



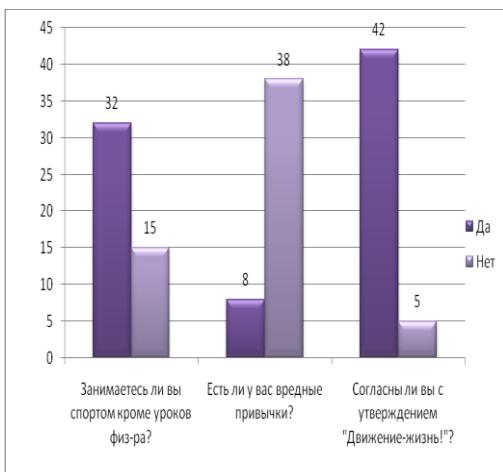
В здоровом теле - здоровый дух!

Если хочешь быть здоров?

Всемирный День здоровья 7 апреля, а учащиеся нашего лицея уже оздоровились 15 марта. Так 6 классы приняли участие в «Веселых стартах». Выиграли учащиеся 6^б, вторыми стали ученики 6^в. А учащиеся 8-11 классов посетили спортивный комплекс «Олимпия», где не только покатались на роликах и коньках, но и поучаствовали в фитнес - марафоне. Всего среди учеников 8-11 классов приняли участие в этом дне 205 человек.



Кому важно здоровье?



Вопрос о здоровье остро стоит всегда, особенно если дело касается учеников школ. И нагрузки запредельные, и учебники тяжелые, и питание в столовой оставляет желать лучшего. Но это не предмет наших рассуждений. Редакция нашей газеты провела опрос в нашей школе, с целью выяснить как же сами учащиеся заботятся о своем здоровье.

Очевидно, что большинство учащихся нашего лицея осознают важность здорового образа жизни: спортом занимаются, вредных привычек не имеют. Вобщем, молодцы!!! Стоит проверить на деле???

Трунина Анастасия 7 «Г»

Тест "Здоровье"

«Прожить до 100 лет, не болеть и быть всегда в форме.» Определите, насколько сознательно вы относитесь к своему здоровью и является ли этот лозунг вашим.

- 1 Постоянное соблюдение рационального режима дня.
- 2 Наличие нормального веса.
- 3 Грамотное составление пищевого рациона.
- 4 Прогулки на свежем воздухе, не менее 10 часов в неделю.
- 5 Ежедневная утренняя гимнастика.

6 Систематическое закаливание.

7 Занятия спортом.

8 Владение методом аутотренинга и его исполнение в укреплении здоровья.

Ответы: да - 2 балла, не всегда - 1 балл, нет - 0 баллов.

Результаты: 166 - вы относитесь к здоровью серьезно. 10-13 б - неплохо, в легкомысленном отношении вас не обвинишь. **Менее 7 б** - время задуматься!

Удачи вам и здоровья!

Редакция газеты

Синдром Третьей Четверти

Головные боли, переутомление, бессонница – эти симптомы хронической усталости все чаще встречается у учащихся школ, особенно в конце зимы – начале весны. Даже в педагогике и психологии появился термин «синдром третьей четверти», который мучает и учеников и учителей. Что же делать тем, кого впереди ожидает конец учебного года с экзаменами, контрольными и зачетами?

Иногда достаточно наладить полноценный отдых (в том числе дневной сон, если вы испытываете в нем необходимость) и питание (в рационе должны быть овощи, фрукты, зелень, бобовые, орехи, мясо), добавить умеренную физическую нагрузку, проводить по возможности больше времени на свежем воздухе, начать принимать поливитамины, чай из шиповника, витаминные напитки из клюквы, брусники и организму придется в норму. Снять усталость и стресс у школьников поможет оздоровительный массаж, общеукрепляющая процедура, стимулирующая защитные силы организма. Вода также поможет снять накопившиеся напряжение и усталость. Для этого нужно просто принять душ, ванну или умыться под струей воды. Не стоит в этот период ограничивать себя в сладком, если нет избыточного веса или аллергии на конкретные продукты. Сладкое — поставщик углеводов, которые необходимы интенсивно работающему мозгу. Впервые, шоколад — источник калорий, а во-вторых, вещества, содержащиеся в натуральном шоколаде, снимают стресс. Не стоит забывать о хорошем настроении. Смех — прощает жизнь!

Редакция газеты желает всем побольше положительных эмоций, сил и силы воли, которые так необходимы каждому, кто стремится к знаниям.

Анастасия Трунина 7 «Г»