

Советы обезьянки



Физкультпривет! Здоровьем ты не будешь обижен!

День здоровья уже далеко позади. Но впереди еще осенние и первые каникулы. Наконец-то можно будет снять напряжение, отдохнуть от уроков, от учебы, от повседневной жизни. И чтобы не провести эти каникулы в больнице, вот вам несколько советов:

Совет 1. Одевайтесь теплее! На улице становится холоднее, по утрам появляется иней. Если захотите выглядеть лучше в капроновых колготках или легенькой курточке, то сразу можете заниматься палатой. Если же хочется погулять, оденьтесь так, чтобы было тепло и удобно, и главное, чтобы вещь подходила вам. И другим понравится, и сами довольными останетесь.

Совет 2. Конечно же, употребляйте фрукты и овощи. В них содержится большое количество витаминов, которые помогают укрепить иммунитет. Можно просто купить в аптеке упаковочку витаминов и в меру употреблять их. И здоровью лучше, и самим приятнее.

Совет 3. Если хочешь быть здоров – **ЗАКАЛЯЙСЯ!** Как? Да очень просто! Встаньте, сделайте зарядку. Ну а если лень, то заправьте постель – вот вам и зарядочка. Затем примите прохладный душ. Недельки через три начинайте принимать холодный душ вместо контрастного. И естественно гуляйте как можно больше! И организм крепчает, и вам радость.

Как видите, где полезно для организма там и себе выгодно! «В здоровом теле – здоровый дух». Улучшение работы организма отразится и на вашем настроении. Не болейте и никогда не унывайте!

Ирина Шаврова

Открытое заседание школьной думы

29 октября в нашей школе состоялся семинар директоров по теме «Здоровьесберегающее обучение и воспитание». Наша школьная дума специально для гостей провела открытое заседание совместно с «СОВой» (советом валеологов), но ими был заслушан отчет валеологов за первую четверть, комитет по образованию доложил о результатах социологического исследования «Отношение к школе», решались сложные психологические ситуации. На круглом столе нашлось место и для жарких споров, в результате которых нашим «думцам» пришлось отстаивать честь самой некурящей, самой спортивной, самой здоровой школы. Может где-то и было лукавство, но на самом деле и администрация, и педагоги, и ученики (представители школьной думы) были едины в своем желании видеть наших учащихся без вредных привычек, интеллектуальными, добрыми. Осталось только стремиться быть лучше.



Слова огромной признательности и благодарности всем, кто разделил с нами груз ответственности в этот день: Максимов Д., Каюмова О., Литвинцева К., Литвинцев А. (8Б), Калтаков А., Пось С., Исакова К., (8А), Чехов И., Плесенская Я., Шаврова И., (9Б), Кокорина А., Биколов К., Суминхо Л. (10А), Рева А., Шаров Г., Кустова Л. (11А), Осокин Е., Минаева А. (11Б), Хромовских Е., Ерышкина А. (11В), Горбачева И. (11Г)

Посвящение в старшекласники

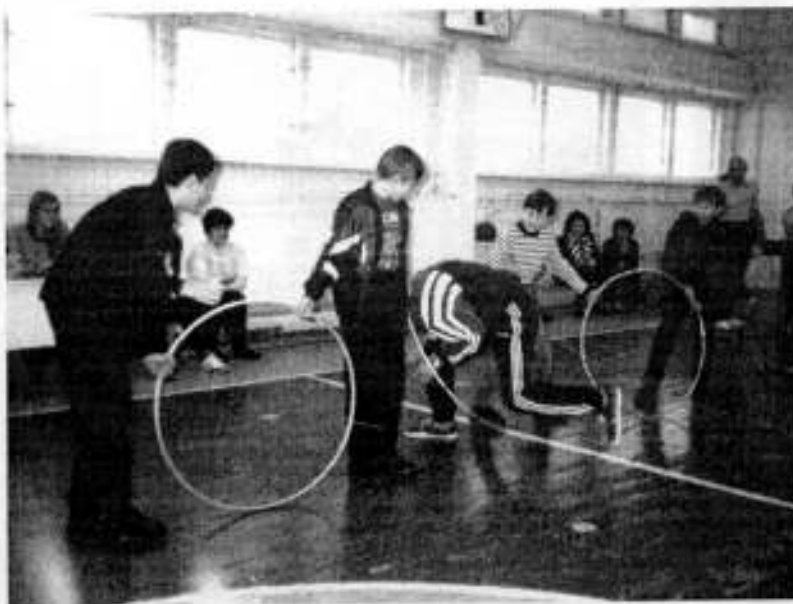
15 октября в нашей школе прошел праздник «Посвящение в старшекласники». В нем принимали участие все 9 классы. Было много интересных конкурсов, в которых выявился самый дружный класс – это 9А, самый быстрый класс – 9Б, то есть мы. Еще был конкурс на самую нарядную елочку, здесь победила дружба!

Это, конечно же, не все конкурсы, просто одни из самых интересных. По опросам, теперь уже старшекласников, понравился ли им праздник, все дружно ответили «ДА!!!».

Власюк Анастасия
Антонова Дарья

Нужна ли зарядка?

Именно такой опрос провели мы, были опрошены ученики 7, 9 классов. Из 240 опрошенных 193 сказали «да», 51 человек сказал «нет». Но для чего нужна зарядка? Она нужна, и пусть многие не осознают того, что физические упражнения укрепляют наш орга-



низм. К тому же сидеть урок за уроком надоедает, да и вредно, а на пятиминутной зарядке мы изменяем свое положение, активизируем работу мышц, органов и мозга, что важно для наших растущих организмов. Так что все на зарядку!

Шегина Анастасия
Шаврова Ирина
Плесенская Яна

Учитель:
МОУ «Средняя общеобразовательная школа №39»

Газету печатает и редактирует каб.28 «ОИиВТ»,
Дмитрий Щербаков

Адрес редакции:
665714, г.Братск,
ул.Заводская, 116, каб.18,
Тел. СОШ 39: 35-32-64
Mail: bratschool39@list.ru

Редактор:
9Б класс