

Школьная газета

За партой

№ 133

Ноябрь 2021 год
МБОУ «СОШ №3»

Мы на яркой стороне



НА СТОРОНЕ ПОЗИТИВА!



НА СТОРОНЕ ТВОРЧЕСТВА!



НА СТОРОНЕ ХОРОШЕЙ МУЗЫКИ!



НА СТОРОНЕ ДВИЖЕНИЯ!



НА СТОРОНЕ ФИЗКУЛЬТУРЫ!



НА СТОРОНЕ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ!



НА СТОРОНЕ ЗОЖ!

Сезон дождей, холодных ветров и неустойчивой погоды – это время неизбежных вирусов и простуд. Кто лучше доктора объяснит нам, как защитить себя от инфекций и болезней?

В связи с этим, мы, корреспонденты газеты «За партой», задали несколько вопросов школьному доктору Зинаиде Александровне и медсестре Татьяне Леонидовне.

Корр.: Осенняя хандра - это болезнь?

З.А.: Да, болезнь. Хандра - это сниженный эмоциональный тонус.

Корр.: Ее можно вылечить?

Т.Л.: Сколько людей - столько и способов реагирования на разные обстоятельства. Если хандра продолжается более 2х недель - нужно обращаться к врачу-психиатру.

Корр.: А как вести себя во время масштабных эпидемий, наподобие коронавируса?

З.А.: В первую очередь, человек должен соблюдать санитарию и общий контроль.

Т.Л.: Однако нельзя забывать выходить на улицу, так как постоянные посиделки дома не всегда могут хорошо сказаться на человеке.

З.А.: Но если вы выходите на улицу, то не забывайте надевать маски, перчатки и иметь с собой влажные салфетки.

Т.Л.: Сейчас уже имеется вакцина от коронавируса, поэтому всем советуем делать вакцины для своей безопасности. Ни в коем случае нельзя разводить панику, нужно всегда слушать поручения властей.

Корр.: Можно ли людям с профессией врача иметь вредные привычки?

Т.Л.: Чем моложе человек, тем он меньше ценит жизнь. Да, такие люди существуют, но их немного. Чаще всего доктора стремятся к здоровому образу жизни, но на фоне стресса могут завести вредные привычки. Доктора нашей школы не одобряют подобные действия, так как лечащий врач подаёт неправильный пример своим пациентам и те, смотря на них, могут тоже начать иметь вредные привычки. Вообще, я считаю, что зачем добавлять масло в огонь, т.к. факторов, укорачивающих жизнь, очень много. Просто человек не понимает, что жизнь конечна.

Корр.: Что нужно делать, чтобы оставаться здоровым?

З.А.: Если вы хотите оставаться постоянно здоровым, то следует заниматься спортом, иметь сбалансированное питание, а также не забывать гулять и как можно чаще проводить влажную уборку в доме.

Т.Л.: Также не рекомендуется употреблять фастфуд и долго засиживаться дома, это плохо сказывается на вашем здоровье.

Корр.: Что лучше выбрать: утреннюю пробежку или душ?

Т.Л.: Конечно же, и то и то поможет проснуться вашему организму с утра. Но мы рекомендуем сначала провести утреннюю пробежку, а потом пойти в душ. Это разбудит все ваши мышцы и мозг.

Мы поддерживаем наших замечательных медицинских работников и призываем всех-всех беречь здоровье и НЕ БОЛЕТЬ!!!

София Фиклисова, Кирилл Рылин

Для того чтобы сохранить здоровье, необходимо по возможности вести активный образ жизни. Поддерживать хорошую физическую форму можно и с помощью обычной зарядки. Так считают учителя физкультуры нашей школы Людмила Борисовна Лунгул и Екатерина Юрьевна Тришина. Они подготовил пример комплекса физических упражнений, которые можно выполнять даже в домашних условиях.

1. Растяжка трицепсов

Способствует растяжению трицепса и передней части плеч. Заведите правую руку за спину сверху, а левую снизу. Локоть верхней руки направьте в потолок, а нижней — к полу. Стремитесь соединить пальцы рук за спиной. Если вам это даётся легко, сцепите ладони в замок.



2. Это упражнение можно выполнять как стоя, так и сидя.

Осторожно наклонить голову вбок (опуская ухо к плечу). Почувствуйте, как растягиваются мышцы шеи. Выдержите так 10-15 секунд. Затем медленно примите исходное положение и наклоните голову в другую сторону. Очень важно выполнять данное упражнение максимально осторожно, не допускать боли.

3. Перекаты

Популярное упражнение, которое делают многие представители легкой атлетики перед соревнованиями. Благодаря ему вы сможете разогреть свои мышцы на ногах и создать для них оптимальную физическую нагрузку. Расставьте ноги чуть шире плеч, немного нагнитесь вперед и сложите руки перед собой в замок.

Сделайте наклон корпуса вправо, держа спинку прямо, одна нога должна согнуться под углом в 90 градусов, а вторая быть прямой. Задержитесь на 1-2 секунды в таком положении и перенесите вес тела уже на другую ногу. Упражнение необходимо повторить 20 раз на каждую ногу.



Тренируйтесь и будьте здоровы!

Стаханова Полина, Кутейникова Полина, Токарева Ярослава

ПОМНИТЬ ВСЁ!

Необходимо в короткие сроки запомнить большой объем информации? Готовитесь к экзамену? **Тренируйте мозг, не давайте ему скучать и лениться, нагружайте полезной информацией**, причем, чем больше ее будет, тем лучше!

Мы же расскажем о методиках и небольших хитростях, которые помогут надолго запоминать максимум информации за минимум времени.

1. Интервальные повторения

Повторение – мать учения. И, действительно, чем чаще мы повторяем выученный материал, тем меньше скорость его забывания.

Если Вам необходимо быстро выучить стих или подготовиться в авральном режиме к экзамену, используйте следующий алгоритм повторений:

- первое – спустя 20 минут после заучивания;
- второе – спустя 6 – 8 часов;
- третье – через сутки.

2. Эффект края

Мы быстрее запоминаем и наиболее точно воспроизводим информацию, расположенную в начале и в конце текста.

Выделите наиболее сложные части материала и начинайте заучивать их первыми либо последними.

3. Дворец памяти (чертоги разума)

1. Прикрепите новые образы к предметам интерьера, которые принято называть "опорными пунктами". Чем эмоциональнее и неординарнее будут ассоциации, тем быстрее они запомнятся.
2. Включаем воображение и придумываем небольшой рассказ с учетом опорных пунктов и ассоциаций.

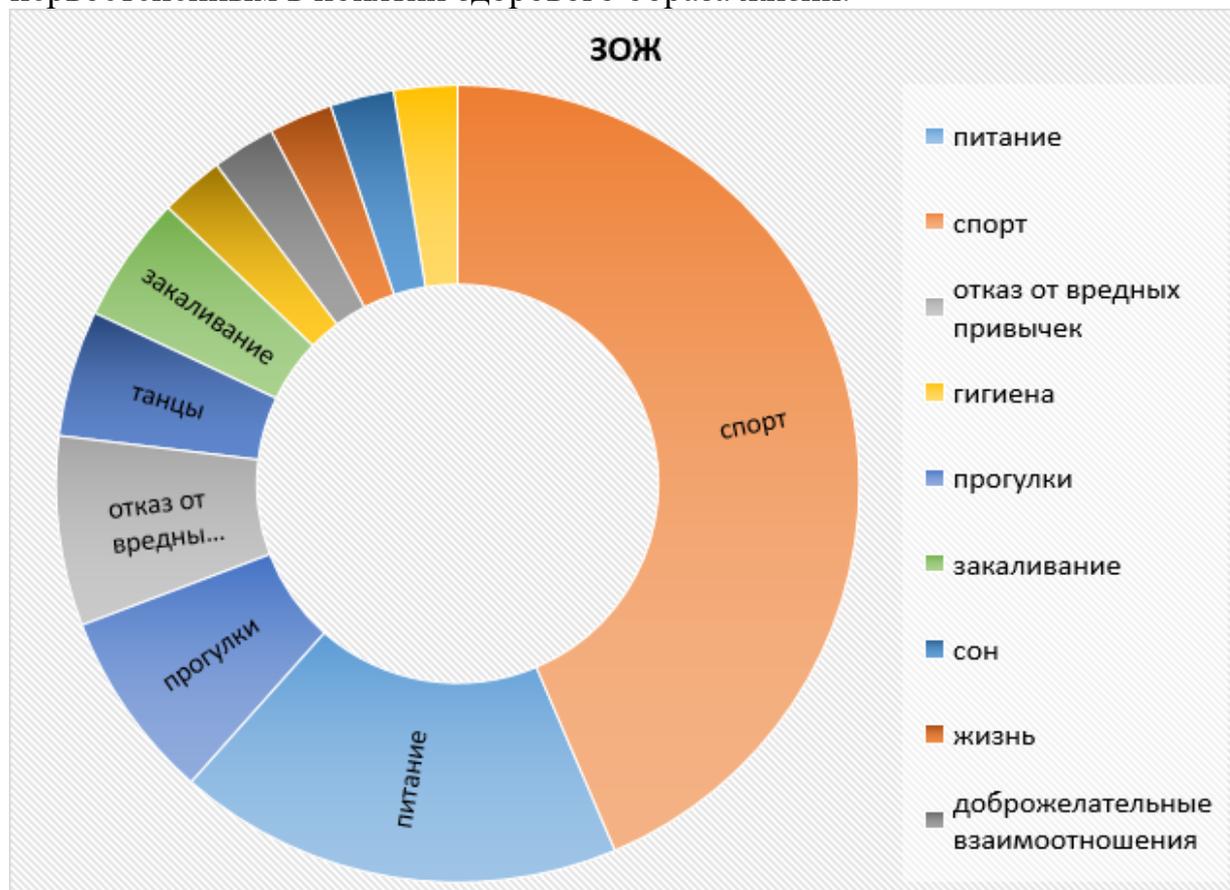
4. Использование мнемотехник

1. Рифмуйте информацию, которую Вам тяжело запомнить.
2. Помогает овладеть новым материалом его напевание (вспомните, как в детстве мы учили нараспев стихи). И вообще: если Вы легче запоминаете информацию на слух, просто записывайте ее на диктофон или любой другой гаджет. К тому же это очень удобно, ведь повторить материал Вы можете всегда и везде – в транспорте или на пробежке.
3. Визуализируйте: чертите схемы, диаграммы, графики, создавайте целые картины, пусть даже понятны они будут только Вам, причем не только на бумаге, но и в своем воображении.

А ещё: Помните о том, что мозг наиболее активно работает в период с 8 до 10 утра и с 8 до 11 вечера. Не откладывайте на завтра то, что можете сделать сегодня. Наконец, не бойтесь трудных задач, которые максимально тренируют мозг. Глаза боятся, а руки делают.

Яна Христенко

Употребляя это выражение, мы чаще всего не задумываемся над его смыслом. Но вести здоровый образ жизни – это не только заботиться о своей физической форме. Здоровый образ жизни – это всеобъемлющее понятие. Он включает в себя все стороны жизни человека. Мы провели соцопрос среди учителей и учеников нашей школы и выяснили, что они считают первостепенным в понятии здорового образа жизни.



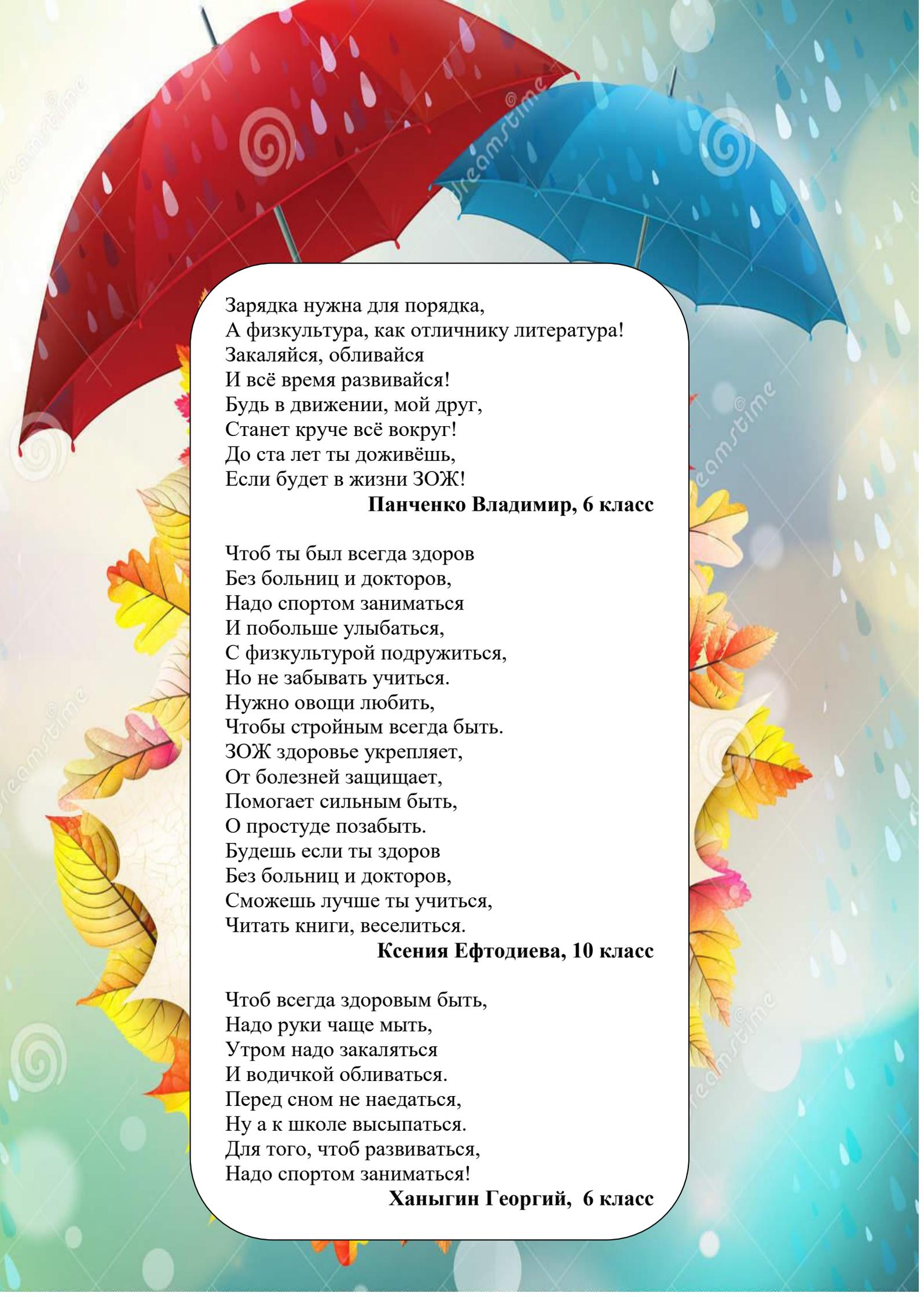
Да, без сомнения, 21 век – век спортивного образа жизни. Занимаясь спортом, ты становишься здоровее. Ты обретаешь здоровье, а значит и хорошее самочувствие, и хорошее настроение. Ты становишься более ловким, выносливым. Ощущать себя здоровым человеком – это счастье.

К ЗОЖ-СИСТЕМЕ В 6 ШАГОВ:

1. Спать по 7-8 часов
2. Делать зарядку по утрам
3. Вести активный образ жизни
4. Пить 2 литра воды в день
5. Питаться умеренно
6. Не работать по 12 часов в день

Мы за здоровый образ жизни!

Дмитрий Золотов



Зарядка нужна для порядка,
А физкультура, как отличнику литература!
Закаляйся, обливайся
И всё время развивайся!
Будь в движении, мой друг,
Станет круче всё вокруг!
До ста лет ты доживёшь,
Если будет в жизни ЗОЖ!

Панченко Владимир, 6 класс

Чтоб ты был всегда здоров
Без больниц и докторов,
Надо спортом заниматься
И побольше улыбаться,
С физкультурой подружиться,
Но не забывать учиться.
Нужно овощи любить,
Чтобы стройным всегда быть.
ЗОЖ здоровье укрепляет,
От болезней защищает,
Помогает сильным быть,
О простуде позабыть.
Будешь если ты здоров
Без больниц и докторов,
Сможешь лучше ты учиться,
Читать книги, веселиться.

Ксения Ефтодиева, 10 класс

Чтоб всегда здоровым быть,
Надо руки чаще мыть,
Утром надо закаляться
И водичкой обливаться.
Перед сном не наедаться,
Ну а к школе высыпаться.
Для того, чтоб развиваться,
Надо спортом заниматься!

Ханыгин Георгий, 6 класс