



Быть здоровыми, красивыми, полными сил хотят и взрослые, и дети. А что для этого нужно делать? Всего лишь знать и выполнять правила здорового образа жизни. Что же это такое – **Здоровый Образ Жизни (ЗОЖ)? Это действия, нацеленные на укрепление здоровья.**

Итак, чтобы быть здоровым, нужно не пренебрегать правилами личной гигиены и режимом дня, правильно питаться и заниматься спортом.



В этом выпуске:

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

Главное требование гигиены – **держат тело в чистоте**. Это избавит вас от риска получить заболевания, связанные с размножением бактерий и паразитов. Для этого надо соблюдать элементарные правила гигиены.



- 1. Обязательно чистите зубы** после утреннего пробуждения и перед тем, как отходить ко сну.
- 2. Регулярно мойте голову.**
- 3. Содержите в чистоте расчёски, ре-**

зинки и заколки для волос.
4. Принимайте душ или ванну 1 раз в день.

5. Обязательно мойте руки по приходу домой, до и после еды, после игры с животными, после туалета.

6. Уделяйте внимание чистоте вашей одежды и обуви.

РЕЖИМ ДНЯ

Вы скажете, что режим дня придумали родители, воспитатели и учителя. Совершенно верно! Именно этим людям небезразлично как себя чувствуют дети, с каким настроением они принимаются за уроки и занятия, найдётся ли в течение дня время на еду и развлечения.

Итак, **режим дня – это правильное распределение времени на сон, работу, питание и отдых.** Бывает, что мы нарушаем режим дня: поздно встаём, едим, когда захочется, смотрим фильмы или мультфильмы допоздна, валяемся на диване. Но если человек будет так жить всегда, то он станет капризным лентяем, а без правильного питания и прогулок на свежем воздухе он ещё и заболеет. Основа правильного распорядка дня: **1. Нормальная продолжительность сна** (Школьник должен спать не менее 9-10 часов)

Здоровый образ жизни Стр.1

Итоги первой четверти Стр.1

Конкурс рисунков Стр.2

Вредные привычки Стр.3

Ура! Каникулы! Стр.4

Выпускники 2022 Стр.4

Новости школы Стр.4



«Сидеть да лежать, болезни поджидать!»
(русская пословица)

Продолжение стр.2,3

ИТОГИ ПЕРВОЙ ЧЕТВЕРТИ

На итоговой торжественной линейке для старшеклассников поздравили всех с окончанием первой четверти! Особо хочется отметить тех, кто имеет «5» по всем пред-

метам, а именно: Пугачева Алина, Другова Анна, Другова Анастасия, Клейменова Полина, Березовская Арсения, Чернухин Тимофей, Жарков Ки-

рилл, Балоненко Александр. 53 ученика школы являются хорошистами. Пусть вторая четверть будет более успешной для всех!



2. Соблюдение

времени отхода ко сну и ежедневного пробуждения.

3. Соблюдение

графика приёма пищи.

4. Соблюдение

баланса между учебными занятиями в школе и дома с активным отдыхом и пребыванием на свежем воздухе.

Вернувшись из школы, ребёнок должен пообедать и обязательно отдохнуть. Отдых составит около 1-1,5 часа, без чтения книг и просмотра телевизора. Начинать выполнение домашнего задания рекомендуется с наименее тяжёлых предметов, переходя к более сложным.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Понятно, что для детей готовят пищу взрослые. Понятно, что детям для роста и взросления нужно много сил. А получать всё необходимое они должны из пищи, богатой микроэлементами, минералами и витаминами. Отсутствие сбалансированного полноценного питания может обернуться испорченным на всю жизнь здоровьем. Поэтому нужно постараться есть всё полезное, что вам предлагают родители. Правила здорового питания достаточно просты и не требуют специальных навыков.

1. Овощи и фрукты должны занимать 1/2 тарелки при любом приеме пищи.

2. Избегай сладостей.



Их можно заменить сухофруктами.

3. Помни, что черный хлеб и хлеб с отрубями полезнее, чем белый.

4. Бобовые и орехи хорошо заменяют мясо и рыбу.

5. Учитывай традиции питания семье, но старайся выбирать полезные продукты.

Совет: Не торопитесь во время еды, хорошо пережёвывайте пищу. Не менее 20 раз!

КОНКУРС РИСунков



1 МЕСТО

Демченко Ксения



2 МЕСТО

Оганесян Гайяне

**Мой приятель ел на завтрак,
Ел на ужин и обед
Не салат, не борщ, не кашу,
Не картошку и омлет.
Лишь на торты и конфеты
у него был аппетит.
И однажды, уж поверь,
превратился он в бисквит!**

Благодарим всех, кто принял участие в конкурсе рисунков, посвященных ЗОЖ.

ПОБЕДИТЕЛИ КОНКУРСА:

1. Демченко Ксения, 6а класс,
2. Оганесян Гайяне, 2а класс
3. Андрейченко Вероника, 1а класс и Оганесян Богдан, 4а класс.

**Приз для победителей:
сертификат на «5»
по любому предмету!**



Андрейченко Вероника

3 МЕСТО

Оганесян Богдан



СПОРТ

Чем меньше мы двигаемся, тем больше риск заболеть. Хорошо, если у вас много свободного времени. Вы можете посещать спортивные секции, упражняться в тренажёрном зале или танцевать. Вариантов очень много. Но что же делать, если вы занятой человек и почти не имеете свободного времени? Тогда начать день необходимо с утренней зарядки, которая поможет перейти от сна к бодрствованию, позволит организму активно включиться в работу.

Помимо зарядки к физическому воспитанию относится активное пребывание на свежем воздухе: подвижные игры и/или ежедневные прогулки на роликах, велосипеде и проч. Физический труд, гимнастика, прогулка, бег и т.п. улучшают кровообращение, дают энергию, хорошее настроение, здоровье.

В здоровом теле – здоровый дух. Об этом знают все ученики нашей школы, поэтому многие активно занимаются в различных спортивных секциях и кружках. Мы решили познакомиться поближе с нашими героями, которые достигли отличных результатов!



- **Никифорова Арина**, 3б класс (1 место, тхеквондо)
- **Червакова Сусанна**, 5а класс (1 место, гимнастика)
- **Фатеев Семен**, 8а класс (1 место, Греко-римская борьба)
- **Лестьева Кристина**, 8в класс (1 место, гимнастика)
- **Черваков Святослав**, 6а класс (1 место, кикбоксинг)



А какую спортивную секцию посещаете вы? А может даже есть достижения? Обязательно напишите нам)

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ



В одном подъезде, на одной площадке жили два друга – Тоша и Гоша. Они были знакомы с самого детства и все делали вместе. Летом они играли во дворе в футбол, а зимой – в хоккей.

В прошлом году они познакомились со старшеклассником Тимуром, считали его классным и хотели быть похожим на него.

Однажды Тоша увидел как Тимур держит в руках сигарету. Тоша знал, что курить вредно, но решил взять пример с друга. Он вытащил украдкой спички и сигареты, вышел в подъезд и позвал друга Гошу. Друзьям было страшно, но они все равно решили попробовать закурить.



Но неожиданно появился Тимур. Он сказал: «**Ребята, курить – это вредная для здоровья привычка. Вчера в школе рассказали, какие бывают последствия от курения. И я принял решение – никогда не курить!** Простите, что показал вам плохой пример. Давайте, лучше пойдем играть в баскетбол!»

И теперь ребята втроем играют в разные спортивные игры, и возможно, однажды, станут чемпионами страны!

Конечно, эта история вымышленная, но очень поучительная. Сейчас в моде спортивный стиль, курить не модно и не престижно! Ответьте на вопрос: С кого надо брать пример? Кто такой «настоящий друг»? Каковы возможные последствия курения для вас лично? Отвечайте честно;)



ДЕНЬ ОТЦА

16 октября - свои чувства к папам, поэтому заняли призовые места, поздравляем победителей: **Шатковская Анастасия**, 4а класс — 2 место, **Драйд Ариана**, 5а класс - 2 место!

ВЫПУСКНИКИ - 2022

Думаю, что многим интересно, какие профессии выбрали выпускники нашей школы 2022. Проведя небольшое исследование, получился вот такой результат. **Медицинскую сферу** выбрали 4 человека, в **железнодорожный колледж** поступили трое, пятеро - будущие сотрудники **МЧС**. А также наши выпускники будут: **лаборантами-экологами, бухгалтерами, сотрудниками почтовой связи, рекламы, специалистами нефте-газовой промышленности,**

автослесарями и сварщиками, дизайнерами. Поздравляем их с поступлением и напоминаем, что к выбору профессии надо относиться серьезно. И уже сейчас, учась в школе, прикладывать максимум усилий и стараний к учебе!



ДЕНЬ УЧИТЕЛЯ

5 октября самые активные ученики нашей школы подготовили праздничный концерт ко **Дню учителя**. От имени всех учителей хотим поблагодарить ребят, которые принимали участие. Спасибо большое за теплые слова, пожелание и яркую концертную программу!



Самая лучшая награда учителя — достижения учеников!

РОДИТЕЛЬСКИЕ СОБРАНИЯ

21 октября в школе прошли родительские собрания! Важными темами для обсуждения были: соблюдение ПДД, внешний вид школьников, сохранность учебников, недопустимость пользования телефонами на уроках, организация горячего питания в школьной столовой.

ДИПЛОМ ПРИЗЁРА
регионального конкурса для учащихся 5-6 классов по решению геометрических задач «Пирагорский»
Команда 6 класса «Гипотенуза»
МОУ «ОШ № 59 имени полного кавалера ордена славы Н.П. Краснова Кировского района Волгограда»
Руководитель: Чернухин Тимофей Ивита

Поздравляем команду 6а класса «Гипотенуза» победившие в региональном конкурсе по решению геометрических задач!

УРА! КАНИКУЛЫ!

Вот и наступили **осенние каникулы!** Это прекрасная возможность провести время с одноклассниками на выездных мероприятиях! Так ученики начальной школы посетили спектакль «Бременские музыканты» в кинотеатре «Авангард».



А дружный 5а класс прекрасно отдохнул в боулинге! Не испугала дождливая погода учеников 5б класса и они посетили самую главную



достопримечательность города Мамаев Курган! Благодарим учителей за организацию выездных мероприятий!



Все новости школы ВКонтakte
Присоединяйтесь! #МОУ ОШ 59



Если вы хотите стать частью команды «Пресс-центра», сообщите новость:
59.news@mail.ru
8917-725-77-25