Газета МБОУ СШ №35 г.Архангельска

ШКОЛЬНЫЙ КАЛЕЙДОСКОП

Выпуск, посвященный Декаде здоровья

№ 6(36) Апрель 2017

В этом номере:

Цитаты о здоровье. О депрессии. **Стр. 2**

Есть новости! **Стр. 3**

Фотоотчет **Стр. 4**

Ждите следующего выпуска!

Знаете ли вы?..

Интересные факты о здоровье

Здоровье – это самая важная ценность для каждого человека. Об этом свидетельствует народная мудрость. И неспроста, ведь здоровому все по плечу. И лишь заболев, мы начинаем ценить хорошее самочувствие, отсутствие болей и недомогания, энергичность и бодрость. Самые интересные факты о здоровье человека, которые должны знать все, собраны в этой статье.

- Соль вредна для сердечносо-судистой системы организма человека. Если ее количество уменьшить хотя бы на 3 грамма в сутки, продолжительность жизни увеличится на 5-6 лет.
- Рыба, а именно содержащиеся в ней омега-3 жирные кислоты, благотворно влияют на работу сердца. Положительный эффект будет виден, если употреблять ее два раза в неделю.
- Ученые из университета в Швейцарии доказали связь между стрессами с одной стороны и выпадением, разрушением зубов и проблемами с деснами с другой.
- Чтобы замедлить старение кожи, нужно ежедневно съедать немного черного шоколада.
- Ученые давно пришли к выводу, что существуют продукты, которые способствуют омоложению организма человека. Среди них: черный шоколад, чай, шпинат, клубника, яблоки, черная смородина, виноград (красный), апельсины, гранаты, хлопья с отрубями и другие.
- Мед положительно влияет на интеллектуальные способности человека.
- Канадские ученые установили, что нарушение сна может быть причиной избыточного веса.
- Состояние одиночества ослабляет иммунитет человека. Организм таких людей становится уязвим для разных заболеваний.
- Исследование ученых Кембриджского университета показало: регулярные пробежки приводят к росту новых клеток мозга, которые повышают вашу память.

Слово редакции

Здоровье – это богатство, это самая большая ценность, которая дана человеку. О здоровье надо думать не тогда, когда оно потеряно, а всю жизнь, начиная с младых лет. Для того чтобы быть здоровым, надо знать некоторые правила и соблюдать их:

* Правильное питание
* Спортивные упражнения – каждый день
* Вода – наша союзница
* Гигиена тела
* Берегите психическую энергию
* Здоровый сон

ЦИТАТЫ О ЗДОРОВЬЕ

В здоровом теле - здоровый дух.
Децим Юний Ювен

Здоровье никогда не может потерять своей цены в глазах человека, потому что и в довольстве и в роскоши плохо жить без здоровья.
Чернышевский Н. Г

Кто рассчитывает обеспечить себе здоровье, пребывая в лени, тот поступает так же глупо, как и человек, думающий молчанием усовершенствовать свой голос.
Плутарх

Умеренность - союзник природы и страж здоровья.
Абу-ль-Фарадж аль-Исфахани

В мире нет ничего такого, из-за чего стоит портить нервы.
Эпиктет

Чрезмерное наполнение желудка вредно для здоровья.
Цельс Авл Корнелий

Ничего лишнего. Рано ложиться и рано вставать - вот что делает человека здоровым, богатым и умным.
Бенджамин Франклин

Люди, которые не могут найти время для отдыха, рано или поздно будут обязаны найти время для болезни.
Джон Ванамейкер

ЖИВИ, СОХРАНЯЯ ПОКОЙ. ПРИДЕТ ВЕСНА, И ЦВЕТЫ РАСПУСТЯТСЯ САМИ.

КИТАЙСКАЯ ПОСЛОВИЦА

Материал «О депрессии» взят с сайта:**http://www.diagnos-online.ru/symptoms/symptom2205.html**

О Депрессии…

7 апреля отмечают Всемирный день здоровья – праздник, учрежденный ВОЗ в 1950 году. Каждый год он посвящается одной теме, к которой привлекается особое внимание как врачей, так и всемирной общественности. В этом году Всемирный день здоровья проходит под девизом «Депрессия: давай поговорим».

Депрессия - это состояние сниженного настроения у человека, при котором наблюдается постоянная грусть, тоска, апатия, страх, чувство потерянности, раздражительность и потеря интереса к ежедневным занятиям.

Психологические симптомы депрессии

- постоянное плохое настроение или чувство печали;
- ощущение безнадежности и беспомощности;
- низкая самооценка;
- плаксивость;
- постоянное чувство вины;
- раздражительность;
- отсутствие мотивации, интереса к вещам — апатия;
- затруднение в принятии решений;
- отсутствие удовольствия от жизни;
- чувство беспокойства;
- присутствие суицидальных мыслей.

Физические симптомы депрессии

- замедление движений и речи ;
- изменения в аппетите или весе;
- запор;
- необъяснимые боли;
- нарушения сна (пр., сложности с засыпанием или ранние пробуждения).

Социальные симптомы депрессии

- снижение работоспособности;
- редкое участие в общественной жизни, желание избежать общения с друзьями;
- пренебрежение хобби и интересами;
- затруднения в быту и в семейной жизни.

Как выйти из депрессии

Даже если это трудно и кажется бессмысленным, постарайтесь:

- Выйти на прогулку, в кино, встретиться с близкими друзьями, либо заняться другим делом, ранее приносившим удовольствие.
- Поставьте перед собой реальные цели и двигайтесь к их достижению.
- Если перед вами стоит большая и трудная задача, разбейте ее на несколько маленьких, привлеките родных и друзей к выполнению частей задания. Делайте столько, сколько сможете, и так, как сможете.
- Позвольте окружающим помочь вам. Доверьтесь близким друзьям, расскажите о своих переживаниях и тревогах. Избегайте длительного уединения, не замыкайтесь в себе.
- Отложите серьезные решения до улучшения вашего самочувствия: нежелательно принимать решение о разводе, смене места работы и т.д.
- Спросите совета и мнения у людей, которые вас хорошо знают и более реально оценивают ситуацию.
- Не отказывайтесь от лечения, назначенного вашим врачом. Соблюдайте все его рекомендации.
- На фоне лечения симптомы депрессии будут проходить постепенно. Перед этим, как правило, улучшается сон и аппетит. Не ждите резкого улучшения настроения и ни в коем случае не бросайте начатое лечение.

Профилактика депрессии

- ведение здорового образа жизни;
- отказ от вредных привычек;
- занятия физ. культурой и спортом улучшают обмен веществ;
- любимое дело, интересы и увлечения помогают избегать погружения в негативные мысли;
- избегание стрессовых ситуаций;
- не допускать чрезмерных умственных и физических нагрузок;
- лечение заболеваний, провоцирующих возникновение и развитие депрессии.

ЕСТЬ НОВОСТИ!

Информация взята со школьного сайта: http://arch-school-35.ucoz.ru

7 апреля – всемирный день здоровья!

7 апреля – всемирный день здоровья! А в нашей школе началась декада здоровья. На больших переменах в спортивном зале танцевали ученики 1-х и 4-х классов, повторяя движения за девушками из Актива школы. Около медкабинета в это время начал работу «Городок здоровья», где можно было измерить свой рост и вес, затем вычислить индекс массы тела и узнать, в норме ли находится твой вес.

Также на втором этаже можно было проверить свои физические возможности, соревнуясь в поднятии мяча и вращении обруча. Ребята и девочки попарно участвовали в этих испытаниях, победители получили ценные в учебном процессе призы (стирательные резинки, ручки и линейки), а участники – утешительные конфеты. Акция «Проверь себя» повторялась несколько раз на переменах.

"Ярмарка здорового питания"

В субботнее утро 8 апреля в актовом зале школы собралось много ребят из начальных классов, родители и учителя, и еще там очень вкусно пахло. Да это же «Ярмарка здорового питания!» В нашей школе она прошла в третий раз. В этом году в ярмарке приняли участие 7 команд, а участников встречала яркая полезная Морковка. Каждый класс представлял свой овощ, выбранный по жребию. Ребята подготовили яркие плакаты, познавательные выступления, зрители узнали о полезных свойствах овощей. А затем наступил самый вкусный момент ярмарки – дегустация. И чего только не попробовали члены жюри – салаты из капусты, моркови и свёклы; драники, блины и котлеты из картошки, роллы из огурца, картофельные шарики, морковь по-корейски, морковные кексы и даже банановый торт! Всё было невероятно вкусно и красиво! Но покорил жюри и зрителей стол 3А класса – он представил несколько блюд из картофеля и заслуженно занял первое место! Второе место завоевали блюда из огурца 4Б класса, эта же команда победила в номинации «Лучшая сервировка стола» и получила приз зрительских симпатий. Третье место занял 4А класс и его блюда из моркови. Также были присуждены номинации «Лучшая защита плаката» – 3Д класс, «Лучшая сервировка стола» – 2Б класс.

Акция «Жизнь со знаком +»

2-15 апреля 2017 в нашей школе в рамках Декады здоровья была проведена акция «Жизнь со знаком +».

Цель мероприятия – профилактика безнадзорности, беспризорности и правонарушений несовершеннолетних.

В рамках данного мероприятия с учащимися школы проведена разъяснительная работа, направленная на формирование правосознания и негативного отношения к потреблению психоактивных веществ.

Также на первом этаже школы социальными педагогами был оформлен школьный стенд, пропагандирующий ведение здорового образа жизни.

В актовом зале МБОУ СШ № 35 для учащихся 7-9 классов выступили оперуполномоченный УНК УМВД России по Архангельской области капитан полиции И.С. Смирнова, младший инспектор-кинолог ИКС УМВД России по Архангельской области прапорщик полиции С.П. Маркова, социальный педагог детского наркологического отделения ГБУЗ АО «АПДН» Белый А.К., старший инспектор ПДН ОП № 1 УФМС России по городу Архангельску С.Н. Патокина. Ребятам был показан фильм по профилактике ПАВ, а также организованы показательные выступления с собакой по поиску наркотических веществ. Ребятам рассказали о службе в органах внутренних дел, о том, кто такие кинологи и какие функции они выполняют, какие собаки попадают на службу в полицию, как они обучаются и работают.

Напарник инспектора-кинолога С.П. Марковой - спаниель Роя специализируется на поиске наркотиков. Кинолог со своей служебно-розыскной собакой продемонстрировали ребятам свою работу. Роя безошибочно нашла в портфеле одного из мальчишек заранее спрятанный там кинологом запаховый имитатор, чем вызвала всеобщее восхищение подростков и преподавателей.

Сотрудники правоохранительных органов побеседовали с ребятами о вреде употребления наркотических средств, напомнили об ответственности, предусмотренной законодательством за совершение наркопреступлений.

Фотоотчёт Недели здоровья

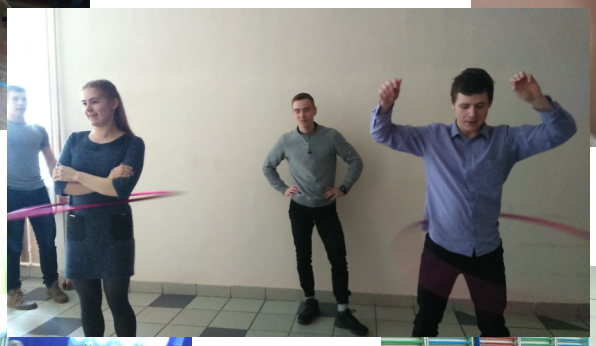
Ярмарка здорового питания

Лучший плакат 3Д класса

2В класс

3 место—блюда из моркови 4Акласса

Танцевальные переменки



Проверь себя!

Финал «Своей игры» о здоровье среди 5-7 классов

Товарищеская встреча по футболу учеников 1-3 классов

Руководители:
Шишкова А.А.
Копылова О.С.

Средства на выпуск газеты предоставлены ООО «Компания «Полярное сияние» и мэрией города Архангельска.