

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН  
ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
МЕЛЕУЗОВСКИЙ РАЙОН РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

# СБОРНИК СТАТЕЙ

г. Мелеуз 2013 г.



**Ответственный редактор:**  
**Л.И.Васильев, начальник отдела образования.**

**Редакторы:**  
**Ж.Н.Гаиткулова, ведущий инспектор Отдела образования,**  
**Л.З.Ибатуллина, методист МКУ ИУМЦ,**  
**Э.Н. Калимуллина, инженер-программист МКУ ИУМЦ**

*В сборнике представлены материалы, подготовленные обучающимися 8-11 классов образовательных учреждений муниципального района Мелеузовский район РБ, участниками Форума старшеклассников в рамках декадника «Школа без правонарушений». Сборник адресован руководителям образовательных учреждений, заместителям, классным руководителям, членам школьных Советов старшеклассников, лидерам, участникам школьного самоуправления.*

**г. Мелеуз 2013 г.**

## Содержание

Абдуллина Эльмира «Жизнь прекрасна, если ты здоров».....	4
Аманова Гульфия «Подслушанный разговор».....	5
Дубровская Мария «Здоровый образ жизни – путь к успеху».....	7
..	
Шишлова Светлана «Я за здоровый образ жизни!».....	10
Торгашов Алексей «Молодежь выбирает трезвость».....	11
Амирова Карина «Здоровье – основа жизни».....	15
Кусмаев Артур «Я выбираю жизнь».....	16
Калабугина Алина «Наше здоровье в наших руках».....	20
Козлов Эдуард «Быть здоровым – это здорово!».....	22
Лобанова Ксения «В здоровом теле здоровый дух».....	24
Кальянова Татьяна «Здоровье дороже денег».....	27
Сазонов Никита «Спорт - основа здоровья».....	29
Тучкина Юлия «Я и здоровый образ жизни».....	30
Гаглоев Серго «Я выбираю здоровый образ жизни».....	31
Панченко Андрей «Здоровый образ жизни – наша жизнь».....	33
Филиппова Кристина «Здоровый образ жизни».....	36
Шведчикова Елена «Формирование здорового образа жизни».....	37
Аминова Дилара «Здоровье – бесценное богатство».....	40
Димукашева Закия «Мир без наркотиков».....	42
Хайбуллина Гульнафис «Здоровье – залог счастливой жизни».....	46
Ишикаева Регина «Важное о здоровом образе жизни».....	50

## ЖИЗНЬ ПРЕКРАСНА, ЕСЛИ ТЫ ЗДОРОВ

Абдуллина Эльмира

(МОБУ Лицей №6)

Многие люди в наше время не следят за своим здоровьем. Питание, физические упражнения, гигиена – все это сильно влияет на ваш иммунитет. К сожалению, не все понимают, как важно заботиться о своем здоровье. Для того чтобы добиться многого в своей жизни, вы конечно же должны быть целеустремленными, старательными, активными и бодрыми. А если человек болен, как он может быть активным и бодрым? Обычно при плохом самочувствии человек чувствует сонливость и усталость, ни о какой бодрости здесь речи быть не может.

Употребление вредной пищи в больших количествах может сильно отразиться на вашем здоровье. Сейчас производители выпускают продукты со всякими красителями и ароматизаторами, усилителями вкуса. Посмотрите на состав продуктов, которые находятся у вас в холодильнике. Не думаю, что вы сможете найти там пищу, не содержащую этих вредных ингредиентов.

Правильная гигиена также очень важна для содержания высокого иммунитета. Если вы редко будете проветривать свою комнату, то у вас будет больше возможности заболеть, чем при частом открывании окон. Вредные же бактерии переносят различные заболевания, с которыми наш организм не всегда может справиться.

А как важен спорт в жизни каждого человека. Не думаю, что все с уверенностью могут сказать: "Я делаю зарядку по утрам!". А ведь это так необходимо! Люди стали слишком занятыми, чтобы тратить свое время на спорт. Малоподвижность – большая проблема среди школьников. Теперь они предпочитают компьютер вместо пробежки по парку. А взрослые! Многие взрослые курят и употребляют спиртные напитки, и среди подростков эти вредные привычки тоже начинают распространяться.

Сама я тоже с увлечением занимаюсь спортом: хожу в бассейн, на лыжную базу. А раньше посещала школу искусств шесть лет и ничуть не жалею об этом. Там я училась танцевать народные танцы, и мы радовали

зрителей своими выступлениями. Если вы думаете, что танцевать -это легко, то вы сильно ошибаетесь. Это очень тяжёлый труд! Нужно отрабатывать каждое движение, а когда танец очень длинный, в конце уже сильно выдыхаешься. Чтобы этого не произошло, нужно развивать выносливость. Конечно, для того чтобы танцевать, нужно очень хорошее здоровье. О себе могу сказать, что я употребляю здоровую пищу, серьезно отношусь к своему здоровью. А это очень важно! Сейчас танцы - это моё хобби. И я всегда буду танцевать не только потому, что нужно следить за здоровьем, но и потому, что это мне очень нравится.

Я считаю, что детей нужно с рождения учить быть целеустремленными, старательными и активными, приучать к правильному питанию, гигиене и спорту. Но я также считаю, что сложно отучить от вредных привычек людей разных возрастов. Жизнь слишком ценна и прекрасна, чтобы укорачивать ее, не следя за своим здоровьем! Мы все должны постараться улучшить свой образ жизни.

## **ПОДСЛУШАННЫЙ РАЗГОВОР**

**Аманова Гульфия**

*(МОБУ СОШ №1)*

Все мы пришли в эту жизнь  
по какой-то особой причине.

Не стоит уходить из нее из-за пустяков.

Наркомания, суицид... Какие страшные слова! Но, к сожалению, очень распространенные в наше время. Проблема наркомании и суицида заполонила газеты, телевизионные программы, журналы. Однажды по воле обстоятельств я подслушала разговор четырнадцатилетнего подростка со старшим товарищем. Этот диалог произвел на меня шокирующее впечатление. Попытаюсь воспроизвести этот диалог:

-Знаешь, мои друзья часто предлагают мне покурить. А однажды намекнули, что можно попробовать наркотик. Я уже не знаю, как увертываться от их

предложений. Подскажи, как себя вести, что говорить, но в тоже время не казаться слабым.

-Понятно. Когда-то сам не знал, что делать в такой ситуации. Ты должен знать: уверенность в собственном мнении спасет тебя от многих бед. Чтобы приобрести уверенность надо разбираться в волнующих тебя вопросах. Ты знаешь, каковы причины употребления наркотиков?

-Любопытство, стремление испытать новые ощущения, желание казаться взрослым... Об этом нам рассказывали в школе. Я же боюсь поддаться давлению ровесников.

-Ты не должен бояться. Необходимо давать уверенный ответ: «Нет!»

Если ты поддашься и станешь принимать наркотики, то можешь погибнуть: передозировка, суицид...

-А можно же бросить это занятие и все?

-В жизни каждого наркомана рано или поздно наступает момент, когда он жаждет порвать с пороком. Но это навряд ли получится. Я начинал учиться в универе с одним парнишкой, красивым, умным. Но через пару лет я его не узнал. Он был настолько покалечен уколами, что у него по всему телу гноились открытые раны. Прямо гнил живьем. Его ноги стали сине-черными, еле ходил. Неприятный тошнотворный запах от него чувствовался метра за два. Кстати, поначалу он считал, что немного побалуется и бросит... Только не бросил, а бросился из окна девятого этажа...Получается, наркомания привела человека к страданиям и суициду.

-Наверное, у него не было близких? Может быть, безответная любовь?

-У него замечательные обеспеченные родители, которые сейчас поседали от горя. Девушка, как узнала, что он наркоманит, от него отвернулась. Хорошо, что вовремя ей подвернулся другой хороший парень. А так и она могла подсесть на иглу. У него все было, кроме силы воли и желания жить полноценной жизнью.

-Да-а!

- А Макса из третьего подъезда помнишь? Несколько раз «завязывал». Закончилось тем, что в последние дни своей жизни он, говорят, не мог

принять очередной дозы: на теле не было места, где можно было сделать инъекцию. Когда его охватывала ломка, он садился перед зеркалом и пытался ввести иглу в вену на шее, что редко ему удавалось. Ему не было и тридцати лет, когда его похоронили. Так что думай, пробовать наркоту или нет. Полноценно жить или мучительно умирать. Наркомания-это болезнь, непреодолимое пристрастие к зелью. Наркотики безжалостный палач, который постоянно требует: «Укради, убей, достань очередную дозу, прими ее, иначе я подвергну тебя жестокой пытке»...

Разговор молодых людей продолжался... А я иду дальше по своим делам и перевариваю услышанное. Мне всегда казалось, что наркомания где-то далеко: в ином городе, в другом доме, в чужом подъезде. Оказывается, беда рядом! Мне стало страшно за своего старшего брата и младшую сестренку. Я поняла: чтобы уберечь их от беды, надо общими силами бороться с наркоманией. Следует до всех людей донести, что продавцы наркотиков специально подсылают своего человека, чтобы подростки заразились этой болезнью и стали покупать зелье. Распространители наркотиков заманивают, пускаясь на все, лишь бы подросток попробовал хоть раз. Они получают прибыль, а слабовольный человек платится своей жизнью. Следует бить в набат и кричать: «К наркотикам не прикасаться и не пробовать! Опасно для жизни!»

## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ — ПУТЬ К УСПЕХУ**

**Дубровская Мария**

*(МОБУ СОШ №1)*

Все мы знаем, что правильный образ жизни - залог здоровья и долголетия. В современном мире здоровый образ жизни является спутником успешного и сильного человека.

«Здоровый образ жизни человека» – говоря эту фразу, мы редко задумываемся о том, что же действительно скрывается за этими словами. Так что же такое здоровый образ жизни? Я думаю, что здоровый образ жизни включает в себя:

- больше движения;
- плодотворный труд;
- хорошую гигиену;
- правильное питание;
- отказ от любых вредных привычек;
- закаливание.

В основе здоровья организма, лежит движение. Именно поэтому люди, занимающиеся спортом и ведущие активный образ жизни, гораздо меньше подвержены заболеваниям, чем те, которые предпочитают размеренный ритм и мало двигаются. Недостаток движения очень плохо сказывается на здоровье: затормаживается обмен веществ, накапливаются лишние килограммы, развиваются болезни. Необходимо больше двигаться. Специальные занятия физкультурой, утренняя зарядка, физкультминутки, спортивные праздники, туристические походы – это всё приводит наш организм в активное состояние и не даёт болеть.

Очень большое влияние на здоровый образ жизни человека, оказывает труд. Он не только дает необходимое напряжение мышцам, он позволяет человеку получать моральное удовлетворение от дел рук своих, возможность творить. Труд воспитывает в человеке целеустремленность, ответственность. Человек всегда находится в прекрасном расположении духа. А ведь чтобы вести здоровый образ жизни необходимо желание – желание всегда оставаться молодым, здоровым, красивым. Поэтому труд часто становится основой морального и физического здоровья человека.

Одним из важных условий, создающих здоровый образ жизни, является гигиена. Гигиена включает в себя регулярные водные процедуры, а также соблюдение правил сна и труда. Мы все знаем, что необходимо умываться и чистить зубы по утрам, что лучше всего спать в хорошо проветренном помещении или при открытой форточке, что для работы необходимо надевать специальную одежду. Мы все прекрасно знаем о том, что нужно делать и зачем, и здоровый образ жизни не требует от вас чего-то большего.

Здоровый образ жизни включает в себя не только отказ от курения, алкоголя и наркотиков, но и умение правильно питаться. Среди обилия разных товаров с красочными этикетками порой даже взрослому человеку трудно выбрать полезный для здоровья продукт, а детям это сделать ещё сложнее. Согласитесь, что в битве между морковью и чипсами, скорее всего, победят вторые. А при выборе между лимонадом и молоком; ребенок, вероятно, отдаст предпочтение газированному напитку. Еда должна обеспечивать организм достаточным количеством энергии, питательных веществ, витаминов и микроэлементов. Питание не должно быть избыточным, тогда избыток будет откладываться «про запас». Также не должно быть недостатка в еде, иначе ухудшится самочувствие человека, падает скорость мышления, работоспособность, снижается иммунитет. Поэтому важно, соблюдая здоровый образ жизни, соблюдать и правила питания.

Ну и, конечно, какой здоровый образ жизни без закаливания! С его помощью можно значительно укрепить свой иммунитет, а, значит, избежать злостного влияния многих болезней на свое здоровье. Закаливание также на долгие годы продлит трудоспособность, ясность мышления, умение радоваться жизни.

Существует научно доказанный факт, что здоровый образ жизни позволяет людям жить до ста лет и более! А кто из нас не хочет прожить долгую и активную жизнь?

А еще немаловажным является в нашей жизни хорошее настроение, жизнерадостность и доброта. Все в сумме составляет здоровый образ жизни.

Ну, а если вы по какому-либо показателю не соответствуете, то это значит только одно, - вам есть к чему стремиться ! А помощь - Вам окажет здоровый образ жизни

Наше здоровье помогает нам достигать наших целей, выполнять поставленные задачи, преодолевать жизненные трудности. Не зря же мы при встречах с близкими и знакомыми людьми, желаем им здравствовать. Давайте же пригласим в свою жизнь здоровый образ жизни и скажем ему: «Здравствуй!»

# Я ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!

Шишлова Светлана

*(МОБУ СОШ №1)*

Сегодня не часто встретишь молодого человека, который заботится о здоровом образе жизни. Юноши и девушки считают, что вести здоровый образ жизни «не круто». Они предпочитают покурить или выпить пивка, представляя себя взрослыми. На самом деле курящий и пьющий подросток не выглядит ни крутым, ни взрослым. Он выглядит больным! Его портрет не привлекателен: желтые зубы и ногти, синие круги под глазами, больной цвет лица... Очень хочется отвернуться и посмотреть в другую сторону.

«Здоровым будешь – все добудешь», – гласит народная мудрость, с которой нельзя не согласиться. Заботясь о здоровье, мы думаем о своем физическом и душевном состоянии. Занятие спортом укрепляет организм, помогает избавиться от вредных привычек, способствует развитию не только физических, но и моральных качеств. Но об этом мы нередко забываем. Может быть, чтобы было хорошее настроение, нужно каждый день начинать с улыбки и зарядки. Конечно, трудно себя заставить каждый день подниматься раньше времени, с непривычки болят мышцы. Но ежедневная зарядка – это начало физического и духовного развития, это избавление от вредных привычек и безделья, это первый шаг к соблюдению режима дня. Спорт – это труд. Занимаясь физически, человек устает и нуждается в отдыхе.

Отдых тоже может быть разным. Можно отдыхать перед телевизором или компьютером, читать книги, а можно отдыхать на природе. Но почему-то отдых на природе у многих молодых людей ассоциируется с различными развлечениями, спиртным, сигаретами, наркотиками. Нельзя забывать, что алкоголь, табак и наркотики – это три головы одного чудовища, которое приобретает страшную власть над людьми, прежде всего над детьми и молодежью. Разное отношение у людей к наркомании, от которой мало кто излечивается, хотя лекарство есть – это сам человек, его сила воли. Действительно, кто же такой наркоман – преступник или жертва? Скорее всего, жертва, но очень часто эта жертва превращается в преступника, потому

что наркоману нужны деньги. Он готов сделать все, чтобы добыть наркотик, который становится главным в его жизни. Как помочь таким людям? Может быть, средство одно – не допустить того, чтобы человек стал наркоманом, потому что сказать себе «нет» способен далеко не каждый. Для меня здоровый образ жизни – это и здоровое питание. Люди, которые его практикуют, соблюдают режим приема пищи, стараются есть только натуральные продукты. Они как можно меньше едят фаст-фуда, продуктов с красителями и консервантами. У них на столе много свежих овощей и фруктов. Чтобы не вредить организму, такие люди ограничивают себя в жирной, жареной, копченой пище. Ведь вкусная еда не означает, что она полезна.

Самое бесценное на земле – это жизнь. И каждый человек сам выбирает себе жизненный путь. Ключи от счастья в его руках. И от того, какой образ жизни ведет человек, зависит его существование на самой прекрасной планете Земля. Прежде всего, он должен думать о своем здоровье. И всегда нужно помнить о том, что в здоровом теле – здоровый дух.

## **МОЛОДЕЖЬ ВЫБИРАЕТ ТРЕЗВОСТЬ**

**Торгашов Алексей**

*(МОБУ СОШ с. Дарьин)*

По выражению Даля, пословицы и поговорки - "ходячий ум народный". Понятно, народ в своих пословицах не мог пройти мимо алкоголя, так как в древней Руси каждая деревня или село имели свой питейный дом или корчму. Знакомясь с народными пословицами, мы встречаем в них необычные заблуждения в суждениях об алкоголе. Это и понятно, ведь наука сравнительно недавно разобралась во вреде алкоголя. "Пьяный проспится, дурак - никогда". Это и сегодня часто употребляемая пословица. Действительно, если единичное опьянение может пройти бесследно, то часто пьющий человек может превратиться в слабоумного или душевнобольного, отчего уже трудно, а подчас и невозможно будет "проспаться" - вылечиться.

Есть народные пословицы, в которых восхваляются спиртные напитки и приписываются им полезные свойства, каковых они на самом деле не имеют:

"Пьян да умен - два угодыя в нём", "Пей до дна - наживёшь ума", "Чарка вина прибавит ума", "Человека хлеб живит, а вино крепит", "Вино старику глаза протирает, а старухе ноги поднимает", т.е. и старый человек от вина пойдет в пляс и др. Ясно, что это общераспространенное ошибочное народное мнение об алкоголе, которое приписывает ему способность оживлять ум человека, укреплять тело и давать бодрость, основано на самообмане, которое ведет к еще большему истощению сил." Спирт - пользительная дурь: душегрейка". В этой пословице мы встречаемся с другим общераспространенным народным заблуждением, которое говорит, что спирт согревает тело человека. Поэтому лица, работающие на холоде (строители, дворники, уличные рекламные агенты, разносчики, посыльные и пр.), обычно, считают необходимым забежать с холода в пивнушку и выпить, чтобы "согреться", самым искренним образом полагая, что они действительно согревают себя алкоголем. Хотя медициной давно уже установлено, что употребление алкоголя снижает температуру тела человека

Лично мне импонируют пословицы, в которых заключается хотя бы отчасти правильное понимание значения алкоголя для здоровья человека. "Кто чарку допивает, тот веку не доживает", "Пить до дна - не видать добра", "Хлеб на ноги ставит, а вино валит", "У нашего Куприяна все дети пьяны" В последней пословицей отмечается пагубное влияние спиртного на потомство. На самом деле, в этих пословицах народ неодобрительно отзывается о поведении тех потребителей алкоголя, кто "чарку допивает", кто "пьет до дна", следовательно, тех, кто пьет спиртные напитки жадно. А таким может быть только пьяница. Следует также отметить негативное отношение народа к потреблению алкоголя женщинами. Например: "Пила баба брагу - да скатилась к оврагу", "Хватила баба бражки - да хватилась рубашки", "Пьяная баба - свиньям прибава". Эти пословицы подчеркивают всю непривлекательность женского опьянения.

Из всего выше сказанного, из вековой народной мудрости, отраженной в пословицах и поговорках, можно сделать вывод, что излишество в потреблении спиртных напитков (пьянство) вредно и опасно, но что касается

умеренного потребления спиртных напитков, потребления их в "меру", то это не признается вредным, а тем более не признается опасным. "Не виновато вино, а виновато пьянство", "Пей да не опохмеляйся", "Пей, да дело разумеи" - говорит народ в своих пословицах, подтверждая, что пить можно, а пьянствовать нельзя. Именно в этих пословицах, на мой взгляд, проявляются три главных заблуждения по отношению к алкоголю: 1) алкоголь укрепляет, 2) алкоголь согревает, и 3) алкоголь питает, но только при условии, если он потребляется "с умом", "вовремя", "в меру" и т.д. Алкогольные напитки стали традиционными на всех русских застольях. Может быть, поэтому количество семей, состоящих на учете, из-за злоупотребления алкоголем, растет с каждым годом. Например, по данным Партизанского сельского совета (предоставлены секретарем Немковой Т.А.), в который входят 7 деревень, а именно Дарьино, Васильевка, Троицкое, Ивановка, Самаровка, Ст. Казанковка и Романовка проживает около 799 семей. Из них 23 семьи находятся на учете, т.е. более 3%. Ежегодно к этому списку добавляется более 5 семей, т.е. лет через десять процент пьющих семей увеличится до 10%.

Что может сделать молодежь в такой ситуации, когда в нашей стране алкоголь не считается наркотиком или ядом и открыто продается в любом продовольственном магазине?

Мы не можем повлиять на телевидение, чтобы запустить социальную рекламу о вреде алкоголя и пользе занятий спортом и здоровом образе жизни. Мы не можем повлиять на медиков, с тем, чтобы они умело просвещали население, получив широкий доступ к СМИ. Мы не можем повлиять на правительство, чтобы оно ввело налоги или штрафы на рекламу алкоголя в художественных фильмах и любых телепередачах, повысило налоги на производство и продажу алкоголя. Тогда виноделам не останется ничего другого, как выпускать соки. Мы не можем повлиять на полицию, чтобы подпольное производство спиртного неотвратимо каралось, как распространение наркотиков, а появление на улице в состоянии опьянения наказывалось увесистым штрафом. А что же мы можем? **Мы можем говорить правду!!!** Правда – вот главное оружие в информационной войне. Давайте говорить правду!!!

Как это сделать?

Покупать рекламные площадки – пока еще недоступная роскошь для подростков. А вот заполнить доступное нам бесплатное пространство призывами к трезвости – просто, доступно и очень эффективно. Проверьте, это работает. На сайте Трезвость (адрес: <http://naberi.com>) есть призывы к трезвости и даются советы, где их можно разместить. Мы присоединились к данной акции.

Где можно разместить призывы к трезвости?

- На вашем рабочем месте. Распечатайте его на листе бумаги и просто поставьте на стол;
- Сделайте его заставкой на мониторе;
- Разместите его в подписи на форуме. Дайте там же ссылку на фильм или ролик о вреде алкоголя или покажите фильм об алкоголе друзьям, знакомым, коллегам. (Например: <http://naberi.com/video.html>);
- Поместите его на вашем сайте, блоге, домашней странице. Дайте там же ссылку на фильм или ролик; (например: <http://www.sorbest.com>)
- Если Вы ходите в школу, колледж, институт или работаете там, напишите призыв на доске перед началом занятий;
- Нанесите лозунг на футболку или сделайте значок с лозунгом;
- Сделайте трафарет и при помощи баллончика с краской нанесите лозунги в местах, где собирается молодежь;
- Если у вас есть деньги – купите рекламный щит, баннер, запустите антиалкогольную рекламную кампанию. Помогите своей стране!

Также на моей страничке «В Контакте» мы с одноклассниками создали группу «Молодежь выбирает трезвость», на которой разместили призывы к трезвости, презентацию данной статьи, видеоролики о вреде алкоголизма, аудиозаписи и т.д. В настоящий момент к нашей группе присоединились 69 человек. Руководитель группы - Посадская Н.А., классный руководитель.

Нашему народу нужна нормальная трезвая жизнь. Нужна политическая воля и объединение здоровых сил общества. Еще Лев Толстой сказал: *«Если сцепились рука с рукой люди пьющие и наступают на других людей и*

*хотят сполить весь мир, то пора и людям разумным понять, что и им надо схватиться рука с рукой и бороться со злом, чтобы и их детей не сполили заблудшие люди».*

## **ЗДОРОВЬЕ – ОСНОВА ЖИЗНИ**

**Амирова Карина**

*(МОБУ Гимназия №3)*

В наше время отношение к здоровью кардинально изменилось: модно не курить, не злоупотреблять спиртным, не использовать наркотики, заниматься спортом. Большинство подростков знают и понимают, что только здоровье даст возможность осуществить поставленные цели, создать семью и иметь здоровых детей. Здоровье – огромнейшая ценность в любом возрасте для каждого человека. Как же сохранить и укрепить здоровье?

Прежде всего, надо следить за своим питанием. В рацион школьника должны входить продукты, богатые белками, витаминами, макро и микроэлементами. Рациональное питание обеспечивает правильный рост организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни.

Многие люди уже в раннем возрасте страдают гиподинамией, поэтому, чтобы избежать этого, нужно заниматься каким-либо видом спорта, быть всегда в движении. Например, можно заняться йогой, волейболом, баскетболом, футболом, плаванием и т.д. Думаю, для каждого человека будет интересно какое-нибудь занятие, ведь их так много и они очень увлекательны. Только активные, идущие «в одну ногу» с жизнью, добиваются высоких жизненных позиций.

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая его способность к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. С помощью него мы познаем окружающий нас мир, реализуем свои планы. Активная долгая жизнь – это важное слагаемое человеческого фактора.

Один из важнейших элементов здорового образа жизни – это гигиена. Он включает в себя сбалансированный суточный режим, уход за телом, гигиену одежды и обуви. Особое значение имеет и режим дня. При строгом и правильном его соблюдении выработается четкий ритм функционирования организма. А это, в свою очередь, создает благоприятные условия для жизни.

Итак, чтобы продлить свою жизнь, жить в гармонии с собой и со своим телом, важно соблюдать простые правила: здоровое питание, занятие спортом и гигиена. Также нужно помнить, что мы сами в ответе за свое здоровье и за него нужно бороться.

## **Я ВЫБИРАЮ ЖИЗНЬ**

**Кусмаев Артур**

*(МОБУ Гимназия №3)*

Я знаю, все непосильные ноши  
Со временем станут не больше чем просто прошлым.  
Каждый из нас неповторим и мы  
Выбираем жизнь: я и ты!  
Жизнь, я за тебя держусь, что есть сил!  
Ничем раньше не дорожил так  
Жизнь, знаешь что, а давай дружить!  
Послушай, ведь все в наших руках.  
Исполнитель хип-хопа Александр Степанов (ST)  
Песня «Я выбираю жизнь»

Выбор – самое важное право человека. Как гласит «всезнающая» Википедия, человек, который имеет право выбирать окончательное решение, несет за него ответственность, заинтересован в решении проблемы, называется Лицом, Принимающим Решение. И если принимать решения, пусть даже не всегда правильные, то нести за них ответственность готов не каждый.

Мы выбираем жизнь, но вот какую, зависит только от нашего решения, от нашего выбора. Мне нравятся слова Сузуки: «Я художник жизни: мое творение – моя жизнь».

Каждый человек становится перед проблемой выбора жизненного пути.

Очень часто при выборе нам не хватает мудрых наставлений, важных советов. Порой на выбор могут влиять те или иные обстоятельства, семейные

устои, традиции. Так, например, взрослый мужчина жаловался, что в детстве мама запрещала ему писать рассказы и стихи, желая, чтобы мальчик развивал математические навыки. В результате человек так и не нашел себя в жизни и украдкой продолжает писать стихи, никому не показывая свое творчество.

Не последнюю роль в выборе жизненного пути играет и наше окружение. Подросток, оказываясь в компании наркоманов, не всегда способен сказать твердо: «Нет». И пробует наркотик «за компанию», чтобы угодить своим друзьям. О чем думает подросток в такой момент: «Если я уйду из этой компании, я останусь один, от меня отвернутся». Как часто подростки делают глупости именно из-за боязни одиночества и непонимания окружающих. Я считаю, не страшно быть «белой вороной», страшно быть человеком, не имеющим собственного мнения, не имеющим цели в жизни.

Мир огромен, возможностей для развития сегодня очень много. Моменты одиночества даются человеку для самопознания: можно читать литературу, можно найти для себя хобби, можно заняться спортом. Это расширит кругозор, и обязательно появятся новые знакомые. Психологи утверждают, что люди, которые, кроме своей работы, имеют какое-либо любимое увлечение, более успешны в карьере. Хобби позволяет преодолеть неуверенность в себе и более быстро ликвидирует разнообразные человеческие страхи. К коллекционированию марок я пристрастился благодаря отцу и сегодня с увлечением продолжаю пополнять его коллекцию. Нумизматика стала нашим семейным хобби. И поскольку нумизматика является вспомогательной исторической дисциплиной, она помогает мне глубже изучить историю денежного обращения и связанные с ней исторические события в мире.

Вообще, очень важно научиться задавать себе вопрос: «Я выбираю сам или мне «помогли» сделать выбор»? Ведь пробуя наркотики первый раз, ни один человек, будучи в здравом уме, не желает себе жизни, зависимой только от вовремя принятой дозы. Все происходит именно с подачи других людей, которым вы не смогли отказать по той или иной причине. Надо помнить: привыкание и зависимость происходит очень быстро. И не нужно никому

доказывать, что ты сильнее наркотиков, и всего один разок - еще ничего не значит.

Вступая в процесс обмена веществ, наркотики убивают клетки мозга, вырабатывающие серотонин. Страдает иммунная система. Организм человека становится более подверженным к различным инфекциям. Даже непродолжительный прием наркотиков молодыми людьми отражается на здоровье будущих детей.

Когда-нибудь каждый человек задумывается о создании семьи и рождении детей. Понятно, что для подростка все это кажется далеким и не таким уж существенным. Но позволяя себе расслабиться в молодости, употребляя наркотики, выпивая спиртное и выкуривая очередную сигарету, молодежь обрекает свое будущее потомство на страдания от врожденных заболеваний.

Масштабы и темпы распространения алкоголизма, наркомании и курения в мире таковы, что ставят под вопрос физическое и моральное здоровье молодежи и будущее значительной её части. Проблема наркомании с каждым днем становится всё острее. Врачи расценивают наркотическую зависимость, как сложное заболевание, которое очень быстро развивается, но очень трудно поддается лечению. Курение табака не является физической потребностью, а относится к разряду бытовой наркомании, обусловленной воздействием никотина. Употребление алкоголя – ещё более страшная привычка, чем курение. Число лиц, употребляющих алкоголь, вообще не поддается подсчету. В настоящее время проблема молодежного, в том числе пивного алкоголизма, стоит на первом месте. Молодые люди, начавшие употреблять спиртные напитки в 13-15 лет, через полгода становятся алкоголиками. До семидесяти процентов самоубийств совершается в состоянии алкогольного опьянения. Наука доказала, что как болезнь, алкоголизм у подростков развивается в несколько раз быстрее, чем у взрослых. Влияние алкоголя подавляет недостаточно развитые способности критически оценивать ситуацию, ведет к переоценке возможностей.

Огромную роль в борьбе с вредными привычками играет пропаганда здорового образа жизни. Здоровый образ жизни – это ключ к новой интересной жизни, к новой радости и новому здоровью. Приучая себя к новым, полезным привычкам, мы шаг за шагом движемся вперед, навстречу победе за свою счастливую и гармоничную жизнь. Сейчас стало модным вести здоровый образ жизни. Спорт занимает свободное время и помогает человеку быть собранным, уверенным в себе и, несомненно, расширяет круг общения. И совершенно не обязательно ставить рекорды и тратить большие деньги на приобретение дорогостоящего оборудования. Можно просто заниматься доступными сезонными видами спорта, зимой – коньки и лыжи, летом – плавание и бег.

Я считаю, что каждый человек в этом мире имеет свое предназначение. Но только от человека зависит, услышит ли он свое сердце, поймет ли, для чего он живет. Неужели найдется человек, который скажет, что он рожден только лишь для того, чтобы провести жизнь в наркотическом дурмане и умереть от передозировки. Для понимания своего предназначения человек должен развивать свою волю, свой разум.

Мы художники жизни, и нам решать в какие краски мы будем окрашивать нашу жизнь. Будем ли, просыпаясь утром, улыбаться своим близким и говорить: «Доброе утро». Или, выходя из состояния забытья, лихорадочно соображать, где еще найти деньги на очередную дозу. Правильное позитивное восприятие окружающего позволяет легче справляться с проблемами в жизни. Только на трезвую голову можно правильно оценивать то, что происходит с нами в жизни и извлекать из этого пользу, приобретать бесценный опыт. Работа над собой, как в физическом, так и в нравственном плане позволяет нам сделать правильный выбор жизненного пути.

В заключении хочется сказать словами индийского философа Ошо: «Жизнь так коротка... Проживайте ее не иначе как счастливо. Падать – часть жизни, подниматься на ноги – ее проживание. Быть живым – это подарок, а быть счастливым – это ваш выбор».

## НАШЕ ЗДОРОВЬЕ В НАШИХ РУКАХ

**Калабугина Алина**

*(МОБУ СОШ №4)*

Что же такое здоровый образ жизни? Можно сказать, каждый человек знает это. Но мало кто уделяет ему внимание. Рассмотрим же этот вопрос поподробнее.

Здоровый образ жизни — это тот образ жизни, который позволяет нам сохранять, укреплять свое здоровье, хорошо себя чувствовать и прожить до глубокой старости. Каждый представляет себе это понятие по-своему. Кто-то считает, что для здорового образа жизни хватит походов к врачу, а кто-то — исключительно физических упражнений. Это не все то, что поможет сохранить и укрепить наше здоровье.

Люди мало уделяют внимания здоровому питанию. Часто бывают случаи, когда, торопясь, они перекусывают в забегаловках, не обращая внимания на вредность съедаемых продуктов. Или же вообще в первой половине дня употребляют меньше пищи, чем во второй. А ведь должно быть наоборот! Данные ошибки опасно совершать, если вы хотите вести здоровый образ жизни.

Не стоит переедать или есть на ходу. Старайтесь употреблять в пищу полезные продукты, ведь организму требуются питательные вещества и витамины. Пересмотрите свое ежедневное меню, обратите внимание на каждую мелочь, потому что хороший обмен веществ в организме — залог вашего здоровья.

Питание — не единственный пункт, необходимый для здорового образа жизни. Человек должен соблюдать гигиену. Ее проблема часто приводит к заражению инфекционными заболеваниями. Следите за тем, чтобы все продукты, употребляемые вами, были чистыми. Ну и одно из самых главных правил — мойте руки перед едой!

Здоровый образ жизни включает в себя активные занятия. Это значит, что вы не должны забывать о спорте и физических упражнениях. Важно знать, чтобы вы не переоценили свои возможности. Делайте упражнения в меру

своих сил, иначе активный образ жизни может пойти не в пользу, а во вред. Занятия спортом помогут вам держаться в тонусе, избавиться от усталости, зарядиться энергией. Рекомендуется выполнять каждое утро зарядку. Запомните: без выполнения физических упражнений полноценное развитие организма человека невозможно! Это также является основной составляющей здорового образа жизни.

Каждый человек должен знать, что вредные привычки — зло. Употребление алкоголя, наркотиков, курение — все это очень пагубно сказывается на вашем организме. От них необходимо отказаться раз и навсегда. К сожалению, многие люди не понимают этого. Даже осознавая вред, который они несут не только себе, но и окружающим, превращая их в пассивных курильщиков, они продолжают курить. Остановись, подумай о своем будущем!

Здоровый образ жизни — это не только хорошее физическое состояние человека, но и духовное, социальное. Человек должен иметь как можно меньше конфликтов в обществе, быть уравновешенным, контролировать себя и свои эмоции, быть общительным.

Зачем же нужен здоровый образ жизни? Давайте рассмотрим ситуацию человека, который абсолютно не соблюдает его.

Итак, неправильное питание. Оно может привести не только к болям в животе, но и серьезным заболеваниям, отравлениям и даже смертельному исходу. Неправильная гигиена навредит вам, возможно заражение инфекциями. Если не заниматься физическими упражнениями, происходит нарушение развития организма. А исключения из своего образа жизни — одновременно правильного питания и занятия спортом могут привести к ожирению. Наличие вредных привычек будет постепенно убивать ваш организм. А вот это все вам нужно? Ведь здоровый образ жизни это не обязательство, это то, чего вы должны хотеть сами и получать от этого удовольствие.

В последнее время заниматься спортом и соблюдать правила здорового образа жизни стало модно. С одной стороны хорошо, что люди стали уделять

этому внимание, но ведь у каждого должен быть свой стимул к нему. Ваше стремление должно заключаться не в том, что «это модно и престижно», а в том, что вы сами хотите этого для собственного блага.

Есть такие случаи, когда человек «болеет» здоровым образом жизни. Да, случается и такое. В результате этой увлеченности, человек страдает от депрессии, надоедания и хронических болезней. Обычно они полностью отказываются от мучного, жирного. Но ведь жиры и углеводы нужны нашему организму! Жесткие диеты часто бывают причиной плохого самочувствия. Их меню не всегда может быть правильным. Не стоит помешиваться на этом. Фанатичное посещение различных спортклубов может также пагубно влиять на ваш организм.

Что же положительно влияет на наше здоровье? Правильное питание и гигиена, физические упражнения и занятия спортом, закаливания и обтирания, хороший контакт с людьми. Духовное, социальное и физическое благополучие — три главных составляющих вашего здоровья. Не поленитесь заняться собой, это же вам на пользу! Занимайтесь своим любимым делом, не бойтесь доказать свою точку зрения, откажитесь от вредных привычек, старайтесь быть оптимистом, периодически употребляйте сладости, почаще давайте себе эмоциональную разгрузку. Ваше здоровье в ваших руках!

## **БЫТЬ ЗДОРОВЫМ - ЭТО ЗДОРОВО**

**Козлов Эдуард**

*(МОБУ СОШ № 4)*

Здоровый образ жизни - это правильный распорядок действий, направленный на укрепление здоровья.

Никакие органы здравоохранения, ни какие - либо лечебные процедуры не могут повысить уровень здоровья, если человек не хочет этого сам. Потребность в здоровом образе жизни возрастает с каждым годом, ведь нагрузка на человека увеличивается, и условия жизни постепенно портятся, так как наша планета загрязняется.

В современном обществе все больше людей поддерживают здоровый образ жизни. Они не курят, занимаются спортом и едят здоровую пищу.

В настоящее время есть несколько правил, которым нужно следовать каждому человеку, ведущему здоровый образ жизни. Человеку придется отказаться от табачных изделий, алкогольных напитков. Нужно заниматься спортом.

Спорт неразделимо связан с закаливанием, и это чрезвычайно важно, так как стойкость человека ко всякого рода внешним факторам, таким как низкие температуры, сырость или зной, обеспечивает его хорошее здоровье на протяжении всей жизни.

Человек должен гулять на свежем воздухе, делать утреннюю пробежку, часто проветривать и убираться дома. Так же не помешает соблюдать режим дня и питание. Все это поможет поддерживать хорошую физическую форму.

К понятию здоровья относится не только отсутствие болезней и поддержание формы, но и ряд других определений. Это духовное и социальное благополучие.

В настоящем мире, услышав о духовном благополучии, люди обычно думают о чем-то мистическом или религиозном. Духовное благополучие - это возможность человека нормально воспринимать случившиеся изменения в окружающей среде и в его семье. Это нормальные эмоции и способность здравого мышления.

Если у человека плохая память, не развито мышление, то ему нужно решать кроссворды, играть в шахматы, заучивать стихи наизусть.

Для того чтобы у человека было социальное благополучие, у него должны быть хорошие друзья, которые не бросят в плохой ситуации, родные и родственники, которые всегда поддержат.

Люди, которые ведут здоровый образ жизни, не должны беспокоиться из-за всяких пустяков, не должны подвергать себя стрессовому состоянию. Психику человека до хорошего состояния очень трудно восстановить.

Здоровье – это драгоценность, которую не купишь в аптеке, её нельзя поменять на то, что у вас есть и не надо жалеть сил и благ на его поддержание.

## **В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ ДУХ**

**Лобанова Ксения**

*(МОБУ СОШ №4)*

Здоровый образ жизни – говоря эту фразу, мы редко задумываемся о том, что же означают эти слова. На мой взгляд, каждый человек вкладывает в это понятие свои составляющие. Умение находить баланс в сложных ситуациях, занятия спортом, пребывание на свежем воздухе и быть в ладу с самим собой – вот основные компоненты, которые входят в понятия «Здоровый образ жизни».

Проблема здорового образа жизни в наше время является одной из самых трудных и актуальных. Ведь главное достояние любого государства, основное богатство – это его граждане. Для того чтобы государство могло нормально существовать и стабильно развиваться, ему необходимо здоровое, активное население.

«В здоровом теле – здоровый дух». Все мы много раз слышали это изречение. В этой простой фразе заложен глубочайший смысл. Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека (телесной и духовной).

«Здоровый образ жизни». Давайте подробнее разберём это словосочетание.

Что такое «здоровье»? Пользуясь научным определением, это нормальное функционирование человеческого организма, всех его органов вместе и по отдельности. Здоровье человека является важнейшей ценностью жизни человека. Его нельзя купить ни за какие деньги, его нужно оберегать и охранять, развивать и совершенствовать.

«Образ жизни» - это поступки человека, его поведение, отношение к себе и окружающим. Проще говоря, что человек делает каждый день. Если человек бережно относится к себе (и к окружающим тоже!), пытается продлить свою жизнь, сохранить здоровье, принести как можно больше пользы обществу, то можно сказать, что его образ жизни здоровый. Соответственно, здоровый образ жизни человека направлен на физическое и

духовное самосовершенствование индивида, на его положительный вклад в общественную жизнь.

Здравоохранение является наиболее гуманной сферой деятельности человека. Во все исторические периоды осуществлялись меры по оказанию медицинской помощи населению. В XXI-м веке охрана здоровья стала общей обязанностью. Уровень развития системы здравоохранения можно считать индикатором цивилизованности страны в целом.

Пропаганда среди подростков и молодежи здорового образа жизни, повышение уровня информированности подростков и молодежи в вопросах физической культуры, гигиены, здорового образа жизни в целом являются важным направлением работы системы здравоохранения на уровне государства.

Группа учащихся 10 – 11 классов МОБУ СОШ №4 г. Мелеуза провела исследовательскую работу с целью определить уровень информированности современного подростка в вопросах здоровья и здорового образа жизни. В целом ответы старшеклассников МОБУ СОШ №4, полученные нами в ходе соцопроса, показали низкий, даже неудовлетворительный уровень их информированности в вопросах здоровья и здравоохранения. Наша дальнейшая работа была направлена на создание таких методов пропаганды здорового образа жизни, которые были бы эффективными в среде молодежи и подростков.

Основной темой нашей работы стало рациональное питание. Наша инициативная группа осуществила здесь несколько этапов пропагандистской деятельности.

1) Информационный этап. Сообщения о содержании понятия «рациональное питание» были сделаны нами в старших и средних классах школы. Сообщения сопровождалось показом слайд-шоу по теме. Сообщение прослушали около 100 человек.

2) Организационный этап. Конкурс рисунка «Я выбираю здоровое питание!». Просмотр работ (около 80) показал, что многие участники конкурса не только воспользовались материалами сообщений инициативной

группы, но и постарались углубить полученные знания, то есть заинтересовались темой.

3) Практический этап. Акции, проведенные по теме «Здоровое питание», имели целью предостеречь участников от употребления популярных и рекламируемых, но вредных для здоровья продуктов.

Всего было проведено 3 акции.

Акция «Слоган» заключалась в том, чтобы участники на основе собственного «опыта общения» с такими продуктами питания создали забавный слоган антирекламного характера. Участвовало 80 человек.

Акция «Фрукты против сладостей». Участникам акции предлагалось в качестве «перекуса» дома и в школе использовать не сладости (булочки, шоколадки и прочее), а фрукты – яблоки, мандарины, бананы и т.д. Участвовало около 95 человек.

Акция «Узнал сам – научи другого. Участникам акции (около 100 человек) предлагалось провести беседы о правильном, здоровом питании в своих семьях и собственным примером постараться побудить родных относиться к питанию с позиций здорового образа жизни.

Наибольшим успехом своей работы мы считаем проведение акции «Узнал сам – научи другого», так как при проведении этой акции ее участники сами действовали уже как организаторы оздоровительной работы в своих семьях.

К сожалению, мы не смогли организовать сотрудничество с другими школами района и города в таком важном вопросе, как пропагандирование здорового образа жизни в подростковой и молодежной среде. Но мы надеемся, что в дальнейшем работа обязательно будет вестись в этом направлении.

Итак, проблема здорового образа жизни – это проблема каждого человека. Самое ценное, что у есть человека, - это жизнь, а самое ценное в его жизни – здоровье, за которое нужно бороться всеми силами.

## **ЗДОРОВЬЕ ДОРОЖЕ ДЕНЕГ**

**Кальянова Татьяна**

*(МОБУ Лицей №6)*

Самое бесценное на земле – это жизнь. И каждый человек сам выбирает себе жизненный путь. Ключи от счастья в его руках. И от того, какой образ жизни ведет человек, зависит его существование на самой прекрасной планете Земля. Прежде всего он должен думать о своем здоровье. Недаром народная мудрость гласит: «Здоровье не купишь ни за какие деньги». Порой поздно доходят до людей эти простые истины. Стоит человеку отказаться от вредных привычек, соблазнов, жизнь его пойдет по определенному им пути. Пусть в этой жизни будут нелегкие испытания, преграды, но он все преодолеет. Здоровый образ жизни закалит его.

Что входит в понятие здоровый образ жизни? Это, я думаю, прежде всего, отказ от алкоголя, наркотиков, курения. Это они пагубно влияют на наше здоровье. Здоровый человек созерцает происходящее вокруг него счастливыми глазами: будь это костер зари, плеск волны на реке, серебристая луна, шелест росистой травы, необъятная синь небес. Восхищение это безгранично. Каждый прожитый день такой человек считает за счастье, дарованное ему Всевышним. Ведь жизнь на земле вечна, а для человека отпущен только ее миг. В этом будущем мире этот миг называется жизнь. Неважно, сколькими годами она измеряется. Благодаря здравому смыслу человек наполняет, как сосуд, жизнь неповторимым восприятием окружающего бытия. Ему хочется учиться, познавать мир, путешествовать, работать, любить, и многое другое открывает перед ним двери. Это и есть здоровый образ жизни, когда душа не знает покоя, когда звезды разных широт светят ему в пути. Иная жизнь у людей, которые привыкают к наркотикам. Узок круг их влечения: от дозы к дозе; от миража до ломки. Черная дыра готова поглотить их в свой зев, не дав возможности ощутить все земные краски. У таких людей нет будущего, нет мечты. Хотя я настоящих наркоманов своими глазами не видела, но об их короткой мучительной жизни знаю из средств массовой информации. Другое дело – алкоголизм. Он захлестнул наше общество. Но больше всего страдают дети по причине

пьянства родителей. На чашу весов поставлен здоровый образ жизни и смерть. Ведь лучше, когда дети звонко смеются, радуются солнцу...

Здоровый образ жизни – это и спорт. С гордостью смотрю на спортсменов, имена которых славят мою страну. Здоровыми, красивыми, сильными, отважными стоят они на пьедесталах почета, им открыты все пути. Не обязательно быть спортсменом, иметь славу и награды. Важно только заниматься спортом, укреплять свое здоровье, думать о будущем нации. А для этого у нас в стране есть возможности. Начни с уроков физкультуры в школе, занимайся в спортивных секциях, увлекайся футболом, баскетболом, волейболом, плавай в бассейне и в реке! Тогда ни спиртное, ни сигареты не смогут войти в твою жизнь!

В нашем городе взрослые заботятся о здоровье детей. Проводятся школьные и городские соревнования по различным видам спорта: волейбол, баскетбол, лыжи и другие. Развивать физический и духовный потенциал детей через внеурочные секции, поддерживать во всех начинаниях и искренне радоваться за все маленькие и большие победы – главная задача взрослых. О спортивных достижениях наших горожан слышали за пределами республики и на мировом уровне. Наиболее развиты в Мелеузе скалолазание, стрельба из лука, дзюдо, футбол и легкая атлетика. Мастер спорта международного класса, Александр Пешехонов, неоднократно выигрывал мировые соревнования по скалолазанию. Александр Мельников, Эдуард Исмагилов, Альберт Рахматуллин, эти имена можно часто встретить на страницах газеты «Путь Октября» в разделе спортивных достижений.

Сколько удивительных людей живет на огромной планете! Во многом проявляется их многогранный талант, независимо от расы, возраста, вероисповедания. Одни сочиняют музыку, другие пишут стихи, покоряют нас искусством пения, танца, третьи штурмуют небеса. Разве можно все перечислить! Это их здоровый образ жизни дает им право называться замечательными людьми. Именно они успевают за свою жизнь построить дом, посадить дерево, вырастить ребенка. Это они оставляют след на земле: от их любви рождается все прекрасное на Земле. Я - за здоровый образ жизни!

## СПОРТ – ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ

Сазонов Никита

(МОБУ Лицей №6)

Для каждого человека главное на земле – жизнь. Порой подрастающее поколение выбирает ту сторону жизни, которая сильно вредит организму, а подростки этого не понимают, поэтому очень важно выбрать правильный путь, потому что от того, какой путь выбрал подросток, зависит его настоящее и будущее!

Для того чтобы вести здоровый образ жизни, во-первых, ребятам необходимо отказаться от вредных привычек, таких как алкоголь, курение и наркотики. Во-вторых, нужно заниматься больше спортом, бегать по утрам, плавать, ходить в тренажёрный зал. Я занимаюсь хоккеем и веду здоровый образ жизни, поэтому в моём организме каждый день происходит очень сильный физический стресс. Я ежедневно тренируюсь и полностью отдаюсь каждой тренировке, каждой игре, чтобы достичь главной цели в моей жизни и осуществить свою мечту. Благодаря всему этому я очень редко болеваю и всегда нахожусь в отличном физическом состоянии. После того как я начал заниматься спортом, для меня мир колоссально изменился, и то, что я считал необычным, даже слегка удивительным, стало для меня обычной вещью. И это постоянные тяжёлые тренировки, отказ от вредных привычек и, конечно, правильный рацион питания, т.е. никаких вредных продуктов, только всё натуральное. Также я неплохо учусь. А это очень сложно: заниматься спортом и учиться на пятёрки, но при желании всё возможно!

Я рад, что в нынешних школах начинают увеличивать количество уроков физической культуры. В моей школе работают замечательные учителя физкультуры, т.к. они проводят очень интересные уроки, при этом на этих уроках всегда находишься в движении, и после регулярного посещения таких занятий люди становятся выносливее, и их тело становится крепче.

Мои тренеры по хоккею - прекрасные люди, ведь они каждому всегда помогут, всегда подскажут, научат новым приёмам, как в индивидуальной борьбе, так и в тактической. Они всегда говорят: ” Главное для подростка -

заниматься спортом, вести здоровый образ жизни и хорошо учиться, потому что без всего этого в наше время ничего не сможешь достичь. И я им верю, ведь мои тренеры - мудрые люди. Плохого не посоветуют!

Таким образом, если на протяжении всей жизни заниматься спортом, то в старости ты скажешь только "спасибо" себе самому и проживёшь долгую и счастливую жизнь, в которой можно увидеть так много прекрасного: яркое солнце над головой, безоблачное небо, цветную радугу после дождя, верных друзей и гармонию в своей душе!

Если большинство молодых людей одумается и начнёт уделять больше внимания спорту и здоровому образу жизни, то они удостоятся самых высоких похвал, и жизнь наградит их самым бесценным - здоровьем. Я - за здоровый образ жизни! Я - за спорт! Я - за здоровье! Я - за жизнь!

## **Я И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

**Тучкина Юлия**

*(МОБУ Лицей №6)*

Здоровый образ жизни. Нужен ли он нам?

Большинство молодёжи без затруднения ответят, что да. Но что включает в себя понятие «здоровый образ жизни»?

Во-первых, занятия спортом. Посещение урока физкультуры для молодежи должно стать обязательным. Сейчас мы растём, и нам нужно постараться сделать наше здоровье крепким. Поэтому следует не лениться, делать зарядку по утрам и заниматься активным отдыхом.

Во-вторых, правильное питание. Это тоже не менее важный фактор для поддержания нашего здоровья. Нам следует больше употреблять продуктов, содержащих различные витамины. В настоящее время многие продукты питания отрицательно влияют на наш организм, потому что в них добавляют огромное количество вредных веществ. Нам стоит ограничить себя в употреблении таких продуктов.

В-третьих, отказ от вредных привычек. Есть молодежь, которая употребляет вредные для организма вещества, такие как алкоголь, наркотики

и табак. Это всё разрушает их нервную, дыхательную, эндокринную системы. Влечёт за собой различные заболевания, которые могут привести к летальному исходу.

В наши дни большое количество молодёжи ведут здоровый образ жизни. Поэтому они всегда в отличной физической форме, редко болеют и радуются жизни.

Я отношусь к числу молодёжи, которая ведёт здоровый образ жизни. Проснувшись утром, я делаю зарядку. Это даёт мне хорошее настроение и бодрость на весь предстоящий день. После школы, выполнив домашнее задание, я иду в спортивный зал. А также я посещаю бассейн.

Мы всей семьей любим выезжать на природу круглый год. Зимой, в хорошую погоду, посещаем лыжную базу, ходим на каток, катаемся с гор на санках и закаляемся. Летом мы чаще стараемся отдыхать на открытом воздухе. Мы загораем около речки и купаемся, играем в различные подвижные игры.

В детстве я занималась спортивно-бальными танцами. Мы ежедневно и усердно тренировались. Такие занятия тоже закаляют организм, дают заряд бодрости на всю жизнь.

Здоровье - бесценное богатство каждого человека в отдельности и всего общества в целом. Нам нужно делать всё возможное, чтобы сохранить и укрепить его.

## **Я ВЫБИРАЮ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

**Гаглов Сергей**

*(МОБУ ООШ № 7)*

Каждый человек выбирает свой образ жизни. Кому-то нравится постоянно общаться с друзьями. А кто-то любит уединиться в своей комнате и читать книги. Кто-то ведет здоровый образ жизни, а кому-то «наплевать» на свое здоровье. Все люди разные, и поэтому ведут разный образ жизни.

И радует, что в нашем мире становится престижно вести здоровый образ жизни, ходить в спортзалы, заниматься фитнесом, танцами. Пришло

осознание, что современный человек должен быть в хорошей физической форме, иметь образование, хорошо выглядеть. Многие берут пример с кинозвезд, поп-звезд. А их кумиры всегда в хорошей форме, красиво одеты, подтянуты, ухожены. Именно они становятся образцом подражания для многих молодых людей.

Но печально видеть и то, что часто в погоне за современным образом жизни человек забывает о своем внутреннем мире. Важно не забывать и о духовности, нравственности. Сильный духом, а не сильный физически, человек может преодолеть все сложности жизни. Очень часто люди «ломаются»: начинают вести разгульный образ жизни, употреблять наркотики, алкоголь, постепенно теряя лучшие нравственные качества. Они не могут противостоять соблазнам, слабы духом.

Сам я занимаюсь спортом: гимнастикой, акробатикой, футболом, латпой, что доставляет мне колоссальное удовольствие. Веду здоровый образ жизни: не пью и не курю, и круг моих друзей, ведущих такой образ, расширяется. Мне легко с ними общаться, они помогают мне советами. Среди этих ребят я ни разу еще не видел плохих, с негативной энергетикой ребят. Я стараюсь брать с них пример. Благодаря спорту я научился не только побеждать, но и достойно проигрывать, уважая соперника, что важно в нашей жизни. У человека, обладающего крепким физическим здоровьем, и дух, и разум должны быть здоровыми. И я призываю всех ребят опомниться и посмотреть вокруг: как хорошо жить, радоваться победам над собой, ощущать дыхание времени.

Я выбираю спорт, а не пагубные привычки: алкоголизм, курение, употребление наркотиков. Эти вещества сам не употребляю и никогда, я думаю, не прикоснусь к ним. Моя альтернатива – это спорт, здоровый образ жизни. Они создают бодрый настрой организму. Спортом можно и нужно заниматься постоянно, выбрав занятие по душе, каждый может найти в спорте свою нишу. Даже просто прогуляться и поиграть в снежки зимой. Это ведь тоже спорт.

Кто занимается спортом, всегда весел, здоров, меньше склонен к

болезням

Замечательно, что в настоящее время созданы различные организации, пропагандирующие здоровый образ жизни. Волонтеры, из числа молодежи, призывают к жизни без курения, наркотиков, алкоголя.

Только здоровые добиваются больших успехов в своём карьерном росте. А пагубные привычки приводят к плачевным последствиям: неизлечимым болезням, скорой смерти ...

Почему люди выбирают пагубные привычки? Некоторые не хотят быть «белой вороной», другие - «за компанию, третьи - на «слабо» переступают грань, за которой наркотики, курение, алкоголь. Только силой воли, медицинским вмешательством, взаимопониманием близких можно изжить все эти негативные привычки.

Поэтому спорт — самый главный союзник здорового образа жизни, помогающий укреплять здоровье, улучшать свое физическое состояние, самочувствие, обеспечивает прилив бодрости и хорошее настроение.

Я выбираю здоровый образ жизни! Я выбираю жизнь!

## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – НАША ЖИЗНЬ**

**Панченко Андрей**

*(МОБУ СОШ №8)*

Пороков разных много развелось.  
Но мы свой путь уже определили.  
Мы не хотим, чтоб этой страшной силе  
Нас в дебри ада бросить удалось!  
Привычкам вредным нас не одолеть!  
Наркотики – долой,  
Объявим пьянству бой  
И дыму ядовитых сигарет!  
И если жизнь важна  
И вам она нужна,  
Возьми друзей за руки и борись.  
Здоровый образ жизни – это жизнь!  
Здоровый образ жизни – наша жизнь!

Проблема ведения здорового образа жизни в наше время является одной из самых важных вопросов человечества. Актуальность данного вопроса

сейчас приобретает глобальное значение. Мы можем без конца закрывать глаза на то, что огромное количество людей равнодушно к алкоголю, наркотикам, никотину, но это только усугубляет сложившуюся ситуацию. Человечество своими собственными руками доводит себя до деградации, уничтожает себя как вид, страшно представить, какие могут быть последствия.

Задумывались ли вы над тем, какое количество людей сейчас находится в зависимости от веществ, которые наносят вред здоровью. Их сейчас много, я бы даже сказал, что большая часть людей имеют вредные привычки. Это бич современного общества. И всем нам необходимо с ним бороться. Сейчас так много искушений и соблазнов, они совершенно разные, но их объединяет одно общее свойство, все они наносят непоправимый вред здоровью. Очень мало людей могут сопротивляться им, еще меньше не поддаются им совсем. Большинство людей не догадываются, какой вред несут организму никотин, наркотики, алкоголь. Или они рассчитывают, что всё то, страшное и смертельно опасное не коснется их и их близких. Подумаешь, я один раз покурю сигарету, или травку, да и от бокала вина со мной ничего страшного не случится. Так думают многие из нас. Но как жестоко они ошибаются! Привычки формируются у нас очень быстро, а вот избавиться от них намного сложнее, а порой расстаться с ними человек не в силах.

К сожалению, мы не можем заставить всех вести здоровый образ жизни, но мы должны помогать тем, кто хочет избавиться от пагубных зависимостей. Должны рассказывать молодёжи о том, к чему всё это может привести. Иногда один день весёлой и беззаботной жизни откладывает отпечаток на все следующие годы, превращая их в стремление любой ценой получить то удовольствие, которое когда-то испытал. Человек теряет свой облик, превращаясь в бездумное животное, для которого нет ничего святого, забывает о своих близких и родных.

Употребление алкоголя и наркотиков ведёт к деградации человечества. Да СМИ активно рекламируют алкоголь и сигареты, но они не показывают нам вреда, который они нам несут. А ведь в начале 20 века все презирали любителей выпить и покурить. Уровень потребления этих веществ был очень

низок. А сейчас? Алкоголь и табак стали незаменимыми спутниками нашей жизни. И уже не редкость увидеть на улице молоденькую девушку с сигаретой в руках. А за углом притаившиеся школьники, украдкой потягивающие коктейли и пиво. Всё это становится привычным в нашем обществе. Многие взрослые проходят и не реагируют на эти события. А что ждёт наше общество в будущем. Каких детей родит девушка, которая курит сигарету за сигаретой. О каком здоровье нации может идти речь? Мы сами подписываем себе смертный приговор.

Я считаю, что такое безответственное отношение к здоровью недопустимо. Во-первых, вредные привычки существенно подрывают здоровье человека, сокращают его жизнь, снижают работоспособность. Это было доказано учёными всего мира.

Во-вторых, они влияют не только на самого человека, но и на его потомство. Привычки, зависимости, заболевания, передаются по наследству. Так, что лучше трижды подумать, прежде чем что-то употреблять. Ведь это отразится не только на вас, но и на ваших будущих детях. На тех, от кого в будущем вы будете ждать помощи, защиты и поддержки.

В-третьих, алкоголь часто является причиной семейных ссор, разводов и.т.д.

Если взять количество преступлений, аварий, которые совершаются в нетрезвом виде, то они составляют большую часть всех правонарушений.

Всё это ярко показывает для чего необходимо вести здоровый образ жизни. Сократилось бы количество преступлений, уменьшился бы процент разводов, если бы люди задумались над тем, что для них важнее: здоровая, долгая, счастливая жизнь, рядом с близкими и родными людьми или мимолётное удовольствие?

Я считаю, что каждый обязан вести здоровую жизнь. Ведь от нас зависят будущие поколения. Поколения людей, которые возможно изменят мир к лучшему. А для этого мы не должны бездействовать. Нужно пропагандировать здоровый образ жизни. Привлекать молодёжь в спорт.

Стремиться к тому, чтобы подрастающее поколение имело возможность посвятить себя какому-нибудь виду творчества. Ведь если человек увлечён, занят любимым делом, у него не останется время на глупости. Только вместе мы сможем уберечь наше общество от этой напасти. Так давайте объединим свои усилия и вступим в борьбу с вредными привычками. Ведь столько людей нуждаются в нашей помощи. И если мы поможем хотя бы одному человеку измениться, преодолеть свою зависимость, значит, все наши усилия были не напрасны. В здоровом теле- здоровый дух. Здоровье - наше главное достояние, от которого зависит вся наша жизнь. И мы должны беречь и ценить его.

## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

**Филиппова Кристина**

*(МОБУ СОШ с.Зирган)*

Слово «здоровье» одно из самых частых слов в нашей жизни. Даже при встречах мы желаем друг другу здоровья. В современном мире не так много здоровых людей. А почему? Да потому, что экология у нас не самая чистая. Заводы выпускают отходы в воду, ядовитые газы, а мы всем этим дышим. Молодежь начинает пить, курить, употреблять всякие наркотики. Люди перестают есть нормальную, здоровую пищу, забывают про фрукты и овощи. В наше время рождаются больные дети, из-за того что их родители не вели здоровый образ жизни. Очень редко можно встретить парня или девушку, озабоченных здоровым образом жизни. А ведь это не только полезно для здоровья, но и красиво.

Что же такое здоровый образ жизни? Это комплекс оздоровительных мероприятий, повышение работоспособности людей, правильное питание, соблюдение гигиены, занятие спортом. Но, к сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших норм здорового образа жизни. Одни не придерживаются здоровой и разнообразной пищи, в которой должны присутствовать все витамины, необходимые для здоровья. Другие не удерживают свой вес в норме. Люди с избыточным весом чаще всего подвержены различным болезням, например, сахарному диабету, сердечным

заболеваниям. Третьи злоупотребляют алкоголем и курением. Большинство молодежи стало часто употреблять наркотики, не понимая того, что с ними будет в будущем.

Молодежь не задумывается о последствиях, которые влекут за собой много проблем жизни и здоровья. Каждый человек просто обязан получить образование, найти престижную работу, устроить свою личную жизнь и воспитать своих детей, придерживаясь здорового образа жизни. Всем нам нужно понимать это и помнить об этом. Не навреди природе, и не получишь плохого отношения к себе. Наше здоровье зависит от окружающей нас среды!

## **ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

**Шведчикова Елена**

*(МОБУ СОШ с.Зирган)*

Здоровый образ жизни — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. ЗОЖ - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.

Существуют и иные точки зрения на здоровый образ жизни: «здоровый образ жизни — это система разумного поведения человека (умеренность во всём, оптимальный двигательный режим, закаливание, правильное питание, рациональный режим жизни и отказ от вредных привычек) на фундаменте нравственно—религиозных и национальных традиций, которая обеспечивает человеку физическое, душевное, духовное и социальное благополучие в реальной окружающей среде».

### ЭЛЕМЕНТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

- ✓ воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
- ✓ отказ от курения, употребления наркотиков, употребления алкоголя;
- ✓ здоровое питание;
- ✓ физически активная жизнь;
- ✓ личная и общественная гигиена;

✓ закаливание.

На физиологическое состояние человека большое влияние оказывает его психоэмоциональное состояние. Поэтому также выделяют дополнительно следующие аспекты здорового образа жизни:

- эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями, проблемами;
- интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах. Позитивное мышление.
- духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели, стремиться к ним и достигать их. Оптимизм.

### 10 СОВЕТОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

1 совет: разгадывая кроссворды, изучая иностранные языки, производя подсчеты в уме, мы тренируем головной мозг. Таким образом, замедляется процесс возрастной деградации умственных способностей; активизируется работа сердца, системы кровообращения и обмен веществ.

2 совет: работа – важный элемент здорового образа жизни. Найдите подходящую для себя работу, которая будет вам в радость.

3 совет: не ешьте слишком много. Вместо привычных 2500 калорий обходитесь 1500. Это способствует поддержанию активности клеток, их разгрузке. Также не следует впадать в крайность и есть слишком мало.

4 совет: меню должно соответствовать возрасту. Печень и орехи помогут 30-летним женщинам замедлить появление первых морщинок. Содержащийся в почках и сыре селен полезен мужчинам после 40 лет, он способствует разряжению стресса. После 50 лет необходим магний, который держит в форме сердце и полезный для костей кальций, а рыба поможет защитить сердце и кровеносные сосуды.

5 совет: имейте на все свое мнение. Осознанная жизнь поможет как можно реже впадать в депрессию и быть подавленным.

6 совет: дольше сохранить молодость помогут любовь и нежность, поэтому найдите себе пару. Укреплению иммунной системы способствует гормон счастья (эндорфин), который вырабатывается в организме, когда человек влюблен.

7 совет: спать лучше в прохладной комнате (при температуре 17-18 градусов), это способствует сохранению молодости. Дело в том, что и от температуры окружающей среды зависят обмен веществ в организме и проявление возрастных особенностей.

8 совет: чаще двигайтесь. Учеными доказано, что даже восемь минут занятий спортом в день продлевают жизнь.

9 совет: периодически балуйте себя. Несмотря на рекомендации касательно здорового образа жизни, иногда позволяйте себе вкусненькое.

10 совет: не всегда подавляйте в себе гнев. Различным заболеваниям, даже злокачественным опухолям, более подвержены люди, которые постоянно ругают самого себя, вместо того, чтобы рассказать, что их огорчает, а иногда и поспорить.

Также наше здоровье зависит от хорошего сна. Достаточный сон необходим для нормальной деятельности нервной системы. Потребность во сне у разных людей может быть разная, но в среднем рекомендуется спать не менее 8 часов. Регулярное недосыпание ведёт к снижению работоспособности и сильной утомляемости. Для того чтобы Вас не мучила бессонница, необходимо за 1 час до сна прекратить физическую или умственную работу. Последний приём пищи должен быть не позднее, чем за 2 часа до сна. Спать лучше в хорошо проветриваемой комнате, а также желательно ложиться спать в одно и то же время.

Итак, сделаем вывод: если человек ведёт здоровый образ жизни, он застрахован от множества недугов и живёт полной, счастливой жизнью.

## ЗДОРОВЬЕ – БЕСЦЕННОЕ БОГАТСТВО

Аминова Дилара

*(МОБУ СОШ д. Корнеевка)*

Здоровье – бесценное богатство каждого человека. Не зря при встрече или расставании с близким человеком мы желаем ему здоровья, ведь это – главное условие счастливой жизни. Но, к сожалению, многие люди часто болеют, и причиной этому является слабый иммунитет. Чтобы ваш организм мог дать отпор любым болезням следует вести здоровый образ жизни.

Иммунитет – способность организма противостоять болезням, и он зависит от здоровья человека. Если вы активны, подвижны и жизнерадостны, то и иммунитет будет сильным. Без иммунной системы организм становится очень слабым, и часто страдает от инфекций.

Во многих болезнях, в первую очередь, виноват сам человек. Большинство проблем, связанных со здоровьем, можно избежать, соблюдая простые правила. Вот некоторые из них:

Во-первых, нужно приучить себя к правильному питанию. Пища должна быть полезной и разнообразной, содержать в себе необходимые витамины. Нельзя переедать, это плохо сказывается на состоянии организма. Из-за быстрого ритма жизни у многих людей не остается времени на приготовление пищи в домашних условиях. Поэтому в нашем рационе прочно обосновались полуфабрикаты и фаст-фуд, лишенные питательных веществ. Необходимо исключить эти продукты питания из своего рациона, или уменьшить их количество.

Помимо правильного питания зарядить свой иммунитет можно занимаясь спортом. Физическая нагрузка улучшает состояние организма в целом. Доказано, что люди, регулярно занимающиеся спортом, на 25% реже болеют, чем те, кто не ведет здоровый образ жизни. Уделяйте физкультуре 30-50 минут в день, чтобы оставаться в хорошей форме. По моему мнению, самым полезным и доступным для всех видом спорта является бег. Бегать нужно каждый день и в любую погоду. Также ежедневная утренняя зарядка должна войти в привычку.

Для хорошего состояния организма также необходим здоровый, полноценный сон. В среднем человек должен спать 8-9 часов в сутки, но это все зависит от индивидуальных свойств каждого организма. Желательно приучить себя ложиться спать и просыпаться в одно и то же время. Спать нужно в проветренном помещении. Не рекомендуется прием пищи перед сном. Желательно спать на твердой ровной поверхности.

Состояние здоровья зависит не только от физических факторов, но и от ваших мыслей. Нужно стараться отгонять от себя негативные мысли, не впадать в депрессию. В любой ситуации есть выход и нужно попытаться найти его. Если вы постоянно думаете о плохом, это, наверняка, сбудется. Мысли материальны, помните об этом, почаще улыбайтесь и будьте в хорошем настроении.

Не следует забывать о правильном режиме дня. Нужно правильно совмещать работу и отдых, не следует забывать, что отдых – неотъемлемая часть здорового образа жизни. Необходимо правильно распределять свое время, не перегружая себя. Например, правильный режим для школьника представляет собой:

1. Правильное чередование труда и отдыха.
2. Регулярный прием пищи.
3. Сон определенной продолжительности, с точным временем подъема и отхода ко сну.
4. Определенное время для утренней гимнастики и гигиенических процедур.
5. Определенное время для приготовления домашних заданий.
6. Определенную продолжительность отдыха с пребыванием на открытом воздухе.

Еще одним фактором здорового образа жизни является личная гигиена. Следите за состоянием своего тела, содержите его в чистоте. С детства нас учат регулярно мыть руки перед едой, чистить зубы, умываться каждый день, но личная гигиена содержит в себе не только эти правила. К личной гигиене относятся:

1. Гигиена тела (кожа, полость рта, волосы, и т.д.).

2. Гигиена одежды и обуви.

3. Гигиена отдыха и сна.

4. Гигиена пищи.

Сейчас многие люди укорачивают себе жизнь, употребляя алкоголь, сигареты или наркотики. Это очень плохо сказывается на здоровье. Нужно полностью отказаться от этих вредных привычек, они рано или поздно скажутся на состоянии вашего организма. Доказано, что много и длительно курящие люди в 10 раз чаще заболевают язвой желудка, в 12 – инфарктом миокарда, в 13 раз – стенокардией и в 30 раз раком легких, люди, употребляющие кокаин, не живут дольше 4 лет. Например, известный американский рок-музыкант Курт Кобейн умер из-за наркотиков, такую же участь постигла и знаменитую российскую звезду Владимира Высоцкого.

Влияние на наше здоровье также оказывает окружающая среда. Различные химические отходы производств, попадая в наш организм, приводят к различным болезням; в больших городах много шума, это плохо влияет на слух; различные природные катаклизмы ведут к страшным трагедиям с многочисленными летальными исходами. Необходимо как можно эффективнее обезопасить себя от негативного влияния экологии.

Я хочу призвать вас беречь свое здоровье с самых ранних лет, чтобы прожить долгую, счастливую жизнь. Здоровье – залог всех благ. Если будет крепкое здоровье, всего остального вы сможете достичь и сами. Давай те же беречь его, оно зависит только от вашего желания сохранить его.

## **МИР БЕЗ НАРКОТИКОВ**

**Димукашева Закия**

*(МОБУ СОШ д. Корнеевка)*

Взрослые говорят: «Привычка – это вторая натура».

Делать по утрам зарядку, чистить зубы, обливаться холодной водой или спортом – это хорошие привычки. Но чтобы они появились, требуются упорство и сила воли. А сила воли и упорство уже говорят о характере человека. Уборка квартиры, мытьё посуды тоже могут стать хорошими

привычками. Хорошая привычка – это то, что делается как само собой и доставляет удовольствие и радость.

Но есть, к сожалению, и вредные привычки. Их «подцепить» гораздо легче, чем хорошие. А вот избавиться от них очень трудно. Привычка опасна тем, что со временем она становится потребностью организма. То есть организм без этого уже не может жить. В настоящее время всех нас волнует такая проблема, как наркомания.

О наркотиках и наркоманах мы знаем много из газет, кинофильмов. Люди, потребляющие наркотики, на самом деле теряют связь с окружающим миром, то есть у них «рвутся нити понимания». Очень страшно и больно смотреть на наркоманов.

Я считаю, что наркотик – это яд ещё более серьёзный, чем сигареты, его делают специально для тех, у кого нет силы воли, потому что потом они не могут жить без этого. А люди, сбывающие наркотики, озабочены лишь прибылью. Наркоманы будут отдавать очень большие деньги за них, чтобы расслабиться, уйти от житейских проблем. Наркомания действует своими ядами ещё сильнее и быстрее, чем табак. Наркотики нюхаются или курятся, глотаются в виде таблеток или порошков, а могут вводиться шприцем прямо в вену, для того, чтобы быстрее достичь результата.

Потребность организма наступает в них очень быстро: в кокаине – с третьего раза, а в героине – с первого. Самое же страшное, что с каждым разом дозу нужно увеличивать.

Опасность наркотиков заключается в том, что они действуют не только на кровеносную систему, но и на нервную систему.

А нервная система самая важная в организме человека. Наркотики «отключают» её, а значит и человека, который превращается в раба. Они способны «отключить» у человека все чувства, а нервную систему заставить показывать ему галлюцинации – это прекрасные грёзы и кошмары, от которых человек становится более агрессивным и неуправляемым, делается опасным для окружающих его людей, он может совершить непоправимые ошибки. Справиться с наркотиками, когда они находятся в организме, очень трудно,

почти невозможно. Самое главное, что наркомана нельзя переубедить, что наркотики вредят его здоровью. Но чаще всего их начинают принимать те люди, у которых проблемы в семье, школе, на работе, или случайно попали в общество наркоманов. Все будут согласны со мной в том, что нормальный, образованный, здоровый человек не станет принимать наркотики просто так, от нечего делать. Всему есть причина. В газетах постоянно публикуют статьи о вреде наркотиков, но люди даже не прислушиваются к этому. Самое страшное, что наркоманы умирают от передозировки, а не собственной смертью. Потому что торговцы для большего веса добавляют муку, соду, а иногда крысиный яд или тальк. Последствия от таких наркотиков торговцев не интересуют. Наркомана на первой стадии можно вылечить, но при условии, что он сам этого захочет, потому что не каждому человеку можно объяснить, что он должен бросить. Наркоманы не являются полноценными членами общества. Он опускается, становится чёрствым, эгоистичным, мелочным, раздражительным, ему безразлична судьба близких людей. Он гибнет для семьи, для общества, теряет контроль над собой, перестаёт понимать. С таким человеком невозможно общаться. Из дома он будет уносить ценные вещи. Люди, живущие с ним, пытаются объяснить, что это не может дальше продолжаться, что надо заканчивать с этим.

Мне бы очень хотелось видеть мир без наркотиков. Ведь что будет через некоторое время. Люди начнут вымирать, как динозавры. Это невозможно остановить, потому что с каждым годом число смертей от передозировки и самоубийства растёт. Нужно сделать так, чтобы ни один человек не захотел попробовать эту гадость.

Человек, который принимает наркотики, становится зависимым от них. Таких людей уже не волнует их здоровье. А ведь здоровье – это источник жизни.

Все хотят жить долго и при этом не болеть и не стареть, но чтобы добиться желаемого нужно вести здоровый образ жизни. Для этого необходимо: заниматься спортом, не курить, не принимать наркотики,

отказаться от спиртных напитков, прогуливаться перед сном и употреблять лёгкую пищу.

Заниматься спортом нужно всегда – это правильный шаг к здоровому образу жизни. Не обязательно бегать, сломя голову, а главное просто легко пробежаться. Нужно начать бегать, а дальше будет легче. Каждое утро делайте зарядку для бодрости и уверенности.

Курение – вредно для здоровья, таким образом можно заболеть раком. При первых признаках рака человек начинает кашлять, потом задыхаться, а затем ему совсем будет нечем дышать и он умирает. Разве вы хотите для себя такую жизнь? Конечно же, нет, поэтому не стоит курить.

Таких людей, которые употребляют спиртные напитки, много и никто не в силах это прекратить. Огромное количество употребления таких напитков приводит к белой горячке, к язве желудка, возможно, это не так страшно, как при употреблении наркотиков и курении, но человек будет всю жизнь мучиться, страдать и сожалеть о том, что нельзя всё исправить. Человек либо должен употреблять спиртные напитки в минимальных количествах, но не каждый день, либо совсем не употреблять. Запомните, спиртные напитки губят ваше здоровье.

Нужно следить за своим здоровьем. Многие люди начинают заниматься своим здоровьем до тех пор, пока не заболеют чем-то очень серьёзным. Такая история была у одной девушки, которой поставили диагноз – нефроптоз 2-3-й степени, опущение правой почки. Она не знала, как вылечиться, ей ничего не помогало, но однажды она прочитала статью в газете, что при таком диагнозе нужно заниматься спортом, делать разные упражнения, спустя несколько месяцев она поборолa болезнь. И сейчас она продолжает заниматься физкультурой, а также питается здоровой едой. А пожилая женщина, которой уже 73 года считает себя молодой, и вправду, посмотрев на неё, ты подумаешь, что ей 35-40 лет. Она поделилась своим секретом, и он очень прост. Каждый день она бегает по 5 км, а то и больше. Вместо жирной еды, она предпочитает, есть овощи и разные каши, делает зарядку каждое утро. А чтобы лицо было всегда красивым, она делает маску из огурцов.

Я считаю, что самое дорогое в жизни, это здоровье, а когда человек здоров, то и жизнь его будет прекрасна.

Многие девушки и женщины хотят быть худыми и для этого они идут в аптеку и покупают лекарства для похудения, которые в первую очередь губят ваше, здоровье, также эти лекарства дорогостоящие. Эти женщины не знают, а может и не хотят знать что главное – это здоровье. Чтобы быть всегда в форме, нужно вести здоровый образ жизни и всё будет хорошо, так как человек приобретает лёгкость, уверенность и идеальную внешность.

Занимайтесь спортом, ездите на велосипеде, играйте в теннис, бегайте, плавайте, танцуйте до седьмого пота – с потом уходит недуг!

## **ЗДОРОВЬЕ – ЗАЛОГ СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ**

**Хайбуллина Гульнафис**

*(МОБУ СОШ д.Первомайская)*

Скорее всего, каждый человек желает прожить долгую и счастливую жизнь. Залогом такой жизни является здоровье. Но почему же люди лишь вредят столь бесценному здоровью? Алкоголь, курение, жирная пища, неполноценный сон и многое другое - «выбор» большинства современных людей. А многие из них хотят изменить свою жизнь к лучшему, однако что-то мешает.

Итак, как начать вести здоровый образ жизни? Для начала нужно четко установить свою цель. Не начинать перемены завтра или в понедельник. Начать необходимо с сегодняшнего дня! Далее надо ознакомиться с принципами здорового образа жизни, которые станут правилами на каждый день.

Во-первых, здоровое питание. Естественно, употреблять необходимо лишь здоровую пищу, а фаст-фуд и бутерброды исключить из меню. Стараться избегать газированных напитков, отдавать предпочтение чистой воде, сокам. Желательно не есть за 3 часа до сна. Во-вторых, если будете придерживаться всех принципов и курить, часто употреблять алкоголь, то результата не будет. Бросить курить, как бы сложно это не давалось, а

потребление алкогольных напитков сведите к минимуму (по возможности - полностью отказаться). В-третьих, важную роль в жизни играет сон. Он должен быть полноценным, регулярным. Вечером необходимо проветривать комнату. И, в-четвертых, конечно же, необходим спорт в любых его проявлениях: зарядка, бег, тренажерный зал, даже простая ходьба на свежем воздухе.

Вот этими простыми правилами можно прожить долгую и счастливую жизнь главное собственное желание и стремление к этому.

Что такое ЗОЖ, известно каждому. Но не все считают его нужным. Да, если у учеников спросят об этом в школе, все хором ответят, что это очень важно. Но, на самом деле, лишь единицы так думают. Мне не обязательно вам говорить. Вы и сами всё это видите за пределами в школе. Обратив внимание на прохожих, вы увидите среди них школьников либо с пивом, либо с сигаретой. Как вы думаете, почему среди молодёжи стало много таких школьников? А я вам отвечу.

Много сейчас говорится о такой глобальной проблеме, как наркомания. Пишутся статьи в газетах, выпускаются книги, создаются программы по телевидению. Понять весь ужас наркотической зависимости могут только родители, друзья, близкие люди наркоманов. Мне довелось увидеть, как хороший, любящий жизнь и друзей человек стал потерявшим смысл жизни наркоманом.

Мы с Аликом жили на одной улице недалеко друг от друга. Это был весёлый, непоседливый мальчуган. Всё лето мы пропадали с ним на речке, а зимой катались на лыжах. Да и учился он неплохо, любил читать книги о приключениях.

Прошло время. Мы подросли, стали реже видеться. У него появились свои интересы, у меня свои. Но, как известно, за сменой интересов следует смена друзей компании, в которой находишься. Я стала замечать его в компании не очень хороших людей, слывающих по деревне своей плохой репутацией. Да и школу он стал пропускать, родителей уже пару раз

вызывали, а ему всё нипочём. Я практически перестала его видеть. В школе он не появлялся, да и дома, бывало, не ночует.

Как-то случайно встретив его на улице, я спросила его о делах, о том, почему пропускает школу. Вид у него был не самый лучший: глаза красные, быстро бегающие из стороны в сторону, словно что-то ищущие или чего-то боящиеся. Лицо усталое, бледное. Одежда испачканная. Он сухо ответил, что не ходит в школу, потому что болел, а так всё хорошо, и пошёл дальше.

Я не могла видеть и терпеть то, что на моих глазах погибает человек. Его родители тоже очень страдали. Иногда, встретив на улице его мать, становилось тяжело на душе от жалости к этой бедной женщине. Я её понимала: сын не ночует дома, не посещает занятий, не известно с кем и где общается, да и ещё ко всему прочему мешали жить слухи, которые ходили по деревне, что её сын стал наркоманом. Когда мне об этом сказали, меня охватило чувство негодования. Как эти люди могли подумать такое о человеке, который рос вместе со мной, которого я прекрасно знала. Но если честно, в моё подсознание и раньше закрадывалась эта мрачная мысль, трудно было в это поверить.

Утром, проходя мимо их дома, по пути в школу я увидела «скорую помощь». В голове промелькнули все самые ужасные мысли, которые могли прийти в голову в тот миг, и я стремглав помчалась в их дом. Но у двери я столкнулась с врачами, которые несли на носилках Алика. Трудно описать те чувства, которые охватили меня. Помню, что плакала очень сильно. Тогда я возненавидела наркотики, которые заманивают в свои сети человека из его нормальной, счастливой жизни. Сначала наркотик приобретает вид друга, который поднимет настроение в трудную минуту, одурманивая сознание, становится его частью, без которой не обойтись... Ну, а под конец становится хозяином человека: его мыслей и чувств, поступков и движений. Он как будто смеётся в лицо человеку, который попал в его коварные сети.

Я считаю, что государству следует больше уделять внимания этой актуальной на сегодняшний день проблеме. Если вовремя не успеть предотвратить эту беду, результаты будут плачевны.

Многие школьники посчитают моё сочинение простой лекцией. Но мне хочется обратиться именно к ним.

Ребята, вот сами подумайте, зачем вы всё это делаете? Не пора ли встать на сторону справедливости и бороться? Покажите, что вы не слабые! Да, может быть, с вами не согласятся друзья, но вы найдёте новых в спортивной секции. Нужно только начать. Сначала через силу, а потом и в привычку войдёт. И тогда вы добьётесь результата, да не сразу, но тот. Кто идет до конца, обязательно получит его. Советую начать с малого и постепенно перейти к большему. Попробуйте себя в разных видах спорта, и вам обязательно что-нибудь подойдёт. Чуть позже вы заинтересуетесь своей физической подготовкой, чтобы не отставать от своих на секции. Для этого займётесь дополнительно силовыми упражнениями, а потом и правильным питанием. Постепенно вы заметите успехи. Попробуйте, вам понравится, я уверена.

Поэтому, я считаю, что государству, во-первых, следует уделить внимание на введение новых предметов в школах, гимназиях, техникумах. Уроки должны вести врачи-наркологи и объяснять детям масштабность проблемы на примерах людей, которые зависимы. Мне кажется, что учеников следует свозить в наркодиспансер, чтобы они послушали рассказы наркоманов, которые опомнились и захотели вылечиться. Во-вторых, нужно не допустить, чтобы у ребёнка было время шататься на улице. Надо открывать больше спортивных кружков, которые увлекли бы подростков. Также нужно обратить внимание на средства массовой информации. Чтобы по телевизору, радио ни в коем случае не было сказано ничего такого, намекающего на то, что наркотики - это хорошо. Надо делать больше передач о вреде наркомании, снимать познавательные фильмы. Следует выпускать научную литературу, доступную детям разного возраста.

Я очень надеюсь, что моим детям не придётся столкнуться с обсуждением этой проблемы. Для этого мы должны сделать всё возможное сейчас.

## **ВАЖНОЕ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ**

**Ишикаева Регина**

*(МОБУ СОШ с.Нордовка)*

Сегодня много говорят о необходимости вести здоровый образ жизни. А что собственно означает это самое «ведение здорового образа жизни»?

Если задать этот вопрос на улице, то большинство ответит, что вести здоровый образ жизни – это значит заниматься спортом, не курить, не злоупотреблять алкоголем, соблюдать личную гигиену и поддерживать чистоту в своем доме, правильно питаться, употребляя в пищу экологически чистые продукты и т.п.

Конечно, все это правильно. Но это общие положения, а каждый человек индивидуален и что хорошо одному, другому совершенно неприемлемо. Взять хотя бы занятия спортом. Подходить к этому вопросу необходимо с умом. Чрезмерные занятия спортом, особенно его силовыми видами способны вместо пользы принести человеку ощутимый вред. Поэтому начинать заниматься спортом, особенно если до этого вы не были особенно спортивным человеком, лучше под присмотром опытного тренера. Они и нагрузку соответствующую вам подберет, и рацион питания поможет составить.

Здоровый образ жизни – это такое поведение людей, которое положительно сказывается на их здоровье. Это наиболее характерная деятельность человека в конкретных социальных, политических и экономических условиях, которые направлены на укрепление и сохранение здоровья человека.

Приоритет образа жизни генетической и социальной ситуации проявляется не только по общим показателям здоровья, но и в течение хронических заболеваний. Заболевания, которые называются болезнями цивилизации, имеют определенные причины – их возникновение обусловлено социальными, генетическими и психологическими факторами. Они объединены понятием «образ жизни», который является не здоровым и сопровождается дефектами его поведенческих проявлений, например переизбыток, табакокурение, гиподинамия и другие.

Под образом жизни понимают вполне определенный исторически обусловленный вид жизнедеятельности человека. И в настоящее время поведению придают все большее значение психологи, психиатры, социологи, юристы, философы. Утро – это начало дня, поэтому здоровый образ жизни необходимо начинать именно с него, следует это делать правильно и уверенно.

Как только утром вы проснетесь, не нужно вскакивать резко с кровати. Немного полежите, затем посидите, но самое главное делать это с хорошим настроением и позитивными мыслями. Посмотрите в окно, полюбуйтесь погодой, какой бы она не была, и улыбнитесь новому дню. Правильно будет находить во всех вещах окружающих вас только положительные моменты, это поможет вам по жизни. Далее выпейте стакан кипяченой воды, будет отлично, если это войдет у вас в привычку, так как это отразится на хорошей работе вашего желудка на протяжении всего дня.

Утренняя зарядка должна быть не только для вашего физического развития, но и для психологического и эмоционального состояния на весь день, чтобы вы смогли справиться со всеми трудностями, которые возникнут у вас на пути. Достичь этого можно с помощью следующего комплекса упражнений. Важно делать все это с большим желанием, и понимайте это для вашей красоты и для вашего здоровья.

1. Подтягивание. Пусть проснутся все мышцы вашего тела.
2. Полные, глубокие, ровные вдохи и выдохи.
3. Вращение туловища.
4. Вращение кистей, ступней ног.
5. Поднимите ноги кверху, выполняйте упражнение ножницы.
6. Самомассаж живота, головы, глаз, щек, шеи, ступней ног.
7. Вращение головой, руками, поясницей.
8. Приседания на ногах.
9. Водные процедуры, принятие душа.

Все это нужно делать, учитывая свои физические возможности и наличие времени. И бодрость на целый день вам гарантирована. С вечера

запланируйте, сколько времени утром вам будет необходимо для проведения данных мероприятий.

Питание – это первая ведущая биологическая потребность человека, которое формирует здоровье и требует своего удовлетворения. Вместе со здоровым образом жизни оно существенно влияет на здоровье и красоту человека. Питание должно быть рациональным, сбалансированным и индивидуальным для каждого человека, поэтому заботиться о питании должен каждый самостоятельно. Чтобы питание было рациональным необходимо соблюдать следующие принципы:

**1. Сбалансированность, энерго-поступление, энерго-затраты.** Людям, чьи профессии не требуют особых физических усилий для восполнения энерго-затрат ежедневно в среднем достаточно от 2500 до 3000 ккал мужчинам и 2200-2500 - женщинам. При повышении интенсивности физических нагрузок энерго-затраты увеличиваются и соответственно должна быть увеличена калорийность питания. В пожилом возрасте сбалансированность питания – снижение килокалорий, так как энерго-затраты уменьшаются.

**2. Восполнение потребностей организма** в необходимых пищевых продуктах, то есть качественный состав суточного рациона. Суточная потребность организма в белках в среднем около 100 грамм, в жирах в среднем около 100гр, в углеводах – 300-400 грамм.

**3. Употребление экологически чистых продуктов** еще один немаловажный принцип вашего крепкого здоровья. А значит, употребляя продукты, выращенные благодаря природе, дают намного больше пользы и витаминов. В сезон фруктов нельзя не воспользоваться дарами природы. Ведь они не просто приятные на вкус, но они и очень полезные для всего организма, дают больше сил и энергии, омолаживают и благодаря своим полезным свойствам берегут от различных заболеваний и простуд.

**4. Правильное распределение суточной калорийности:**

На завтрак в среднем – 40% общего количества пищи.

На обед – 45%.

На ужин – 15%.

Вопрос адекватного и полноценного питания связаны с излишней полнотой, которой страдают около 30% населения. Тем не менее, врачи наблюдают, что больше больных, у которых наблюдается малокровие – результат несбалансированного питания – лишение белков, жиров, углеводов. Наиболее заметно это отражается на повторно беременных женщинах, на многодетных матерях, на людях преклонного возраста. Путем изменения состава пищи, режима питания можно влиять на функциональное состояние отдельных органов и систем – это называется диетотерапией. Лечебное питание дает хорошие результаты даже тогда, когда другие методы лечения не эффективны.

Таким образом, здоровый образ жизни – это умение жить с пользой для себя и других людей, претворяя в жизнь основной принцип медиков «не навреди», не навреди себе, другим, окружающей природе. И не нужно слепо следовать моде на различные диеты, всевозможные комплексы упражнений и прочее, не посоветовавшись со специалистом.

Помните, что каждый человек индивидуален и что для одного – здоровый образ жизни – для другого недопустимые перегрузки, ведущие к подрыву здоровья.

Какой же из этого следует вывод?

Да очень простой: вести здоровый образ жизни сегодня может быть и сложно, но вполне возможно. Было бы желание

