

ПРИВЕТ!

№7 (173)

Октябрь, 2022

«Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»

Когда человека любого возраста поздравляют с радостным событием в жизни, то, прежде всего, желают **ЗДОРОВЬЯ!** Ведь не зря гласит народная мудрость: *«Здоров будешь – все добудешь», «Живи разумом – половина здоровья»...*

С 01 по 09 октября 2022 года в МБУ ДО «Дворец детского творчества» был организован традиционный городской конкурс литературно-публицистических работ *«Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»*. Он проходит под эгидой *департамента образования администрации г. Дзержинска, МБУ ДО «Дворец детского творчества», детского общественного объединения «Лига юных журналистов»*.

Для участия в конкурсе были заявлены **49 работ** образовательных организаций города:

МБОУ «Школа № 5», МБОУ Основная школа № 6, МБОУ школа № 7, МБОУ СШ № 20, МБОУ СШ № 30, МБОУ «СШ № 36», МБОУ «Средняя школа № 39», МБОУ «Средняя школа № 71», АНОО «Клевер 1», МБУ ДО ДДТ.

Конкурсные работы оценивались в трех номинациях.

По итогам конкурса 13 конкурсантов отмечены дипломами.

Победители конкурса

Номинация: «Поэтическое сочинение (стихи) «На зарядку становись!»

Возрастная категория 7-10 лет

- 1 место** – Будников Лукьян, учащийся 2 «а» класса МБОУ «Школа № 5», руководитель Груздева Э.М.
2 место – Бахтиёрова Адель, учащаяся 2 класса МБОУ Основная школа № 6, руководитель Чибрикова С.И.
2 место – Балашова Злата, учащаяся 5 «в» класса МБОУ школа № 7, руководитель Смирнова И.Л.
3 место – Грязева Анна, учащаяся 1 «б» класса МБОУ «Школа № 5», руководитель Казаченко О.Н.

Возрастная категория 11-14 лет

- 3 место** – Запарин Роман, учащийся 8 «в» класса МБОУ «Средняя школа № 71», руководитель Юматова С.Г.
3 место – Рыжикова Таисия, учащаяся 7 «а» класса МБОУ СШ № 30, руководитель Киричек А.Ю.

Номинация: «Зарисовка «Слагаемые моего здоровья»

Возрастная категория 7-10 лет

- 2 место** – Кознов Дмитрий, учащийся 1 «а» класса МБОУ СШ № 20, руководитель Зеленева И.С.
2 место – Морозова Арина, учащаяся 2 «а» класса МБОУ «Школа № 5», руководитель Груздева Э.М.

Возрастная категория 11-14 лет

- 3 место** – Арбузова Варвара, учащаяся 4 «б» класса МБОУ «Средняя школа № 71», руководитель Зарубина Е.С.
3 место – Мазаева Кира, учащаяся 5 «а» класса МБОУ «Школа № 5», руководитель Градова И.М.

Номинация: «Заметка по теме «Здоровые традиции моей семьи»»

Возрастная категория 7-10 лет

- 2 место** – Григорьева Дарья, учащаяся 4 «б» класса МБОУ школа № 7, руководитель Курская Е.В.
2 место – Еременко Анна, учащаяся 4 «в» класса МБОУ «Средняя школа № 39», руководитель Зотева Н.А.

Возрастная категория 11-14 лет

- 2 место** – Кальный Андрей, учащийся 7 «а» класса МБОУ «СШ № 36», руководитель Кудымова В.И.

Сегодня мы публикуем работы тех ребят-победителей, кто откликнулся на предложение выпустить сборник своих материалов. Спасибо!



Моя зарядка

Что источник долголетия?
Знают взрослые и дети.
За чем следим мы с малых лет?
Здоровье – правильный ответ.
Если его не сбережешь,
То уж точно пропадёшь!
Я здоровью помогаю –
Свой день с зарядки начинаю.
Мой учитель физкультуры
Считает, я в зарядке – гуру.
Упражнений много знаю,
Чему какое помогает.

И однажды мой физрук
Говорит: «Лукьян, мой друг,
Не хотел бы ты для нас
Дать по зарядке мастер-класс?»
Вот уже звенит звонок,
Я зову всех на урок:
«На зарядку становись!
Пошустрее! Не ленись!»
Ребята все стоят в строю,
Но взгляд упал мой за скамью:
– Кто там прячется? Петров?
Ты не хочешь быть здоров?
Ну-ка, быстро вылезай
И в шеренгу к нам вставай!
Рассчитайся по порядку!
Начинаем мы зарядку.

Комарова, выше ногу!
Чётче шаг держи, Данил!
Что-то слабо ты сегодня
Разминаешься, Кирилл!
Раз и два, и три, четыре -
Руки разведём пошире.
Следом выпады ногами,
А теперь в «упор присед».
Дальше пресс укрепим с вами –
Сделаем «Велосипед».
«Мостик», «Горку» – для растяжки,
«Кошечку» же для спины.

В завершении «Тюльпанчик».
Молодцы сегодня мы!
Дух и тело укрепили,
Организм подзарядили.
Со здоровьем всё в порядке –
Спасибо скажем мы зарядке!
В итоге дам я всем совет,
Как дожить вам до ста лет,
Как здоровье поддержать,
Как себе вам помогать:
Стараться нужно ежедневно,
Побеждая сон и лень,
Неустанно и упорно
Начинать с зарядки день!

Лукьян Будников

Одолеем недуги!

В нашем классе есть Сережка.
И скажу я без прикрас,
Он болеет не немножко,
В год по много-много раз.
Был товарищ у Сережи,
Вовкой звали все его.
На год был его моложе.
Парень, вроде, ничего!
Только был он тоже хворым,
Но однажды так решил:
- Всем болезням дам отпор я!
И в спортзал он поспешил.

Начал там тренироваться,
Физкультурой заниматься.
И здоровье у мальчишки
Стало сразу укрепляться.
Вова звал с собой Сережу,
Говорил:
- Айда со мной!
И тогда здоровым тоже
Станешь ты, товарищ мой!
Но Сережка ахал, охал,
Говорил, что устает,
Что, мол, чувствует он плохо.
Так прошел почти что год.
Новый год уже все ближе.
И в затишье, и в метель,
Вовка в лес бежит на лыжах,
А Сережка - прыг в постель.

Вот на новогодний праздник
Дали каждому билет,
Все пришли в нарядах разных,
Только друга Вовы нет.
Поднялась температура:
Целых 37 и 7.
Пьет Сереженька микстуру,
Разболелся он совсем!

А вот если б не ленился
И зарядку делал он,
То со всеми б веселился
Под волшебный перезвон.
Вова поспешил Сережу

После елки навестить,
Чтобы радость другу тоже
В светлый праздник подарить.

А Сережа горемычный,
Весь в обидах на судьбу,
От большой досады лично
Прикусил себе губу.
И сказал Сереже Вова:
- Ты не хнычь и не ленись!
Если хочешь быть здоровым,
На зарядку становись.
Физкультурой занимайся,
Лишь поправишься в свой срок.
Тренируйся, закаляйся!
Помогу тебе, дружок!

И сказал тогда Сережа:
- Пусть зарядка мне поможет
Крепким стать и не болеть,
Все недуги одолеть!



Адель Бахтиёрова

Любимая зарядка

Своё здоровье я
люблю,
Храню его и берегу,
И для этого всегда
Делаю зарядку я!
Не люблю, когда
болеют
Мои лучшие друзья,
И поэтому зарядку
Им советую всегда.
Зарядка – это сила,
Зарядка – верный
друг,
Она всегда поможет

Поддерживать
здоровый дух!
«На зарядку
становись!» -
Слышим мы с экрана,
И бежим скорей
смотреть
Утреннюю передачу
с мамой.
Вот инструктор нам
твердит
Про полезность дела.
Мы готовы повторять
Все движенья смело.

Вдохи, выдохи,
наклоны,
Отжимания, прыжки,
Повороты,
приседания,
Вот какие молодцы!
Хорошая традиция -
Зарядка по утрам,
Чтоб сохранить
здоровье ,
Необходимо делать
Вам!

Злата Балашова



Не ленись, становись



С добрым утром, просыпайся!
Умывайся, одевайся,
На зарядку собирайся,
Не ленись, а становись!
Чтобы сильным, ловким быть,
Нужно мышцы укрепить.
На уроках не скулить:
Здесь болит и там болит.
Все! Проснулся, улыбнулся,
Встал, поднялся, потянулся.
Руки к небу потянули,
А потом их опустили.
Вдох и выдох глубоко -
Это делать нам легко.
А теперь пошире ножки,
Наклоняемся немножко.
Повертелись влево-вправо
И шагаем очень браво.
Головою покрутили,
Так, что чуть не открутили.

Ручками похлопали,
Ножками потопали.
Раз - вдохнули, два - вдохнули
Плечики свои встряхнули.
Присядаем десять раз,
Прыгаем на месте.
А теперь, как папуас
Танцуем на фиесте.
Ты, как тигр, я, как слон
Бегаем вдогонку.
Замедляемся, наклон,
Выдох и земной поклон.
Коль понравилась зарядка,
То давайте по порядку
Повторяйте упражненья,
Делайте быстрее движенья.
Завершили упражненья?
Вы подняли настроенье?
После утренней зарядки
Будет все у нас в порядке.



Анна Грязева

Слагаемые моего здоровья

Здоровье – это ценность и богатство,
Здоровьем людям надо дорожить!
Есть правильно и спортом заниматься,
И закаляться, и с зарядкою дружить.



Если хочешь быть здоровым,
Чисти зубы по утрам,
Умывайся и гимнастикой занимайся.

Ем я много витаминов.
Укрепляю дисциплину.
Я хочу здоровым быть,
Чтобы Родине служить.

Зимой в игры мы играем
Или катимся с горы,
Мы здоровье укрепляем,
Отдыхаем от души!



Солнце, воздух и вода –
Наши лучшие друзья.
С ними будем мы дружить,
Чтоб здоровыми нам быть.

Дмитрий Кознов

Здорово быть здоровым!

Здоровый образ жизни – это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие.

В первую очередь, здоровый образ жизни состоит из правильного питания. Так, а что же такое правильное питание?! Мне кажется, что правильно питаться – это есть только полезные продукты, много фруктов и овощей, так как они содержат много полезных витаминов и микроэлементов, и, конечно же, правильное питание должно быть сбалансированным. Вот несколько принципов правильного питания: еда должна быть разнообразной, калорийность не должна превышать суточную норму, в сутки должно быть не менее 5 приемов пищи, обязательно должны быть супы, пить достаточное количество воды, употреблять кисломолочные продукты. Я вот, например, очень люблю ряженку и кефир. На мой взгляд, правила правильного питания очень просты, и мы с мамой и папой стараемся их придерживаться. Следующая составляющая здорового образа жизни – это спорт и физические нагрузки. Недаром говорят: «Движение – жизнь!» - так оно и есть. Мы стараемся вести активный образ жизни. Летом мы катаемся на велосипедах и самокатах, плаваем и загораем, гуляем. Зимой катаемся на коньках и лыжах, а каждое утро я стараюсь начинать с зарядки – это дает заряд бодрости на целый день. Третья составляющая здорового образа жизни – это закаливание. Есть несколько способов закаливания. Сейчас я коротко о них расскажу: 1. принятие солнечных и воздушных ванн, 2. обтирание, 3. обливание холодной водой, 4. контрастный душ. Мы с мамой закаливаемся так: ходим плавать в холодный бассейн, а потом греемся в жаркой бане.

Четвертая составляющая здорового образа жизни – это личная гигиена – уход за телом, гигиена одежды и обуви.

Нужно стараться еще получать как можно больше положительных эмоций – это тоже очень важная составляющая нашего благополучия!

Арина Морозова

Секреты здоровья

Нам здоровье сохранить непросто, а потерять можно сразу. Об этом твердят нам все вокруг. Что же поможет сохранить наше здоровье? И кто в ответе за него?



Безусловно, беречь его помогут спорт, утренняя гимнастика. Физические упражнения развивают организм, укрепляют мускулатуру (мышцы), сердце и другие органы. Заставляют глубже дышать, улучшают кровообращение, позволяют оставаться стройными, избавляют нас от многих болезней.

Каждому известно, что «Чистота - залог здоровья». Грязь и неряшливость в одежде - это пренебрежение к своему здоровью, а нечистоплотность - неуважение не только к самому себе, но и к окружающим людям. Грязнулями бывают ленивые люди. Ленивые

школьники скучают на уроках, плохо учатся. Они не хотят выполнять никаких поручений, не любят аккуратно писать в тетрадях, читать книги, не воспитывают в себе привычку трудиться.

Каждый должен знать, что нужно мыть руки перед едой, ежедневно принимать душ, чистить зубы. Уход за своим телом - это личная гигиена.

Она включает в себя выполнение многих правил, направленных на сохранение здоровья.



Твой режим дня



Одним из важных правил здорового образа жизни является выполнение режима дня. Это установленный распорядок жизни. Нужно вовремя просыпаться, принимать пищу, ложиться спать, отдыхать положенное количество часов, чтобы быть бодрым и полным сил. Еда, сон и прогулки на свежем воздухе приучают к дисциплине. Если вы научитесь правильно

распределять свое время, вы будете успевать делать все вовремя.

Еще одним слагаемым здоровья является правильное питание. Мне очень нравится пословица:

«Каковы еда и питье - таково и житье». Кушать надо разнообразную пищу, богатую питательными веществами и витаминами. Фрукты, овощи, орехи, морепродукты, - вот необходимая еда, которая сможет побороть все недуги, а не хрустящие чипсы и ароматные сухарики.



А смысл мудрости «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!» зависит от каждого человека. Если ты занимаешься спортом, следишь за питанием и соблюдаешь правила личной гигиены, то ты будешь здоров и бодр! Сил хватит на все, и на учебу тоже(!), потому что правила эти помогут думать, рассуждать. Они заставят правильно работать мозг.

И напоследок я хочу пожелать вам быть здоровыми всегда! Но помните, что добиться результата невозможно без труда. Все слагаемые здоровья нужно выполнять и легко вам будет жить! Не ленитесь! Следите за собой и будьте здоровы!

Варвара Арбузова

Ах, эти вредные привычки...

Мой папа...увы... курит. Это проблема всей нашей семьи. Он курит часто и много, курит на работе, на улице, около подъезда, даже дома, когда не видит мама. Её он боится, вернее, он не терпит её слёз. Мама всегда начинает плакать, когда понимает, что отец курил на кухне. Она переживает за меня, за моё здоровье, а я, как назло, постоянно болею и чувствую себя виноватой и перед мамой, и перед отцом. Перед ним, почему-то, даже больше, чем перед мамой. У папы постоянно жалкий вид, он хочет бросить курить, но у него не получается. Отец говорит, что это уже зависимость и что он курит с третьего класса. Как помочь папе, я не знаю.

Мы с мамой испробовали все способы, чтобы он бросил свою вредную привычку. Каждое утро делали вместе зарядку, летом на даче бегали до ближнего леса, а потом купались в речке. По вечерам папа крутился на турнике, который с нашей же помощью он сделал. Но стоит нам с мамой заняться своими делами, как папа исчезал за сараями, и оттуда ветер доносил до нас запах табачного дыма. Однажды я написала стихотворение и посвятила его папе. К сожалению, листок, на котором оно было написано, утерян. Я запомнила только это:

Папа, милый, родной, не кури,

И здоровье своё, я прошу, береги.

Будет здорова вся наша семья:

Бабушка, папа, мама и я!

После этого папа не курил целый месяц, а мама шутила о силе моего поэтического слова. Гордость и счастье переполняли меня, но через месяц отец пришёл с работы злой, видно, с кем-то поругался, и всё началось сначала.

Теперь я знаю, что никогда не буду курить и дружить с теми, кто курит. Если кто-то скажет, что я бессердечная, я отвечу, что здоровье важнее, что нужно заниматься спортом, хорошо и правильно питаться, соблюдать режим сна и отдыха. Вот такие слагаемые моего здоровья!

Кира Мазаева

Какие семейные традиции укрепляют здоровье

Для укрепления семейных взаимоотношений в каждой семье должны быть традиции. Семейных традиций существует великое множество, а у каждой семьи свои неповторимые традиции. Большинство наших семейных традиций помогает членам нашей семьи сохранить и укрепить здоровье. На первом месте – это совместное занятие спортом. Ведь такие занятия укрепляют физическое и психологическое здоровое отношение в семье. Каждое утро в выходной день мы начинаем с зарядки, которую проводим под музыку. Движения придумываем по очереди, но есть и любимые движения, которые повторяем каждый раз. В будние дни утренние зарядки также стали частью нашей жизни. Уделить 10-15 минут утром своему телу, тем самым поднять себе настроение и в очередной раз доказать, насколько всё может быть гармонично, если

правильно встать с утра!

Во время путешествий по разным городам стало традицией совместное катание на велосипедах, так мы быстрее знакомимся с достопримечательностями городов и укрепляем наше здоровье.

Наша семья увлекается зимой катанием на коньках, лыжах, санках. Любим прогулки по вечернему красивому городу, ведь много ходить полезно для укрепления мышц. А летом любим всей семьёй ходить на рыбалку. Неважно, сколько рыбы удастся поймать, важны новые

эмоции, когда находишься наедине с природой, рядом любимая семья, солнышко и тепло. Получаешь такой заряд положительных эмоций и позитивного настроения, что не передать словами!

Совместные праздники и дни рождения членов семьи тоже способствуют сохранению здоровья. Приобретение подарков, подготовка правильных и здоровых блюд для праздничного стола, оформление самого праздника приносят особую атмосферу, которая способствует душевной теплоте, вниманию к родным и заботе друг о друге всех домочадцев.

Пожелания доброго утра, успешного дня, спокойной ночи, сопровождающиеся объятиями и поцелуями, тоже относим к нашим семейным традициям. Это ежедневное проявление внимания и заботы, в истинном ее значении добавляет любви всей семье, больше душевного тепла, радости и понимания.



Дарья Григорьева

Чтобы не ходить по поликлиникам

Здоровые традиции - это здоровый образ жизни, поддерживаемый в семье. Традиции в каждой семье разные. Здоровые традиции есть не у всех.

Члены моей семьи стараются вести здоровый образ жизни. Очень важно правильно начать свой день. Каждое утро мои родители и я с братом начинаем с зарядки. Это не всегда легко, иногда приходится себя заставлять выполнять упражнения. Но мы поддерживаем друг друга, поэтому утренняя зарядка стала нашей здоровой традицией.

Гиппократ сказал: «Мы - то, что мы едим». Этой древней мудрости мы стараемся следовать. В нашей семье не едят чипсы, сладости и фастфуд. На завтрак мы обычно едим злаковые каши, а на обед - мясные супы и гарниры. Лишь изредка, когда у нас семейные торжества, мы лакомимся шоколадными тортами.

В моей семье никто не курит, никто не пьет алкоголь.

В выходные дни мы обычно проводим время на свежем воздухе. Мы часто с мамой отправляемся в лес на пробежку. Это такое удовольствие - вдыхать свежий хвойный аромат! Лесные запахи опьяняют и придают сил, хочется бежать все дальше и дальше.

Я думаю, что если в каждой семье будут придерживаться здорового образа жизни и правильных привычек, то в нашей стране будет больше здоровых людей. Мы не увидим очереди в поликлиниках, не узнаем о тяжелых болезнях, постигших наших знакомых или друзей. Наше общество станет не только здоровым физически, но и духовно.

Андрей Кальный

Дворец детского творчества
г. Дзержинск Нижегородской области
Выпускающий редактор Злата Балашова
Номер отпечатан в редакционно-издательском отделе ДДТ.

Адрес редакции:
606023, Нижегородская область, город Дзержинск,
пл. Ленина, д.1. Дворец детского творчества, каб. 3.
Телефон для справок 26-42-05
Распространяется бесплатно.
Время подписания в печать 16 часов, фактически 16 часов.
Тираж - 50 экземпляров