

Давно известно, что здоровье человека на 10-20% зависит от наследственности, 10-20% - от состояния окружающей среды, 8-12% - от уровня здравоохранения и **50-70% - от образа жизни.**



Здоровый образ жизни включает в себя: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание.



Всё это помогает организму легко и быстро переключаться с одного занятия на другое. Так, например, если человек ложиться спать в одно и то же время, то он быстрее засыпает и спит глубоким, спокойным сном. Человек, умеющий со школьной поры правильно организовать режим своего труда и отдыха, в будущем надолго сохранит бодрость и творческую активность.

В режим дня школьника входит:

- 1.** Учебные занятия в школе и дома.
- 2.** Отдых. Очень важно как можно больше бывать на воздухе, гулять, играть в подвижные игры.
- 3.** Регулярное и достаточное питание.
- 4.** Время для свободных занятий по собственному выбору.
- 5.** Полноценный сон.

Алирон

Школьная газета

З О Ж

Спецвыпуск



**В народе говорят:
«Здоровому всё здорово»**



Начинай день с утренней зарядки в проветренной комнате. Зарядка длится от 10 до 30 минут. Вначале плавные потягивания, затем упражнения для рук, потом для туловища и ног. Заканчивай зарядку прыжками и бегом. В конце подыши спокойно. После утренней зарядки – водные

процедуры.

Завтрак должен быть горячим и плотным (каши, творог, чай, молоко) и проходить в доброжелательной обстановке. Нельзя при этом читать и разговаривать.

Вернувшись из школы, отдохни 1 час (без чтения книг и просмотра телевизора!). одежда должна быть свободной, не сдавливать тело или шею.

Начинай выполнение домашнего задания с нетрудных предметов, переходя к более сложным. Нужно контролировать свою осанку. Вредно сидеть боком к столу, согнувшись. На ноге или на слишком высоком стуле. Понаблюдать несколько дней за правильностью своей

позы, и она станет привычной. Желательно иметь подставку для книг. Это позволит тебе меньше наклонять туловище и ослабить напряжение глазных мышц. Рабочий стол должен быть хорошо освещён. Через час делай перерывы по 10 минут.





Вред курения

Многие люди в молодом возрасте безжалостно относятся к своему организму, начинают курить. Курение - одна из вреднейших привычек. Табак содержит много ядовитых веществ.



Особенно вредно курение для детей и подростков, так как снижается умственная и физическая активность. Курящие часто болеют простудными заболеваниями, раком губы, раком зева, раком желудка, туберкулёзом лёгких, энфиземой лёгких, гастритом, язвой желудка и т.д.

Наследство Жана Нико

20 декабря в нашей школе прошло мероприятие – своеобразная акция против курения среди старшеклассников. Подготовили его учащиеся 9-11 классов под руководством учителя биологии М. Ч. Цагараевой.

Теме соответствовал стенд с красочно оформленными плакатами. «Мы не Минздрав, но предупреждаем», «Табачный дым содержит...», «Курение или здоровье – выбирайте сами» и т.д. Учащиеся подготовили интересные

презентации на тему: «Курение – верная смерть».

Ведущие Э.Газзаева и А.Хацаева поведали сверстникам историю появления табака. Оказывается, что это наследие французского посла Жана Нико. Рассказали они о губительных биологических свойствах табака как растения. Затем перед собравшимися предстали участники коротких инсценировок. Убедительно звучала беседа курильщика и некурящего А. Гаглоева и А. Бугулова. «Врачи» Ф.Чельдиева, Ф.Чельдиева, М.Шавлохова, М.Басиева, «медсёстры»- З.Бутаева, А.Дзитоева объяснили губительное воздействие на организм никотина и других вредных веществ «больным» - Аслану Фардзинову, А.Мециеву, М.Барагуновой, А.Бугулову. В конце мероприятия ведущие призвали присутствующих «Давайте беречь своё здоровье и здоровье близких!»

Остаётся надеяться, что участники и зрители извлекут из мероприятия урок и будут следовать советам и призывам, прозвучавшим в этот день.



**Н
Е
Л
Ь
З
Я**

Нельзя есть грязными руками.
Нельзя мерить и носить чужие головные уборы, одежду, обувь, пользоваться чужими расчёсками.
Нельзя есть немытые овощи, фрукты и ягоды.
Нельзя пить сырую воду из открытых водоёмов.
Нельзя грызть ногти или плевать куда попало.
Нельзя зубами грызть орехи, карамель, ручки.
Нельзя гладить и целовать бездомных животных.
Нельзя брать животных в постель.
Нельзя курить, употреблять спиртные напитки и наркотические вещества