

# КЛАССНЫЕ ВЕСТИ

Школьная газета МКОУ «Кировская СШ имени А. Москвичёва»



## Сегодня в номере

*Здоровье — это ценность и богатство,  
Здоровьем людям надо дорожить!  
Есть правильно и спортом заниматься,  
И закаляться, и с зарядкою дружить.  
Чтобы любая хворь не подступила,  
Чтоб билось ровно сердце, как мотор,  
Не нужно ни курить, ни пить, ни злиться,  
Улыбкой победить любой укор.  
Здоровый образ жизни — это сила!  
Ведь без здоровья в жизни никуда.  
Давайте вместе будем сильны и красивы,  
Тогда года нам будут не беда!*

(Е.Одницова)

Значимость здорового питания для полноценного развития детей	2
Профилактика вредных привычек	3
Всероссийский проект «Классные встречи»	4
«Неделя здорового питания»	5
Акция «Наркотик— твой враг»	6

# Значимость здорового питания для полноценного развития детей

Здоровое питание для детей закладывает фундамент их полноценной жизни, обеспечивает их рост, физическое и умственное развитие. Поэтому крайне важно, чтобы оно было сбалансировано и отвечало всем запросам ребенка с учетом его возраста и потребностей.

Сбалансированное, здоровое питание для детей важно даже в большей степени, нежели для взрослых. Ведь растущий организм особенно остро нуждается в достаточном количестве витаминов, минералов и других полезных веществ.

Рациональное питание является одним из факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребёнка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья. Правильное сбалансированное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям.

И самую главную роль в формировании здорового образа жизни играет семья. Именно в младшем возрасте важно дать представление о здоровом питании, подвести маленького человечка к тому, что здоровое питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни. Правильное питание — залог отличного самочувствия, отличного настроения, работоспособности, важнейшее условие нашего здоровья.



Очень важной задачей является забота о сохранении и укреплении здоровья детей, формирование у них элементарных представлений о здоровом образе жизни, воспитание у них элементарных полезных привычек, в том числе привычки к здоровому питанию. С самого рождения ребёнок является первооткрывателем, исследователем того мира, который его окружает, формируются вкусовые пристрастия и привычки.

## Профилактика вредных привычек

Лучшая профилактика вредных привычек – здоровый и активный образ жизни. Вряд ли человек, увлекающийся танцами или греблей на байдарках, решит закурить или выпить. Поможет выплеснуть негатив, переключиться с проблем самый разный спорт.

Да и воспитание имеет огромное значение. Ребёнок, выросший в некурящей и непьющей семье, где с его малых лет ведутся беседы об опасности вредных привычек, не будет курить или увлекаться алкоголем. Но здесь огромное значение имеет ещё среда, в которой развивается подросток. Если все его сверстники пьют и курят, то против соблазна попробовать сложно устоять. Причём подростки редко осознают, как опасна та или иная привычка.

Именно поэтому так важно в школах и других учебных заведениях проводить различные мероприятия, призванные объяснить всю серьёзность проблемы, предотвратить её появление. Профилактика вредных привычек, особенно наркомании, токсикомании, табакокурения, алкоголизма, в школах может проводиться разными способами:

- акции, концерты и другие мероприятия;
- выступления людей, поборовших вредную привычку и вернувшихся к нормальному образу жизни;
- плакаты, брошюры, газеты;
- лекции и уроки, посвящённые определённой вредной привычке.

Кроме того, занятия любимым делом также послужат хорошей профилактикой. Шитьё, вышивание, бисероплетение, рисование, игра на различных музыкальных инструментах и многие другие. Прогулки и поездки в различные места, танцы, закаливание, ролики, велосипед или коньки – выбирайте, что по душе. Различные секции, кружки также займут подростка, отвлекут от пагубного влияния сверстников, сделают более выносливым, целеустремлённым.

Меры профилактики вредных привычек, включающие постоянно проводящиеся мероприятия в школах, беседы родителей дома, а также другие меры – самый верный шаг, который поможет избежать многих бед и сохранить здоровье растущего организма.

В нашей школе, также проводятся мероприятия по формированию здорового образа жизни у детей.



# Всероссийский проект «Классные встречи»

20.10.23 темой нашей Классной встречи стала «Спорт в жизни человека».

На встречу были приглашены гости из мира спорта. 👍

🏆 🧑 - Чемпион Европы, России по высшей лиги, серебряный призёр России Суперлиги по гандболу Сорокин Н.В.

🏆 🧑 - Чемпион России по высшей лиги, судья Всероссийской категории Стреленый Я.В.

Ребята, которые занимаются гандболом в нашей школе, и просто кому было интересно, присутствуя на данной встрече.

◆ Услышали о жизненном пути, карьеры чемпионов. О работе тренера и судьи. Как достигнуть высот в занятиях гандболом.

◆ Узнали о эффективных психологических приёмах настроиться на успех и что делать при поражениях.

◆ Задали интересующие вопросы.



## «Неделя здорового питания»

С 03.04.23 по 07.04.23 в школе проходила «Неделя здорового питания». На протяжении всего периода проводились мероприятия по формированию культуры здорового питания. 05.04.23 были проведены классные часы, на которых были затронуты самые разные и актуальные темы по наиболее интересным вопросам, связанным с употреблением пищи.



## Акция «Наркотик - твой враг»

16.04.24 волонтерами была проведена акция «Наркотик твой враг», в ходе которой населению были розданы информационные буклеты.

Акция направлена на негативное отношение к потреблению наркотических и психотропных веществ.

