

Школьная тетрадка



№ 84

29.11.2021г.

АНОНС



Спорт– это жизнь!
Стр. 2

Соревнования по волейболу.
Школьный уровень.
Стр. 3

Баскетбол
Стр. 4

Режим питания
Стр. 5

Здоровый сон
Стр. 6

**Двигательная
активность**
Стр. 7

Поздравляем!
Стр. 8

СПОРТИВНЫЙ НОЯБРЬ

*Школьная газета — обзор всех новостей.
Конкурсы, загадки увидите вы в ней,
А также мы покажем Вам свои умения,
И даже не забудем поздравить с днем Рождения.
"Школьная тетрадка" - название дано ей.
Участвуй в жизни школы, и будет все О Кей!*

Спорт- это жизнь!

Здоровье – главная ценность человека, которое требует постоянного внимания и заботы человека. Но не все знают или соблюдают те правила, как нужно заботиться о своём здоровье. На эту тему мы сегодня поговорим в этой статье.

Когда речь идёт о здоровье, первым, что приходит в голову это то, какой образ жизни ведёт человек? Правильно ли питается, соблюдает ли режим дня, сколько времени уделяет спорту? Все эти составляющие нашего здоровья.

Наше здоровье, как хрупкий хрустальный бокал. Если мы не будем за ним следить, оберегать его от ударов, сотрясений, то он нам прослужит долго. Вот так и со здоровьем. Питаемся правильно, соблюдаем режим дня и ежедневно занимаемся спортом.

Вы скажете, что достаточно здорового питания и выполнения режима дня и будете неправы. Этого не достаточно. Нужно обязательно заниматься спортивными упражнениями. Не зря везде можно услышать фразу: «Спорт—это жизнь!».

Занятия спортом дают нам возможность совершенствовать свои физические качества и двигательные возможности, укрепляют здоровье и продлевают нам долголетие. Учёными из разных стран доказано, что спорт положительно влияет на наше

эмоциональное состояние. Не зря все спортсмены не только в хорошей физической форме, но и всегда с улыбкой на лице и в хорошем позитивном настроении.

А ещё при физической нагрузке, через кровь в наш организм поступают все необходимые питательные вещества, в том числе и кислород. А это нормальная работа организма.

В последнее время быть спортивным и здоровым среди молодёжи стало модным трендом.

В свой распорядок дня обязательно внесите время для занятий спортом. Чередуйте активные физические нагрузки со спокойными движениями. Утро начинайте всегда с гимнастики, которая является одним из положительных видов спорта. Сюда можно отнести и направления, появившиеся и активно вошедшие в распорядок здоровых людей, и с п о л ь з у ю щ и х т а к и е оздоровительные системы, как: фитнес, пилатес, аэробика, йога.

Хочу напомнить о еще одном полезном виде физической нагрузки— это бег, он воздействует на все группы наших мышц. Бег трусцой является хорошей профилактикой многих болезней.

Занимаясь спортом старайтесь не переусердствовать, чтобы не навредить организму. Всё выполняйте в меру и по силам. Будьте здоровы!

Сопыряева Ок., 11 кл.

Соревнования по волейболу. Школьный уровень.

В целях активизации физкультурно— спортивной работы в школе, развития детско—юношеского спорта и приобщения учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, 8 ноября 2021 года на базе нашей школы открылся школьный спортивный клуб «Рекорд». Руководителем клуба назначен Жуков Евгений Викторович—учитель физической культуры.

По плану спортивного клуба— активное участие всех участников Клуба в спортивных соревнованиях и товарищеских встречах.

Одна из таких встреч, Турнир по волейболу среди учащихся 7-11 классов, прошла с 22 по 26 ноября. Спортивное мероприятие реализовывалось после учебных занятий в школьном спортивном зале.



На основании плана проведения, в запланированный день проходило от 3-х до 4-х игр. В зависимости от количества учеников в классах, а в некоторых их было не более пяти,

формировалась группа участников.

Ребята, придя на состязание в первую очередь проводили разминку, тем самым подготавливая свой организм к физической нагрузке. После разминки уже приступают непосредственно к игре.

Игра начинается с приветствия, где ребята приветствуют друг друга. По правилам игры, у каждой команды по 2 тайма игры. Но иногда, в зависимости от игры, участникам добавляли 3-ю партию.

Каждый классный руководитель болел за свой класс, поддерживали команды и педагоги школы.



По итогам всех игр с 22 по 26 ноября выстроился рейтинг участников:

- 1 место—10 класс;
- 2 место— 11 класс;
- 3 место— 8 класс;
- 4 место— 9 класс;
- 5 место— 7 класс.

Поздравляем всех победителей и участников игры в волейбол.

Лебедева Н., 11 кл.

Баскетбол в ноябре

В рамках ежегодных спортивных мероприятий в сельских общеобразовательных школах Левобережья реки Оби: Инкино, Новогорное, Чажемто и Озерное проходят спортивные соревнования. По плану проводятся такие виды, как: баскетбол, волейбол, футбол, лыжные гонки и многоборье. Все запланированные мероприятия распределены для проведения по разным поселениям.

В этом учебном году, 20 ноября 2021 года, МБОУ «Озеренская СОШ» радушно открыла свои двери для участников соревнования по баскетболу.



Участвовали как принимали как девушки, так и юноши от каждой образовательной организации.

Если в прошлые годы место, где проводилось состязание, было заполнено игроками и болельщиками, то в этом году, в связи с пандемией COVID-19, соревнования проходили со всеми мерами противодействия коронавирусной инфекции. Во время игры на поле могли находиться только участники и судьи. Остальные смотрели прямой эфир в соцсети Инстаграмм.

Расписание игр участники соревнований смотрели при входе в учебное учреждение. Не задействованные спортсмены находились в разных классных

комнатах, где они отдыхали и готовились к следующему тайму.

Из прямого эфира участникам игр было видно, что соревновались напряженно. Всем хотелось быть в тройке победителей.

Первый тайм баскетбола состоялся у нас, у

девушек, с командой из Чажемто.

Игра проходила активно, бойко иногда и с нарушением правил игры,

за которыми, зорко следили судьи.

Далее баскетбольные соревнования проходили по расписанию, чередуя игру юношей и девушек.

После окончания всех игр, около 15 часов состоялось награждение, которое из-за соображения безопасности COVID-19 проводилось на улице.

Организаторы поблагодарили всех участников за хорошую игру, интересные игровые моменты, пожелав всем удачи на следующих соревнованиях. После были объявлены команды—победители, в список которых вошла и наша команда девушек, заняв 3 место. Первыми стали команды девушек из Новогорного и юноши из Озерного. Некоторые ребята были отмечены грамотами хорошей игры в баскетбол.

Домой возвращались уставшими, но с хорошим позитивным настроением.



Здоровый сон

В сутках 24 часа, и каждый час отвечает за свой вид деятельности. Сюда мы относим: время отведенное на гигиену, прием пищи, учебу, активную деятельность и отдых. Если рассмотреть режим дня, то можно сразу определить, что много времени мы отдаем для сна. Так ли важен сон для формирования здорового организма. Давайте разберемся.

«Полистав» всемирную сеть Интернет я узнала, что «СОН - это состояние, которое через определенное время дает нам возможность быть бодрым как умственно, так и физически».

Ведя активный образ жизни в течение всего дня к вечеру мы ощущаем усталость. Это результат продуктивного дня. Человек может уставать не только физически, но и умственно. Представим на секунду, что мы работаем не отдыхая, что же будет в итоге происходить с нашим организмом. А

в итоге будет недосып, усталость, нервозность. Кроме этого отрицательно может отразиться на нашей учебе. Мало спавший ученик



приходит в школу вялый, раздражительный, от этого плохо усваивает учебный материал, и не редко к концу учебного дня «свинцовые» веки

предательски закрывают глаза прямо на уроке. Это результат ночного недосыпа. А в итоге «хромает» успеваемость, от этого идут конфликты с учителями, родителями.

Что же предпринять, чтобы не попасть в такую ситуацию?

Предлагаем некоторые важные, но такие простые правила:

- Ложитесь спать в одно и тоже время;
- Перед сном проветривайте комнату (свежий воздух благотворно влияет на наш сон);
- Откажитесь от позднего ужина, ваш желудок должен тоже отдыхать вместе с вами;
- Не играйте в активные игры, а отдайте предпочтение чтению полезной литературы;
- Ничего не должно вас беспокоить, когда засыпаете (все окружающие вас раздражители, устраните);
- Вставайте утром с позывным первого звонка вашего будильника;
- Спите не более 8-10-ти часов (хотя для каждого возраста есть свои часы сна).

Помните, что сон - очень важен для нашего здоровья, он помогает восстановить силы, позволяет расслабиться и обновиться мозгу, мы чувствуем себя полноценно отдохнувшими и готовы стремиться к новым целям.

А самое главное, правильный сон делает продолжительность нашей жизни на многие года дольше.

Поэтому желаем всем соблюдать режим здорового сна и быть здоровыми, бодрыми, успешными.

Режим питания

Еда—это неотъемлемая часть жизни, она обогащает нас энергией и силой. В ней содержится большое количество витаминов, а также белков, жиров и углеводов. Не забывайте, что пища бывает как и вредная, так и полезная. Режим питания не мало важен для нашего организма, ведь от него будет зависеть работа пищеварительной системы.

В здоровый образ жизни входит рациональное питание, т.е. естественное. Когда о нем идет речь, следует помнить о двух основных законах, нарушение которых опасно для здоровья.

Первый закон - равновесие получаемой и расходуемой энергии. Если организм получает энергии больше, чем расходует - мы полнеем. Сейчас более трети нашей страны, включая детей, имеет лишний вес. *Второй закон* - образован на том, что питание должно быть разнообразным и обеспечивать потребности в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах, пищевых волокнах.

Многие вещества незаменимы, поскольку не образуются в организме, а поступают только с пищей. Отсутствие хотя бы одного из них, например, витамина С, приводит к заболеванию и даже смерти. Витамины группы В мы получаем из следующих продуктов: хлеб, мука грубого помола, а источником витамина А и других жирорастворимых витаминов являются молочная продукция, рыбий жир, печень.

Промежутки между приемами пищи не должны быть слишком большими (не более 5-6 ч.). Вредно для здоровья принимать пищу только 2 раза в день, но большими порциями, т.к. это приносит большую нагрузку для кровообращения. Здоровому человеку лучше кушать 3-4 раза в сутки. При трехразовом питании самым сытным должен быть обед, а самым легким - ужин.

Во время еды нужно запивать какой либо жидкостью, так как если вы не будете этого делать, то пища будет попадать в желудок очень плотными комками, что вызывает дополнительную нагрузку на желудок и является причиной: изжоги, гастрита и язвы, ощущение тошноты.

Примеров вашего рациона может стать это меню:



Завтрак— каша, через час или полтора небольшой легкий перекус.

Обед—первое и второе, обязательно запивая жидкостью, также через некоторое время можно устроить полдник.

Ужин—легкий салат, гречка, после сонник. Есть за два часа до сна.

Питайтесь правильно!

Двигательная активность

Мы не раз уже слышали, что для успешного формирования растущего организма школьника, нужно активно заниматься физическими упражнениями, спортом. Но не 1 раз в месяц, а ежедневно. Это значит, что в нашем режиме должен быть пункт, где отведено время для этого вида деятельности.

Давайте сначала разберемся, что такое «ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ» и так ли она важна для растущего организма школьника.

В Интернете из многих определений мы нашли наиболее понятное: «Двигательная активность человека — одно из необходимых условий поддержания нормального функционального состояния человека».



Также мы обратили на такую формулировку о том, что «Нормальная жизнедеятельность практически всех систем и функций человека возможна лишь при определённом уровне двигательной активности».

Давайте представим себе, что человек весь день лежит и ни чего не делает. Представили? И так в течении долгого времени. Или не только лежит, но и

Не активно двигается, выполняя как либо не активную, физическую деятельность. Как же будет себя чувствовать организм?

Врачи в таком случае говорят, что без физической активности, можно «заиметь» целый «букет болезней»: сердечные заболевания, диабет, повышения риска рака, замедленный метаболизм, проблемы психическим здоровьем, мышечная слабость, ожирение и т.д.

Мы советуем вам, что бы не оказаться в такой ситуации, выделить хотя-бы один час физической нагрузки ежедневно.

Начинайте упражнения с растяжки, затем переходите к более активной, высокой нагрузке. Старайтесь уделять ежедневно полчаса

умеренной физической нагрузке хотя-бы 5 раз в неделю, или замените 20-тью минутами высокой физической нагрузкой 3 раза в неделю по 8-10 упражнений.

Тем самым укрепляется сердечно-сосудистая система, активизируется кровообращение, укрепляются мышцы. В итоге мы чувствуем себя активными, энергичными, готовыми на хорошие «подвиги» в учёбе и жизни.



Поздравление тем, кто родился в ноябре!

Опали листья в ноябре,
Уж солнце светит, но не греет,
Вы появились на Земле,
Мир стал немножечко теплее.
Вам пожелаем мы удачи,
Поверьте, она везде нужна,
Еще желаем всем вам счастья,
Да так, чтоб сразу и сполна!
Вам от души все сказаны желания,
Гордиться вы должны не зря,
Ведь наделены отличным званием —
Почетный Именинник Ноября!



УЧРЕДИТЕЛЬ: МБОУ "Инкинская СОШ"

Главный редактор **Е.В. Медведева**

Мнение редакции не всегда совпадает с мнением авторов.

Сопыряева О. — заместитель главного редактора,
Буоль А., Помынкин Н. — компьютерная верстка,
Сопыряева О., Слабуха В. — фотокорреспонденты
Жердина М., Лебедева Н., Шутова Е., Гулевич Е. -
корреспонденты.