



ГАЗЕТА МОУ СШ №4 «Центр образования»
№1 сентябрь 2016-2017 учебного года

Здоровый образ жизни

Все говорят, что нужно соблюдать здоровый образ жизни. А что такое здоровый образ жизни?

Это правильное и полноценное питание, занятия спортом, соблюдение режима дня.

Здоровый образ жизни - это сочетание физического и умственного труда. Нужно тренировать свой мозг: больше читать, разгадывать головоломки и загадки. Любить свою работу, с удовольствием ходить в школу.

Но самое главное, нужно быть добрым и избегать злых людей. Каждый человек мечтает быть здоровым, это его естественное желание. Будьте здоровыми и тогда Вы будете счастливыми!

Старцев Никита, ученик 5 «А» класса



Быть здоровым – это здорово!

Сколько времени и сил потратили люди для того, чтобы придумать волшебный эликсир долголетия! Для этого в древности колдуны смешивали разные травы, толкли в ступе мышьи хвосты и кошачьи зубы, сочиняли труднопроизносимые заклинания. Люди не знали, что секрет долголетия скрыт внутри каждого человека.

Учёные доказали, что наш организм может безотказно работать 150 лет! Так задумала человека природа. К сожалению, человек редко пользуется этим даром природы. Что же нужно делать в школьном возрасте, чтобы сохранить здоровье до самой старости?

Твой сон должен длиться не менее восьми часов. За это время организм наберётся сил и энергии для следующего дня. Ни для кого не секрет, во сколько некоторые дети ложатся спать. Об этом свидетельствуют их красные глаза и рассеянный вид в школе. В таком состоянии они не могут в полном объёме усвоить учебный материал. А ведь это - главное, зачем они приходят в школу.

Правильно питаться. Необходимо есть не менее 4 раз в день, обязательно суп и другую горячую пищу. Чтобы не болеть, расти и хорошо себя чувствовать пища должна состоять из белков, жиров, углеводов и витаминов. Это значит, что в наш рацион входит хлеб, каши, молочные продукты, мясо, рыба, овощи и фрукты. Привязанность к «фастфуду» мешает хорошему пищеварению.

Движение – жизнь. Современный человек очень мало двигается. Мы, дети

школьного возраста, здесь не исключение. Кто-то проводит много времени в соцсетях, играет в компьютерные игры. Залог нашего здоровья – больше бывать на свежем воздухе.

Нельзя не отметить правила личной гигиены. Одно из них – «Мойте руки перед едой!». Мы часто слышим эту фразу. А всегда ли все делают так? Стоит только обратить внимание, как мы заходим в школьную столовую. Нужно одеваться по погоде. Иногда ты сам являешься причиной своих заболеваний. Кто-то из ребят, например, может зимой выбежать на улицу без шапки и куртки. А другой просто считает себя «взрослым», не носит головной убор, а потом расплачивается за это своим здоровьем.

Имеет значение правильная осанка. (Осанка – это умение держать своё тело при ходьбе, сидя за компьютером, в спортивных играх.) Понаблюдаем за собой: один сидит за столом, развалившись на стуле, а другой – согнувшись колесом. Стройный человек красив, но дело не только во внешнем виде. У такого человека здоровый позвоночник, а это очень важно для организма.

Каждый должен с детства знать, вредные привычки губят наше здоровье и старят нас преждевременно. Очень не хочется встречать в школе «маленьких старичков»!

*Запруднова Ольга,
ученица 6«А» класса*



В здоровом теле здоровый дух

*Если хочешь быть как Хома -
Больше ешь и сиди дома!
На диванчик ляг скорей,
Бегать, прыгать ты не смей!!!*

В нашей школе ребята не похожи на ленивого Хому, потому что дружат с физкультурой и активно принимают участия в спортивных соревнованиях.

В этом учебном году в нашей школе создан клуб «Факел», руководителем которого является Зуев Дмитрий Андреевич.

Мы приняли участие в школьных соревнованиях по волейболу среди 8-11 классов, в школьных соревнованиях по мини-футболу среди 5-11 классов. Принимали участие в областном полумарафоне по «Золотому кольцу» в городе Ярославле. Ребята с 1 по 11 класс приняли участие в международном Дне ходьбы. Сейчас готовимся к городским соревнованиям по легкой атлетике.

Сергей Витальевич Яковлев, учитель физкультуры, на вопрос, что такое здоровый образ жизни, сказал: «Люди должны осознавать, что здоровый образ жизни – это успех каждого. Здоровье – это единственное благо, которое каждый отнимает у себя сам. Основой здорового образа жизни является рациональный режим дня: правильное чередование труда и активного отдыха, регулярный прием пищи, здоровый сон, выполнение ряда гимнастических мер».

Куртильская Мария, ученица 7 «А» класса



Встреча с Героем России

23 октября в нашей школе проходило очень важное событие – встреча с Героем России полковником Хариным Станиславом Анатольевичем.

Станислав Анатольевич прошелся по школе, посетил музей, присутствовал на занятиях по сборке разборке автомата и стрельбе. Затем состоялась его встреча с юными десантниками нашей школы.

Станислав Анатольевич рассказывал ребятам о своей жизни, о том, как стал военным, принимал участие в «горячих» точках, спасал своих товарищей, прикрывая их отход. Ребята с большим вниманием слушали Героя России, а затем задавали интересующие их вопросы. Что такое подвиг? Каждый ли человек способен его совершить? Страшно ли на войне? Мечтал ли сам Харин С. А. стать героем? Станислав Анатольевич отвечал на все вопросы просто, понятно и с юмором. В конце встречи Станислав Анатольевич поблагодарил всех присутствующих и пожелал удачи.

Сарычев Вадим, ученик 7 «А» класса



Веселые старты



Традиционно в нашей школе во время проведения Осенней ярмарки устраивают спортивные соревнования «Веселые старты», в которых принимают участие дети и их родители. В этом году разгорелась нешуточная борьба между двумя командами «Метеоры» и «Спортсмены». Никогда еще родители так активно

не участвовали! Все хотели только победить! Участники бегали эстафету, с мячом, с обручем, преодолевали препятствия, прыгали через лавку. Зрители забыли, зачем пришли на ярмарку, активно поддерживали участников соревнований.

Обе команды в напряженной борьбе набрали одинаковое количество баллов. Исход соревнований должен быть решен в последнем раунде-перетягивании каната. С первой минуты инициативу захватила команда «Метеоры», которая и стала победителем в соревнованиях «Веселые старты». Проигравшая команда не могла сдержать слез.

Участника делились своими впечатлениями друг с другом. А дети просто были счастливы, что их родители сегодня с ними. Затем все отправились пить чай с вкусными пирогами!

Валерия Николаева, ученица 7 «А» класса



ЗАЧИСЛЕНИЕ ЛУЧШИХ КАДЕТОВ В РЯДЫ ВСЕРОССИЙСКОГО ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОГО ДВИЖЕНИЯ «ЮНАРМИЯ»



Нам есть чем гордиться



Встреча с первой женщиной-космонавтом В. Терешковой

Кадетское движение возрождается!

Кадетское движение в МОУ СШ № 4 «Центр образования» было организовано в 1996 году через создание первых кадетских классов. В течение 20 лет накоплен весомый опыт военно-патриотического воспитания молодёжи. Сегодня это направление вновь востребовано. Растет число обучающихся, желающих вступить в кадетское движение, развивается многоплановое сотрудничество с военно-патриотическими клубами и ассоциациями.

За 2015-2016 учебный год в военно-патриотическое объединение «Юный десантник» вступили 57 обучающихся 5-10 классов. (30 – ЮПР) Торжественное принятие в кадеты проходило в городе Ярославле на открытии памятника.

МОУ СШ № 4 «Центр образования» является муниципальным Ресурсным центром по военно-патриотическому воспитанию, в рамках которого предлагаются учебные сборы по преодолению полосы препятствий, соревнования, смотры и игры, направленные на подготовку подрастающего поколения к службе в армии и выбору будущей военной профессии.

В 2015-2016 учебном году был создан кадетский класс «Юный десантник», которому было присвоено имя Героя России гвардии майора Костина С.В.

Кадетское объединение «Юный десантник» активно участвовало в муниципальных и региональных смотрах, слетах, соревнованиях, акциях и профильных лагерях военно-патриотической направленности, а также было удостоено почетного участия в торжественном параде в городе Ярославле, посвященном Дню Победы.

Кадеты объединения «Юный десантник» вступили в Ярославский Аэроклуб и готовили прыжки с парашютом.

Преодолевали тяготы военной службы во время военно-патриотических сборов и профильных лагерей на базе Воздушно-десантных дивизий (как осуществление профессиональных проб в военном деле).

В конце учебного года 22 мая 2016 года лучшие кадеты, успешно проявившие себя в военно-патриотических мероприятиях, вступили в созданное при поддержке Президента России Владимира Путина Всероссийское военно-патриотическое движение «Юнармия», которое стало авангардом «Российского движения школьников». Зачисление в ряды «Юнармии» проходило в Ярославском Центре военно-патриотического воспитания ДОСААФ России имени первой женщины-космонавта Валентины Терешковой.

Одна из ключевых целей инициативы – формирование позитивного отношения к армии как к общественному институту, к военному делу как к роду занятий.

Возрождение старых добрых традиций детских и молодежных организаций способно привести к тому, чтобы вырастить поколение граждан, бережно относящихся к историческому наследию, готовых строить светлое будущее для себя и своей страны.

По материалам выступления Ситниковой С. А., заместителя директора по воспитательной работе МОУ СШ № 4 «Центр образования» на педагогическом совете 30.09.2016г.



Конкурс рисунков «Мы выбираем здоровье»

В нашей школе в сентябре прошел конкурс рисунков «Здоровый образ жизни», в котором принимали участие учащиеся начальной школы.

Мы спросили ребят: «Что такое здоровый образ жизни?» Вот их ответы: «Это правильное питание, ежедневные занятия спортом и свежий воздух!»

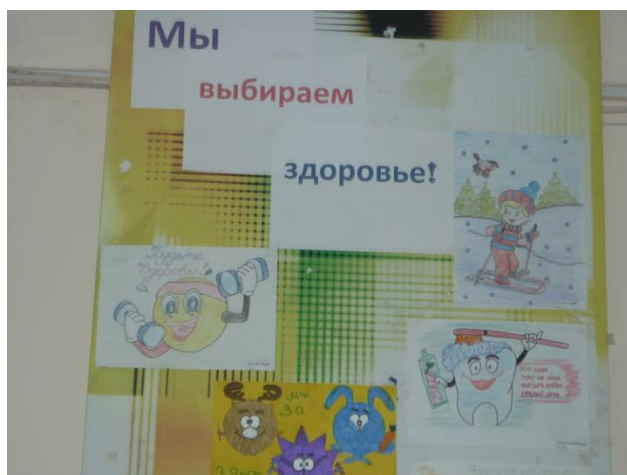
«Чтобы быть здоровым нужно просыпаться пораньше, делать зарядку, обливаться холодной водой».

«Не нужно волноваться по пустякам, не портить себе нервы».

«Хорошее здоровье - это радостное восприятие жизни, высокая трудоспособность».

«Верьте в свои силы! Вести здоровый образ жизни стало модно! Следите за своим здоровьем и проживете долгую и счастливую жизнь».

Нурмуродова Камила, ученица 7 «А» класса



Наши учителя



В нашей школе работают замечательные учителя. Это профессионалы своего дела, владеющие современными педагогическими технологиями. Они вкладывают в своих учеников частицу своей души. И ученики отвечают им своей любовью, хорошими оценками и прекрасным знанием учебного материала.

А еще наши учителя находят время, чтобы поддерживать себя в прекрасной физической форме. Занимаются плаванием, играют в волейбол, лапту, городки, участвуют в соревнованиях среди педагогов Тутаевского района, ходят в походы – ведут здоровый образ жизни.

Нам, ученикам, есть с кого брать пример!

ИЗДАТЕЛЬ: МОУ СОШ №4 «Центр образования»

ТЕЛЕФОН: 2-22-07

ПОЧТА: Shkolniidvor@mail.ru

Редакция –детское объединение

МОУ СОШ №4 «Центр образования»

«Пресс-центр»