



подросток.ru



Дата выпуска: 24.12.2012

Номер выпуска: 22

Азбука здоровья

В нашей школе всего 430 учеников, и многие из них страдают «школьными» болезнями. Это показал недавно проведенный медицинский осмотр. Самые распространенные - нарушение осанки, нарушение зрения, и, конечно, всеми «любимый» кариес. Почему развивается нарушение осанки?

Главной причиной нарушения осанки является неправильная посадка за партой, слабые мышцы спины.

Причиной нарушения зрения является то, что очень часто дети смотрят телевизор, много сидят за

компьютером, не правильное и ещё неправильное освещение комнаты. А причиной кариеса является, как я считаю, когда дети много едят сладких конфет, пьют очень сладкий чай, едят много шоколада.

Чтобы не было ни у кого таких проблем со здоровьем, во-первых, надо правильно сидеть за партой, во-вторых, укреплять мышцы спины, в-третьих, меньше нужно смотреть телевизор и сидеть за компьютером.

*Никитин Коля
6а класс*

Баскетбольный матч

28 ноября состоялся баскетбольный матч между командой нашей школы и командой Олорской школы.

В составе нашей команды были Васильева Татьяна, Швецова Елена, Ведерников Юлия, Дудина Елена, Лоскутова Ангелина, Дагаева Яна, Петухова Яна, Кораблёва Олеся, Шестакова Анастасия.

Возраст игроков 12-14 лет. У команд была разная тактика. Олоры играли и в защиту и в нападение. На-

ши играли только в нападение. Игра началась в 15.00. Наша команда сразу начала проигрывать со счетом: 1-4. Но подтянулись до 3-4. В дальнейшем команда «Олоры» выигрывали нашу команду. И в конце игры сравняли счёт 22-22. Но в конце от штрафного броска нашим забили одно очко. И счёт в итоге стал 26-27. Наши проиграли.

*Свечников Сергей
Курочкин Роман
6а класс*

Мой друг ЗОЖик

К сожалению, в последние годы здоровье детей ухудшается, возрастает риск возникновения вредных привычек. Основными причинами нарушения состояния здоровья школьников выступают как внешние факторы (школьная среда), так и отсутствие потребности у детей поддерживать и сохранять свое здоровье, вести здоровый образ жизни.



В рамках акции «За Здоровый Образ Жизни» ученики 9-11 приняли участие в конкурсе плакатов «Я выбираю здоровый образ жизни». Цель акции - сознательное

отношение к собственному здоровью. Ребята определили факторы, которые влияют



на здоровье человека. Это питание, пребывание на свежем воздухе, двигательная активность, отказ от курения, наркотиков.

Я думаю, что такие акции нужно проводить в школе и уделять большое внимание здоровью. Ведь здоровье - это самое большое богатство, которым обладает человек. Недаром говорят, что здоровый нищий счастливее больного короля.

*Дудин Николай
6а класс*

Умение соревноваться

Жизнь ставит нас во множество соревновательных ситуаций, и мы должны быть к этому готовы. Все, о чем говорилось выше, поможет молодому игроку научиться соревноваться, совершенствуя при этом свои физические и моральные качества, которые необходимы как в спортивной, так и в повседневной жизни. Уметь соревноваться и побеждать - это значит адекватно воспринимать победы и поражения,

успех и неудачу, хорошее и плохое. Поэтому очень важно, чтобы команда молодых игроков приобретала различный соревновательный опыт в ходе сезона, включающий в себя победы и поражения, хорошие и плохие игры, и чтобы этот опыт помогал воспринимать победы со спокойствием, а поражения - с надеждой.

Понятно, что игроки больше радуются, когда побеждают.

Курение, наркотики, алкоголь – всё это, казалось бы, стало в порядке вещей для современного мира. Подросток, который курит за углом, шприц, который валяется в подворотне, пьяная компания, которая каждый вечер собирается в соседнем подъезде... Неужели проходим наплевать на всё это? Неужели к этому люди стремились тысячелетиями? Разве для этого древние греки зародили, уже привычные для нас, олимпийские игры? Не думаю, что именно таким наши предки видели будущее своих потомков...

Курящий подросток – типичная картина 21 века. «Зачем ему это надо?» -

спросите вы. Наверное, не потому что родители купили ему сигареты и сказали «Иди, сынок, кури, сколько влезет»? Наверняка подросток попал под влияние дурной компании и хотел показать насколько он «круче» и «взрослей» своих одноклассников, которые занимаются спортом и ведут здоровый образ жизни. Думаю, каждый знает, что одна сигарета отнимает пять минут жизни, мешает развитию организма, способствует развитию хронических заболеваний... А спорт же наоборот, укрепляет организм. Дарит бодрость, способствует нормальному развитию челове-

ка, да и у человека, который занимается спортом, будет больше друзей настоящих и верных, такого человека все уважают, с ним приятно общаться, нежели с обкуренным. Представим, что на одной чаше весов все люди страны, которые за здоровый образ жизни, а на другой – люди, которым безразлично своё здоровье. Представили? И как результаты? Очень хочется верить, что первых больше чем вторых.

В настоящее время школьники всей нашей необъятной страны пропагандируют здоровый образ жизни, разрабатывают мини-проекты, пишут статьи, создают брошюры и буклеты, в

которых доказывают своим сверстникам, что вредные привычки это немодно, а гораздо лучше заниматься спортом. Сейчас ответь себе на вопрос «Есть ли у меня пагубные привычки?» Есть? Не удивительно! А ты попробуй вместо каждой следующей сигареты, которую тебе вновь захочется выкурить, съесть какой-либо овощ или фрукт, ведь в нём гораздо больше пользы, нежели в сигарете.

Каждый, кто прочёл эту статью, задумайся, а что ты сделал для здорового будущего своей страны, своей нации?

Чернова А
8а класс

Кариес: основная причина потери зубов

Ежегодно в нашей школе проходят медосмотры учащихся. Выявляются разные заболевания, но самыми распространёнными в этом году являются... Сегодня поговорим о кариесе.

Кариес является одним из самых распространённых заболеваний. Оно встречается как у малых детей, так и у стариков. Наиболее часто кариес встречается у школьников. Это зависит и от их питания (много мучного и сладкого), так и от их естественного в этом возрасте бесшабашного отношения к своему здоровью.

Итак, что же такое кариес. Кариес-это разрушение зубной эмали вследствие развития там патогенной микрофлоры.

Каковы причины появления этого заболевания? Я решил обратиться к нашей медсестре Кропотовой Е.В. Оказалось, что это:

1. Микротравмы эмали. Они могут появиться на фоне разгрызания орехов, конфет, а также частого употребления продуктов, насыщенных кислотами (яблоки, апельсины).

2. Деминерализация тканей зуба. Прочность зубов теряется из-за того, что вымывается кальций из организма, а поступление его с пищей в организм не покрывает его потери.

3. Недостаточный уход за зубами.

4. Изменение качества и количества слюны. Если слюны становится меньше, вязкость её повышается. А это приводит к тому, что быстрее образуется налёт на зубах и как результат – зубной камень.

5. Наследственная предрасположенность.

Елена Владимировна напоследок дала несколько советов:

- Регулярная чистка зубов;
- Регулярный осмотр у стоматолога;
- Использование ополаскивающих жидкостей для полости рта;
- Минимальное употребление сладких напитков;
- Соблюдение правил здорового питания.

Никитин Николай
6а класс

А вы знаете...

1. Муравьи никогда не спят.
2. Человеческий мозг способен запомнить от 1000 до 5000 гитарных партий
3. Если все спирали ДНК в человеческом теле растянуть в одну линию, они достанут до Солнца и обратно 400 раз.
4. Шимпанзе — единственные животные, которые могут узнавать себя в зеркале.
5. Чтобы сделать килограмм мёда, пчелка должна облететь 2 млн. цветков.
6. Чтобы расколоть орех, достаточно положить его в горячую воду на 48 часов!
7. Человеческое сердце создает давление, способное разбрызгать кровь на расстояние в 10 метров!
8. Чаще всего в английских библиотеках воруют Книгу рекордов Гиннеса.
9. У улитки около 25 000 зубов.
10. Свинья не в состоянии смотреть в небо!

Дудин Николай
6а класс

Шутки—минутки

- Ты Сайлент Хилл смотрел?

- Смотрел.

- Так вот, там включалась сирена и мёртвый городок моментально заполняли монстры идущие изощренных щелей. Так вот, у нас в школе точно также.

Педагоги решили послать школьников на три буквы и придумали ЕГЭ.

- Владик, ты школьник?

- Нет, я ещё садист... я в садик хожу.

Учительница плакала, теперь она знала, как провести лето, но годы уже не те.

Ямбулатов Роман
6а класс