



# ГИМНАЗИЧЕСКИЙ ВЕСТНИК ВЫПУСК №28 2020 – 2021 УЧ. ГОД



\*\*\*\*\*

## СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

<b>МЫ – ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!</b>	<b>СТР. 1-2</b>	<b>МЫ ЛЮБИМ СПОРТ ВСЕГДА</b>	<b>СТР. 5</b>
<b>НАША ЖИЗНЬ –</b>	<b>СТР. 3</b>	<b>СПОРТ В ЖИЗНИ НАШИХ</b>	<b>СТР. 6</b>
<b>ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ</b>		<b>ГИМНАЗИСТОВ</b>	
<b>БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!</b>	<b>СТР. 4</b>	<b>ПОДГОТОВКА К ВОЕННОЙ СЛУЖБЕ</b>	<b>СТР. 7</b>
<b>САМЫЕ МЕТКИЕ</b>	<b>СТР. 5</b>	<b>АСТРОЛОГИЧЕСКАЯ СТРАНИЦА</b>	<b>СТР. 8</b>

\*\*\*\*\*



### Мы – за здоровый образ жизни!

В соответствии с законом РФ “Об образовании” здоровье школьников отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования.

Работа в этом направлении ведется незримо и ежедневно во всех звеньях педагогической системы, может проходить и как реакция на ситуацию, совет, разговоры «за жизнь» и др. Мотивируют ребят проведенные классные часы «О вреде сквернословия», «О вреде курения» (с обязательной раздачей памяток «Как бросить ку-

ритель») в 10-х классах, просмотр видеофильма «О вреде алкоголизма среди подростков» с последующим обсуждением, беседы с использованием материалов пособия для учащихся «Наш выбор: здоровый образ жизни» (например, оживленно прошел анализ ситуаций из рубрики «Прочитайте и подумайте», «Попробуйте прокомментировать» и др.) и презентаций (в том числе подготовленных и с помощью ребят), выступление самих учащихся по примерным темам: «Вредные и полезные для здоровья привычки», «Компьютер - благо или зло?», «Человек есть то, что он ест.

Классными руководителями в течение года проводятся беседы о важности занятия в спортивных секциях, Результатом данной работы является 25% охват учащихся занятостью в спортивных секциях. В осенне-зимний период медицинской сестрой гимназии традиционно проводятся беседы с учащимися по профилактике гриппа.

В гимназии успешно функционирует школьный спортивный клуб «Прометей» в состав, которого входят представители от классных коллективов 5 - 11 классов, способствующая развитию физической культуры и спорта в гимназии. ШСК «Прометей» создан с целью организации спортивно-массовой и оздоровительной работы среди учащихся. Основной задачей школьного спортивного клуба «Прометей» является создание условий для развития гармонично развитой личности, сочетающей в себе стремление к активному и здоровому образу жизни, спортивным достижениям, патриотизму, уважению старших поколений. Воспитание личности, сохраняющей и приумножающей культурное наследие нашей страны. Учебно-тренировочная и массовая физкультурно-оздоровительная работа включает:

- создание и организацию работы спортивных секций, групп физкультурно-оздоровительной направленности;

- проведение гимназических первенств, массовых физкультурно-оздоровительных, туристских и спортивных мероприятий, конкурсов и спортивных праздников;

- подготовку и обеспечение участия команд и отдельных спортсменов гимназии в различных соревнованиях города и области.

В рамках деятельности ШСК проведены гимназические спортивно-массовые оздоровительные мероприятия: гимназические первенства по таким видам спорта как баскетбол, волейбол, футбол, теннис, мини-футбол.

В этом году была организована новая секция «Футбол» (руководитель - учитель физической культуры Золотухин К.В.). В состав секции вошли 52 учащихся.

В гимназии реконструирована школьная спортивная площадка, и теперь имеется новое футбольное поле и место для игры в волейбол и баскетбол. Пропагандируется здоровый образ жизни, проводятся классные часы, месячники спортивно-массовой и оборонно-спортивной работы, внутригимназические спортивные мероприятия. Результаты муниципальных соревнований говорят сами за себя: баскетбол – I место, волейбол – I.

В 2019 году гимназия участвовала в региональных соревнованиях «Президентские игры». В команде были заняты учащиеся 5-6 классов, которые с полной ответственностью подошли к этому делу. Девушки и юноши заняли 2 место по теннису, а команда юношей заняла 2 место и по плаванию. В общекомандном зачете заняли 4 место. А команда семьи Костельцевых из 2-б класса приняла участие в муниципаль-

ных соревнованиях «Мама, папа, я – спортивная семья», где одержала уверенную победу.

В процессе реализации данного направления в течение года велся анализ уровня заболеваемости гимназистов, распределение их по группам здоровья и физкультурной группе. Медицинская сестра Седина М.Н. и ответственный за питание Моисеенко О.В. ведут строгий контроль за качеством школьного питания. Целью работы по совершенствованию правильного питания стало создание условий, способствующих укреплению здоровья, формированию навыков правильного питания, поиск новых форм обслуживания детей, увеличение охвата учащихся горячим питанием. Для организации питания в гимназии имеется столовая на 200 посадочных мест с набором всего необходимого технологического оборудования. Бесплатными завтраками обеспечены учащиеся 1-5 классов и учащиеся 6-9 классов из многодетных семей. Для осуществления контроля за качеством питания создана комиссия, в состав которой входят представители родительской общественности, представители органов ученического самоуправления, медицинская сестра и педагоги. В течение года членами комиссии проводится мониторинг. Благодаря качественному контролю в меню преобладают фрукты, овощные салаты, соки, морсы. Блюда также разнообразны: каши из различных круп, овощное рагу, макароны с сыром. В ассортименте блюда из мяса и рыбы.

В течение всего учебного года учащиеся принимали активное участие во всех спортивных мероприятиях, акциях, конкурсах, форми-

рующих навыки здорового образа жизни: Месячник здоровья (1-11 классы); Веселые старты (3-4 классы); спортивные конкурсы и соревнования; акции «Спорт против наркотиков».

С целью изучения отношения гимназистов к своему здоровью, социальным педагогом Кутищевой Г.И. проводятся анкетирования. Большинство учащихся 5-8 классов верно толкуют понятие «здоровый образ жизни», среди предложенных ценностных ориентиров «здоровье человека» занимает лидирующую позицию. 78% опрошенных учащихся понимают, что сохранение здоровья возможно при соблюдении определенного режима дня, занятий физкультурой, активным образом жизни в школьные годы. 51% учащихся стараются вести здоровый образ жизни, 31% занимаются спортом. Однако, 15% учащихся не задумывались серьезно над проблемой сохранения своего здоровья, а 7% - размышляют над этой проблемой.

Занятия в детских объединениях разной спортивной направленности способствуют сохранению здоровья, повышая эмоциональную устойчивость организма к стрессовым ситуациям, снижая уровень тревожности детей.

Безусловно, пандемия внесла свои коррективы в работу гимназии, но сохранение и укрепление здоровья учащихся так и осталось приоритетной задачей нашего образовательного учреждения.

*Моисеенко О.В.,  
заместитель директора  
по ВР*

## РАСПОРЯДОК ДНЯ

### УТРО



### ДЕНЬ



### ВЕЧЕР



**Вся наша жизнь –  
это территория здоровья!**

### Что такое здоровье?

- Здоровье – это красота.
- Здоровье – это богатство, которое не продается и не покупается.
- Здоровье надо беречь.
- Здоровье – мы и природа.
- Здоровье – когда я бегаю, прыгаю, и у меня все получается.
- Здоровье нужно всем: и детям, и взрослым, и даже моему коту.
- Здоровье – это счастье, это когда здоровы мои папа и мама, когда у нас дружная семья, и я с радостью бегу домой, где меня всегда ждут. Да, ребенок счастлив и весел только тогда, когда у него здоровая семья. Здоровая семья – это небосвод, на котором всегда светит солнце, взаимопонимание, уважение, любовь, дружба, совместные дела. Давайте будем помнить о том, что все: и взрослые, и дети хотят жить в мире красоты, фантазии и творчества. Какова наша семья, таковы наши дети, таково наше будущее.

Нельзя забывать о том, что семья для ребенка – это опора, именно в семье ребенок должен чувствовать себя защищенным, нужным и понятным.

Хороший отдых обеспечивает нам **полезный сон**.

У людей и животных сон и бодрствование ритмично сменяют друг друга. О том насколько сон необходим для жизнедеятельности организма, можно судить хотя бы по тому, что полное лишение сна люди переносят гораздо тяжелее, чем голодание, и очень скоро гибнут.

Во сне человек отдыхает и набирается новых сил.

Что же влияет на глубину сна? Чтобы сон был глубоким, надо вставать и ложиться спать всегда в одно и то же время. Ложиться – сегодня, а просыпаться – завтра! Комнату перед сном обязательно надо проветривать, а лучше всего спать с открытой на ночь форточкой. Полезна небольшая прогулка перед сном на свежем воздухе. Мешают засыпанию яркий свет, шумные игры, громкие разговоры, длительные просмотры телепередач. Соблюдение гигиены сна позволит зарядиться бодростью, улучшить настроение.

Не менее важно для здоровья человека **правильное питание**.

Любой живой организм в силу жизнедеятельности клеток, тканей и органов непрерывно тратит входящие в состав организма вещества.

Совершенно естественно, что правильное питание человека должно содержать все те вещества, которые входят в состав его организма, т.е. белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и воду.

Рацион школьников обязательно должен содержать витамины, так как они повышают

сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям. Поэтому нужно употреблять зелень, фрукты, овощные и фруктовые соки. Соблюдая режим питания, ни в коем случае нельзя переедать. Ученики, страдающие ожирением, чаще болеют, тяжело переносят любое заболевание.

***Эй, дружок, остановись,  
От мучного откажись!  
От жирной пищи откажись,  
На столе пусть будут –  
Зелень, овощи и фрукты –  
Вот полезные продукты.***

Ягоды, фрукты, овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ. Большинство витаминов не образуется в организме человека и не накапливается, а поступает только с пищей.

Вот почему фрукты и овощи должны быть в вашем рационе каждый день и регулярно.

**Запомните, ребята, эти заповеди здоровья:**

***Ты должен почитать  
свое тело как величайшее  
проявление жизни.***

***Ты должен отказаться от  
ненатуральной пищи и  
вредных напитков.***

***Ты должен питать свое  
тело только не переработанными  
живыми продуктами.***

***Ты должен восстанавливать  
свое тело путем разумного  
чередования активной  
физической деятельности и  
отдыхом.***

***Очищай свои клетки  
свежим воздухом, водой и солнцем.***

# БУДЬТЕ ЗАДОРЫ!



*Да здравствует школа!  
Да здравствует жизнь!  
Да здравствует правило  
«Век живи – век учись!»*

**ЗОЖ**—словосочетание, которое не раз слышал каждый из вас, уважаемые гимназисты. 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.

## **ЗДОРОВОЕ МЕНЮ, ДЛЯ ТЕХ, КТО СДАЁТ ЭКЗАМЕНЫ ИЛИ ПИШЕТ КОНТРОЛЬНЫЕ...**

□ **Поставьте на стол бутылку с питьевой водой**

В антистрессовых целях воду пьют за 20 минут до или через 30 минут после еды. Можно пить просто чистую воду или зелёный чай. Все остальные напитки с этой точки зрения бесполезны или

вредны. В сладкую газированную воду добавляют вещества, ускоряющие обезвоживание. Для того чтобы расщепить соки, тоже требуется вода. Чай и кофе лишь создают иллюзию работоспособности.

□ **Ты ешь то, что ты ешь**

Во время подготовки к экзаменам очень важно отложить диету и питаться правильно и полезно. Мозг «работает» на энергии, получаемой из перерабатываемой пищи. Основной источник энергии – глюкоза, которую организм получает из продуктов, богатых углеводами – каши, хлеб, макароны. Это так называемые «длинные углеводы», на их расщепление организм тратит время, и глюкоза поступает в кровь постепенно. Стоит избегать сахара, шоколада, конфет. Эти продукты быстро повышают уровень глюкозы в крови, потом он так же быстро падает. В результате можно почувствовать себя еще более усталым, чем раньше. Ограничьте количество чипсов – хотя в них нет сахара, но из-за высокого содержания жира желудку на нервной почве будет сложно их переварить.

Не ешьте там, где занимаетесь

Если занимаясь, вы чувствуете, что без перекуса не обойтись, уйдите в другую комнату и сделайте нормаль-

ный перерыв, чтобы отдохнуть и подпитать мозг. Попробуйте:

- ✓ свежие фрукты или сухофрукты
- ✓ бутерброд
- ✓ тарелку супа
- ✓ кусок сыра
- ✓ несоленые орешки
- ✓ йогурт
- ✓ только что сделанный молочный коктейль

Утром перед экзаменом съешьте что-нибудь с высоким содержанием белка и клетчатки: яйца, фасоль или грибы на тосте, тост с медом или овсянку, мюсли. Но если вы слишком нервничаете, чтобы много съесть, съешьте пару бананов, изюм или фруктовый молочный коктейль, который поддержит вас на экзамене.

Продукты, улучшающие работу мозга:

- ✓ Цельнозерновые.
- ✓ Орехи.
- ✓ Черника.
- ✓ Жирная рыба
- ✓ Помидоры.
- ✓ Черная смородина.
- ✓ Брокколи.
- ✓ Тыквенные семечки.



## Самые меткие!

19 февраля 2021 года в спортивном зале нашей гимназии прошли школьные соревнования по стрельбе из пневматической винтовки, посвященные Дню защитника Отечества.

В состязаниях приняли участие 6 команд из 8-11 классов по 3 человека в каждой. Целью проведения соревнований являлось формирование у молодежи активной гражданской позиции, воспитание подрастающего поколения в духе патриотизма, повышение уровня и качества подготовки учащихся к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации, популяризация и развитие военно-прикладных видов спорта, физическое и духовно-нравственное воспитание граждан.

Соревнования по стрельбе прошли четко и слаженно. Участникам соревнований предоставлялось пять зачетных выстрелов. Все ребята остались довольны мероприятием.

Итоги школьных соревнований по стрельбе из пневматической винтовки:

**В командном первенстве:**

**1 место-11 класс.**

**2 место-9-а класс**

**3 место-8-а класс**

**В личном первенстве среди**

**мальчиков:**

1 место-Аванесов Никита

2 место-Науман Даниил

3 место разделили между собой Тамоян Тимур и Кошелев Максим.

**В личном первенстве среди**

**девочек:**

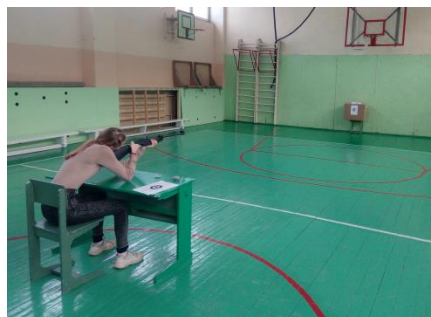
1 место-Костомарова Софья

2 место-Кортушова Елизавета

3 место-Жук Кира.

**Поздравляем победителей!**

*Золотухин К.В.,  
учитель физкультуры*



## Семейный отдых зимой



Для детей зима - долгожданная и любимая пора! Для физического развития, укрепления организма детей необходимо как можно больше времени проводить на свежем воздухе. Самым простым и доступным оздоровительным средством для детей и взрослых являются прогулки.

Несмотря на сильные морозы и метели в феврале 2021 года учащиеся 4-а класса совместно с родителями отлично провели эти выходные дни.

Семья Мартыновых отправилась на местный каток, чтобы получить массу наслаждения и незабываемые минуты счастья от скольжения по льду. А семьи Борисовых, Березиных, Ерзауловых, Светличных проводили свой досуг во дворе, катаясь на ватрушках, играя в снежки и строя зимнюю крепость.

Такие прогулки на свежем воздухе приобщают к здоровому образу жизни, дают прекрасную возможность создания атмосферы взаимопонимания и сотрудничества.

Время провели весело и с пользой для здоровья. Дети и взрослые получили массу положительных эмоций, заряд бодрости и яркие впечатления.

*Морозова Т.В.,  
кл. рук. 4 «А» класса*

**Здоровым быть здорово!**

**Надо это знать -**

**И никто об этом**

**Не должен забывать.**

**Вот вам пять правил-**

**И их вы знаете:**

**Чаще с мылом**

**Руки промывайте!**

**Ешьте больше фруктов,**

**Полезных продуктов,**

**Спортом занимайтесь!**

**И закаляйтесь!**

**Побольше гуляйте,**

**С друзьями играйте!**

*Дмитрий Б.*

*5 «Б» класс*

*(собственное сочинение)*



## Мы любим спорт всегда!



Ни для кого не секрет, что счастливый человек – это здоровый человек! А укреплять здоровье помогает спорт. Но помимо этого, занимаясь спортом, мы становимся сильнее и выносливее, закаляем характер и силу воли. При занятиях спортом нам часто бывает тяжело и даже больно, но мы всё равно идем дальше и преодолеваем себя. Спорт помогает человеку стать увереннее.

В моей семье тоже любят заниматься спортом. Летом мы всей семьей часто катаемся на велосипедах, а зимой – на лыжах и коньках. Два года подряд я с мамой и сестрой принимал участие в полумарафоне, который проводился в городе Богородицк. Это очень интересно. Спорт помогает нам быть сплоченными и учит заботиться друг о друге. Моя старшая сестра любит волейбол и два года занимается им в спортивной секции в родной гимназии. Я полгода занимаюсь каратэ. Мне очень нравится этот вид спорта. Он учит быть выносливым, терпеливым, внимательным, учит уважать своего партнера по поединку и закаляет характер.

Я считаю, что все люди должны заниматься спортом, ведь только здоровый и сильный человек может приносить

пользу обществу, может хорошо учиться и работать. Ведь недаром гласит народная мудрость: «Крепок здоровьем – богат и делом!»

**Вячеслав А.**  
**4 «Б» класс**

## Спорт - важная часть жизни моей семьи.

Мы любим, проводить время активно. Зимой катаемся на лыжах и коньках. Летом – на велосипедах. Но больше всего мне нравятся танцы. Я побывала в нескольких танцевальных коллективах, научилась садиться на шпагат и делать колесо. Было здорово танцевать и выступать на большой сцене. Хорошая растяжка пригодилась мне, когда я вместе с братом решила заняться тхэквондо. Это корейское боевое искусство. Мы с братом ездили на соревнования и даже занимали призовые места. Сейчас у меня желтый пояс, что – бы заработать его пришлось пройти несколько экзаменов. Папа помогал нам, он хорошо разбирается во всяких приемах и ударах, в юности он занимался рукопашным боем. Даже у нашей мамы есть боевой опыт, в университете она занималась карате. Вот какая мы боевая семейка! Сейчас мама занимается фитнесом, а папа увлекается настольным теннисом.

Во время карантина, прошлой весной, нам очень не хватало спорта. Хорошо, что велосипеды были под рукой, и мы всей семьей ездили на дачу. Я рада, что все закончилось, и мы можем заниматься спортом, не только на улице. Без спорта,

как без солнышка, чувствуешь себя вялым, сонным. После тренировки ощущаешь бодрость и прилив энергии. Я люблю эти приятные ощущения, которые дарит спорт. Надеюсь, он всегда будет в моей жизни!



**Алена Р.**  
**4 «Б» класс**

## Мы – спортивная семья!



**Папа, мама, сестра я,**  
**мы - спортивная семья!**  
**Значит, дружная семья!**  
**И здоровая семья!**  
**Без движения – ни дня**  
**Папа, мама, сестра, я!**

Мама, папа, сестра и я спортивная семья! Совместный отдых повышает взаимопонимание детей и родителей, воспитывает чувство коллективизма и здорового соперничества, прививает навыки здорового образа жизни, развивает интерес к занятиям физической культурой и спорту.

**Анастасия А.,**  
**5 «Б» класс**

## Подготовка к военной службе

С 15 по 19 февраля 2021 года на базе учебно-методического центра (лагеря) военно-патриотического воспитания молодежи «Авангард» проводились учебные военные сборы юношей 10 класса из МО г. Донской, Новомосковск, Волово. Данное мероприятие осуществлялось в соответствии с положениями концепции курса «Основы безопасности жизнедеятельности» Федерального закона №53 «О воинской обязанности и военной службе».

Основная цель военных сборов заключалась в подготовке юношей для службы в Вооруженных Силах Российской Федерации. Программа военных сборов способствовала завершению формирования у обучаемых необходимых знаний практических умений и навыков, воспитанию у них патриотизма, чувства товарищества, коллективизма, ответственности отношения к себе и к результатам своей деятельности.

На открытии военных сборов, начальник учебных сборов Крамсков А.Г. пожелал ребятам удачи и успехов в данном мероприятии, а также отметил, что все допризывники Тульской области всегда ответственно относятся к военной службе и добросовестно исполняют свой воинский долг.



Занятия с ребятами проводили преподаватели из числа офицеров в отставке МО РФ, ФСИН РФ и специалисты комитета по физической культуре и спорту. Юноши были разделены на две роты, по 3 взвода. Занятия включали в себя теоретическую подготовку по основам военной службы, а также строевую, огневую, физическую подготовку, химическую защиту. На теоретической подготовке ребята изучали основы подготовки гражданина к военной службе, размещение и быт военнослужащих, суточный наряд, обязанности лиц суточного наряда, организацию караульной службы, обязанности часового. На строевой подготовке учились ходить строевым шагом, перестроениям, поворотам, выходу из строя, размыканиям, пели строевые песни. На огневой подготовке ребята на время тренировались в сборке-разборке автомата Калашникова и стреляли в электронном тире. На физической подготовке бегали 1000 метров, 100 метров, метали гранату, подтягивались на высокой перекладине. На радиационной, химической и биологической защите учились надевать противогазы, общевойсковой защитный комплект, выносу пострадавшего из зоны заражения.



На торжественном закрытии сборов всем призерам и победителям, в различных дисциплинах, были вручены почетные грамоты. Все ребята отнеслись к прохождению военных учебных сборов очень ответственно. Программа сборов была выполнена полностью. Сборы прошли без происшествий и нарушений правил и мер безопасности.

Будем надеяться, что те знания и практику, которые получили ребята во время прохождения военных сборов, пригодятся им в будущем.

**Садков Н.Ю.,**  
**преподаватель-организатор**  
**по ОБЖ**





### **Овен (21 марта – 20 апреля)**

Родившиеся под этим знаком весьма спортивные и активны, им лучше выбирать такой вид спорта, который не будет провоцировать на агрессию. Лучшие тренировки и занятия для Овнов это: фехтование, большой и настольный теннис, футбол, спиннинг, тяжелая атлетика, восточные единоборства.

### **Телец (21 апреля – 21 мая)**

Поскольку Тельцы склонны к лени, бег на длинные дистанции не для них. Лучшим выбором среди всех видов спортивных нагрузок для Тельцов станут: йога, ходьба, танец живота, легкие силовые тренировки, хайкинг, плавание и прогулки на природе.

### **Близнецы (22 мая – 21 июня)**

Подвижные и спортивные по натуре. Близнецам подходят экстремальные виды спорта, такие как прыжки с парашюта, скалолазание, мотоспорт, тайбо, а также любые групповые тренировки под хорошую музыку или командные виды спорта.

### **Рак (22 июня – 22 июля)**

Эти люди часто выбирают один вид спорта и придерживаются выбора в течение длительного времени. Им важно следить за фигурой из-за склонности периодически набирать вес. Ракам подходят все водные виды спорта, а также бег, зумба-фитнес, танцы.

### **Лев (23 июля – 22 августа)**

Львы не будут заниматься спортом, если рядом нет восхищенных зрителей. Для львов важна профилактика сердечно-сосудистых заболеваний. Поэтому беговая дорожка, велосипедные прогулки и аэробика на свежем воздухе станут хорошей частью тренировок. Также Львам подходят пилатес и занятия парными танцами.

### **Дева (23 августа – 22 сентября)**

Девы, как правило, стремятся быть в хорошей форме, следят за фигурой. Девам подходят виды индивидуальных тренировок: езда на велосипеде, футбол и хоккей. Идеально подходит стендовая стрельба, биатлон, занятия йогой, фитболом и пилатесом.

### **Весы (23 сентября – 24 октября)**

Роденные под этим знаком не любят утруждать себя сильными физическими тренировками. Для Весов полезны кардиотренировки. Хороши виды спорта на открытом воздухе: гольф, катание на коньках. А также подходит бодифлекс, поддерживающий суставы в отличном состоянии.

### **Скорпион (25 октября – 22 ноября)**

Скорпионы нуждаются в интенсивных тренировках, а также любят побеждать соперников и природную стихию. Им нужен прилив адреналина, много движения и выплеска скрытых эмоций. Поэтому иде-

альны для Скорпионов: марафоны, бокс и другие виды борьбы, рафтинг, автомобильный спорт.

### **Стрелец (23 ноября – 22 декабря)**

Роденные под этим знаком, как правило, спортивные и активны, особенно если есть с кем соревноваться. Велосипедный спорт, беговые и горные лыжи, степ-аэробика, кик-аэробика и конный спорт.

### **Козерог (23 декабря – 20 января)**

Козероги предпочитают силовые нагрузки, упражнения на развитие гибкости, выносливости. Хайкинг, скалолазание, утренние пробежки, регулярные тренировки, гимнастика и танцы помогут выносливым козерогам поддерживать себя в хорошей физической форме.

### **Водолей (21 января – 19 февраля)**

Водолеи любят веселье и развлечения, нуждаются в общении и признании своих успехов. Скейтинг, сноу-борд, горные велосипеды, яхтинг могут удовлетворить потребность в экзотических впечатлениях. Танцы и триатлон также будут хорошим выбором для Водолея.

### **Рыбы (20 февраля – 20 марта)**

Роденные под знаком Рыбы не очень любят большие физические нагрузки, но обожают воду и музыку. Им очень подходят плавание, серфинг, кайтинг, виды аэробики с низкой нагрузкой и йога.