МАЙ 2023 ВЫПУСК 34

ГИМНАЗИЧЕСКИЙ ВЕСТНИК

Официальное издание МБОУ "Гимназия №20"

В ЭТОМ ВЫПУСКЕ

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ. ИСТОРИЯ ПРАЗДНИКА
авторы: журналисты гимназии

ЗДОРОВЬЮ НУЖНА ЗАБОТА.РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДДЕРЖАНИЮ ЗДОРОВЬЯ
автор: Моника Мампория

ПРАВИЛЬНЫЙ СОН - ИСТОЧНИК ПРЕКРАСНОГО НАСТРОЕНИЯ
автор: София Светличная

ЗАКАЛИВАНИЕ - КОМПОНЕНТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
автор: Алина Пицерица

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ
автор: Дарья Мартынова

К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ ЧЕРЕЗ ТЕАТРАЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

ГОРОСКОП

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

Всемирный день здоровья (World Health Day) отмечается ежегодно 7 апреля в день создания в 1948 году Всемирной организации здравоохранения (World Health Organization, WHO). За время, прошедшее с того исторического момента, членами Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) стали 194 государства мира.

Совместно со специалистами ВОЗ ученые и медики России решают вопросы глобального масштаба, которые направлены на борьбу с опасными заболеваниями, эпидемиями, проводится просветительская и научная работа.

Для проведения Дня здоровья выбирается определенная тема, которая актуальна для всего мира. Праздник отмечают для того, чтобы общество задумалось, насколько этот вопрос важен, а также о том, что нужно заботиться не только о своем здоровье, но и о здоровье окружающих. Главная цель мероприятий – привлечь внимание к отдельно взятой проблеме.

ЗДОРОВЬЮ НУЖНА ЗАБОТА!

Health needs care.

Medical activity is also part of a healthy lifestyle. It is important to seek medical help in a timely manner, undergo preventive examinations, vaccination. To prevent chronic diseases or identify them at an early stage, you need to visit a doctor not only when complaints appear, but also for preventive purposes. In order to undergo a preven tive examination (medical examination), you do not need reasons, complaints or symptoms. It is enough just to contact the polyclinic at the place of residence.

Proper nutrition, absence of bad habits, physical activity will prevent 40% of cancer cases and 75% of diabetes and cardiovascular diseases.
Keep your health under control give yourself years of active life!

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДДЕРЖАНИЮ ЗДОРОВЬЯ

Двигательная активность.

Будьте физически активными в течение хотя бы 30 минут, большую часть дней в неделю. Если мало времени, разделите его на три 10-минутных занятия. Движения-это ходьба, спорт, танцы, йога, плавание, бег и не только. Даже 10 минут упражнений имеют значение.

Stress control.

It has been proven that an intereased level of stress interferes with coping with diseases, and a prolonged state of stress leads to nervous exhaustion.The nervous system requires the same attention as nutrition, physical, activity, and personal hygiene.

Personal hygiene.

Personal hygiene-for the prevention of in tectious diseases.This is a whole range of measures : hand hygiene body hygiene, hair care, oral hygiene and clothing hygiene.Hand clean liness is especially important, because many infectious diseases are transmitted by the fecal-oral route, that is, through dirty hands.Hand washing is the prevention of such transmission.Oral hygiene, ramely brushing teeth-prevention of plaque formation of caries.Bad breath, gum disease can also be a consequence of poor oral hygiene.

ПРОВЕРЬ свои знания, правильно ли ты сделал перевод?

автор статьи: Мампория Моника

ПРАВИЛЬНЫЙ СОН - ИСТОЧНИК ПРЕКРАСНОГО НАСТРОЕНИЯ

Сон — это особое состояние сознания и физиологический процесс, который характеризует замедленная реакция на окружающий мир и специфичная мозговая деятельность. Он включает в себя две фазы — медленную и быструю.

Медленный сон наступает сразу после засыпания и длится около 90 минут. Тело расслабляется, глаза неподвижны, вы отдыхаете.

Здоровый сон физиологически необходим человеку и является важным условием физического и душевного здоровья. Человек проводит во сне около трети жизни, поэтому этой части нашей жизни необходимо уделять пристальное внимание и заботиться о том, чтобы сон был здоровым и правильным. От качества сна зависит качество нашего бодрствования, то есть от того как наш организм отдохнет ночью зависит то, как он будет функционировать днем. Правильный сон – источник прекрасного настроения, хорошего самочувствия и, конечно же, нашей красоты.

Правила здорового сна

- Старайтесь ложиться и просыпаться в одно и то же время вне зависимости от дня недели.
- Лучше всего ложиться спать до 23 часов. Именно в это время организмы большинства людей настроены на расслабление.
- Не забывайте проветривать перед сном спальное помещение.
- Ученые рекомендуют спать головой на север или восток.

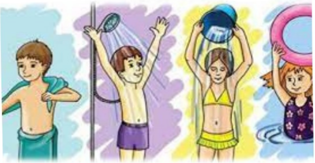
Это всего лишь неполный список советов здорового сна, с полным списком можно ознакомиться, отсканировав QR код.

ВАЖНО ПОМНИТЬ!!!
СПАТЬ НАДО ДОМА,
А НЕ НА УРОКАХ!

SCAN ME!

автор статьи: Светличная София

ЗАКАЛИВАНИЕ - МОЩНОЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ СРЕДСТВО



Закаливание - мощное оздоровительное средство. С его помощью можно избежать многих болезней, продлить жизнь и на долгие годы сохранить трудоспособность, умение радоваться жизни. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус центральной нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

Основными средствами закаливания являются воздух, вода, солнечные лучи; сочетание с физическими упражнениями повышает эффективность закаливающих воздействий. Наиболее распространенная и доступная форма закаливания - использование свежего воздуха. При этом необходимо учитывать сезонные особенности.

Наиболее распространенные формы закаливания водой в домашних условиях - обтирания, обливания и душ.

К закаливающим факторам относятся также действие солнечных лучей и физические упражнения, в частности, утренняя гигиеническая гимнастика, которую следует делать по возможности на открытом воздухе или в тщательно проветриваемом помещении.

Благодаря закаливанию:

1. Укрепляется иммунитет;
2. Нормализуется режим сна и бодрствования;
3. Улучшается работа сердечно-сосудистой и нервной системы;
4. Ускоряются обменные процессы;
5. Выводятся токсины из организма;
6. Кожа становится упругой и обретает здоровый вид.

ЗАКАЛЯЙСЯ, ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ!

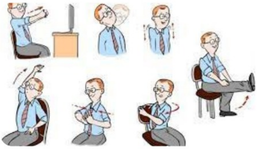
автор статьи: Пичерица Алина

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ГИМНАСТИКИ

Оздоровительные виды гимнастики предусматривают выполнение упражнений в режиме дня в виде утренней гигиенической (зарядка) и вводной гимнастики, физкульт-паузы, физкульт-минутки в учебных заведениях, на производстве; сюда включены также лечебная и ритмическая гимнастика. Главное назначение их состоит в том, чтобы укреплять здоровье человека, поддерживать на высоком уровне его физическую и умственную работоспособность в учебе, труде, повышать активность в трудовой и общественной деятельности.

Гигиеническая гимнастика - используется для сохранения и укрепления здоровья, поддержания на высоком уровне физической "и умственной работоспособности, трудовой и общественной активности, для отдыха после большого физического, умственного и эмоционального напряжения, продолжительной адинамии. Занятия проводятся в индивидуальной и групповой формах

Вводная гимнастика направлена на быстрое вхождение занимающихся в предстоящую учебную или трудовую деятельность. Применяется для поддержания физической и умственной работоспособности на высоком уровне в течение всего учебного или трудового дня, предупреждения нарушения осанки, локального физического утомления. Она проводится при появлении признаков утомления.



Лечебная гимнастика — основа лечебной физической культуры (ЛФК). Она помогает восстановлению временно утраченных отдельных функций организма после травмы, ранения, болезни, хирургической операции и др. Применяется в комплексе с другими лечебными средствами при самых различных заболеваниях.

Стретчинг (гимнастика поз) включает в себя комплекс поз, обеспечивающих наилучшие условия для увеличения подвижности определенных мышечных групп и суставов.

авторы статьи: журналисты гимназии

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ

Здоровое питание... так часто мы слышим это словосочетание. Что нужно делать, чтобы правильно питаться и зачем нам это нужно?
Удовлетворение голода является одним из самых важных инстинктов организма, необходимых для сохранения жизни. Во-первых, все клетки и ткани нашего организма формируются из той пищи, которую мы едим. Во-вторых, пища является источником энергии, необходимой для функционирования организма.
Следовательно, от того что мы едим, в каком количестве, когда и каким образом, зависит наше здоровье.

Правильное питание предполагает, что в организм регулярно, в необходимом количестве и оптимальных соотношениях должны поступать многие питательные вещества — белки, углеводы, жиры, вода, минеральные вещества и витамины. Недостаток или избыток некоторых питательных элементов становятся причинами сначала временных неудобств, а затем и риска развития различных заболеваний.
Здоровое питание — важная составляющая здорового образа жизни.

Азбука здорового питания или факты о том, что и как надо есть

- Питайтесь полноценно. Соотношение белков, жиров и углеводов за день должно примерно равняться 1:1:4.
- Разнообразьте рацион. Одни и те же продукты на столе — это скучно и чревато недобором важных питательных компонентов.
- Ешьте чаще. Как ни парадоксально, чтобы не набирать вес, надо есть чаще. Плотно позавтракайте, нормально пообедайте и скромно поужинайте, в промежутках между ними — перекусите фруктами, а перед сном — кисломолочный напиток.
- Углеводы жизненно важны. Это основной источник энергии, так как организм использует для своих нужд именно глюкозу.
- Ешьте больше цельнозерновых продуктов.
- Не менее 600 г фруктов и овощей в день.
- Потребляйте рыбу минимум раз в неделю.
- Здоровое питание — это просто и недорого.

Для вас подготовлен сборник простых и доступных рецептов по принципам правильного питания, скорее сканируй QR-код!!!

автор статьи: Мартынова Дарья

К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ ЧЕРЕЗ ТЕАТРАЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

В настоящее время в обществе уделяется огромное внимание сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения. Каждый педагог старается построить свои занятия объединения по интересам таким образом, чтобы сохранить здоровье детей и мотивировать их к ведению здорового образа жизни так, что бы это было увлекательно доступно и полезно.

У термина «здоровье» три важнейших направления: физическое здоровье, психическое (душевное) здоровье, социальное здоровье

Занятие в театральном кружке гимназии «Юный актёр» – это забота о гармоничном единстве и полноте всех составляющих здоровья. Театральная деятельность позволяет ребенку не только реализовать свои творческие способности, но и получить заряд бодрости и хорошего настроения.

На протяжении всего занятия уделяется большое внимание здоровьесбережению детей и мотивации их к ведению здорового образа жизни. В течение занятия ненавязчиво проводятся беседы на тему сбережения здоровья и профилактики вредных привычек.

На занятиях дети не только познают что-то новое, но и стараются «примерить на себя» модель здорового поведения в тех или иных ситуациях. Результатом такой работы является повышение мотивации, желания учиться, трудиться, играть, проводить досуг с пользой.

Театрализованные спектакли, этюды, репетиции помогают обучающимся приобщатся к социальному миру и выстраивать отношения ребенка со взрослыми и сверстниками. В это же время дети учатся уступать друг другу, договариваться, согласовывать свои действия со сверстниками, а так же поддерживать друг друга и сочувствовать. В репертуаре кружка есть такие постановки как «Репка на новый лад» о правильном питании, «Мы за здоровый образ жизни!» о правильном физическом развитии ребенка, умении придерживаться режима дня.

Быть здоровыми, красивыми, полными сил хотят все дети. А что для этого нужно делать? Всего лишь знать и выполнять правила здорового образа жизни. А задача педагога – мотивировать каждого ребенка на действия, нацеленные на укрепление и сохранение здоровья.

автор статьи: заместитель директора по ВР, руководитель театрального кружка гимназии О.В.Моисеенко

ГОРОСКОП от журналистов гимназии

Овен:/Вы утюг!
Со стороны часто кажется, что все у вас идет очень уж гладко. Но только вы знаете до какой температуры приходится накалиться, чтобы создать эффект этого "гладкого" скольжения. Этот мир был бы намного лучше, если бы таких преобразователей к лучшему стало больше!

Телец:/Вы чайник!
Вы, как самовар, всегда во главе стола, все вокруг вас крутится. Чаю всем по десять раз на дню хочется, и все к вам. Чашки у всех маленькие и пустые, а вы большой и полный, вот и наполняете пустоту смыслом, закон природы, так сказать.

Близнецы:/Вы компьютеры!
Причем с полной комплектацией: и процессор у вас умный, и монитор четкий, и клавиатура эргономичная. Вы вмещаете и обрабатывайте сложнейшую информацию, когда поставлена такая задача, ваши системы быстрее и лучше отКЛИКаются на тонкое оптическое управление.

Рак:/Вы газовая плита!
О-о-очень хорошая плита. Всех кормите, снабжаете, обеспечиваете, обо всем печетесь, о каждом беспокоитесь, все в вашем доме вертится вокруг вас. В вас вся теплота и душевность.

Лев:/Вы пылесос!

Вы затмеваете все звуки этого мира, по сравнению с вами все остальные неслышны и незначительны. Мощной струей свежего воздуха сметаете пыль и рутину, можете всколыхнуть любое болото, раскрасить все вокруг яркими красками. Вы сгусток целенаправленной энергии, и способны очень многое втянуть в этот бурный круговорот, в том числе и то, что вам совсем не нужно.

Дева:/Вы видеокамера!

Внимательно смотрите на этот мир, все замечаете и записываете, и выдаете в проанализированном, оцифрованном виде. Да, это умный приборчик, однако неправильно думать, что он лишь фиксирует происходящее. О, нет! Если уж камера кого полюбит, то, как минимум, в два счета сделает звездой.

Весы:/Вы магнитола!
Какой огромный мир лежит в вашем диапазоне, сколько чувств, мыслей, и мелодий он вмещает. И как же трудно выбрать всего одну станцию. А выбрать надо, потому что ваши метания между частотами сопровождаются жутким шумом и треском.

Скорпион:/Вы комбайн!
Способны в пух и прах искрошить все, что угодно, сопротивление бесполезно, ведь вам "по зубам" все, за исключением бетона. Вы хотите реальной власти над миром и понимаете, что без разрушительной силы достичь ее еще никому не удавалось.

Стрелец:/Вы телевизор!
И не только потому, что вы так же, как телевизор, излучаете тепло и светитесь изнутри. Главное, вы щедро делитесь с окружающими всем, что у вас есть. Вы отдаете себя людям. Но, правду говорят, не делай людям добра, не увидишь зла.

Козерог:/Вы холодильник!
Важный и основательный, ключевая фигура не только в кухне, но и во всем доме. Вы хоть и холодильник, а душу греете. Невозмутимый и строгий, по вашему виду трудно догадаться, что же у вас внутри. Как никогда справедлива философская фраза Карлсона: "Здесь ничего нет, и здесь никогда ничего не будет, если вы сюда ничего не положите!"

Водолей:/Вы стиральная машина!
Не потому, что в стиральную машину тоже льют воду, а потому что с такой же серьезностью и скрупулезностью подходите к любому делу, которое в вас "зарядят". Такую дотошность, помноженную на мощь вашей натуры, способен вынести только крепкий материал.

Рыбы:/Вы сотовые телефоны!
Вы так же, как сотовая трубка, на первый взгляд спокойны и никого не трогаете, лежите где-нибудь "в уголку", но только до тех пор, пока по вам не начнут "звонить". Во включенном режиме вы пропускаете через себя огромное количество информации, постоянно совершенствуетесь и в каждый новый этап в вашей жизни входите моделью новой линейки.