



# Эпицентр

№ 8 (40)

08.10.2009

*В здоровом теле здоровый дух!*

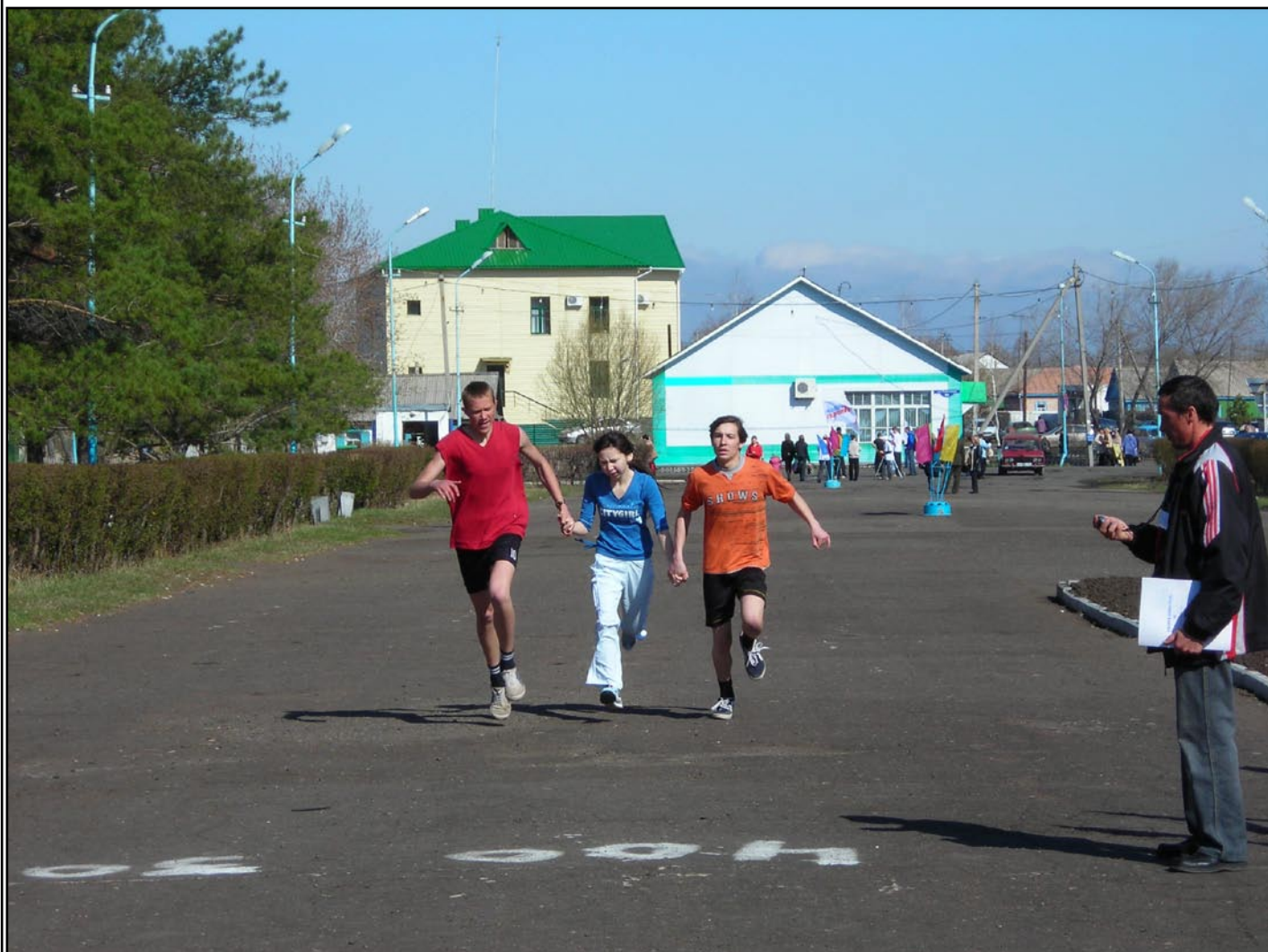
*Спасибо, Жизнь, за то, что вновь приходит день,  
Что зреет хлеб и что взрослеют дети.*

*Спасибо, Жизнь, тебе за всех родных людей,  
Живущих на таком огромном свете.*

*Спасибо, Жизнь, за то, что этот щедрый век  
звучал во мне то радостью, то болью,*

*За ширь твоих дорог, в которых человек, все испытав, становится собою...*

*Р. Рождественский*



## Здоровье — всему голова

В народе говорят: «Здоровому все здорово!». Об этой простой и мудрой истине следует помнить всегда, а не только в те моменты, когда в организме начинаются сбои и мы вынуждены обращаться к врачам, требуя от них подчас невозможного. Помните – человек сам творец своего здоровья! Вместо того чтобы грезить о «живой воде» и прочих чудотворных эликсирах, лучше вести активный и здоровый образ жизни. Начинать никогда не поздно.



Какие же составляющие составляют здоровый образ жизни? Это прежде всего занятия физкультурой и спортом.

### Спортивные секции.

Помимо уроков физкультуры, у нас есть возможность укреплять свое здоровье на секциях волей-



бола, баскетбола, хоккея, лыжной секции. Кто не может заниматься спортом профессионально может просто



покататься на коньках, поиграть в настольный теннис. И заботятся о здоровье все от первоклашек до учителей!

Ежегодно команда



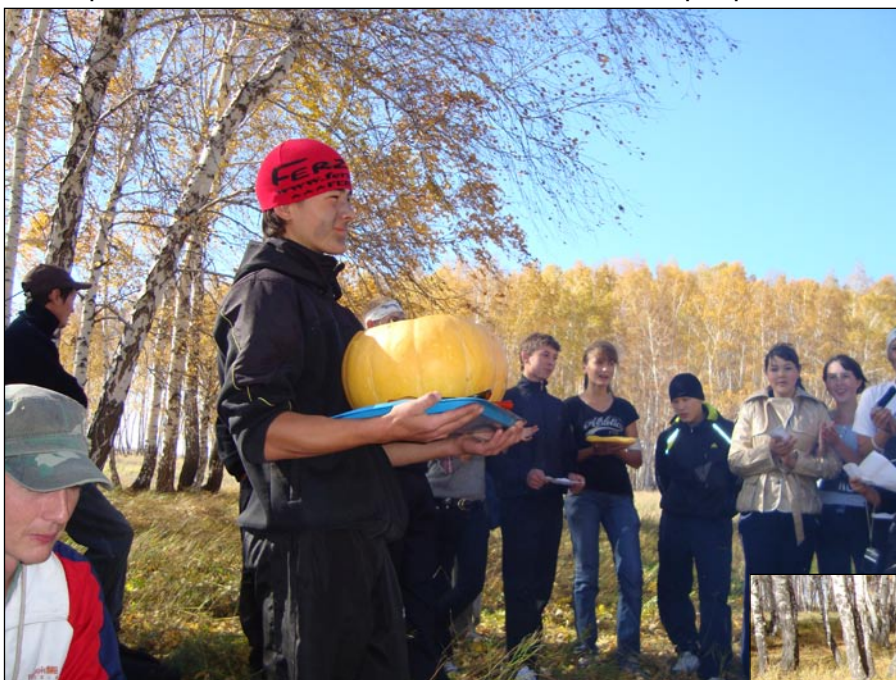
учителей выступает на поселковых и районных соревнованиях по волейболу. А ещё учителя вместе с нами играют в теннис, бегают марафоны, стреляют из пневматического оружия. Все вместе ежегодно мы ходим в походы.



### Танцы.

У нас в школе танцуют многие. Кто-то занимается народными танцами, кто-то балльными. Образцовый хореографический ансамбль «Одуванчик». В нем занимаются дети от 6 лет до 17. Ансамбль спортивного балльного танца «Школьные годы». И как всегда наши учителя тоже танцуют вместе с нами!

1 октября мы всей школой ходили в поход. Это мероприятие оказалось не только полезным для всех



нас, но и увлекательным.

В лесу каждый класс имел возможность разбить свой собственный бивак, развести костер на котором потом кипятили чай из трав, варили рагу из овощей, а в золе пекли картошку.

Команда каждого класса пробежала по маршрутному листу по различным станциям. На станции "Медицинская" мы вспоминали способы оказания первой помощи при травмах, ожогах, отравлениях. Станция "Лесная аптека" ждала участников конкурса с набором

лесных лечебных трав и рассказами о пользе растений нашего края. На станции "SOS" каждый класс показал свои знания азбуки морзе и международных сигналов бедствия.

Одной из самых творческих станций была станция "Лесное царство", где нужно было представить какое-нибудь лесное мифологическое существо и расска-



зать о нем. Здесь фантазии ребят нашей школы не было предела. Вспомнили всех: русалку, которая сидит на ветвях, Бабу Ягу, старичка-лесовичка, лешего. Рассказы о лесных жителях сопровождались костюмированным представлением, песнями и танцами.

А самыми любимыми стали станции спортивные. Ребята соревновались в меткости, стреляя из пневматической винтовки, играли в фут-



бол.

Домой из похода возвращались вечером, предварительно все убрав в лесу. Навести порядок после активного отдыха - дело чести! Кострища засыпаны землей, мусор, собранный в пакеты, уносится по традиции домой. В лесу должен остаться полный порядок, ведь в следующем году мы обязательно сюда вернем-

**Правильное питание-** ещё одна составляющая



здоровья человека.

-Как вы думаете, каким оно должно быть правильное питание? Оно должно быть прежде всего рациональным. Питание обеспечивает человека энергией и веществами, из которых строится организм и которые регулируют обменные процессы.

А еще человеку нужны витамины! И овощи, богатые витаминами мы выращиваем себе сами на школьном огороде! И столовая у нас прекрасная. Здесь мы не только завтракаем, но и обедаем. Аппетитный горячий супчик с фасолью или борщ, картошечка или капуста, выращенные собствен-



ными руками. А еще йогурты, бифилайфы, ряженка, кефир с молочного комбината, который находится в нашем селе!

#### **Отказ от вредных привычек.**

К борьбе с вредными привычками призывали лучшие умы человечества разных эпох:

1. Гораций: «От вина гибнет красота, вином сокращается молодость».
2. Сенека: «Пьянство — это добровольное сумасшествие».
3. Б. Франклин: «Если хочешь продлить свою

жизнь, укороти свои трапезы»

4. Л.Н. Толстой: «Вино губит телесное здоровье людей, губит умственные способности, губит благостояние семей, и, что всего ужасней, губит души людей и их потомство».

И мы в своей школе проводим акции, посвященные здоровому образу жизни! (плакаты, спортивные соревнования).

Вот пути для достижения подлинной гармонии



духа и тела. Чтобы человек совершал великие дела, был силен духом, он должен быть здоровым.

Стране нужны крепкие люди. Чтобы достичь фи-



зического совершенства быть смелыми, ловкими, сильными, умелыми, нужно заниматься физкультурой и спортом

Наш адрес: 646703, Омская обл.,  
Шербакульский р-н, с. Екатеринославка,  
ул. Школьная 36, к13  
Телефон: 8-38177-38802. ekschool@mail.ru  
Тираж: 15 эк.

**Выпуск подготовили:** Зыркина И.В., Игнатенко А. А., Харлов В., Белокобыленко С., Горбатенко Н., Горбатенко А., Горр А.