



МАЛЫШИ И МОЛОДЕЖЬ ВЫБИРАЮТ ТОЛЬКО ЗОЖ

МБОУ СОШ №19 им. В.Казанцева

№ 1 февраль 2020 г.

Редакционная группа:

Елаев Денис

Содержание номера:

от редактора	стр.2
памятки.....	стр.3-4
поэтическая страничка	стр.5
режим дня.....	стр.6
советы ученикам...	стр.7
загадки.....	стр.8
советы.....	стр.9
экзамен.....	стр.10
осталось 3 дня.....	стр.11
памятка.....	стр.12

ОТ РЕДАКТОРА :

ЗОЖ—словосочетание, которое не раз слышал каждый из вас, уважаемые читатели. Но чаще всего оно ассоциируется только с активным образом жизни: утренняя зарядка, модный фитнес, спорт. На самом деле понятие здорового образа жизни намного шире и включает в себя: условия трудовой деятельности (учёба, работа); потребность в отдыхе; культура здорового питания; отношения между членами семьи; отношение к гигиеническим нормам и медицине; позитивное мышление, стиль жизни; отсутствие вредных привычек.

Такова теория. Выбор за вами! Главное приложить все возможные усилия для укрепления бесценного дара—своего здоровья!!! А мы, в свою очередь, готовы предоставить массу достоверной и полезной информации.

#ТЫ СИЛЬНЕЕ
МИНЗДРАВ!
УТВЕРЖДАЕТ.

ПАМЯТКИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ПРИВЫЧКИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Памятка для учащихся №1

Если ты хочешь быть здоровым и успешным сегодня и завтра, не забывай выполнять эти простые действия, которые помогут тебе достичь результатов не только в сохранении своего здоровья, но и в учении, общении с друзьями и просто в жизни.

1. Вставай всегда в одно и то же время!
2. Основательно умывай лицо и руки, неукоснительно соблюдай правила личной гигиены!
3. Утром и вечером тщательно чисти зубы!
4. Проводи достаточное количество времени на свежем воздухе, занимаясь спортом!
5. Совершай длительные прогулки!
6. Одевайся по погоде!
7. Делай двигательные упражнения в перерывах между выполнением домашних заданий!
8. Не бойся физических нагрузок, помогай дома в хозяйственных делах!
9. Занимайся спортом, учись преодолевать трудности!



ПАМЯТКИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ПРИВЫЧКИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Памятка для учащихся №2

Ребята!

С каждым годом растет количество людей, потерявших зрение. К ним относятся как взрослые, так и дети. Человек должен бережно относиться к бесценному дару природы — зрению и беречь его. Эти правила помогут вам. Повесьте их на самом видном месте и не забывайте, что простые правила продлевают активную деятельность ваших глаз!

1. Читайте и пишите при хорошем освещении!
2. При ярком солнечном свете надевайте солнечные очки!
3. Не проводите много времени у компьютера и телевизора!
4. Берегите свои глаза от ударов и уколов, различных травм!
5. При выполнении заданий, связанных с напряжением зрения, делайте гимнастику для глаз!
6. Своевременно обращайтесь к врачу!
7. Не стесняйтесь носить очки, если в этом есть необходимость!



НЕ ЖДИТЕ ПОНЕДЕЛЬНИКА

Заспанные глазки,
В прыщиках вся кожа,
Ноготки слоются,
Серый цвет лица!

Это – ночь «В Контакте»,
Это – утром – кофе,
Чипсы с газировкой,
Чаты до утра...

Чтоб преобразиться,
Надо потрудиться,
Вовремя ложиться,
И с зарёй вставать!

Овощи и фрукты,
Молочные продукты,
Йогурты и соки
Часто потреблять.

Двигаться побольше
И гулять подольше,
Зависать в спортзале,
А не в соцсетях!

И тогда, проснувшись,
С зеркалом столкнувшись,
Можно улыбнуться,
А не в обморок упасть!

Ногти крепче стали,
Кожа без изъяна,
Талия на месте,
Ровный цвет лица.

Если вы хотите
Такого результата,
НЕ ЖДИТЕ ПОНЕДЕЛЬНИКА,
Начните с утра!



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Чтобы было всё в порядке,
Утром делай ты зарядку!
Даже если очень лень,
Зубы чисти каждый день!

Меньше чипсов, газировки,
И бегом на тренировки!
Фрукты, мясо, рыбу, чай,
Витамины поглощай,
И тогда без докторов
Будешь весел и здоров!

ПРАВИЛЬНО ОРГАНИЗОВАННЫЙ РЕЖИМ ДНЯ ШКОЛЬНИКА ПРЕДУСМАТРИВАЕТ:

1. Правильное чередование труда и отдыха.
2. Регулярный прием пищи.
3. Сон определенной продолжительности, с точным временем подъема и отхода ко сну.
4. Определенное время для утренней гимнастики и гигиенических процедур.
5. Определенное время для приготовления домашних заданий.
6. Определенную продолжительность отдыха с

ПРИМЕРНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ ШКОЛЬНИКА

- 7.00 - Подъем (позднее пробуждение не даст ребенку время хорошо проснуться - может долго сохраняться сонливость)
- 7.00-7.30 - Утренняя зарядка (поможет легче перейти от сна к бодрствованию и зарядит энергией), водные процедуры, уборка постели, туалет
- 7.30 -7.50 - Утренний завтрак
- 7.50 - 8.20 - Дорога в школу или утренняя прогулка до начала занятий в школе
- 8.30 - 12.30 - Занятия в школе
- 12.30 - 13.00 - Дорога из школы или прогулка после занятий в школе
- 13.00 -13.30 - Обед (если по каким-то причинам вы исключаете горячие завтраки в школе, то ребенок обязательно должен ходить на обед, если он посещает группу продленного дня)
- 13.30 - 14.30 - Послеобеденный отдых или сон (современного ребенка сложно уложить спать после обеда, но спокойный отдых необходим)
- 14.30 - 16.00 - Прогулка или игры и спортивные занятия на воздухе
- 16.00 - 16.15 - Полдник
- 16.15 - 17.30 - Приготовление домашних заданий
- 17.30 - 19.00 - Прогулки на свежем воздухе
- 19.00 - 20.00 - Ужин и свободные занятия

1. Раз в неделю мойся основательно, голову – по мере загрязнения.
2. Утром, после сна, мой руки, лицо, шею, уши.
3. Каждый день мой руки и ноги перед сном.
4. Обязательно мой руки после уборки комнаты, туалета, прогулки, общения с животными, работы на огороде, поездки в транспорте.
5. Ежедневно проветривай комнату и делай в ней влажную уборку.
6. Пользуйся только своими одеждой, обувью, расчёской и другими предметами туалета.



ЗАГАДКИ О СРЕДСТВАХ ГИГИЕНЫ

Хожу – брожу не по лесам,
А по усам, по волосам,
И зубы у меня длинней,
Чем у волков и медведей.

(Расчёска)

Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я.
Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится.

(Мыло)

Мудрец в нём видел мудреца,
Глупец – глупца, баран – барана.
Овцу в нём видела овца,
И обезьяна – обезьяну.

(Зеркало)

В полотняной стране,
По реке Простыне
Плывёт пароход
То назад, то вперёд.

А за ним такая гладь –
Ни морщинки не видать!

(Утюг)

Резинка – Акулинка
Пошла гулять по спинке,
А пока она гуляла,
Спинка розовою стала.

(Мочалка)



Врачи-диетологи. У них тоже есть свои полезные советы. Они предлагают перед экзаменами и другими, не менее ответственными мероприятиями, включить в свой рацион такие продукты, как: морковь, ананас, креветки, лук, орехи, капусту, чернику и лимон. Дело в том, что эти продукты влияют на деятельность мозга и эмоциональный настрой за счёт содержания в них определённых активных веществ, витаминов и жирных кислот.

Память. Хорошее влияние на память оказывают морковь и ананас. Морковь особенно облегчает заучивание чего-либо наизусть за счёт стимуляции обмена веществ в мозге. Перед экзаменом очень полезно съесть тарелку тёртой моркови с растительным маслом. Ананас сослужит добрую службу тем, кому необходимо удерживать в памяти большой объём текста. В этом плоде очень мало калорий, но в достатке витамина С. Кстати, для ощутимого эффекта не обязательно съедать в день по ананасу. Можно ограничиться стаканом ананасового сока.

Внимание. Креветки, репчатый лук и орехи поддерживают концентрацию внимания. Креветок достаточно 100 грамм в сутки, и жирные кислоты, содержащиеся в этом деликатесе, не дадут ослабнуть вашему вниманию! Кислород. Лук репчатый улучшает снабжение мозга кислородом. Его рекомендуется съедать по половине луковицы в день. Добрый совет: не наедайтесь лука непосредственно перед экзаменом. Предположительно, что запах лука изо рта при вашем ответе экзаменатору не очень понравится. Перед экзаменом лучше поесть орехов — они также стимулируют деятельность мозга.

Мысль. Самыми важными в этом перечне считаются те продукты, которые отвечают за свежесть мысли (не путать со свежестью дыхания!) перед экзаменами. Капуста, а точнее салат из капусты, снимает нервозность. Лимон освежает мысли и облегчает восприятие информации за счёт ударной силы витамина С.

Язык. Перед занятиями иностранным языком неплохо выпить стаканчик лимонного сока. Очень полезной также будет черника. Вообще, эта ягода является идеальным десертом для учащихся и студентов, но лучше всего употреблять ее в свежем виде, а не в свежемороженом или в виде варенья.

Понятно, что не каждый может себе позволить креветки и чернику в начале лета, а то и зимой. А вот соки, морковка и капуста, — эти продукты для всех доступны круглый год.

Желаем вам приятного аппетита!

И удачи на экзаменах — она вам так нужна!

К экзаменам готовьсь!

Подготовка к экзаменам и их сдача – достаточно стрессовые ситуации для большинства людей. Именно в последние дни кажется, будто не было ни всех этих лет школьной жизни, ни мудрых преподавателей, ни прочитанных учебников, ни вы зубренных формул... Чаще всего наибольшее количество негативных эмоций (страх, тревога, волнение) мы испытываем в период подготовки к экзамену. У некоторых уже сейчас даже мысли о предстоящем поступлении тревожат, заставляют испытывать дрожь в коленках. Кажется, что ты ничего конкретного не знаешь, в голове сумбур и каша...

Экзамен – это соревнование, и к нему нужно быть готовым не только интеллектуально, но и психологически. Именно положительной настрой и уверенность в себе – 50% успеха в этой борьбе. (Тренинги снятия эмоционального напряжения).

1. Помните, что волнение и тревога – это полезные вещи, это сигнал к тому, что ты готов к действию, это мобилизация всех сил для достижения поставленной цели. Опасно чрезмерное волнение – оно вызывает растерянность и суетливость.
2. Поэтому, четко планируйте свое время. Не стоит садиться за стол с размытой целью «немного позаниматься или заняться повторением». Ставьте перед собой четкую конкретную цель «дочитать хотя бы до конца главы». Кто-то рекомендует разбивать материал на количество тех дней, которые остались до экзамена. Но чаще всего это не срабатывает, так как на последний день набегают столько не выученных «хвостов», что последняя ночь перед экзаменом вместо отдыха превращается в кошмар!
3. Написание шпаргалок помогает: доказано, что визуальное запоминание дается лучше, чем зубрежка. Лучше всего день перед экзаменом посвятить просмотру шпаргалок, чтобы восстановить все в памяти... и оставить их дома. Тех, кто списывает на экзамене, всегда видно.
4. Не позволяйте отрицательным эмоциям и стрессу захлестывать. Верьте в свои силы, чаще вспоминайте ситуации, когда вы были успешны, не забывайте своих достижений.
5. Не бывает зря потраченных усилий, неуспех – это чаще всего недостаток приложенных сил.
6. Успокоительные препараты могут притуплять внимание и тормозят мыслительные процессы. По возможности обойдитесь без стимуляторов (кофе, крепкого чая и т.д.), нервная система перед экзаменом и так на взводе.
7. Сон в последнюю ночь – обязательно! Ваш организм тоже должен подготовиться к экзамену – отдохнуть.
8. Конечно же этот период для вас очень напряжен: репетиторы, уроки.... Но все-таки, находите время для встреч с друзьями, «разгрузочные» дни никто не отменял. Очень хороши занятия типа аэробики, сходите иногда в спортзал, поиграть в волейбол. Физическая разрядка – первый и один из главных шагов для снятия напряжения эмоционального.

КОГДА ОСТАЛОСЬ ТРИ ДНЯ...

- Составьте четкий план подготовки к экзаменам. Рассчитайте дни и распределите билеты или темы по дням, но помните, что последний день должен быть посвящен повторению и обобщению пройденного материала.
- Обязательно чередуйте отдых и занятия. Для старшеклассников – 40 мин. работы, 15- перерыв. В перерыве лучше заняться механической работой, не «загружая» голову (помыть посуду, подмести пол и т.д.). Очень полезно в перерывах между занятиями проводить небольшие сеансы релаксации (расслабления).
- При подготовке наше внимание рассеивается, чтобы этого не происходило, уберите все лишние предметы со стола.
- В комнате должен быть свежий воздух, по линии взгляда хорошо повесить картину или коллаж, где были бы желтый, голубой, фиолетовый – эти цвета повышают эффективность занятий. В комнате поставьте сирень или зажгите аромолампу с запахом цитрусовых, эти запахи бодрят и благотворно влияют на память.
- Включите спокойную фоновую музыку, чтобы не отвлекаться на посторонние звуки.
- Дольше удерживать внимание на изучаемом предмете помогает прием «5 шагов» – обзор, вопрос, изучение, пересказ, обзор.

ШАГ 1. Вы просматриваете материал и бегло его читаете, чтобы получить общее представление о предмете.

ШАГ 2. Вы придумываете каждой теме, заголовку или, если необходимо, каждому абзацу по одному вопросу (желательно их записать).

ШАГ 3. Вы внимательно читаете текст, по ходу чтения пытаетесь найти ответы на поставленные вопросы.

ШАГ 4. Вы отвечаете на эти вопросы.

ШАГ 5. Вы еще раз просматриваете материал, внимательно изучая трудные места.

Если вы испытываете сильное волнение перед экзаменом, то попейте настойку пустырника или валерианы. Попробуйте также применить некоторые психологические методы. Один из них называется «Доведение до абсурда». Вы представляете себе полный провал и неудачу, и так много раз. Доведите ситуацию в своем воображении до абсурда, и, когда придете на настоящий экзамен, вам будет намного легче.

Перед входом в аудиторию никогда не ведите разговоров о том, какой преподаватель злой, как его все боятся и что никто не сдаст, - это все настраивает на отрицательный результат, мешает сосредоточиться. Лучше, если вы не будете ждать, а сразу пойдете в аудиторию.

Очень важно выспаться перед экзаменом, даже если осталось 1-2 темы, лучше их не выучить, чем пойти на экзамен сонным.

Одежда. Скромность, господа, скромность и опрятность. Пиджак, белая рубашка или блузка – оптимальный вариант и для девушек, и для юношей. Помните, что преподавателей могут нервировать признаки вашего благосостояния или пола. Мобильники, золотые украшения и маникюр спокойно дождутся вас дома.

Приметы. Книга под подушкой, монета под пяткой, вопль в форточку «Ловись, халыва!» перед сном и мысленные проклятия близких во время сдачи вами экзамена очень помогают... Особенно в сочетании с прочитанными учебниками, выученными формулами и врожденной грамотностью.

Актерские данные. Не дайте преподавателю прервать вас. Фразы типа: «Предвижу ваше возражение...», «А вот здесь вы могли бы меня спросить...», «Можно спорить, но я просто высказываю свое мнение...», а также другие попытки утомить, развеселить или усыпить экзаменатора – не есть путь к успеху, но значительно его облегчают.

Ирония. Нет, не та, с которой вы бросаете комиссии: «Не больно-то и хотелось...», а та, с которой вы поймете: экзаменов в жизни будет много и большинство из них можно сдать еще не раз.

