



Школьная газета

*New School*

МАОУ СОШ № 64

6 апреля 2023

выпуск №4

## О здоровом образе жизни



**Будь спортивным и здоровым!**

Спортивным быть теперь вновь модно!

Со спортом много ты поймёшь:  
Спорт — и здоровье без таблеток,

Спорт — и веселье без забот.

С друзьями спортом заниматься,  
Поверь, реально круглый год!

Мороз — коньки ты надеваешь,  
Затем на лыжи уж встаёшь!

Попробуй делать каждый день  
Зарядку утром! Будет лень

Вначале, но привыкнешь скоро...  
Здоровым станешь — это клёво!



**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ  
- ВЫБОР МОЛОДЫХ!**

### *Рекомендации от школьного медицинского работника*

*7 правил здорового образа жизни для школьников*

#### **Правило №1 «Организуй свой режим дня»**

Спать, гулять, делать уроки, принимать пищу необходимо в одно и то же время. Твой организм быстро привыкнет к режиму, ему легче будет справиться с любой нагрузкой.

#### **Правило №2 «Здоровый сон – залог здоровья»**

Сколько часов сна нужно?

- Детям

- 1-2 лет — 11-14 часов;

- 3-5 лет — 10-13 часов;

- 6-12 лет — 9-12 часов.

Продолжительность сна младенцев и детей дошкольного и школьного возраста обязательно включает дневной сон. Он является прекрасным средством перезагрузки нервной системы, поэтому его следует сохранить как можно дольше.

- Подросткам 13-17 лет — 8-10 часов. Стоит отметить, что количество часов сна в период полового созревания зависит от того, насколько активен образ жизни подростка.
- Взрослым людям (с 18 лет) медики рекомендуют спать 7-8 часов.



### Правило №3 «Больше двигайся»

Утро начинайте с водных процедур и сделайте гимнастику. Обязательно гуляйте, желательно на свежем воздухе, не менее 2-3 часов в день. Посещайте бассейн. Плавание поможет укрепить мышцы спины и пресса.

### Правило №4 «Питайся правильно»

Для растущего организма необходимы витамины, минеральные вещества, поэтому питание должно быть разнообразным. В рационе должны быть молочные продукты, каши, овощи и фрукты, ягоды, орехи. Пейте натуральные соки, компоты и кисели. Полезно пить чистую воду не менее 30 мл на килограмм веса тела.



### Правило №5 «Береги зубы»



Чистить зубы нужно 2 раза в день: утром – после завтрака, и вечером – перед сном. Важно правильно чистить зубы.

### Правило №6 «Берегите зрение»



Чтобы зрение было хорошим, необходимо соблюдать определённые правила. Когда смотрите телевизор, отойдите на 4 шага от экрана, сядьте удобно, во время рекламы отвлекитесь.

Не увлекайтесь работой за компьютером. У экрана проводить время можно не более 2 часов в день.

### Правило №7 «Не совершай плохих поступков»

Что же такое плохой поступок?

Поступок, являющийся плохим — это действие, нарушающее общепринятые нормы поведения в обществе.

Будь доброжелателен с другими, вежлив, уважай окружающих тебя людей, и тогда твоя жизнь будет интереснее, радостнее и веселее!

### Правило №8 «Телефон»

- Не ложиться спать с телефоном
- Не класть его под подушку
- Не пользоваться телефоном в темноте!

Савина Надежда Сергеевна, медицинский работник школы №64

## Пословицы и поговорки о здоровье

«Аптекаам предаться – деньгами не жаться» — эта пословица говорит, что лекарства стоят недешево. Поэтому заболев, придется потратить немалую сумму денег на лечение.

«Болезному сердцу горько и без перца» — эта пословица скорее говорит не о физическом заболевании сердца и человека, а о его душевных муках. То есть, человек страдает или скучает, переживает или ему просто обидно. Поэтому такое ощущение, что на сердце горько, как от перца.

«Болезнь не по лесу ходит, а по людям» — болеют люди, звери и прочие представители животного мира. Эта пословица учит, что заразиться можно от другого больного человека или зверя, но не от дерева в лесу. Хотя деревья и растения тоже подвергаются болезням, просто они относятся к другому кругу.

«Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – многое потерял, здоровье потерял – все потерял» — это поистине народная мудрость, которая доходит только с годами. Деньги – это лишь бумаги и монеты, которым только приписали ценность сами люди. Время – это очень ценный ресурс, потому что его больше не вернуть. А вот потерять здоровье – значит не будет того времени на отдых, развлечения и ту же работу, чтобы зарабатывать деньги.

«Лучшего средства от хвори нет» — универсального лекарства от всех недугов нет. Более того, лечя одно заболевание, например горло, начнет страдать печень или почки.

«Делай зарядку до старости лет» — зарядка полезна в любом возрасте. Она позволяет не только хорошо выглядеть, но и помогает организму проснуться, активировать организм на работу и укрепить иммунитет.

*Мамонов Артём, корреспондент школьной газеты*



*Над выпуском работали:  
корреспонденты 5д класса Южакова  
Анастасия, Мамонов Артём,  
руководитель Краева Анастасия  
Петровна.*

*Благодарим за участие в выпуске  
газеты Савину Надежду Сергеевну.*