

# Сороконожка



Газета средней школы №40 г. Кирова для учащихся, педагогов, родителей

## Живи весело — живи интересно!

Вот и прошли новогодние праздники. Учебный год миновал свою середину. За окном зима, а впереди еще столько нового и интересного. Этот выпуск нашей газеты мы решили посвятить зиме, зимним развлечениям и, конечно же, попробуем найти секреты самых веселых, необычных и серьезных способов сохранения своего здоровья, ведь зима — это еще и время простуд и болезней. А так не хочется тратить время на бесполезное и грустное время болезни...

Читайте, удивляйтесь и БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Редакция газеты

### В этом выпуске:

<b>От редакции</b>	<b>1</b>
<b>Стихи о зиме</b>	<b>1</b>
<b>Истории из жизни</b>	<b>2</b>
<b>Сила воли</b>	<b>2</b>
<b>Здоровым жить — здорово (советы о здоровом образе жизни)</b>	<b>3</b>
<b>В жизни спорт — любовь моя!</b>	<b>4</b>
<b>Секреты здоровья нашей семьи</b>	<b>4</b>

### Зима

*Как же быстро пролетели:  
Сентябрь, Октябрь, Ноябрь.*

*Вот пришла зима,  
И наступил Декабрь.*

*Зима — не повод унывать,  
А поскорей на лыжи встать.  
Успеть и книжки почитать,  
С друзьями на каток сгонять,  
Зарядку сделать до зари,  
Чтоб не болеть нам до весны.*

*Касьянова Ксения, 2В класс*

*В декабре нам все по силам:  
Спорт, кадетство и семья,  
Школа, дружба и работа —  
Наши лучшие друзья!*

*И зима нам не помеха,  
Будет классная потеха:  
Бегать, прыгать, веселиться,  
Снежных баб лепить, резвиться.*

*Терайс Валерия, 7А класс*



## Истории из жизни

### Польза лыжного спорта

Когда мой папа был маленьким, он часто болел. Мой дедушка сказал ему однажды: «Всё! Хватит болеть! Я записал тебя в лыжную секцию. Будешь кататься на лыжах».

С тех пор папа перестал болеть. Мой папа до сих пор катается на лыжах, участвует в соревнованиях, лыжных марафонах. Доктор сказал папе: «Ваше сердце бьётся как у молодого!».

Поэтому я и мой папа рекомендуем всем кататься на лыжах и быть здоровыми.

Кедров Дмитрий, 2А класс



### Почему я не люблю болеть

Я не люблю болеть, потому что не хочу пропускать школу и тренировки. Если я заболею, то огорчу учителя и свою команду. Если хочешь быть здоров — закаляйся, занимайся спортом, одевайся по погоде.

Однажды я промочил ноги и заболел. Я очень плохо себя чувствовал. Моя мама не пошла на работу, а я пропустил школу и тренировки. Приходил врач и выписал мне горь-

кие лекарства и уколы. После этого, я решил укрепить своё здоровье.

Секреты здоровья нашей семьи в том, что мы ведем здоровый образ жизни. Летом мы много плаваем, катаемся на велосипедах. Зимой катаемся на лыжах и гуляем на свежем воздухе. По утрам мы с папой обтираемся холодной водой и делаем зарядку. Мы делаем упражнения для мышц шеи, ног, рук, чтобы организм проснулся и начал работать.

Шумовский Никита, 4В класс

### Сила воли

Когда моя бабушка была молодой, она сильно заболела. Доктора сказали: «Возможно, Вы не будете ходить». Бабушка долго не вставала с постели, а потом решила: «Ну уж нет! Дудки!». Попросила принести платяные мешочки, набитые песком. Она привязывала их к ногам и выполняла упражнения.

Так, благодаря физическим упражнениям и силе духа, бабушка победила болезнь. Сейчас моей бабушке 70 лет, а она бодрая и веселая. Помогает меня воспитывать и строит дом на своей любимой даче.

Кедров Дмитрий, 2А класс



## Здоровым жить — здорово

### Если хочешь быть здоров — закаляйся.

Одним из примеров здорового образа жизни является закаливание.

Закаляться надо так: принимать душ, гулять в любую погоду, купаться в речке, не носить слишком тёплую одежду, спать с открытой форточкой. Закаливание организма поможет предотвратить различные заболевания, сохранить молодость, ещё много лет трудиться и получать

удовольствие от жизни. Если вы будете закаляться, то вам гарантировано избавление от сезонных насморков и простудных явлений.

Закаливание положительно влияет не только на работу тела, но и на работу нервной системы, на железы внутренней секреции. Вы с удивлением заметите, что не просто стали меньше болеть, а стали болеть в два, а то и четыре раза реже. Занятия физкультурой не только укрепляют ваш организм сегодня, но и помогут

вам достойно встретить старость.

Здоровье нужно всем: и детям, и взрослым, и даже животным. Человек сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. Нужно влюбиться в здоровую жизнь, в учёбу, работу, спорт, книги, танцы.

Здоровье — это главное богатство человека. Здоровье надо беречь!

Быть здоровым — это здорово!

Посаженникова Юлия, 4В класс



### Если хочешь быть здоров...

Если хочешь быть здоров —

Иди лечись у докторов.

Лучший доктор докторов

Иван Сергеевич Петров.

Он не лечит вас таблеткой,

Он полечит вас конфеткой.

Заболели вы ангиной —

Дарит вам он апельсины.

Лучший доктор докторов

Иван Сергеевич Петров.

И уколы он не ставит —

Рассмеяться вас заставит.

Напоследок я скажу —

Заболел — иди к нему.

Зубарев Матвей, 4А класс



### Самая лучшая зарядка.

Представьте, Вы идете по песчаному берегу, Вам легко и спокойно. Вдруг, звук будильника...

Большинство людей лениво от-



кидывают одеяло, садятся на край кровати и со второй или третьей попытки надевают тапочки. А что мешает с самого утра обеспечить себе хорошее настроение и физический тонус? Нужно всего лишь посвятить несколько минут утренней зарядке:

Не спеша встаньте, умойтесь. Почувствуйте себя готовым к нагрузкам. Обычно на это уходит 10-15 минут.

Начинайте зарядку всегда с легкой разминки мышц, суставов. Ваша задача — наполнить мышцы кровью. Это повысит их тонус.

Обычно зарядка — это либо способ проснуться, либо путь к высокому тонусу мышц.

Желаю всем здоровья и бодрости!

Скопина Татьяна, 4В класс

## В жизни спорт — любовь моя!

В нашей школе есть замечательный педагог – Коробова Людмила Стефановна. Она поражает всех неумемной жизнерадостностью, активной жизненной позицией, а самое главное – своими спортивными достижениями. Сегодня Людмила Стефановна согласилась поделиться с нами секретами своей активности и жизнерадостности.

*Солнце, снег, погода – чудо!*

*И в заснеженном лесу*

*Пара лыж скользит по насту*

*С взмахом палок на весу.*

*Прокатись – и наслажденье*

*Ты получишь на весь день,*

*Только встань на лыжи смело,*

*Отодвинь болезнь и лень.*

*Спорт – хорошее начало*

*И помощник разных дел.*

*Не стесняйся, занимайся*

*И вперед, и будь ты смел!*

*Коробова Л.С., учитель  
искусства*



*Вот зима, и снег кружится,*

*И морозец на ветру,*

*Но Людмила мчится, мчится,*

*Не поверите - по льду!*

*Очень здорово и круто*

*В зимний день – велосипед.*

*И не важно, что по снегу,*

*Всем передаю привет.*

*Приглашаю всех на трассу*

*Километры отмерять,*

*Хоть и холодно бывает,*

*Не придется унывать.*

*Что ж, зима мне не помеха,*

*И педалями скрипя*

*Прокатюсь я не для смеха,*

*В жизни спорт – любовь моя!!!*

*Коробова Л.С., учитель искусства*

### Секреты здоровья нашей семьи.

*Как-то раз зимой холодной*

*Меня кашель одолев.*

*Полечить микстурой модной*

*Этот кашель я хотел.*

*Вот неделя пролетает,*

*Только что-то не пойму,*

*Мой недуг не отступает*

*Непонятно – почему?*

*Папа любит закаляться,*

*Не чихает никогда.*

*Может быть и мне заняться,*

*И поправлюсь я тогда.*

*И теперь мы с папой вместе*

*Обливаемся с утра,*

*А микстуры и таблетки*

*Пить не будем никогда.*

*Попцов Игорь, 1Б класс*

