интервьюировала Вика Иовлева, ученица 8б класса



На фото: родительское собрание «Школа – территория безопасности». Выступление главы администрации села А.Л. Гудача и школьного медицинского работника Е.Ю. Федуловой перед родителями



Анализ некоторых результатов как данность: анкетирование и опрос

Вирус сквернословия

Недавно в наш 5а пришла Ирина Михайловна, классный руководитель, и сказала, что ей сегодня «выстрелили в спину». Мы притихли и испугались. Но потом она объяснила, что обнаружила записку, валявшуюся в классе, в которой были написаны «прямо скажем, неприличные слова», что она «предполагает, что это написали наши ученики», что ей очень стыдно за них.

С нами впервые так разговаривали. Нам тоже стало стыдно за своих одноклассников, и мы решили провести анкетирование. Вопросов было три:

1. Части ли вы употребляете «скверные слова»?
2. Вам нравится сквернословить?
3. Вам нравится, когда сквернословят вам?

А ещё мы попросили наших одноклассников написать мини-сочинение «Что такое здоровый образ жизни».

К анкете мы приложили памятку с определением: «Сквернословие - это речь, наполненная неприличными выражениями, непристойными словами, бранью. У этого явления много определений: нецензурная брань, непечатные выражения, матерщина, нецензурная лексика, лексика «телесного низа» и т.д. Но издревле матерщина в русском народе именуется сквернословием, от слова «скверна».

Каков же был результат? Из 20 опрошенных – 17 сквернословят, 3 – нравится сквернословить, но ни одному не хочется, чтобы сквернословили с ним.

Вирус сквернословия поселился в нашем классе. Решили провести классный час на эту тему. Ирина Михайловна нам показала фильм, где проводили опыты с водой, и как на молекулах её отражались слова. Замороженная вода была после добрых слов красивой, правильной формы, а после грубых – уродливой, хаотичной. Все были под впечатлением от увиденного.

Мы поняли, что в скверном слове таится огромная разрушительная сила. И, если бы человек мог видеть, какой мощный отрицательный заряд, словно ударная волна взорвавшейся бомбы, распространяется во все стороны от скверного слова, он никогда не произнес бы его.

Думаем, что мы победим и этот вирус! Грубость и сквернословие вредят нашему здоровью.

Проводили и заимствовали юные корреспонденты Илона Галямова и Ксения Кайнова, ученицы 5а класса; Опытный корреспондент – Анфиса Кукина, ученица 8б класса

Наши вредные привычки

У каждого из нас есть какие-либо вредные привычки, избавиться от которых довольно трудно. Говоря о том, какие привычки приносят вред здоровью больше всего, в первую очередь называют обычно курение, наркоманию и злоупотребление алкоголем. Но помимо этих безусловно пагубных привычек есть и другие, далеко не безобидные. Мы решили провести опрос среди учащихся нашей школы и взять квалифицированную консультацию у Е.Ю. федуловой, нашего школьного врвча.

Итак, мы опросили 72 человека, большинство назвали такие вредные привычки:

1. Одна из самых популярных вредных привычек - обкусывать ногти и заусенцы (70 человек). Эта привычка не только выглядит неэстетично и портит внешний вид пальцев и ногтей, но и повышает риск занести инфекцию в организм и в итоге приводит к нарывам на пальцах и даже глистам.

2. Привычка много сидеть в интернете, интернет-зависимость (69 человек). Мало кто из современных людей молодого и среднего возраста может полностью отказаться от интернета. Тем же, кто постоянно "живёт в сети", эта привычка грозит близорукостью, конъюнктивитом и проблемами с осанкой и позвоночником.

3. Привычка выдавливать прыщи особенно популярна у девочек (52 человека). Эта привычка не только вредит красоте, но и здоровью, ведь вокруг прыща, который начинают выдавливать, образуется раздражение, в поры легко может проникнуть инфекция и вызвать воспалительный процесс.

4. Привычка много есть, переесть, особенно на ночь (20 человек). Переедание приводит к лишнему весу, а лишний вес - причина многих других серьёзных заболеваний.

5. Привычка не мыть руки перед едой и после того, как пришел откуда-нибудь (16 человек).

Названы и другие привычки: ходить в спортивной одежде постоянно, перед сном не чистить зубы, гладить бездомных животных, облизывать пальцы, грызть ручку или карандаш.





Авторы данной страницы - опытные корреспонденты газеты: Данилы Олейник и Варвара Сизова, ученики 8а класса

Фрироуп или День здоровья

Ф
О
Т
О
Р
е
П
О
Р
Т
а
ж



Первые тренировки проходят в спортивном зале школы



Уже в лесу. Команда Данилы наблюдает и внимательно слушает тренера

Хождение по веревке! Ужас! Нет, все преодолимо!



Какая красота в лесу! Все светится! А мы набираемся опыта и здоровья

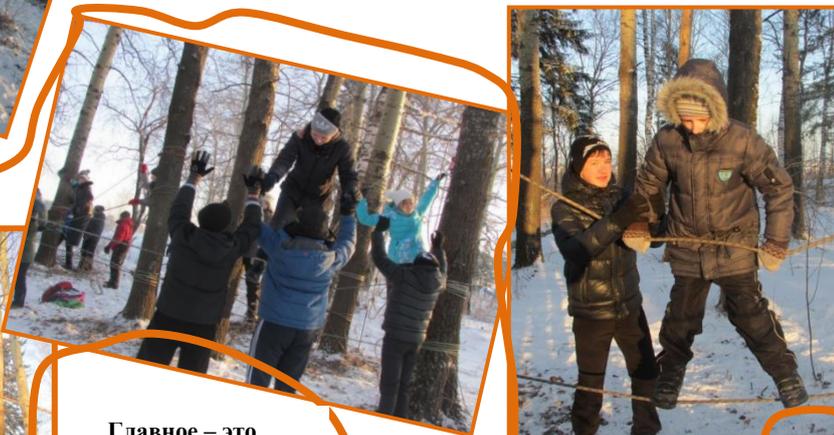


6 декабря в нашей школе прошел необычный День здоровья. Ученики школы приняли участие в фестивале «Фрироуп».

«Фрироуп» - это спортивно-массовое зрелище, в котором каждый лично может испытать свои способности, потягаться в сноровке, уме и силе с соперником. Участники преодолевают специальные дистанции, состоящие из веревочных элементов, без касаний контрольных поверхностей. Победитель соревнований определяется по времени прохождения дистанции.

Всего в фестивале приняло участие 42 ученика школы. Ребята были разделены на три команды, которые соревновались на скорость. Особое внимание уделялось практике командного взаимодействия, так как команда, задевшая веревку при движении, возвращалась на исходную позицию.

Основные соревнования состоялись в лесу, где на площадке между деревьями были натянуты веревки. Несмотря на морозный день, всем понравилось необычное оздоровление. Ребята научились вырабатывать и реализовывать командную стратегию, видеть значимость личного вклада в общий результат.



Главное – это помощь! В это и заключается победа в команде. Победа над собой!



Афоризм страницы:
Если не бегаешь, пока
здоров, придется побегать,
когда заболеешь.
Гораций



Авторы страницы – корреспонденты: Иван Изман и Дамир Мустафин, ученики 7а класса

СПОРТИВНАЯ СТРАНИЧКА



Афоризм страницы:
*Кто, зная границы своей деятельности,
не приблизился к опасности, тот будет
жить долго.*
Ли ЭР

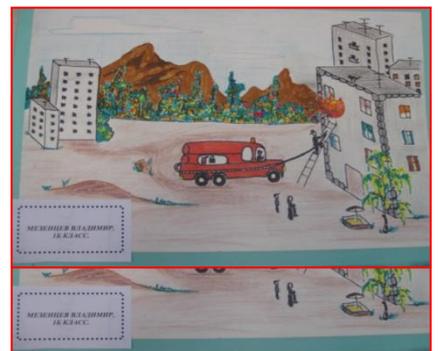
Страничка безопасности



В школе постоянно работает дружина юных пожарных «Красный цветок». В сентябре, ноябре и декабре проводились работы по противопожарной безопасности. Ребята из дружины активно включилась в агитацию: выступили с агитбригадой на общешкольной линейке, провели конкурс рисунков, распространяли листовки среди населения.

Лучшие работы рисунков были представлены на выставке, а участники конкурса награждены памятными дипломами: Уваров Станислав (2а класс) – 1 место; Курмышев Олег (3а класс) – 2 место; Мезенцев Владимир (2б класс) – 3 место

С.А.Булаева, руководитель ДЮП «Красный цветок»





В здоровом теле - желание интеллектуально развиваться

Литературно-музыкальная гостиная

В рамках Года культуры, объявленного Президентом В.В.Путиным, у нас прошло уже несколько совместных с НТПК-2 встреч. Ожидание гостей в школе – радость! Готовятся все: выступающие, исполнители песен, группа «Октябриня», школьное телевидение и ученики 5-х, 7-х, 8-х классов.

Обычно литературно-музыкальные гостиные проходят в камерной обстановке, так как сюда приходят не те, кого «приводят по списку», для численности, а те, кто хочет услышать и рассказать что-то сам.

Сегодня у нас в гостях группа «Октябриня», в состав которой входят: Анна Радаева – автор стихов и песен, Александр Радаев – автор музыки, Настя Мурзина – исполнительница песен - начинающая певица.

Вика Иовлева, Анфиса Кукина и Ирина Михайловна Кузьминых (организатор встречи) рассказали о прохождении Года культуры по стране, в чем заключаются его основные цели и задачи. Провели беседу с учащимися, представили презентацию.

Состоялась беседа о значении культуры в жизни человека. Ребята активно включились в обсуждение, высказали свое мнение. А Вика Иовлева высказала мысль, что «только люди, обладающие интеллектуальным здоровьем, здоровы по-настоящему, только они могут воспринимать подлинную культуру». Может сама дошла до этого, а может кто-то из великий подсказал. Но главное – верно.

Вера Михайловна Смирнова, преподаватель НПК-2, представила группу «Октябриня», рассказала о истории её создания. Анна Радаева прочитала свои замечательные стихи, а Настя Мурзина под аккомпанемент гитары Александра Радаева спела несколько песен.

Живая музыка, чистый голос певицы наполнили аудиторию иной атмосферой – фантазии, творчества, музыкальности.

Ученицы 5 а класса: Илона Галямова, Согдиана Суворова, Алина Барина, Ксения Кайнова, Елизавета Кудряшова под руководством Алены Николаевны Смутько, в свою очередь, исполнили несколько песен. Им подпевал весь зал, вся собравшаяся в этот день аудитория.

Школьное телевидение сняло об этой встрече сюжет. Зрители разошлись, а участники встречи за чашечкой чая с тортом долго делились творческими находками и строили планы на будущее.



Экскурсия на ЭКО-радио

Когда чего-то долго ждешь, то это обязательно должно исполниться. Так и у нас: мы очень ждали поездки на ЭКО радио. ... Собрались. О количестве участников экскурсии было оговорено заранее – не больше шести. Так и поехали – шесть проверенных корреспондентов газеты «ШАГИ» и наш руководитель, Кузьминых Ирина Михайловна.

Добрались не скоро: автобусы нужного маршрута не приходили и именно в этот день почему-то не хотели идти быстрее. Но добрались без опоздания. Нас очень тепло встретил главный технический редактор Андрей Александрович, когда-то создававший ЭКО-радио в Н.Тагиле.

Нам показали студийные комнаты, откуда ведется вещание. Все удивились: отчего такие маленькие? Нам объяснили: чтобы не было эха.

Милая Вика Чехова, дежурная по вещанию в этот день, рассказала о принципах работы, показала основную аппаратуру, провела несколько минут в эфире, разрешив нам присутствовать при этом, но молча. Да, мы старались не дышать! А она, на одном дыхании выпалила весь прогноз погоды на 27 ноября. Здорово! Каждый из нас смог посидеть в кресле ведущего.

Нам всем захотелось работать на радио. Уезжали пол впечатлением.



На фото:
Вика Чехова
передает
прогноз
погоды на
ЭКО-радио

На фото:
слушаем рассказ
Вики Чеховой и
наблюдаем за её
работой



На фото: Вика
Кузнецова в
кресле
корреспондента



Здоровый образ жизни
Здоровый образ жизни!
Полезен он для всех.
Здоровый образ жизни!
Удача и успех.
Здоровый образ жизни!
Со мной ты навсегда.
Здоровый образ жизни!
Моя это судьба.
Здоровый образ жизни,
Будь у всех в крови!
Здоровый образ жизни!
Утром поднялся и беги.
Здоровый образ жизни!
Свежий воздух вдохни.
Здоровый образ жизни!
Счастливым будешь ты!

Знает каждый человек,
Что куренье - это вред!
Почему же люди курят?
Кто-нибудь мне даст ответ?
Вот история такая:
Родились второго мая
Два младенца, два мальчишки,
Два прекрасных шалунишки.
В школу вместе они ходят,
Учатся на "пятаки".
Жизнь прекрасная проходит,
Но не тут-то, погоди:
Стал один курить - беда!
Разошлись друзей пути,
Сорятся они всегда,
Раскололись их мечты:

- это ценность и богатство,
людям надо дорожить!
льно и спортом заниматься,
ся, и с зарядкою дружить.
бая хворь не подступила,
сь ровно сердце, как мотор,

Не нужно ни курить, ни пить, ни злиться,
Улыбкой победить любой укор.
Здоровый образ жизни – это сила!
Ведь без здоровья в жизни никуда.

№5 ноябрь 2014



Шаг 2

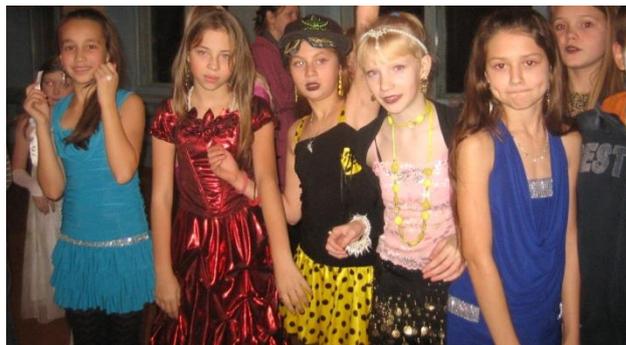
я люблю свою мама за то, что она отзывчивая, всегда всем поможет. Мне нравится, когда я утром просыпалась моя мама на кухне готовила мне завтрак, после чего она меня заплетает и когда она меня провожает в школу, всегда целует и говорит: «С Богом». Характер у моей мамы самый обыкновенный как у всех мам. Мама - моя самая лучшая подруга. Я люблю свою маму за то, что она всегда бывает права. Она у меня очень красивая ,а моя бабушка говорит, что я похожа на свою маму. Моя мамочка стройная как березка, а ее длинные золотые как колосистое поле волосы.

Моя мамуля хорошо готовит куриные котлетки ,борщ и особенно я люблю мамину жареную картошку.

№5 ноябрь 2014

Шаг 3





Чаг 4

нам очень понравилось на хеллуине. Понравались организаторы и 8 классы. Мы все танцевали. А пока мы танцевали к нам подходили с сада и пугали. Было весело.



Как-то прочтала в книге афоризм, что «сокровище нации – это её история плюс культура». Несомненно.

Решила спросить: для чего нужно сохранять культуру?

Алена: Для потомков!

Вика: Для культурного развития, для истории, чтобы не чувствовать себя иванами не помнящими родства.

Никита: Культуру вообще надо сохранять. Это наше единственное, что остается и передается. Думаю, никому не хочется опять родиться в каменном веке.

Татьяна: Культура – это душа народа – её надо сохранять.

Михаил: Культура – это книги, музыка, картины – их надо беречь и передавать потомкам.

Н.М.: Культура – это русский язык, который надо знать!



Семья-это слово нам многое скажет.
Семья нам с рожденья путь в жизни покажет.
И каждый, какой бы с ней не был момент,
Волшебней, роднее моментов и нет.
Семья с нами рядом всегда **И везде**,
Она много значит в каждой судьбе

Шаг 5



Связующая нить – семья

Моя семья очень дружная и веселая. Я не представляю своей жизни без родителей и своей сестры Лизы. Она у нас в семье самая младшая - второклассница. Старается учиться только на «отлично»: хорошо читает, грамотно пишет и любит решать задачи и примеры. А как искренне радуется, когда в дневнике только пятерки, а за участие в конкурсах - призы и грамоты. Удивительно, но любимая игра у неё - «в семью». Соберет всех своих кукол и играет: есть папа, мама, я, Дима, и она - Лиза, а ещё все родственники.

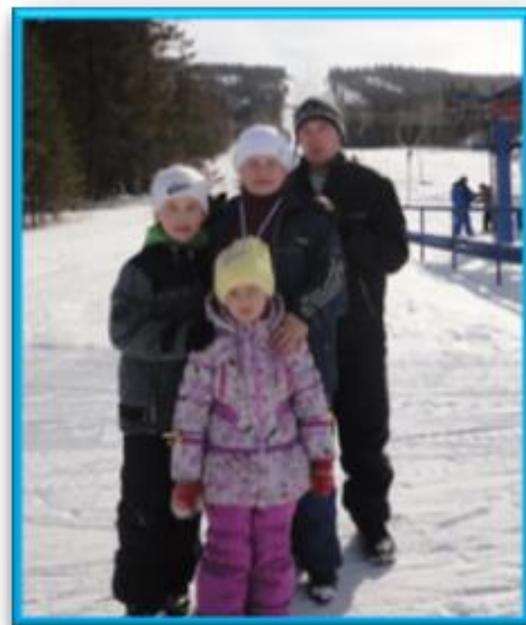
Глава семьи - и папа и мама. Маму зовут Светлана Владимировна, а папу - Сергей Николаевич. Как-то не делят они эту странную должность, - «глава семьи» - все делают дружно и вместе. Они никогда не ссорятся, так как умеют уступать, этому учат и нас с Лизой. Если я не справляюсь с домашним заданием, мама помогает по русскому языку, а папа с удовольствием и каким-то азартом объясняет мне математику. Мне нравится, что они никогда за меня не выполняют задание, а объясняют, пока не пойму. Ну и терпение у них!

Мои родители работают на УВЗ - это огромное предприятие с цехами, в которых собирают танки и другую военную технику. Я знаю, что мои родители хорошие специалисты, так как у них много грамот, и часто папа говорит, что «ему светит премия», а это значит, что в семье будет праздник - поездка в Пермь. Это родина моих родителей, но из-за работы, нам пришлось переехать в Н.Тагил. Жизнь в городе не очень нравилась: шумно, задымленно, грязно, нет своего хозяйства. Папа сказал; «Чем мы хуже Стерлиговых - покупаем дом в с. Покровское и переезжаем!» Семейный совет поддержал! Мы любим свой дом - большой и просторный, где место есть не только нам, но и бабушке, которая иногда живет у нас.

Наши родители считают, что мы должны многое уметь и знать, ещё - быть добрыми и уметь заботиться о братьях наших меньших. Так появилась кошка Соня - Лизина любимица, кот Пушок - мой верный друг, Он умеет дружить со всеми в доме, даже с попугаем! Также есть общая любимица - собака Настя.

В семье все любят спорт и путешествовать, особенно по родному Уралу: на Белую гору, где природа поражает красотой и необычностью ландшафта; Медведь-камень, обзор с которого вызывает гордость за мощь нетронутой природы,, желание сбегать и сохранить всё в первозданном виде.

Главные праздники в нашей семье: День создания – 7 мая, 8 июля - День семьи, любви и верности. Любим



Гора Белая: отдых всей семьей Чазовых



Лиза Чазова,
Дмитрий Чазов



Кот Пушок и попугай



«Здоровье нации» — сфера взаимных интересов и взаимной ответственности государства, общества и личности, где интересы и ответственность личности имеют решающее значение



Шаг 6

Экологические проблемы моего села

Патриарх Кирилл в интервью Первому каналу перед Рождеством Христовым сказал: «Экологическая проблема – это индикатор духовного состояния человека».

Что надо сделать для того, чтобы решить экологические проблемы современности? Да и сможем ли мы так глобально изменить ход событий? Вероятно, да! Если мы начнем с себя, если все вместе каждый день, каждый час, минуту, секунду...постараемся сохранить то, что осталось, восстановить то, что ещё возможно.

Каждое утро я иду в школу, наблюдая неприглядные картины: мусор вдоль дороги, серые дома, грустные бездомные собаки. Зимой все это завалило снегом, а наступит весна? Решила узнать: какие экологические проблемы в моем селе Покровское. Из беседы с главой администрации Гудачом Александром Леонидовичем узнала, что их много.

1. Не организован вывоз твердых бытовых отходов с территории села. Отсюда – много свалок в лесных массивах. Два года назад пытались организовать вывоз ТБО, договорились с предприятием, но люди практически не оплачивали работу коммунальщиков: 100 рублей в месяц им показалось неподъемной тратой денег, а то, что загрязняют окружающую среду – никого не волнует!

2.



Так выглядят летом окрестности села

2. Село Покровское граничит с муниципальным образованием г.Н.Тагил. На их территории, но рядом с селом, расположен шлакоотвал, мазутно-кислотный отстойник, а недавно УВЗ решил построить полигон ТПО.

По этому поводу 25 ноября состоялось протестное собрание. «Покровский вестник», «Пригородная газета», «Тагильский рабочий» писали об этом событии. Я присутствовала там тоже.

К 14.00 в Культурный центр села стекались жители, чтобы встретиться с представителями УВЗ и высказать свою точку зрения по поводу строительства ТПО. На собрании присутствовало более 300 человек, мест в зале не хватало: многие приехали, отпросившись с работы и оформив «отгул».

Гудач А.Л. открыл собрание, представив директора МКУ «Экологический центр ГГО» В.И. Ищенко, ведущего инженера управления капитального строительства В.Д. Коряковцева, специалиста бюро экологии Л.М. Бурдакову,

По словам представителей УВЗ, полигон совершенно безвреден: все будет «под охраной и присмотром». Просто сказочные, по российским меркам, условия хранения отходов в проекте строительства представила ведущий инженер «Геотехпроекта» Ю.Е. Храмова. Судя по её выступлению, полигон не представляет просто никакой опасности для жителей села Покровское.

Так ли это? Но ведь село и так задыхается от дыма новой городской свалки, от птицефабрики, представила ведущий инженер «Геотехпроекта» Ю.Е. Храмова. Судя по её выступлению, полигон не представляет просто никакой опасности для жителей села Покровское.

Так ли это? Но ведь село и так задыхается от дыма новой городской свалки, от птицефабрики, сжигающей отходы, от запаха помета, вывозимого на поля рядом с поселком Майка.

Хранилище жидких отходов УВЗ находится тоже в непосредственной близости от села. Оно ничем не закрыто, все испарения вместе с осадками оседают на крышах домов, теплиц, деревьях. Яблони, вишни, груши, и другие плодовые деревья гибнут от такого соседства... А люди? Может люди не в счет?

Большинство жителей поселка работают на УВЗ, находясь рабочую смену в неблагоприятной экологической зоне, но они не хотят подвергать опасности здоровье своих близких, прежде всего детей. Гудач А.Л. предложил собравшимся проголосовать: ни одного голоса в пользу открытия полигона. Все - «против».

3. Река Салка загрязняется канализацией, так как нет в поселке Сокол очистных сооружений. В июне 2012 года А.Л.Гудач обратился с просьбой о помощи по расчистке русла реки и строительстве пожарного водоема для нужд села в ООО Артель «Нива» г. Невьянска. Хотели работы начать летом, но тяжелая техника проваливалась в болотистость вокруг реки, пришлось отложить до заморозков. За короткий срок, февраль 2013 года, вычистили, выгребли горы ила, облагородили часть реки, построили плотину, а в сентябре запустили рыб. И здесь не обошлось без помощи добрых людей: военный пенсионер Ю.А. Яшенко из г. В.Салды привез и запустил рамочного и зеркального карпов, а А.Л.Гудач – подлещика, сорожку, леща. Они надеются, что рыба приживется на радость местным рыбакам. Осенью на пруду плавали утки – вспомнили старые родовые места обитания. Но наши жители не понимают всей значимости водоема для села: бросают туда мусор, палки, камни в уток.

Проблем очень много, хотелось, чтобы они были решаемы всеми, а не только администрацией села.

Олеся Дубленикова, 9а класс





Рациональное питание



ПОСЛЕСЛОВИЕ

Купить здоровье нельзя, его можно только заработать собственными постоянными усилиями. Лишь упорная и настойчивая работа над собой позволит каждому сделать себя энергичным долгожителем, наслаждаться бесконечным здоровьем.

Вредные привычки, безусловно, ведут к утрате здоровья. Курение, алкоголизм, наркомания, лекарственная передозировка конфликтные ситуации, многочисленные переживания, стрессы оказывают пагубное влияние на здоровье человека любого возраста. Это сердечнососудистые, нервно-психические, болезни желудочно-кишечного тракта..

Здоровый образ жизни определяется следующими факторами:

- закаливание;
- личная гигиена;
- рациональное питание;
- двигательная активность;
- режим труда и отдыха;
- отказ от вредных привычек;
- оптимальное сочетание работы и отдыха;
- поддержание в течении жизни выработанного и апробированного стиля жизни.

Выполнение перечисленных факторов положительного влияния на здоровье могут осуществляться при одном условии – личностное стремление и мотивация прожить дольше.

В настоящее время вести **здоровой образ жизни - это престижно!!!**

Дорогие читатели газеты «ШАГИ!»! Пересмотрите свой образ жизни, задумайтесь над тем, какое будет в дальнейшем поколение. От этого зависит будущее Родины.

Здоровое поколение - здоровая нация!!!

Редакционная коллегия:

Главный редактор:

Кузьминых И.М.

Компьютерная графика:

Кузьминых И.М.

Корреспонденты:

Кукина А.

Булдакова П.

Ирман М.

Мустафин Д.

Сизова В.

Чазов Д.

Олейник Д.

Александров А.

Редакция благодарит:

