



Планета-8

№ 2

31 октября
2016 г.

Газета ГУО «Средняя школа № 8 г. Молодечно»

В здоровом теле - здоровый дух!

В номере



В здоровом теле - здоровый дух. С.1

Наша спортивная жизнь. С. 2

Твоё здоровье в твоих . Вся правда об алкоголе и вреде курения. С. 3

Страничка из дневника. С. 4

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций. Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни.

Для здорового образа жизни вам необходимы: **правильное питание, личная гигиена, физкультура и спорт, здоровый сон, отказ от вредных привычек.**



Интересные факты

Жизнь людей, постоянно следующих принципам ЗОЖ, длиннее в среднем на 15 лет, чем жизнь тех, кто отказывается любить себя и истязает свой организм.

Вести здоровый образ жизни никогда не поздно: если отказаться от вредных привычек и перейти на здоровое питание, то можно продлить свою жизнь минимум на 5 лет. А максимум не ограничен, он зависит от того, насколько сильно вы полюбите ЗОЖ.

Желубовская Екатерина

А что у нас?

Чтобы сохранить здоровье, нужно вести активную жизнь. Какая же активная жизнь может быть без занятий спортом? В нашей школе для этого созданы все условия. Под руководством Андрея Анатольевича Полеонка ребята могут реализовать себя на факультативных занятиях «Играем в футбол», организованных для пятых и седьмых классов. А для учащихся 7-10 классов Авдеенко Геннадий Валентинович проводит занятия объединения по интересам «Юные туристы». Каждую субботу спортивный зал гостеприимно распахивает двери для всех желающих принять участие в различных мероприятиях.

Михальцова Долита

Наша спортивная жизнь

В первой четверти этого учебного года прошли межшкольные соревнования по футболу, по лёгкой атлетике и «Школиада». Сборная нашей школы заняла первое место в районном турнире по мини-футболу среди победителей групп районных соревнований сборных команд учреждений образования. Лучшими футболистами считаются Вансович Андрей, Пешкур Артем, Сучко Никита, Филиппов Максим (11 класс), Шупенько Егор (10 класс), Головин Кирилл (9 «А» класс), Курихин Роман, Вашкевич Максим, Качан Матвей (8 «Б» класс).

«Школиада» включала в себя бег 30/60м, кросс 500/800м, метание мяча с места, прыжки в длину. В этих соревнованиях мы тоже выглядели очень прилично. Младшая группа заняла четвертое место, средняя - второе.



В октябре мы приняли участие в соревнованиях «Защитник Отечества». В личном зачёте Вансович Андрей занял

третье место.

Самым спортивным классом в школе является 9 «Б». Почти все учащиеся класса посещают спортивные секции.

А мальчики 8 «Б» класса специализируются на футболе и тяжёлой атлетике. В октябре 2016 года Курихин Роман завоевал Диплом I степени в областных соревнованиях по тяжёлой атлетике.



Сборная команда школы - победитель районного турнира по мини-футболу среди победителей групп районных соревнований сборных команд учреждений образования.

Божко Анастасия, учащаяся 11 класса, является капитаном команды волейболисток нашей школы, в которую входят её одноклассницы Дубицкая Снежана, Жданович Яна, Купревич Валерия, Рак Елизавета, Самаль Ани-та. является капитаном команды волейболисток нашей школы, в которую входят её одноклассницы Дубицкая Снежана, Жданович Яна, Купревич Валерия, Рак Елизавета, Самаль Ани-та.



Андрей Анатольевич с гордостью говорит о своих бывших учениках, которые смогли проявить себя в видах спорта на республиканском и даже международном уровне. Демидко Егор занял первое место на чемпионате республики по греко-римской борьбе.

Малькевич Владислав играет за юношескую сборную Республики Беларусь и введён в дублирующий состав БАТЭ.

Фещенко Татьяна



Твоё здоровье в твоих руках!

Вся правда об алкоголе

Об опьяняющих свойствах спиртных напитков люди узнали не менее чем за 8000 лет до нашей эры. В Древней Руси пили очень мало. Лишь на избранные праздники варили медовуху, брагу или пиво.

Опыты на растениях, жуках, птицах, животных показали, что алкоголь вреден для живых организмов. Спирт ослабляет рост семян растений и убивает в них жизнеспособность.

Попадая в организм, алкоголь замедляет работу центральной нервной системы, снижает её эффективность; выводит из строя печень. После одного приема небольшой дозы спиртного алкоголь сохраняется в мозге, сердце, почках, желудке от 49 часов

до 15 суток.

При употреблении алкоголя исчезают запреты, беспокойство и волнение, они уступают место ощущению эйфории; ухудшается сознание, речь и координация движений. У сильно пьющих людей развивается алкогольный гепатит, цирроз печени, увеличивается селезенка.

Алкоголь, отрицательно сказываясь на здоровье женщины, нарушает нормальное функционирование ее половых органов. Задержка умственного развития детей - одно из главных последствий алкоголизма родителей.

Дети и подростки, употребляющие алкоголь подвержены инфекционным заболеваниям. Под действием спиртного у

подростков нарушается работа ритма сердца, выработка ферментов в печени, нарушается фильтрующая функция почек, ухудшается память и мышление. Подростковый алкоголизм возникает и при чрезмерном употреблении пива. Продолжительность жизни сильно пьющих на 10–12 лет меньше средней.



Пристрастие к алкоголю - причина различных преступлений.

Желубовская Екатерина



Пятая часть населения страны начинает курить в 14 лет. За

год выкуривается примерно 100 миллиардов сигарет.

Количество курящих мужчин уменьшается, в то время как количество курящих женщин растет. Параллельно с ростом числа курящих женщин у них растет количество заболеваний, связанных с курением.

Курение — важнейшая из причин, приводящая к заболеваниям, инвалидности и смертельному исходу.

Курить - здоровью вредить

Количество людей, которые ушли из жизни в результате курения, доходит до 70 тысяч в год. Для сравнения — в результате несчастных случаев ежегодно гибнет 11 тысяч человек. Заболевания, которым способствует курение: бронхит, эмфизит; болезни сердца, инфаркты; рак легких и иные раковые заболевания; болезни желудка и 12-перстной кишки. 85% всех умерших от рака легких были курящими людьми.

25% всех умерших от инфаркта миокарда были курящими людьми.

Инфаркт в 40 лет ждет прежде всего курящего человека.

Какие проблемы со здоровьем у курящего человека можно определить невооруженным глазом?

Курящие мужчины и женщины кашляют много и часто, дышат тяжело.

Во время хирургического вмешательства эти люди страдают и погибают из-за осложнений с дыханием.

Курящие люди имеют проблемы с лечением и сохранением зубов здоровыми.

Внешний вид: желто-серый цвет лица, темные круги под глазами, нарушение кровоснабжения.

ШкетИнга

литературная страница

Страничка из дневника

Кому-то нравится весна, кому-то лето, кому-то зима, а я люблю осень, особенно вторую половину сентября.

Уже улеглась эйфория горячих летних дней. Прошла

Иногда с ностальгией вспоминаю, как скользят босые ноги беспечная пора «ничего неделания». по мягкой траве, как ласково прикасается солнышко к прищуренным от яркого света глазам, как принимают причудливую форму лёгкие облачка, когда, лёжа на горячем пляже, следишь, как они грациозно плывут по бездонно-синему небу.

Да, это чудная пора. Но сердце я отдаю осени. Конечно, это радость от общения со школьными подругами, совместные прогулки по любимым улицам города.

И всё же самым замечательным местом отдыха остаётся городской парк.

С наступлением осени парк преобразуется. Обилие всевозможных оттенков зелени сменяется многоцветием осени. У А. С. Пушкина это состояние природы обозначено одним мазком: «В багрец и золото одетые леса...». Если бы я была художником, моя палитра выглядела бы очень пёстро.

Природа удивительно изобретательна в своём стремлении как-то особенно попрощаться с летом. Вот стоят рядом два клёна. Осень окунула кисть в ярко-жёлтую краску, взмахнула щедрой рукой - один из них стоит весь золотой. А рядом его брат-красавецроняет на землю пёстрые листья-звёзды. роняет на землю

пёстрые листья-звёзды. Вот ярко-бордовый лист, вот зелёный с багровыми пятнышками, а вот оранжевый с зелеными прожилками.

Рябина нарядилась в красные бусы. Одни листья у неё пожелтели, другие стали пурпурными, а есть листочки с вкраплением бронзы. Листья берёзы напоминают жёлтые монетки, и кажется, что они позванивают на ветру. Осина превратилась в ослепительную красавицу. Листья у неё как фонарики - жёлтые, малиновые и огненно-красные.

Только сосны и лиственницы не поменяли своих зелёных иголок. Деревья щедро дарят им



украшения. Ветер-шалун подхватил у ивы тонкие золотые рыбки, у берёзы - жёлтые монетки и широким жестом набросил их на зелёных скромниц.

Всё в золоте, багрянце, бронзе, нарядное, разноцветное. Я не устаю восхищаться красотой осенних деревьев.

Ходолёнок Александра

ПЛАНЕТА-8

ГУО «Средняя школа № 8 г. Молодечно». Редактор газеты «Планета-8» И.Б.Погоцкая. Редакционная коллегия: Желубовская Екатерина, Михальцова Лолита, Фещенко Татьяна.

ВЫХОДИТ 1 РАЗ В МЕСЯЦ

НАШ АДРЕС: 222310, г. Молодечно, ул. Космонавтов, 3. Государственное учреждение образования «Средняя школа №8 г. Молодечно», 8-0176-76-09-22