

Выбери здоровый жизненный путь!

Здоровый образ жизни - эти слова не раз слышал каждый из вас, уважаемые читатели. Многие считают, что ЗОЖ - это утренняя зарядка, фитнес, спорт. На самом деле понятие здорового образа жизни намного шире, оно включает в себя:

- трудовую деятельность (учёба, работа);
- отдых;
- здоровое питание;
- отношения между членами семьи;
- соблюдение гигиенических норм;
- позитивное мышление;
- отсутствие вредных привычек.

Это теория. Главное приложить все возможные усилия для укрепления бесценного дара - своего здоровья!!! А мы, в свою очередь, готовы предоставить массу достоверной и полезной информации. Читайте, думайте, выбирайте. И будьте всегда ЗДОРОВЫ!

Редколлегия



*Заместитель директора по воспитательной работе нашей школы, **Сухова Марина Витальевна**, поделилась с нами своими мыслями о том, что нужно делать, чтобы подрастающее поколение думало о своем здоровье.*

Мы живем в веке стремительных изменений, в веке поиска новых идеалов и ценностей. А вопросы укрепления физического и духовного здоровья человека, формирования здорового образа жизни почему-то сегодня уходят на второй план.

Здоровье подрастающего поколения - это проблема не только социальная, но и нравственная. Приобщение школьников к проблеме сохранения своего здоровья - это, прежде всего, процесс воспитания. Это создание высокого уровня душевного комфорта, который закладывается с детства и на всю жизнь.

Необходимо совместными усилиями родителей, педагогов, специалистов формировать у детей понятие здорового образа жизни, воспитывать соответствующие навыки и привычки, что будет способствовать эффективности мер социальной защиты здоровья подростков.

Каждый человек, если захочет, может научиться справляться со стрессом, успешно разрешать проблемы. Для этого ему нужно развивать в себе способности, данные от природы, и формировать недостающие навыки уверенного поведения, эффективного общения, разрешения проблем. Задача педагогов, родителей, родных и близких людей - создать условия, в которых наши дети могли бы развивать эти способности, чтобы уметь преодолевать искушения курением, алкоголем, наркоманией. Искушение всегда велико, но не сильнее жизни.



Рябова Ксения

Спорт - это жизнь!

ВОЛЕЙБОЛ



Ежегодно волейболисты и волейболистки нашей школы достойно выступают на соревнованиях разного уровня, принося победу и призовые места в копилку нашей школы.

Этот учебный год только начался, а наши юные спортсмены-волейболисты уже с наградами! Команда МОУ «Большеелховская СОШ» - победитель районных соревнований и призер республиканских!

Саушкина Ангелина – капитан волейбольной команды МОУ «Большеелховская СОШ», в этом номере она расскажет о своем любимом виде спорта.



Любой вид спорта - это воспитание не только физической силы, но и силы духа. Человек преодолевает себя, управляет своим телом, стремится стать быстрее, выше, сильнее. Не зря эти слова являются девизом Олимпийских игр! «Быстрее, выше, сильнее!» - это напрямую относится и к волейболу. Ведь в нем нужно думать и двигаться быстро, прыгать высоко, делать удар мяча сильно. Эта спортивная игра делает тело красивым и здоровым, прибавляет силы и выносливости.

Волейбол требует ловкости, внимательности, хитрости, и, конечно же, для победы в нём необходима сплоченность команды, а это развивает умение выручать друзей, приходя им на помощь в трудной ситуации. Я уверена, что занятия волейболом делают человека более выносливым и решительным.

Я люблю волейбол за то, что чувствую себя частью команды, получаю поддержку от нее. А ещё мне нравится, что в этой игре нужно быть очень внимательным, наблюдая за действиями соперников, пытаюсь понять их тактику.

Тем, кто хочет попробовать себя в спорте (и не только в волейболе), советую, не откладывайте, просто идите и делайте то, что вам действительно хочется. Кто знает, может в вас есть, тот самый нераскрытый потенциал спортсмена. Желаю

вам, верить в себя и не останавливаться на начатом. Уверю вас, первое мнение может быть ошибочным, но, если не останавливаться и идти вперёд, то всё получится! Удачи!

Лямзина Дарья



Спорт сильнее слов!

40% ребят нашей школы занимаются различными видами спорта: волейбол, борьба, бокс, плавание, лёгкая атлетика, футбол, спортивная гимнастика. Многие из них, благодаря упорству и целеустремлённости, добиваются отличных результатов.

Школа всегда готова поддержать юных победителей и пожелать новых достижений. Мы гордимся и верим в наших ЧЕМПИОНОВ!

БОРЬБА

На этой полосе мы поведаем о наших учениках, занимающихся борьбой. Только рассказ наш будет не о крепких и мускулистых мальчишках, а о хрупких и прекрасных девочках! Удивлены?! Тогда читайте!

Две ученицы нашей школы – Рамаева Лейла и Ошкина Юлия – уже не первый год посещают секцию по вольной борьбе. И они не пассивные зрители, а самые активные борцы: не пропускают ни одной тренировки. И даже участвуют и становятся призерами соревнований.

Юлия и Лейла рассказали нам о некоторых тонкостях этого вида спорта. Основная сила у женщин сконцентрирована в бедрах и в ногах, поэтому многие девушки способны на равных бороться с парнями в вольном и фольк-стиле, используя силу ног и бедер, а также хорошую устойчивость. В вольном стиле для переворотов бедра используются как рычаги, что больше подходит женщинам-борцам. Мальчишкам трудно перевернуть девочек, используя для этого только силу торса. Поэтому некоторые девочки иногда способны побеждать более сильных ребят.

Наши спортсменки мечтают о новых победах и достижениях. А читателям школьной газеты желают быть бодрыми, подтянутыми, красивыми и жизнерадостными.



Чураков Самир

ФУТБОЛ



Первый длительный турнир для елховских ребят 2007-2008 г.р. подошел к концу. На протяжении трех недель наши ребята учились играть с детьми из других команд и старались показать все свое мастерство и спортивную удачу.

В современном футболе первостепенное значение имеет результат, но детский футбол немного отличается от взрослого. Чтобы добиться результата, нужно пробовать и стараться, играть и учиться! Поэтому первостепенной задачей для 10-11 летних ребят было именно участие и желание научиться чему-то новому.

После предварительного раунда команда МОУ «Большеелховская СОШ» заняла 5 место, сыграв поочередно с командами МОУ «Белозерьевская СОШ», ДЮСШ-1, ДЮСШ-24, МОУ «Дубенская СОШ», МОУ «Старошайговская СОШ», командой «Заря» (Луховка). Забитыми голами на предварительном этапе отличились Соколов Саша (4 мяча) и Манеров Тимур (3 мяча).

Наши мальчики вышли в полуфинал. Но, к сожалению, ребята потерпели 2 поражения в матчах на выбывание и заняли итоговое 4 место в турнире. Голы в этих играх забивали Абросимов Владислав, Артюшев Дауд и Кобычев Максим.

Надеемся, что дальше наших юных футболистов ждут только победы! Держим за них кулачки!

Круглова Елена

Здоровому все здорово

Я – ВОЛОНТЁР

В 2018 году по всей стране проходит акция по продвижению детского добровольчества - *Добрые уроки*. В связи с этим событием в сентябре этого года на базе МОУ "Большелховская СОШ" был создан первичный отряд волонтеров "ВеГа" (Великая Галактика). В октябре волонтеры школы присоединились к Всероссийскому проекту "Лига добровольческих отрядов" и 25.10.2018 провели мероприятие "Создай школьный волонтерский отряд!" Вся работа добровольцев была направлена на агитационно-просветительскую кампанию по вовлечению школьников в добровольческую деятельность, по итогам которой в школьный волонтерский отряд добавилось ещё 13 добровольцев!!! С чем редакция газеты и поздравляет наших волонтеров!!!

Мы пообщались с одним из волонтеров нашей школы – Рыгиной Анастасией. Она рассказала нам о той работе, которую выполняют волонтеры.



Дети – воплощение желаний и надежд, мы будущее, которое нельзя предвидеть, но можно создать. Да, мы должны его творить своими руками!

Быть Волонтером, значит быть не только самым творческим и активным, но и совестливым, достойным человеком, бойцом по характеру, знающим в совершенстве все тонкости данной деятельности. Волонтеры должны воспитывать и приумножать патриотический дух молодежи на своем примере, проделывая колоссальную работу в своих населенных пунктах.

Мы собственным примером воспитываем в ребятах патриотизм, любовь к труду, помогаем осознавать ценность своего здоровья и здоровья близких людей.

Если мы все будем нести радость и позитив, любить и уважать друг друга, то общими усилиями мы сделать мир лучше и добрее, а ведь это и есть миссия каждого человека, живущего на земле. Мы убеждены в том, что бескорыстная помощь друг другу приводит к коренным изменениям в сердцах людей, в человеческих отношениях. В себе мы эти изменения наблюдаем, и нам приятно оттого, что эти изменения замечают и наши близкие люди. Нам приятно «заражать» добротой окружающих.

Если ТЫ ищешь свой путь, ищешь то, что тебе действительно интересно, тогда волонтерство – один из лучших способов проявить себя и реализовать свой потенциал. Делая добрые дела, мы обучаемся различным трудовым навыкам, участвуем в реальных проектах, получаем знания и профессиональный опыт. А главное мы занимаемся тем, что нам действительно интересно и приносит огромное удовольствие!



Чиранова Дарья

Экологическая акция "Пластиковая гора"

-Тут есть такое твердое правило, -
Сказал мне позднее Маленький принц. -
Встал поутру, умылся, привел себя в порядок -
И сразу же приведи в порядок свою планету.

Антуан де Сент-Экзюпери.
«Маленький принц»



В МОУ «Большеелховская СОШ» прошла республиканская экологическая акция «Пластиковая гора». Учащиеся 7 «А» и 9 «Б» классов собирали пластиковые бутылки, а затем на школьном дворе были подведены итоги непростой для детей деятельности. Также ребята посетили перерабатывающий завод «ООО Ремондис Саранск». Мероприятие было организовано руководителем Общероссийского Народного Фронта Н.А.Сайгачевой, генеральным директором «ООО Ремондис Саранск» С.В.Бигессе и педагогами МОУ «Большеелховская СОШ» Ю.А.Волковой, М.Ю.Шумкиной, Т.С.Чирановой.

Представители «ООО Ремондис Саранск» рассказали ребятам о том, что пластик очень долго разлагается, это наносит вред не только природе, но и здоровью людей. И об этом должны помнить и дети, и взрослые. Организаторы данной акции рассчитывают, что это мероприятие станет не единичным, а примет форму традиционного и массового.



Берегите здоровье смолоду!

*Мы – за здоровье,
Мы – за счастье,
Мы – против боли
И против несчастья!
За трезвый ум,
За ясность мысли,
За детство, за юность,
За радость жизни!*

Именно эти слова учащиеся 9 Б класса считают важными. И это не случайно.

Будущее России - дети - все чаще становятся зависимыми от вредных привычек. Общее число больных алкоголизмом в нашей стране около 7 миллионов. Каждый десятый подросток пробовал наркотики, каждый четвертый пробовал курить и выпивать спиртные напитки.

Девятиклассники обращаются к ученикам школы:

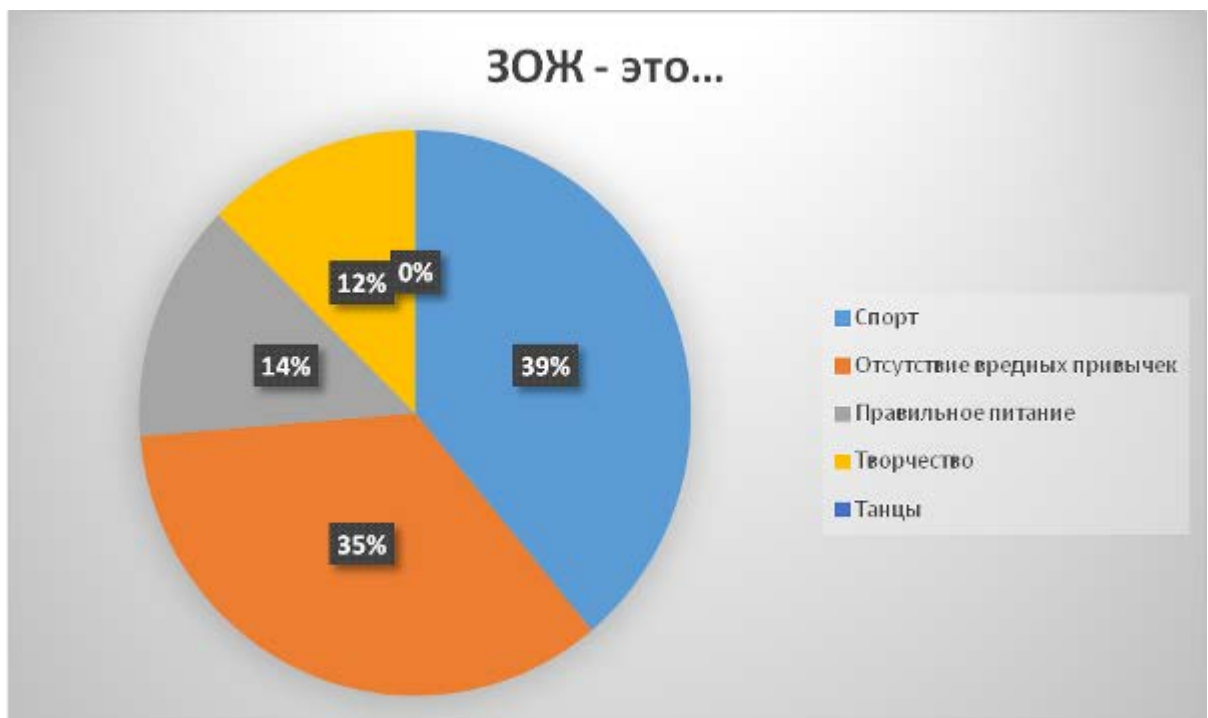
«Стоит задуматься о своём будущем: здоровье не купишь, будь ты даже мультимиллиардером!» (Саушкина Ангелина)

«Мы сами создаём своё будущее, и создавать его нужно сейчас!» (Власов Сергей)

«Сейчас модно быть здоровым и красивым. Занимайтесь спортом, путешествуйте, творите! Жить здорово!» (Чиранова Дарья)



На первой полосе нашей школьной газеты мы раскрыли свое видение понятия Здоровый Образ Жизни. Но нам было интересно, как продолжают фразу «Здоровый образ жизни – это...» учащиеся нашей школы. Мы с удовольствием пообщались с ребятами. Результаты опроса мы представили в виде диаграммы.



Танец - состояние души

Мир увлечений учащихся нашей школы очень разнообразен. Сегодня ученица 5 класса, Козлова Анастасия, рассказала нам о своей любви к танцам.



С раннего детства моя жизнь погрузилась в танцы. Все началось с того, что в пять лет мама привела меня в танцевальный кружок.



На первом занятии я очень волновалась: я же ничего не умела, но когда увидела добрую улыбку Юлии Александровны, волнение исчезло. Мой педагог по хореографии ставит замечательные танцевальные номера, с ними мы выступаем на разных конкурсах, праздниках, отчетных концертах. Я очень горжусь тем, что мы уже два раза выступали на «Шумбрат, Мордовия!»



В четвертом классе у нас появилась еще одна учительница – Валерия Сергеевна. Она учит нас народному и классическому танцу. Каждое занятие с ней дает нам много положительных эмоций. Валерия Сергеевна научила меня садиться на шпагат.



Бывает, у меня что-то не получается, но я не сдаюсь и продолжаю идти к своей цели. А мои учителя мне всегда в этом помогают.

Моя любовь к танцам безгранична! Танцуя, я выплескиваю все свои эмоции, снимаю напряжение и, самое главное, получаю удовольствие!!!



Шегурова Анастасия

Мой любимый вид спорта



*Чтоб расти и закаляться,
Будем спортом заниматься!
Закаляйся, детвора!
В добрый час! Физкульт-ура!*



Власов Сергей