

# Стопята

~~Спецвыпуск!~~

## Мы выбираем жизнь!



**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ  
— ВЫБОР МОЛОДЫХ!**

Здоровье - бесценное богатство каждого человека в отдельности, и всего общества в целом. В последнее время здоровый образ жизни активно пропагандируется среди молодежи и людей более старшего возраста, что можно считать очень хорошей тенденцией.



### В этом выпуске:

Спорт - это 2  
жизнь!

Рыцарский 3  
турнир

Увлечения 4  
ребят

ЗОЖ 5

Визит ки- 6  
нолога

Мир без 7  
наркотиков

Фото вер- 8  
нисаж

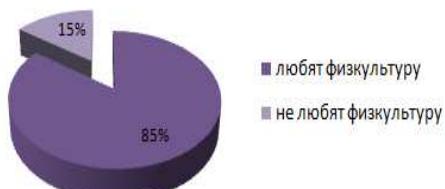
# Спорт-это жизнь!

**Мы провели социологический опрос среди учащихся 6-8 классов, где выяснили, что думают ребята нашей школы о здоровом образе жизни.**

## 1. Любите ли вы урок физкультуры?

В нашей школе большин-

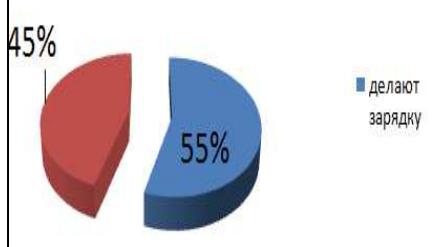
### 1. Любите ли вы урок физкультуры?



ство, а именно 85% ребят, любят урок физкультуры, и только 15% не любят этот предмет.

## 2. Делаете ли вы по утрам

### 2. Делаете ли вы по утрам зарядку?



## зарядку?

Из всех опрошенных нами учеников 55% не делает утреннюю зарядку. 45% ребят начинают свой день с

зарядки.

## 3. Занимаетесь ли вы каким-либо видом спорта?

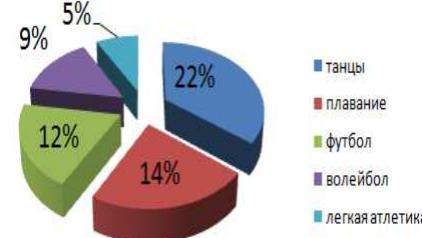
### 3. Занимаетесь ли вы каким-либо видом спорта?



## Если да, то каким?

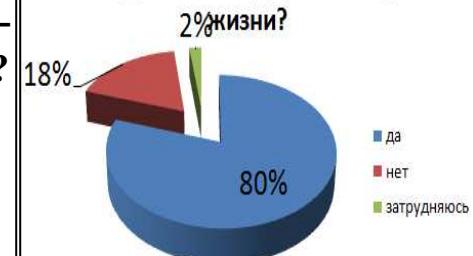
Большая часть учеников, 57%, занимаются спортом. Среди всех видов спорта, упомянутых ими, чаще всего были названы танцы - 22%. Плаваньем занимаются 14% ребят, футболом - 12%, волейболом - 9%, легкой атлетикой - 5%, гимна-

### 3. Популярные виды спорта среди учащихся нашей школы



стикой - 4%. Различными другими видами спорта занимаются 44% учеников. Популярны хоккей, регби, конный спорт, фигурное катание, карате, бокс, йога, борьба и т.д.

## 4. Ведете ли вы здоровый образ жизни?



## 4. Ведете ли вы здоровый образ жизни?

80% опрошенных ребят ведут здоровый образ жизни, 18% признают, что нет, 2% затрудняются ответить.

## 5. Для чего, по-вашему мнению, нужно заниматься спортом?

### 5. Для чего, по-вашему мнению, нужно заниматься спортом?



## ся спортом?

62% ребят считают, что заниматься спортом нужно для здоровья, 22 % - для поддержания физической формы, 10% затрудняются ответить, а 6% думают, что спортом не нужно заниматься вообще.

Евлампьевая Ксения, 8 «Б»

# Рыцарский турнир

Третьего марта в нашей школе проходил «Рыцарский турнир» среди 9-11 классов. В турнире



было много разных, необычных заданий: подтягивание, отжимание, поднимание гирь, пеленание кукол, броски мячей в корзину, ла-



зание по канату и перетягивание каната. Болельщиков

было очень много, некоторым не хватало места, пришли болеть не только одноклассники и одноклассницы 9-11 классов, но еще и другие ученики, что бы поддержать своих друзей. Все ко-



манды были очень сильными и веселыми. 1 место заработал 11 класс, эти ребята были самыми сильными, мужественными, смешными, обаятельными. Они надолго запомнят эту победу, ведь уже через 3 месяца



они окончат школу и уйдут во взрослую жизнь и у них останется эта небольшая частичка о детстве. Второе место забрали 10-11 классы и 3 место досталось 9 классу, они еще наверстают своё и на следующий год, обязательно будут первыми. В качестве призов ребятам вручили грамоты и вкусные пироги с яблоками. Соревнование прошли отлично.

**Сорокина Алена, 8 Б**



# Увлечения ребят

**В этой статье нам бы хотелось рассказать о спортивных кружках, в которых занимаются ученики нашей школы, об их увлечениях.**

Шамина Алена, 6 «Б»



**«Сколько лет ты занимаешься танцами?»**

Семь лет.

**«Каким видом танцев ты занимаешься?»**

Эстрадные танцы, или «Шоу-балет».

**«Тебе нравится заниматься?»**

Да, мне очень нравится заниматься танцами, это очень увлекательно для меня.

**«Ты занимаешься танцами для себя или для достижения каких-то определенных целей?»**

Я хочу достичь главной своей цели - стать профессиональной танцовщицей.

Орехов Кирилл 8 «Б»

**«Как долго ты занимаешься хоккеем?»**

Десять лет.

**«Как долго ты планируешь им заниматься?»**

Если предложат контракт с



профессиональной командой, то еще 15-20 лет.

**«Какая у тебя мечта?»**

Стать профессиональным хоккеистом.

**Кольцова Ульяна,  
Федорова Екатерина,  
Полякова Ксения - 6 «Б».**

## Профилактика

**18.03 в лекционном зале нашей школы состоялась встреча с главным специалистом КДН и ЗП Автозаводского района Масловой С. В., которая провела для учащихся Беседу о профилактике правонарушений и курительных смесей.**



Позже она выступила на родительском собрании для родителей 5-9 классов с той же темой.

**Сорокина Алена 8 Б.**

# ЗОЖ

**В этой статье мы решили вам рассказать о здоровом образе жизни, о том, как важно его соблюдать и, что это такое.**  
Здоровье — бесценное бо-



гатство каждого человека в отдельности, и всего общества в целом. При встречах и расставаниях с близкими нам людьми мы всегда желаем им хорошего здоровья, потому что это — главное условие полноценной и счастливой жизни. Каждый человек должен следить за своим здоровьем, то есть вести здоровый образ жизни. Немецкий философ



Артур Шопенгауэр когда-то сказал: «Девять десятых нашего счастья зависит от

того, насколько здоровый образ жизни мы ведем». А ведь счастливым хочет быть каждый из нас. В последнее время понятие здоровый образ жизни становится все более актуальным, ведь изменение типа нагрузок, увеличение рисков экологического, техногенного, политического, военного и психологического характера только провоцируют негативные сдвиги в состоянии нашего здоровья. Исследования ученых



показали, что если бы каждый человек придерживался 10 основных правил здорового образа жизни, то жили бы мы не менее 100 лет. Эти 10 советов, разработанные международной группой психологов, врачей



и диетологов. Их характеризует следующие:

- занимайся только приятной тебе работой;
- всегда имей собственную точку зрения;
- придерживайся правил рационального питания;
- откажись от вредных привычек;
- спи при температуре 17-18 °C;
- относись ко всему с любовью и нежностью;
- занимайся активным умственным трудом;
- периодически употребляй сладости;
- чаще давай своему организму эмоциональную разгрузку;
- занимайся физическим трудом.

В современном обществе отношение к здоровью стало меняться: модно не курить, не злоупотреблять спиртным, не использовать наркотики, заниматься спортом.

(Продолжение на стр. 6)

(Продолжение)

Большинство людей понимают, что только здоровье даст им возможность реализовать свои самые смелые социальные планы, создать семью и иметь здоровых и желанных детей. Здоровье имеет непреходящую ценность в любом возрасте для каждого человека. Здоровый образ жизни также имеет свою аббревиатуру: ЗОЖ – так среди молодёжи

модно называть здоровый образ жизни.

Так же можно сказать, что здоровый образ жизни - это



правильный распорядок действий, предназначенный для укрепления здоровья.

Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придется, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь.

**Федорова Екатерина,  
Кольцова Ульяна, 6 Б**

## ВИЗИТ КИНОЛОГА

**Девятнадцатого марта этого года к нам в класс приходили представители из комиссии по делам несовершеннолетних и кинолог со служебной собакой, обученнойискать наркотики.**

Это была крупная овчарка, цвета охры с черны-



ми пятнами, густой шерстью и умными глазами. Нам она очень понравилась.

Представители комиссии прочитали нам лекцию

о вреде наркотиков. Они рассказывали о видах наркотиков и как они воздействуют на организм. И о последствиях этого воздействия.

Наркотики разрушают организм человека, приводят к физической слабости, умственной отсталости и ухудшению памяти. Длительное применение наркотиков превращает человека в умственно отсталого, не способного учиться и работать.

Среди наркотиков нет ни одного безвредного.

Большинство наркоманий ведут к снижению интеллекта, сильно снижаются способности к творче-

ству. Круг интересов резко сужается и ограничивается основной целью — добыть



наркотики.

После лекции, нам продемонстрировали, как работает служебная собака. Кинолог провела собаку между рядами, где она обнюхивала наши сумки и портфели. Нам было очень интересно, наблюдать, как она работает.

**Пальцева Влада, 7 В**

# Мир без наркотиков

**В наше время очень остро стоит вопрос наркомании, особенно наркомании среди подростков.**

Каждый день умирают десятки наркоманов из-за передозировки. К тому же, если смотреть с точки зрения нравственности, все



наркоманы — глубоко безнравственные люди. И это не от того, что были такими, такими их сделали именно наркотики. Они де-



лали их холодными, бездумными. Человек становится полностью зависими-



мым от них. Наркоману неведомо чувство жалости, сострадания. Наркомания — это страшное, неизлечимое заболевание. Тот, кто пристрастился к наркотикам, уже никогда не будет здоров. Наркотики — это



смерть. Они способны изменять работу клеток головного мозга и тем самым вызывать ложное чувство удовольствия. Любой наркотик является ядом, причём очень коварным, он поражает практически

все органы и клетки. Психическая зависимость сохраняется на всю жизнь. Наркомания это социальное заболевание. Вместе с наркоманом страдают окружающие его люди, в первую очередь родные и



близкие.

Я считаю, что наше общество должно вести жёсткую борьбу с этим страшным злом. Сдаваться нельзя. Любого, даже очень сильного врага можно по-

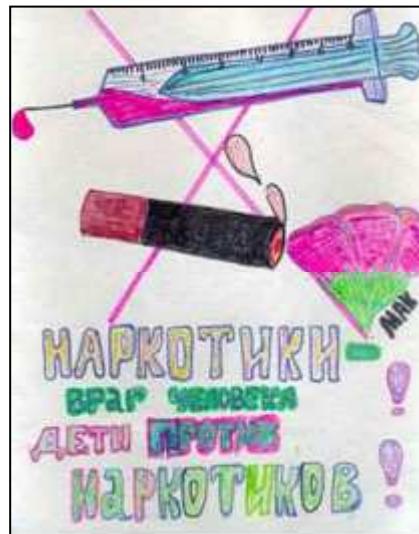
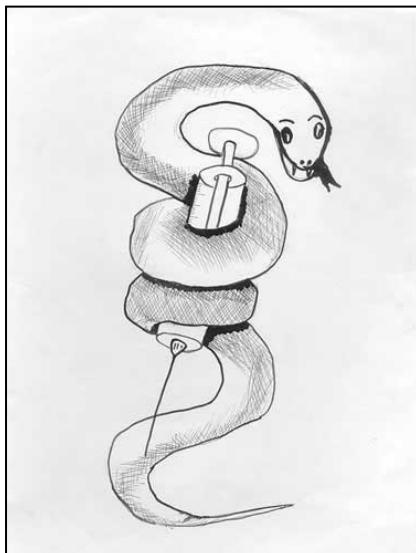
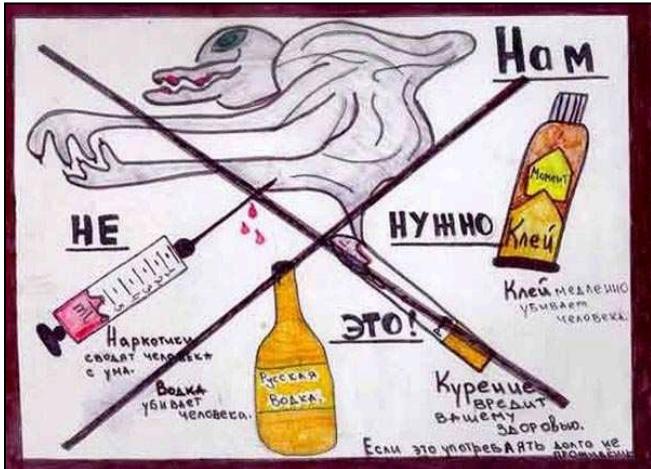


бедить! Нужно ценить нашу жизнь, ведь она дается только один раз.

**Смирнова Елена, 7 А**

# Фото вернисаж

В рамках месячника «Автозаводский район—территория без наркотиков» среди учащихся нашей школы проводился конкурс плакатов и рисунков по данной теме.



Над выпуском работала дежурная редакция школы №105:  
Кольцова Ульяна, Федорова Екатерина, Полякова Ксения 6 Б, Сорокина Алена,  
Евлампьева Ксения 8 Б, Пальцева Влада 7 В, Смирнова Елена 7 А.

Ответственная за выпуск:

Турусова Альбина Валерьевна.

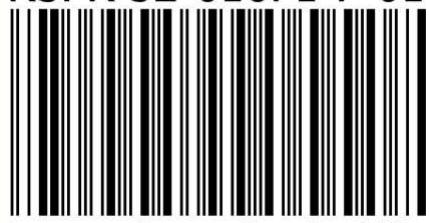
<http://sobesednik.ucoz.net/> На сайте районной газеты

«Шаг» вы можете посмотреть выпуски газеты, сделанные редакцией нашей школы, разместить свои статьи и принять участие в обсуждении различных тем на форуме.

Адрес школы:

г. Н. Новгород, ул. Автомеханическая - 13а

RSPR 52-01671-Г-01



Зарегистрировано в Реестре школьной прессы России. Portal.lgo.ru