

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение –
средняя общеобразовательная школа № 25
имени В. Г. Феофанова



Борис Ольшанский,
художник-славянист,
«Берегиня»

Тема номера:
«В здоровом теле—здоровый дух»

Журнал

литературного творчества

ЖИВИНКИ

№ 21

Город Екатеринбург

Дорогие друзья!

Этот номер посвящен теме **«В здоровом теле—здоровый дух»**. Мы, конечно, все хотим быть здоровыми, красивыми, умными и успешными. И все авторы наших текстов пишут о том, что мы должны знать, чтобы становиться такими. Авторы делятся с читателями своим мироощущением. Тема объединяет ребят всех возрастов. Это значит, что вопрос здоровья актуален. А ещё очень радует активное творчество.

Пусть журнал принесёт удовольствие от общения и, возможно, позволит задуматься о смысле нашего образования, нашей учебы, нашего общения...

Содержание

<i>Сапогов Роман</i> «Тарелка пользы»	3	<i>Попенова Полина</i> «Моё здоровье—в моих руках»	14
<i>Козопасов Павел</i> «Быть здоровым—это модно»»	4	<i>Залуцкая Надежда</i> «Кто хочет—ищет способ, кто не хочет—ищет причину»	15
<i>Мансурова Мария</i> «Твоё здоровье—в твоей тарелке»	5	<i>Зуева Мария</i> «Сказка о спасении Гороха»	16
<i>Быкова Ирина</i> «Хочешь быть здоров всегда»	5	<i>Корелина Ульяна</i> «Юник и Шуля из города Тульсон»	17
<i>Сергиенко Степан</i> «Здоровье—всему голова»	6	<i>Казакова Полина</i> «Красота человеческая»	18
КОЛЛЕКТИВНЫЙ ДНЕВНИК		<i>Рзаева Тамара</i> «Полёты с Эвелиной»	19
<i>Уварова Тамила</i> «Правильное питание — путь к успешному обучению»	7	<i>Альманов Артём</i> «Станция «Правильное питание»»	20
<i>Габидуллин Марат</i> «Здоровье зависит от меня»	8	<i>Кузнецов Дмитрий</i> «Чтобы быть здоровым»	21
<i>Маковкина Полина</i> «Здоровым быть модно»	8	<i>Щикалёв Сергей</i> «На завтрак ем я кашу»	21
<i>Семушенков Федор</i> «Какое питание, такое и катание»	8	<i>Шварёва Екатерина</i> «Проблема сахарного диабета»	22
<i>Маковкин Михаил</i> «Твоё здоровье—в твоей тарелке»	8	В рубрике «Учимся у великих поэтов»	24
<i>Идиатуллин Салават</i> «Здоровье»	8	Константин Бальмонт	
<i>Каравайный Марк</i> «В здоровом теле—здоровый дух»	9	«Сознание, Сила и Основа...»	
<i>Сидякина Виктория</i> «Моё здоровье—в моих руках»	10		
<i>Коробицина Екатерина</i> «Моё здоровье—в моих руках»	12		

ТАРЕЛКА ПОЛЬЗЫ

Знает вся моя семья:

Тарелка пользы нам нужна,
Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить!

Та тарелка не простая—
Витаминная она!
Витамины нам полезны,
Это точно знаю я.

Получаем их из пищи,
Вкусной и полезной.
Где же прячутся они?
Это интересно.

Объясняет мама мне:
Они прячутся везде,
Ты из фруктов, овощей
Получай их поскорей.

В банане и йогурте,
В горстке малины—
Повсюду чудесные
Есть витамины.

Чтоб сердечко не старело,
Молодело каждый раз,
С аппетитом ем бананы.
То для сердца—высший класс!

Справиться с усталостью,
Плохим настроением—
Нам грейпфрут помогает
В этом, без сомнения.

Мандарин—отличный фрукт,
Сочный и питательный,
Поднимает настроение
Просто замечательно.

Гранат как кладовая,
Где витаминов—тьма:
Калий, магний, натрий—
Полезная еда!

Много всяких витаминов
На прилавке в магазине.
Ешьте овощи и фрукты—
Это лучшие продукты!

Вас спасут от всех болезней,
Нет вкусней их и полезней.
В жизни нам необходимо
Очень много витаминов.



Козюпасов Павел, 5 «Д»

БЫТЬ ЗДОРОВЫМ— ЭТО МОДНО

Быть здоровым—это модно!
Принято международно!
Если хочешь долго жить,
Время с пользой проводить,
Просыпайся утром рано,
Умывайся из-под крана,
Чисти зубы, причешись
И, конечно, улыбнись!

По погоде одевайся,
На пробежку отправляйся.
Ты по лесу пробегись,
На день силой зарядись.

Позже завтракать иди,
За питаньем последи.
Ешь полезные продукты:
Творог, овощи и фрукты

В школе мозг наш, как и тело,
Тренируем мы умело.
После всех уроков сложных
Пообедать вкусно можно.
Суп горячий, рис с котлетой—
То, что нужно для обеда!
Дальше можно почитать
Или с другом погулять.
А потом на тренировку,
Чтобы сильным быть и ловким.

А когда домой вернёшься
И мамуле улыбнёшься,
Смело ужинать садись,
А потом и спать ложись.

Соблюдай советы эти—
Будешь ты примером детям!
Будешь ты умён, красив,
Просвещён и терпелив!



**ТВОЁ ЗДОРОВЬЕ—
В ТВОЕЙ ТАРЕЛКЕ**

Чтобы быть всегда здоровым
И успешным быть всегда,
Надо чтоб в твоей тарелке
Была полезная еда.

Мясо, овощи и фрукты,
Злаки, соки, сухофрукты—
Вот здоровая еда
Ей мы дружно скажем «ДА»!

Сладким ты не увлекайся,
Лучше фруктами питайся,
Чтобы бегать, кувыркаться
И здоровым оставаться!

Шоколадку отложи —
Лучше с овощем дружи,
Чтоб «корона» не поймала,
Слишком шустрой она стала!

Так что впредь, ребята, знайте:
Никогда не забывайте —
Вот полезная еда,
Принимай её всегда!

Хочешь быть здоров всегда,
Быть бодрым, динамичным,
Пусть тогда твоя еда
Будет гармоничной!

Ешь побольше овощей,
Ягоды и фрукты,
Для организма не жалея
Лучшие продукты.

Утром в кашу добавляй
Фрукты, мёд, орехи—
Силы на день получай,
Будешь ты в успехе

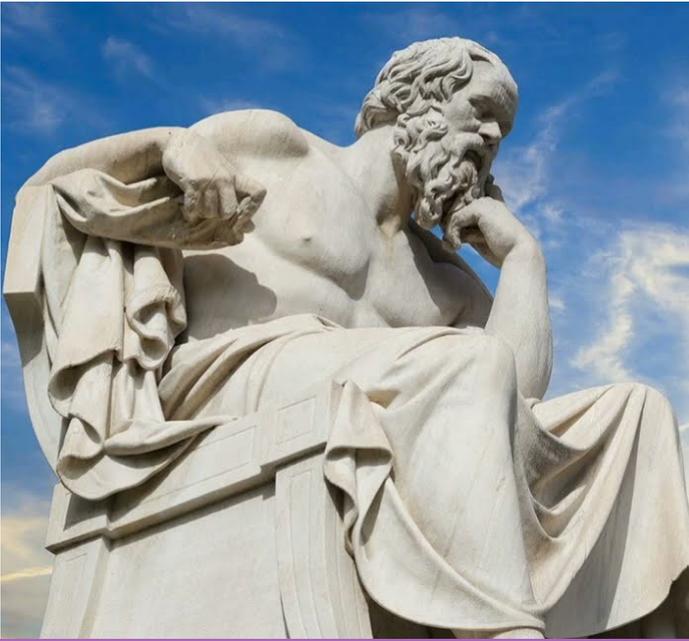
Гречка. Отруби. Тунец!
Рыба, авокадо!
Помидоры, огурец—
Это то, что надо!

Воду пить не забывай,
Ведь она полезна:
Кислородом наполняй
Клетки организма!



ЗДОРОВЬЕ—ВСЕМУ ГОЛОВА

Человек—совершенство природы. Но для того, чтобы он мог пользоваться благами жизни, наслаждаться её красотой, очень важно иметь здоровье. "Здоровье—не всё, но без здоровья ничто", — говорил мудрый Сократ, древнегреческий философ, живший в 469 - 399 годах до н. э.



Древнегреческий философ Сократ

Говорят, хорошее здоровье—это образ жизни. Всё, что ни делает человек, так или иначе отражается на состоянии его здоровья.

Я узнал, что самые распространённые проблемы школьников—это нарушение осанки, плоскостопие, сколиоз. Правильная осанка не даётся нам с рождения. Её надо выработать. Говорят, когда-то благородных девиц их наставники били по спине, если те сутулились, привязывали косу к поясу. Конечно, это жестоко. Мы должны сами следить за своей осанкой. Ходить, стоять и сидеть красиво, довести это до автоматизма. Навык держать спину прямо должен стать естественной потребностью. Значит, для этого нужно регулярно заниматься физкультурой!

Для здорового образа жизни очень важен и режим дня. Нельзя садиться за уроки, не отдохнув. А лучше всего перед выполнением домашних заданий погулять. Здоровье—это бодрость, высокая работо-

способность. А для этого нужен полноценный отдых, хороший сон. И это всё—режим.

Большой вред нашему организму наносят телевизор и компьютер. Они не только "пожирают время", но и оставляют нас без движения на долгое время. Поэтому важно не злоупотреблять этой техникой.

Огромное влияние на здоровье человека влияет питание. Нельзя "перехватывать" что-нибудь на бегу. Питаться нужно в определённое время. Питание должно быть правильным. Нужно полностью отказаться от чипсов, сухариков, от жевательной резинки.

Мне, например, правильно построить день и соблюдать режим дня помогают родители.

Хочу сказать ещё об одной проблеме, мешающей здоровому образу жизни. Это вредные привычки: курение, пьянство, наркомания. Я узнал о некоторых доказательствах учёных: каждая сигарета сокращает жизнь на 5-6 минут, а алкоголь ведёт к поражению психики. Курение, пьянство—уродливые привычки. Они коварно разрушают здоровье день за днём, месяц за месяцем, год за годом. Наркомания—это, вообще, страшная вещь: сломанные судьбы, несчастные матери, разрушенные семьи, горе.

Нам, сегодняшнему поколению, надо сказать «Нет!» всему тому, что вредит человеку, мешает быть здоровым, сильным, счастливым. Мы растём...

Физиолог и естествоиспытатель И. Мюллер как-то сказал: «Человек, которому некогда позаботиться о своём здоровье, подобен ремесленнику, которому некогда наточить свои инструменты». Значит, здоровье нужно для любимых дел. Недаром русский народ сказал: здоровье—всему голова!



Мюллер (Muller) Иоганнес (1801-1858) — немецкий физиолог

КОЛЛЕКТИВНЫЙ ДНЕВНИК

Уварова Тамара, 5 «Б»

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ—ПУТЬ К ЗДОРОВОМУ И УСПЕШНОМУ ОБУЧЕНИЮ

Люди питаются по-разному... И учатся по-разному... В полезной еде, а именно: в овощах, фруктах, ягодах—содержится много витаминов. А витамины помогают всему организму и особенно мозгу лучше работать. Правильное питание отражается в результатах нашего обучения! Значит, чтобы лучше учиться, нужно дышать чистым воздухом, заниматься физической культурой и есть правильную еду!

Габидуллин Марат, 5 «Б»

ЗДОРОВЬЕ ЗАВИСИТ ОТ МЕНЯ

Чтобы быть здоровым, нужно соблюдать несколько правил. Во-первых, правильно питаться, есть здоровую пищу. Во-вторых, нужно заниматься бегом, прыгать и

так далее... В-третьих, нельзя поддаваться вредным привычкам. Это значит, что нельзя предаваться лени, нельзя переедать и нельзя делать то, что повредит тебе. Моё здоровье зависит только от меня. Если не соблюдать эти правила, то шансы заболеть возрастают.

Маковкина Полина, 5 «Б»

ЗДОРОВЫМ БЫТЬ МОДНО

Сейчас почти вся молодежь занимается спортом: ходят в фитнес-клубы, много катаются летом на велосипедах, плавают, зимой занимаются лыжами или коньками. Я понимаю, что все хотят сохранить свою фигуру, быть стройными и красивыми. Именно поэтому и еду выбирают вкусную и здоровую. Так появляется привычка здорового образа жизни. И в этом есть счастье жизни. А все хотят быть счастливыми. А счастье всегда модно!



КАКОЕ ПИТАНИЕ, ТАКОЕ И КАТАНИЕ!

Говорят, что правильное питание — путь к здоровью и успешному обучению. Для начала разберемся, что такое «правильное питание». Правильное питание — это еда, которая не вредит организму, а делает его сильнее, крепче, выносливее. Я занимаюсь хоккеем. Каждый раз тренеры в голос твердят: «Какое питание, такое и катание». Они учат нас есть правильную еду, которая даёт много энергии. Эту энергию нам нужно тратить в спорте, в обучении. Если же есть вредную еду, то организм будет страдать от быстрых углеводов, плохого жира, разных пищевых заменителей. Плохая еда делает человека слабым и даже постоянно чем-то недовольным, физически неактивным.

Я узнал, что в Китае люди живут по 102 года. А ведь они каждый день занимаются спортом даже в пожилом возрасте.

Мои хоккейные тренеры правы. Да, какое питание, такая наша внутренняя сила. А сила — возможность быть успешным в спорте и учебе!

ТВОЁ ЗДОРОВЬЕ — В ТВОЕЙ ТАРЕЛКЕ

Всё, что мы едим, влияет напрямую на наше здоровье. Если правильно питаться, есть овощи и фрукты, а также не делать перекусы, то ты будешь здоровым. Здоровый человек — красивый человек. Но если есть бургеры, фастфуд, пить вкусную, но такую сладкую газировку, то организму будет плохо. Не сразу, со временем. Это очень калорийная пища. А переесть вредно.

Идиатуллин Салават, 5 «Б»

ЗДОРОВЬЕ

Здоровье — это не только хорошее самочувствие, но и хорошее настроение. Тогда человек легко и радостно общается с другими людьми, способен хорошо и активно учиться, работать и не слишком уставать при этом...



В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ — ЗДОРОВЫЙ ДУХ

Все жизненные процессы: настроение, мысли, душевное состояние—зависят от работы человеческого организма. Когда организм страдает, сразу появляются отрицательные эмоции, которые перерождаются в раздражение и гнев.

Как же защитить свое здоровье? В первую очередь, необходимо вести активный образ жизни, правильно питаться, заниматься спортом и иметь здоровый восьмичасовой сон.

В наше время существует большое количество секций: футбол, баскетбол, гим-

настика и многое другое. Такие занятия помогут не только сохранить свое здоровье, но и закалить характер.

Очень важно знать, что питание влияет на здоровье. Например, если ты ешь свежее молоко, творог, сыр, мясо, фрукты, овощи, то у тебя все будет хорошо и со здоровьем и с настроением. Все члены моей семьи занимаются спортом и стараются следить за качеством и количеством употребляемой еды. Мама с папой считают калории, анализируют употребленные белки, жиры и углеводы. Настраивают баланс между тренировками и пищей. Мы с братом тоже учимся этому. Считаю, что благодаря здоровому образу жизни мы имеем больше энергии, а значит, наша жизнь насыщена и интересна.



Продуктовая корзина
правильного питания

Сидякина Виктория, 70

МОЁ ЗДОРОВЬЕ— В МОИХ РУКАХ!

«Ты обязан съесть это...», «...надень шапку, иначе заболеешь!» или «...не сиди допоздна у компьютера—здоровье испортишь!» Некоторые из нас слышат эти фразы каждый день, но правдивы ли такие слова?

Я бы порассуждать об этом, опираясь на некоторые примеры. Предположим, Вы руководитель спортивной секции. К Вам пришли две женщины с детьми. Первый ребёнок крепкий, азартный, выносливый, сильный и бодрый. Второй—совершенно другой, то есть: пассивный, слабый, ленивый и вялый... Кого бы Вы выбрали? Отбросим тот факт, что Вы можете взять двух, ведь тогда вопрос не имел бы смысла. Воспитать чемпиона—вот Ваша задача-мечта. Впрочем, если Вы выбрали первого ребёнка, то можете считать себя идеалистом, ведь Вы хотите «лепить» из «готового материала», нежели из того, кто вряд ли вообще захочет что-то менять в жизни и, скорее всего его привела мама...

Конечно, лучше бы выбрать двоих, ведь так Вы сможете «воспитать» обоих и дать им хорошую спортивную, а значит, здоровую жизнь, но смысл другой: Вы выберете того, кто активен, энергичен, здоров!

Порассуждаю. Думаю, что первый ребёнок ложится в одно и то же время, не позже одиннадцати, питается здоровой пищей и не переедает, занимается физкультурой. Он за день старается многое успеть. А вот другой: вкусненькое очень любит—фастфуд и сладкий лимонад, конфеты, торты! Себя делами не напрягает. Ложится спать как захочется. Лень такого сожрёт!

А вообще питание—важная часть здорового образа жизни.

Я узнала о питании двух фигуристок и хочу об этом рассказать. Женя Медведева! Двукратный серебряный призёр Олимпийских игр 2018 года (одиночное катание и командные соревнования). Двукратная чемпионка мира (2016, 2017), бронзовый призёр чемпионата мира (2019). Двукратная чемпионка Европы (2016, 2017), а до этого перио-

да ещё и призёр чемпионата мира среди юниоров. Я знаю теперь, что свою физическую силу и красоту Женя сохраняла благодаря правильному питанию. Был такой период в жизни Жени, когда она жила и тренировалась в Канаде. Именно там Женя изменила своё питание: девушка полностью отказалась от продуктов животного происхождения.

Но, с учётом серьёзного подхода к вегетарианству, Женя признала, что интенсивные тренировки требуют достаточно большого количества белка. Современные протеиновые порошки не спасали ситуацию, а съесть много бобов, особенно гороха, девушка не хотела.



**Выступление
Евгении Медведевой**

Завтрак—самое важное, по мнению Жени, и без него не может начинаться день. Обычно на утро девушка ест питательные хлебцы с хумусом. Обед иногда пропускает,

а ужин—лёгкий. Иногда Женя балует себя и позволяет съесть сладости, которые любит, но во время соревнований Медведева режим питания меняет и утоляет голод после проката.

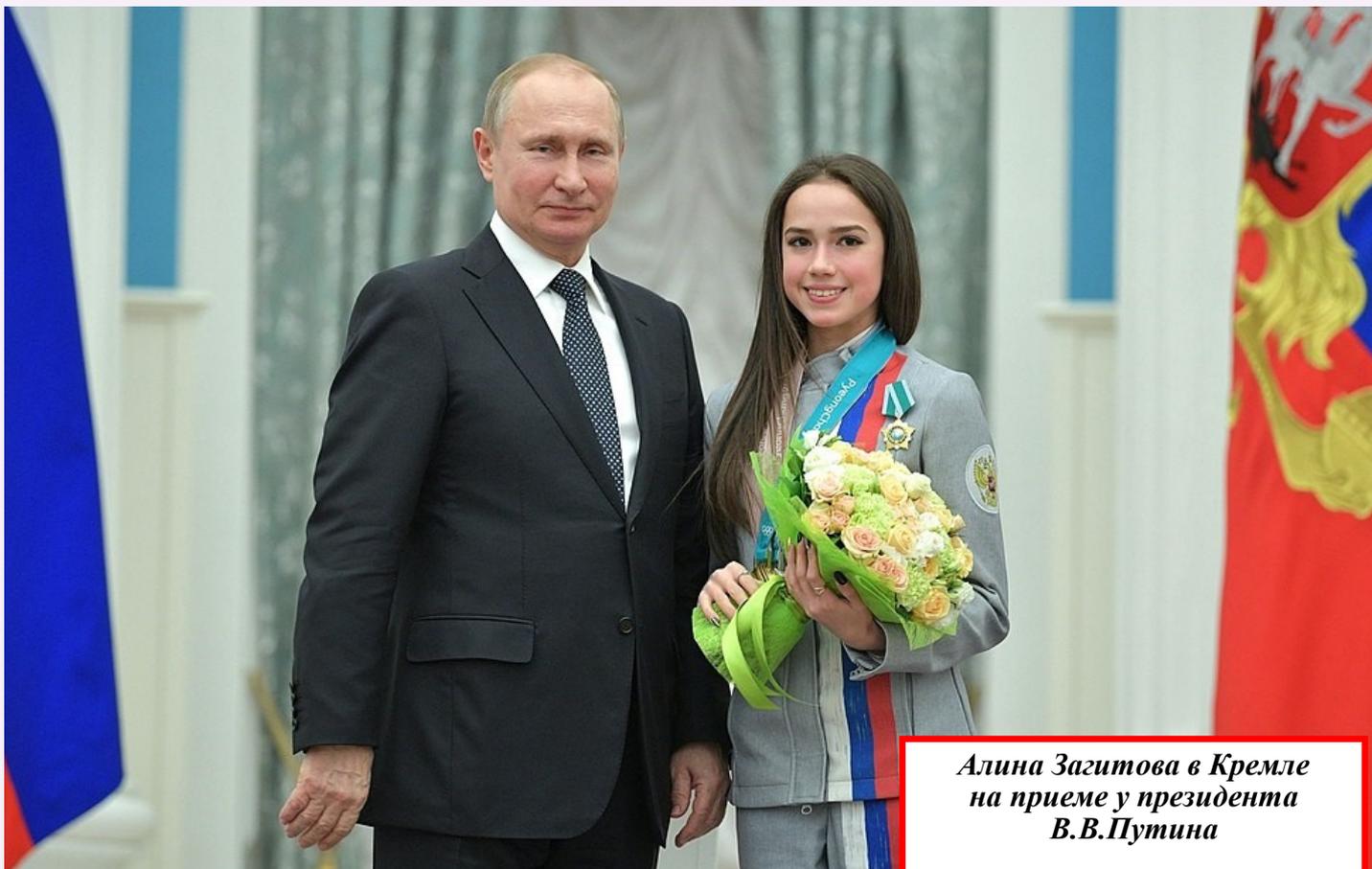
Соперница Жени—Алина Загитова, олимпийская чемпионка 2018 года в одиночном катании, чемпионка мира (2019) и Европы (2018), победительница финала Гран-при (2017), чемпионка России (2018), серебряный призёр Олимпийских игр 2018 в командных соревнованиях, серебряный медалист чемпионата Европы (2019), финала Гран-при (2018) и чемпионата России 2017 года. Чемпионка мира среди юниоров 2017 года, победительница финала юниорского Гран-при сезона 2016/2017 и чемпионка России среди юниоров (2017). Она тоже придерживается строгой диеты: завтрака нет, основной прием пищи—в обед. В редких случаях позволяют себе съесть лёгкий ужин. Девушка полностью отказалась от сладкого, хотя очень любит мороженое. «Когда прибавляешь в весе, техника прыжка сразу меняется. Жир на руке вырос—уже не можешь прыгать»,— говорит Алина.

Диета профессионального спортсмена сложна. Начинать её не стоит, так как у Вас нет той же мотивации, что у них. Наступа-

ет вопрос: «Зачем я вообще эту тему подняла?!». Ответу на этот вопрос вопросом: «Что есть у спортсменов, но нет у нас?». Многие скажут: «Славы» или «Идеальной фигуры»... Да, достаточно субъективный ответ, но скажу так, как думаю: у нас есть хорошее здоровье. Объясню. Спортсмены многим жертвуют, чтобы достичь успеха. Травмы! Часто психологическое давление! Нагрузки физические! Мы знаем, что здоровье портится. Но люди двигают большой спорт, бросая вызов своим возможностям.

Помните в начале статьи я задала вопрос, правдивы ли такие слова наших родителей? Да, безусловно, надо надевать шапку в холодную погоду; надо питаться правильно, относиться без фанатизма к жёстким диетам; нужно сидеть за компьютером так, чтобы расстояние от экрана до глаз было не менее 50 см. Мы растём. Нам нужно быть здоровыми, чтобы достичь своих целей. А это наше счастье! И пусть люди живут долго, будут полны сил!

Правильное питание, физическая культура (может быть, просто ходьба), добро в душе, активная жизненная позиция—вот что делает нас здоровыми! И наше здоровье—в наших руках!



*Алина Загитова в Кремле
на приеме у президента
В.В.Путина*

МОЁ ЗДОРОВЬЕ— В МОИХ РУКАХ

Сказка

В некотором царстве, в некотором государстве, в небольшом городе, на красивой улице жил мальчик Антон. Мама и папа Антона очень любили. Ему многое позволяли. Для игр купили новый ноутбук. Антон просил что-нибудь сладенькое покупать. И мама вкусняшки покупала.

Антон всё больше ленился. И за компьютером сидел всё больше. Дошло до того, что Антон стал обманывать родителей. Он говорил, что ему в школу к третьему уроку, а сам, увлечшись, тратил время на компьютерные игры. Чем дальше, тем больше Антон становился непослушным. Свои проблемы он старался оправдывать, придумывая всё новые обстоятельства...

И вот Антону стало 14 лет. Он очень любил вредную еду. Родители видели, что он их не слушает. Но уже ничего не могли сделать. Они ведь родители, они тоже оправдывали своего мальчика. Антон каждый день ел много вредной еды. Он приобрел таких же, как он, виртуальных «друзей», почти не выходил на улицу, всё сидел за компьютером и играл, проходя один уровень очередной игры за другим.

У мальчика не было настоящих друзей, но ему и так было хорошо. Занятия в школе Антон часто прогуливал, задания не выполнял, уже становился «двоечником».

Мама с папой думали, что сын исправится, если ему купят тот или другой гаджет. Антон просил. И родители покупали!.. Но, конечно, ничего не менялось.

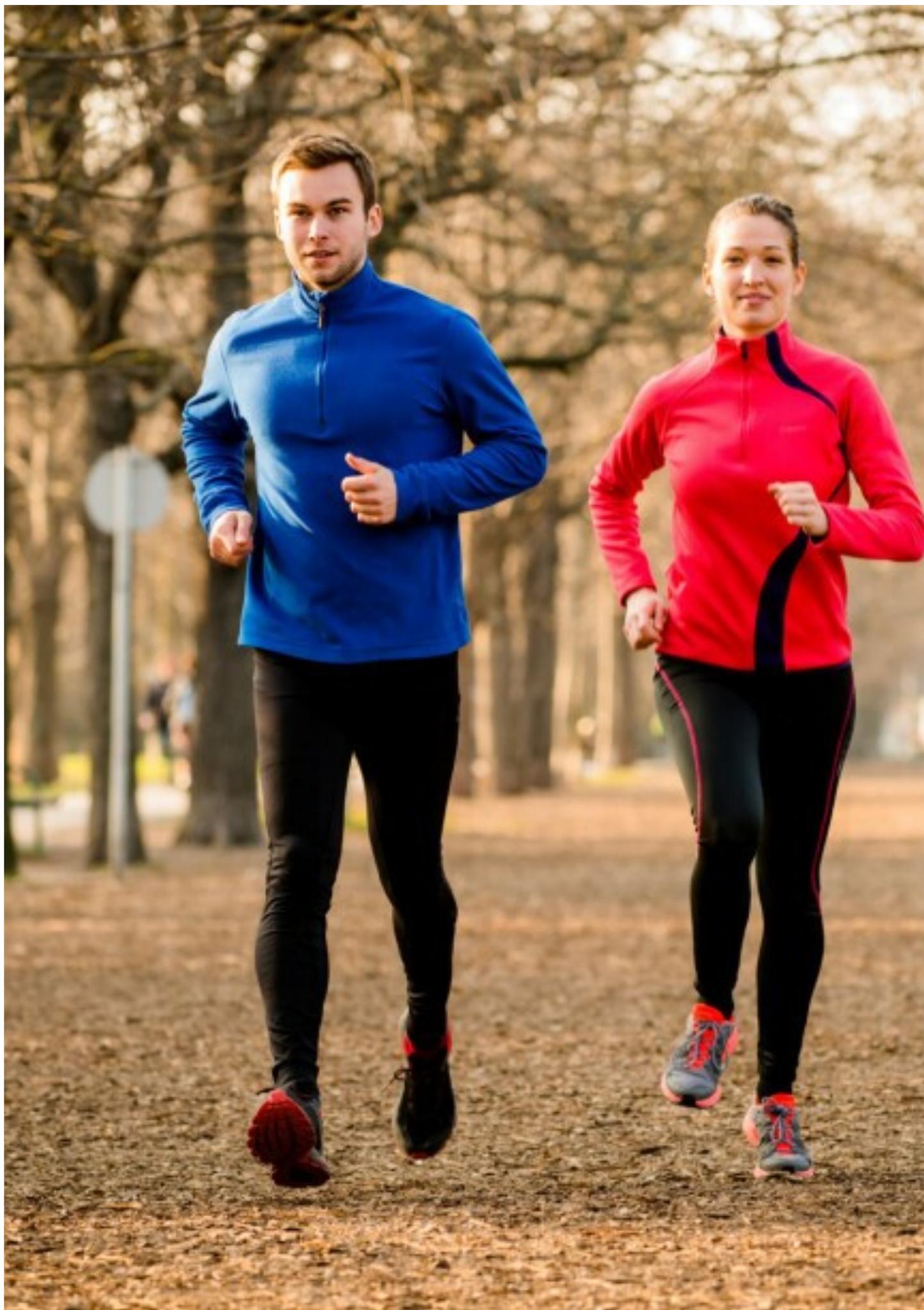
И ещё прошёл год. Из-за неверного питания у мальчика начались проблемы со здоровьем.

И вот как-то раз отключили интернет, Антон хотел заказать пиццу, но денег у него не было, а родители были на работе. Тогда мальчику стало скучно, и он вышел на улицу. Яркое солнце ослепило его бледное лицо, и он зажмурился. Он вдохнул свежий воздух и увидел красоту природы. Во дворе он познакомился с девочкой Таней, она была красивой и стройной. Они познакоми-

лись, но девочка стала сторониться Антона. Он ей не нравился: Антон был полным, слабым. Девочка считала Антона некрасивым, странным. Да и говорить с ним было не о чём. Он мог рассказывать только про какие-то игры. Девочка же резко ответила, что её это не интересует. Она увидела других подростков и убежала к ним. Антону стало очень обидно, и он пошёл домой. На улице было ярко и весело, а он вдруг почувствовал, что стесняется самого себя!

Мальчик ушел домой. А ночью он проснулся от страшного сна. Ему приснилось, что он стал настолько толстым и некрасивым, что даже родители не узнавали его. Мальчик в холодном поту вскочил с кровати. «Ах, как хорошо, что это только сон!» — подумал он. И тут он вспомнил, как днем его обидела девочка. «Я должен стать красивым и здоровым! Моё здоровье—в моих руках!» — воскликнул мальчик.

Антону было тяжело отучиться от вредной еды, ведь он ел её каждый день. Но Антон обсудил свою проблему с мамой, и мама, конечно, поняла своего сына. Она похвалила его и предложила обратиться даже к доктору, чтобы выработать здоровое меню. Антон стал гулять в парке, а потом и делать небольшие пробежки. А ещё он обратился за помощью к своим одноклассникам. Нужно было «подтянуть» математику! Удивительное дело, но Антон был так занят важными делами, что про игры он совсем забыл. А однажды на прогулке он встретил ту самую девочку, которая когда-то убежала от него. Антон хотел пробежать дальше, но она сама его окликнула. Таня (так звали девочку) и Антон разговорились, потом решили вместе делать пробежки. А скоро они подружились. У Антона стало появляться много приятелей. Его фигура стала стройнее, а чувствовал он себя бодрее. Мама и папа были в восторге от своего сына, они его не только любили, но и гордились им, ведь сын сумел проявить волю! А Антон понял, что со спортом и полезной едой жизнь становится намного ярче и интересней! Теперь он знал точно: наше здоровье—в наших руках!



Попенцова Полина, 9 «Г»

МОЁ ЗДОРОВЬЕ — В МОИХ РУКАХ

Здоровье—один из важнейших компонентов человеческого счастья! Здоровье населения — одно из основных условий успешного социального и экономического развития государства. Поэтому здоровье — это то, что нужно каждому! Можно сказать, что здоровье занимает самую высокую ступень потребностей человека.

Всем нам с детства говорили и школе, и дома о том, чтобы мы берегли своё здоровье, поскольку лучше сохранять, поддерживать себя, не доводить свой организм до болезни. А для этого необходим здоровый образ жизни.

Современный человек мало двигается. Появление новых технологий делает

нашу жизнь такой удобной и комфортной, что человек физически может и совсем не двигаться. А это вредно. Уже у многих моих ровесников есть те или иные проблемы, связанные с ухудшением здоровья. Сахарный диабет, ожирение. А это большая нагрузка на все органы. А если ещё и неправильное питание...

Глядя на всё это, мне вовсе не хочется, чтобы у меня были такие серьёзные проблемы со здоровьем. Поэтому я стараюсь следить за тем, чем питаюсь, за своей физической формой. Я слежу и за тем, какое влияние на меня оказывает моё окружение.

Моё здоровье — в моих руках, ведь больше ни от кого оно не зависит. Его сохранение не составляет огромного труда, нужно всего лишь придерживаться определённых правил: питаться правильно, заниматься физкультурой, соблюдать режим сна и отдыха и наполнять свой день занятиями, которые любишь.



Залуцкая Надежда, 9 «Г»

**«КТО ХОЧЕТ—ИЩЕТ СПОСОБ,
КТО НЕ ХОЧЕТ—
ИЩЕТ ПРИЧИНУ»**

«Твоё здоровье — в твоих руках», — так говорят люди, стараясь убедить человека в том, что только сам человек в ответе за своё здоровье.

Мы от рождения имеем хорошее здоровье. И не замечаем, что едим, что делаем. А это — образ жизни, который влияет на наше здоровье и самочувствие. На мой взгляд, сейчас мало людей, заботящихся о своём здоровье. А ведь это очень важно. Люди должны следить за тем, что они едят и сколько едят.

У многих есть пристрастие к курению и другим вредным привычкам, они не отказываются от них, потому что не задумываются о негативном в последствии воздействии вредных веществ на организм.

Также люди ведут малоподвижный образ жизни. Это плохо сказывается на активности мышц всего организма, приводит к ожирению, раку и сердечно-сосудистым заболеваниям.

Для того чтобы сохранить своё здоровье, нужно совсем немного. Правильно питаться, кушать овощи и фрукты. Занятия спортом также хорошо скажутся на организме. Если хотя бы десять или пятнадцать минут в день уделять на зарядку, это положительно скажется на физическом и, возможно, моральном состоянии человека. Прогулки в парке, свежий воздух очень позитивно влияют на головной мозг, помогают избавиться от стресса или негатива. Если вы хотите жить без дальнейших проблем со здоровьем, нужно избавиться от вредных привычек. Как говорил древнегреческий философ Сократ, «Кто хочет—ищет способ, кто не хочет—ищет причину». Нужно искать способ сохранять здоровье.



СКАЗКА О СПАСЕНИИ ГОРОХА

В одном Царстве, Трижды Полезном государстве жили-были король Горох и королева Кукуруза. У них в радости и любви родилась прекрасная принцесса Кукурузинка. Она была и умна, и красива, и спортивна, и доброжелательна. И все жители этого государства полюбили Кукурузинку. А скоро в королевской семье родился и брат Горошек. Горошек рос в окружении заботливых родственников. Он тоже был очень умный, предпочитал читать заумные книжки, лежать на солнышке в саду прекрасных роз. А ещё он очень любил есть пирожное, особенно эклеры и безе.

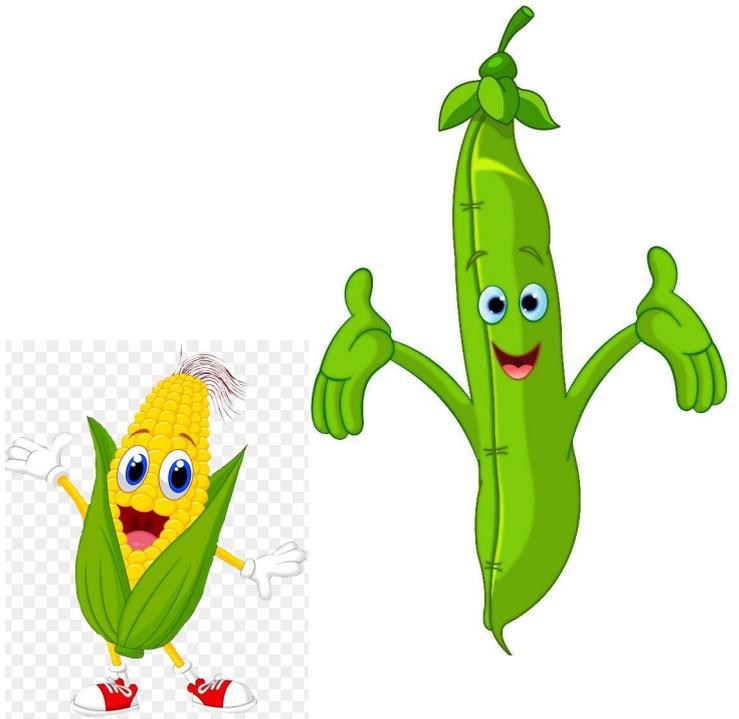
Шло время... Брат с сестрой росли. Кукурузинка похорошела и стала воином. Она защищала своё королевство. А что же Горошек? Из-за того что он неправильно питался и совсем не занимался спортом, а любил полежать, он растолстел. Из прекрасного умного мальчика-принца он превратился в толстого, грубого, Гороха-барина. Сестра наставляла его, говоря, что его лень до добра не доведёт. Но ленивый Горох не слушал сестру...

И вот с ним случилась большая беда... Его украли! Из прекрасного сада роз, хитрым образом Горошка похитил Беспощадный Майонез и увез в королевство Вредной Пищи. Из-за ожирения Горошек никак не мог себя защитить и стал плакать горькими гороховыми слезами. Горошка связали и усадили в карету, которая выглядела как огромный попкорн. Горошка посадили на самое жирное и плохо пахнущее место. Если бы он занимался спортом, то смог бы вырваться из лап ужасного Беспощадного Майонеза и убежать. Но Горошек был слаб. А жестокий Майонез уселся в карету и довольно захохотал: «Ха-ха-ха! Вот ты-то нам в королевстве Вредной Пищи и пригодишься! Наша Полная Королева никак не может утолить свой голод. Поэтому она приказала нам украсть самого толстого принца, который есть только во всех землях, и сделать из него консервы. Вот ты-то нам и

попался!» Горошек заплакал. Он был слаб и ничего не мог поделать.

Скоро сказка сказывается, да не скоро дело делается. И совсем бы пропал наш Горошек, но о его пропаже узнала сестра Кукурузинка. Она бросила клич и созвала огромное войско из самых полезных овощей. Смелое войско направилось в Королевство Ужасных Продуктов. Но на границе их поджидала армия из сладкой газировки и чипсов, которые, в свою очередь, приготовили пушки из больших доз соли и сахара, плохо влияющих на здоровье. Полезные овощи собрали всю волю в кулак и противопоставили врагам пушки из витаминов и полезных веществ. Бой был долгий и нудный. И всё-таки Полезная пицца победила! Кукурузинка свергла Полную Королеву и провозгласила новый закон: «Скажем «нет» вредной пище! Скажем «да» спорту и здоровому питанию!».

Нашего Горошка, конечно, спасли. И он поблагодарил всех воинов и свою сестру Кукурузинку. Брат и сестра обнялись. Горошек усвоил, что нельзя лениться, он начал заниматься спортом и есть полезную еду. Он стал прекрасным, мудрым Горохом, к которому многие обращались за советом. Но главная мудрость Горошка заключалась в том, что он всегда помнил героический бой Кукурузинки и её друзей. Он был благодарным и благовоспитанным, и Королевство Трижды Полезное процветало! А королевство Вредной пищи распалось навсегда!



ЮНИК И ШУЛЯ ИЗ ГОРОДА ТУЛЬСОН (СКАЗКА)

Далеко-далеко есть город Тульсон, его населяют разноцветные человечки—чешабрики. Они любят заниматься спортом. Поэтому каждый год они устраивают соревнования по бегу на главной площади. Чешабрики заботятся о своём здоровье: они выращивают полезные фрукты и овощи. Тульдарины, туледоры, луляблоки, тульгурцы—их любимые лакомства.

И жил в этом городе один весёлый чешабрик Юник. Он был спортивным и энергичным. А сейчас Юник рассчитывал не только принять участие в соревнованиях, но и победить. И он много тренировался.

Но однажды Юник, отдыхая после тренировки, увидел по телевизору яркую рекламу: «Внимание! Радость! Открытие нового магазина «Вкусные-вкусные вкусоности». Здесь лучшие в мире ням-бургеры, сладчайшая гази-кола, вкус-пицца и всё-всё, что пожелаете! Сегодня акция: при покупке двух вкус-пицц—ням-бургер в подарок!» Наш Юник, конечно, не заметил информацию мелкими буквами, что блюда содержат цвето-вкусо-добавлялки и их употребление приведёт к лишнему весу и аллергии. Наш герой бежал в магазин...

Прошло некоторое время. К Юнику в гости пришла подруга Шуля. Она сразу подумала, что друг явно заболел, ведь его так давно она не видела на пробежках и на тренировках. Сейчас же Шуля ахнула, увидев вялого, бледного, располневшего друга, который валялся на диване.

— Что случилось, Юник? Ты очень изменился...

— По-моему, всё в порядке. Я очень вкусно ем. Получаю удовольствие. И тебя угощу.

Юник открыл холодильник. Шуля не верила своим глазам: холодильник был забит ням-бургерами и гази-колой.

— Юник, а как же соревнования? Уже скоро. Ты не догонишь даже ту-ленивца и туле-улитку! — и девочка громко рассмеялась, дерзко глядя в лицо своему приятелю..

Юник смутился. Ему было неприятно. И он посмотрел на себя как бы со стороны. И тут ему стало стыдно.

— Я всё смогу! Я подготовлюсь!

Но девочка развернулась и ушла. Юник расстроился. Он вспомнил о своей мечте и о своих друзьях.

Юник в соревнованиях участвовал, но, конечно, не победил. Тогда Юник понял, что за питанием нужно следить. А тренировки он возобновил. И надеется Юник теперь на личную победу в следующих соревнованиях города Тульсон.



Подруга Шуля

КРАСОТА ЧЕЛОВЕЧЕСКАЯ

Человек создан по Божьему подобию. Он рождается на земле, имея здоровое тело, чистую душу. А по мере взросления человек тренирует дух! Как силу воли! Как способность достигать цели, служить добру и подчинять свою жизнь чистым и высоким задачам! И всё это красота человеческая.

Но внешние факторы разные. И важно не сломаться под этими факторами, а развить как телесную, так и духовную красоту.

Телесная красота напрямую связана со здоровьем человека. А вот дух развивается, крепчает, когда ты преодолеваешь разные трудности: физические, бытовые или в учении. Бывает, что трудно оставаться честным и открытым. Потому так часто дети стараются умолчать о плохом, а то и обмануть близких, чтобы оправдать себя. И все данные события тоже помогают укреплять свой дух, если человек поступает, ориентируясь на правильное, высокое понимание жизненных смыслов.

От того, как человек поступает, зави-

сит то, какие привычки определяют его образ жизни. Хорошие привычки—здоровый образ жизни. Плохие привычки—слабый духом человек. И эти плохие привычки будут ломать его дальше, что бы это ни было: переедание, курение, сидячий образ жизни, а может, неспособность обдумывать задачи.

Русский народ сложил поговорку: «В здоровом теле—здоровый дух». Следовательно, обычные наши хорошие привычки будут позволять нам становиться сильнее, крепче.

Я сама убедилась в этом, когда некоторое время не соблюдала всего лишь режим сна. А тогда ещё было много у меня работы. Я даже изнуряла себя. И дух мой слабел, работоспособность падала, а в голову лезли негативные мысли... Но потом я восстанавливала своё самочувствие: здоровое питание, контроль режима сна и распорядка дня, ежедневные прогулки на свежем воздухе и разумная физическая нагрузка. Теперь я знаю, это был очень нужный мне опыт...

*Рерих С.Н.,
триптих «Распятое человечество»*



Полёты с Эвелиной

(Дневник)

15.10.21. Уже 7 утра. Вся моя семья болеет, в том числе и я. Мы на карантине. Чувствую себя паршиво... Чувство такое, что жизнь проходит мимо, а мне остаётся только наблюдать за нею из окна.

Кажется, что все вокруг заняты чем-то очень важным и интересным, а я вне дела. Телефон молчит уже несколько дней. Меня не спрашивают, со мной не советуются. Меня точно нет. Но я же здесь..!

Я очень соскучилась по прежнему ритму жизни: по друзьям, по урокам, домашним заданиям (да, да, даже по ним!) и, конечно, по тренировкам...

Сегодня впервые сама встала в 6 утра. Обычно в это время меня будят, чтобы отвезти на тренировку. Но вместо этого, увы, я получила кучу таблеток. Какая гадость! ..

Домашние задания (отправляю учителям на проверку по Интернету) сделала без энтузиазма, отправляю учителям на проверку по Интернету. В прежние времена я делала его быстро, на одном дыхании, воодушевлённая. И это воодушевление и подъем давало мне общение с Эвелиной— моей лошадкой в конном клубе... Без Эвелины нет жизненного полёта...

Встречи с моей Эвелиной стали своеобразным измерителем времени: день начинается с нее, вечером готовлюсь к встречам с Эвелиной. Без неё не могу полноценно воспринимать мир: его красоту, мудрость, тепло. Я не могу назвать Эвелину спортивным снарядом. Эвелина—моя подруга, часть семьи и, в конце концов, часть меня самой.

Первое, что я делаю в конюшне,— бегу к любимой лошадиной морде, глажу, узнаю, как ночевала, потчую морковкой... Она никогда не жалуется. Свою уверенность, мощь, красоту передаёт мне. Учит держать спину во всех обстоятельствах.

Как же мне плохо без Эвелины! Не хватает её нежных прикосновений, тёплого дыхания. Её темные глаза бездонны, как космос. Она знает какую-то тайну об этом

мире, неведомую мне, поэтому нетороплива, спокойна, молчалива. Мне тоже хочется знать эту тайну.

Поскорей бы закончилось заточение, чтобы помчаться галопом по чистому полю, чтобы развевалась грива Эвелины, а я чувствовала единение с миром и в то же время свою свободу, вдохновение, устремленность вперед.

«Полёты» с Эвелиной наполняют меня чуткостью, добротой, любовью к миру, силой., желаниями и верой в себя. Они вдохновляют меня на познание окружающего, вселяют потребность сохранять красоту.

Мне кажется, что мои ровесники вообще не умеют видеть счастье в своей жизни. Они переживают, когда родители лишают их телефонов, когда терпят поражение в компьютерных играх...

Как здорово, что у меня есть Эвелина!. Надеюсь, мы скоро увидимся...

На часах уже 8 часов утра.. Приступ грусти, одиночества и бессилия отступил. Убеждена, что уже сегодня вечером мне будет значительно легче, и встреча с Эвелиной станет ближе.



Альманов Артём, 2 «А» да, чем пользы.

СТАНЦИЯ

«ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ»

(отрывок из проекта)

Врачи диетологи изучают взаимодействие питательных веществ и их влияние на организм. Они обозначили основные принципы правильного питания в пищевой пирамиде. В основании пирамиды находятся продукты, которые следует употреблять наиболее часто.

Вода – основа жизни. Человек состоит на 90% из воды. Известно, что человек быстрее всего умирает без кислорода и без воды. Поэтому основу здорового рациона человека должно составлять достаточное количество чистой воды.

Второй ярус пирамиды занимают цельнозерновые продукты: крупы, макароны из цельнозерновой муки, хлеб из цельных злаков, в них содержатся сложные углеводы, которые перевариваются медленно и снижают тягу к сладостям. Эти продукты врачи рекомендуют употреблять в первой половине дня на завтрак и немного на обед.

Овощи и фрукты—одни из самых полезных и незаменимых продуктов питания для человека. Их состав просто уникальный: минеральные вещества, клетчатка, витамины. Употребляя их каждый день, можно с легкостью поддерживать здоровье организма: овощи способствуют лучшему перевариванию пищи, что помогает избежать заболеваний желудочно-кишечного тракта. Фрукты, в отличие от овощей, содержат большое количество фруктового сахара – фруктозы, поэтому следует ограничивать их суточное потребление.

Молочные продукты содержат витамины и минералы, также полезные для кишечника бактерии. Желательно, чтобы они присутствовали в ежедневном рационе ребенка. Это положительно влияет на рост детского организма.

Мясные и рыбные продукты богаты белком, что необходимо для поддержания мышечной массы и укрепления костей, надолго дают чувство насыщения. Необходимо уточнить, что переработанное мясо (сосиски, колбасы) несут в себе больше вре-

да, чем пользы.

Жиры. Большинство обменных процессов протекает именно с участием жиров. Они являются источником энергии, защищают органы от повреждений, согревают организм. Мозг на 60% состоит из жиров, поэтому мозговые клетки нуждаются в их постоянном поступлении.

Условно жиры делятся на «полезные» и «вредные». К «полезным» относятся полиненасыщенные жирные кислоты, содержащиеся в растительных маслах, рыбе, орехах и яичном желтке. «Вредными» жирами считаются трансжиры. Их производят из растительных жиров с помощью химической обработки. Организм вообще не усваивает трансжиры, поэтому из рациона их необходимо исключить. «Вредные жиры» нарушают обменные процессы в организме и приводят к смертельным заболеваниям.

Правильное питание – залог здоровья человека. Дети, которые принимают разнообразное и полноценное питание, лучше развиваются и более успешны в учебе, реже болеют и более активны. Правила питания формируются у ребенка с раннего детства. Представление о здоровом питании должно формироваться в семье, в детском саду и в школе.

Создатели Пирамиды удачно проиллюстрировали полезное соотношение продуктов питания в ежедневном рационе. Если человек будет придерживаться в своем рационе соотношения продуктовых групп, выделенных в пирамиде, то он избежит множества заболеваний, связанных с нездоровым питанием.

ПИРАМИДА ПИТАНИЯ



Чтобы быть здоровым,
Выполняй зарядку!
Бодрым и счастливым
Будешь! Ах, ребятки,

Завтракать полезно
Кашей с отрубями!
А в обед, конечно,
Супчик с голубцами...

Но во всём знать меру!
Двигаться побольше!
Чипсы редко—в праздник!
Молод будешь дольше!!

На завтрак ем я кашу,
А на обед ем суп.
На полдник ем я фрукты
И помню про досуг.

Иду на свежий воздух
И бегаю с мячом.
На ужин ем я гречу
Со свежим огурцом.

Здоровое питание
Мне помогает жить.
И всем вам я желаю
Здоровенькими быть.

УГЛЕВОДЫ

Крупы



Ц/з хлеб

Фрукты



Сухофрукты



Йогурт



БЕЛКИ



Яйца



Птица



Рыба



Творог



Мясо

ЖИРЫ



Красная рыба



Авокадо



Семена льна



Орехи

Масло



КЛЕТЧАТКА



Овощи



Отруби

ПРОБЛЕМА САХАРНОГО ДИАБЕТА

(Часть проекта)

Сахарный диабет – это группа эндокринных заболеваний, связанных с нарушением углеводного обмена. При этом организм испытывает относительный или абсолютный недостаток гормона поджелудочной железы – инсулина, что провоцирует превышение нормального уровня глюкозы в крови.

	1 типа	2 типа	Гестационный	вторичный (симптоматический)
Возникновение	Наследственная предрасположенность и перенесенные в детстве инфекционные заболевания (коревая краснуха, ветряная оспа, паротит, гепатит).	Уменьшение чувствительности клеток тела к инсулину, вырабатываемому поджелудочной железой (возникает из-за ожирения, возраста, наследственности)	Возникает при беременности, так как гормоны, вырабатываемые плацентой, повышают уровень сахара в крови	Обусловлено каким-либо первичным заболеванием (болезнь поджелудочной железы, гормональные нарушения, поражения печени, прием некоторых лекарств)
Характеристики	1. Заболевают обычно до 30 лет 2. Инсулина в крови нет или совсем мало 3. Быстрое развитие болезни 4. Снижение веса	1. Заболевают обычно после 30 2. В большинстве случаях ожирение 3. Инсулин в крови в норме или повышен 4. Медленное развитие болезней	1. Быстрая прибавка в весе 2. Глюкозурия – наличие глюкозы в моче 3. Многоводие 4. Чаще страдают женщины от 30 лет	1. Частые головные боли
Симптомы	<p>Сухость во рту Бессонница Чувство голода (даже после еды) Частое мочеиспускание Ухудшение зрения Боль в животе Тошнота Сонливость</p>			

По данным ВОЗ, в мире число заболевших составляет 439 млн человек. Это составляет 5% населения земли.

В 2016 году от сахарного диабета умерло 1,6 млн человек. Это больше на 5% по сравнению с 2000 годом. По прогнозу ВОЗ, к 2030 г. причиной каждой 7 смерти в мире будет это заболевание. По данным Международной диабетической организации, к 2040 году диагностировать можно будет у каждого 10-го жителя планеты.

В России, по информации, представленной вице-премьером Т. Голиковой, в России по состоянию на начало 2021 года официально диагностировано заболевание у 5,7 млн взрослых человек и 50 тыс. у детей.

Профилактика

сахарного диабета:

1. Правильный рацион питания;
2. физическая активность;
3. соблюдение питьевого режима;
4. отказ от вредных привычек;
5. систематическое прохождение медицинского обследования;
6. сохранение душевного спокойствия.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ БОЛЬНОГО САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ

День 1

Завтрак: овсяная каша с яблоками, кусок ржаного хлеба, чай без сахара

Перекус: апельсин

Обед: гречневый суп с курицей, кусок ржаного хлеба, кусок сыра, чай без сахара

Перекус: нат уральский йогурт

Ужин: капустные котлеты в духовке со сметаной

Перед сном: стакан 1% кефира

День 2

Завтрак: сырники в духовке со сметаной (30гр), чай без сахара

Перекус: яблоко

Обед: куриное филе с помидором под сыром, гречка, кусок ржаного хлеба, чай без сахара

Перекус: салат из капусты, чай без сахара

Ужин: фруктовый салат, кусок ржаного хлеба с сыром «российский», чай без сахара

Способ приготовления:

Яблоко, апельсин и грушу нарезаем кубиками и заправляем натуральным йогуртом

Перед сном: стакан 1% кефира

День 3

Завтрак: запеканка из творога, яблоко, чай без сахара

Перекус: нат уральский йогурт

Обед: овощной суп, кусок ржаного хлеба, кусок сыра, чай без сахара

Перекус: апельсин

Ужин: куриная котлета в духовке с отварной стручковой фасолью, чай без сахара

Перед сном: стакан 1% кефира

День 4

Завтрак: 2 варенных яйца, салат из яблока и моркови, кусок ржаного хлеба с сыром

Перекус: помидор

Обед: голубцы, кусок ржаного хлеба, чай без сахара

Перекус: груша

Ужин: овощное рагу, ржаной хлеб с сыром, чай без сахара

Перед сном: стакан 1% кефира.

День 5

Завтрак: омлет из 2 белков и 1 желтка на молоке, помидор, ржаной хлеб с сыром

Перекус: яблоко

Обед: томатный суп со сметаной и ржаными сухариками, чай без сахара

Перекус: апельсин

Ужин: куриные тефтели, тушеная капуста, черный чай;

Перед сном: стакан 1% кефира

День 6

Завтрак: нежирный творог (150гр) с яблоком, гречневая каша (150 гр)

Перекус: нат уральский йогурт

Обед: отварная курица, салат из огурцов и помидоров, ржаной хлеб с сыром, чай без сахара

Перекус: яблоко

Ужин: пшеничная каша, варенное яйцо, кусок сыра, чай без сахара

Перед сном: стакан 1% кефира





УЧИМСЯ У ВЕЛИКИХ ПОЭТОВ

Константин Бальмонт

Сознание, Сила и Основа
Три Ипостаси Одного,
О, да, вначале было Слово,
И не забуду я его.
В круженье Солнца мирового
Не отрекусь ни от чего.

1927