



60-й МЕРИДІАН



квітень
2010

Газета середньої загальноосвітньої
школи № 60 м. Львова

№ 2, 2010 р.
спецвипуск

Молодь -- за здоровий спосіб життя!

Ученими доведено, що людині відпущено для життя на Землі від 150 років і далі. А чому ми живемо в кращому випадку 70 і вже в 50—60 років маємо десятки хворіб?

У цьому спеціальному випуску нашої шкільної газети ми намагались висвітлити, що допомагає людині бути здоровою і від чого воно залежить.

Давайте разом визначимо компоненти здорового способу життя.



Сьогодні у номері:

- Колонка головного редактора.....2
- Корисні шкідливі продукти харчування.....2
- Успішний, бо незалежний від.....3
- Померти молодим.....4
- Комп'ютерні ігри.....5
- Ми—за здоровий спосіб життя.....6
- Меню відмінника.....6
- Фізичне здоров'я.....7
- Шкідливі звички.....8
- Його ім. 'я—підступний СНД.....9
- Фоторепортаж.....9
- Покоління NEXT обирає.....10
- Юні поети школи.....10

"Здоров'я - це нічого, але все без здоров'я - ніщо".

Такий афоризм дійшов до нас ще з давніх часів, і він не потребує коментарів.

Здорова людина - це така людина, яка життєрадісно й охоче виконує обов'язки, покладені на неї життям, і повністю реалізує свої фізичні й розумові здібності.

Від чого ж залежить наше здоров'я?

Наше здоров'я залежить від таких основних чинників:

- Спадковості - на 20 %,
- Рівня медицини - на 10 %,
- Екології - на 20 %,
- Способу життя - на 50 %.

Спосіб життя - це той чинник здоров'я, який майже цілком залежить від нашої поведінки. Так що половина здоров'я залежить від тебе, тому своє здоров'я можна поліпшувати або псувати.

Життя – шанс. Скористайся ним.

Життя – боротьба. Почни її.

(Заповіт Марії Терези)



Колонка головного редактора

Кожній людині у житті доводиться вибирати, адже зрештою, вона має на це право. Щоб зробити правильний вибір, людина повинна усвідомити: ким вона хотіла б стати у житті, що слід зробити, щоб досягти цього.

В Україні серед 15-річних курять принаймні один раз на тиждень - 45%, хлопці та дівчата 23%, а щодня у цьому віці курять 35% підлітків. Це один з найбільших показників у Європі. Від хвороб, пов'язаних з курінням, в Україні гине 110 - 120 тис. людей.

Гра в життя і смерть починається легко і весело - з друзями, компанією, бо одна із причин вживання алкоголю, тютюну, наркотиків - це прагнення бути як усі. А з безодні доводиться вибиратися поодиночки. Мало в кого вистачає на це сил. Тож жити чи не жити - ось в чому питання. І вам обирати свій шлях самим.

Сашки і Артеми, Євгени, Артури, Сергійка і Валерки, всі наші учні! Якщо ви не стали рабами шкідливих звичок - не робіть до цього перший крок. Знайте, що це може зруйнувати ваше здоров'я, не починайте ані курити, ані пити, ні за компанію, ні без компанії.

**Бережіть своє здоров'я!
Ведіть здоровий спосіб життя!**

Корисні шкідливі продукти харчування

Ми з дитинства вважаємо, що улюблені нами ласощі загрожують нашому здоров'ю. Це і морозиво, й газовані напої, й жуйка і т.п., але це не зовсім так, просто потрібно навчитися правильно вживати ці продукти.

В цьому випадку вони не тільки не зашкодять, але й принесуть користь. Давайте ознайомимося з правилами, яких потрібно дотримуватися при їх споживанні.

Газована вода, яку, звичайно ж, не варто пити щодня, а ось пару разів на місяць буде цілком доречним.

Оскільки цукор, що міститься у ній у великій кількості, не є корисним для нашого організму, але глюкоза, яка входить до її складу, навіть дуже нам не зашкодить, тому що дозволяє позбавитися хронічної втоми.

Вживання по половині літра газованих напоїв двічі на місяць це прекрасна стимуляція для сірих клітин мозку.

Морозиво. Варто сказати про те, що воно дуже довго перетравлюється, оскільки в ньому високий вміст шкідливих для організму жирів.

Тому морозиво слід їсти як десерт, коли вже немає відчуття голоду, це вбереже ваш організм від перенасичення жирами.

А ось користь від морозива очевидна, оскільки воно приготовано з молока, а це означає, що в ньому міститься необхідний нам кальцій, а в тому випадку, якщо воно ще й фруктово-ягідне, то ми порадуємо свій організм зайвою порцією вітамінів.

Хот-доги, сендвічі, гамбургери це шлях до ожиріння та порушення обмінних процесів.

Оскільки ці страви відзначаються незбалансованою кількістю білків та вуглеводів, і відносяться до розряду висококалорійних.

Проте, якщо протягом дня вам не вдається перекусити чим-небудь іншим, то подібна їжа буде цілком прийнятною, тому що вона забезпечить вас потрібною кількістю калорій і допоможе запобігти занепаду сил. При цьому зловживати подібною їжею все ж таки не варто, нехай у вашому раціоні її буде відведено не більше трьох днів на місяць.

Якщо ж вам доводиться споживати її частіше, то відмовтеся хоча б від соусів, які присутні в її оформленні, а також намагайтеся запивати подібну їжу чаєм, а не газованою водою.

Всім відомо, що нашому організму шкодять **канцерогени**, які утворюються в маслі при жарінні, наприклад, картоплі фрі.

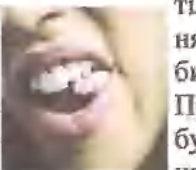
Тому краще подібний обід також запивати чаєм, який виводить канцерогени з організму.

У тих випадках, коли масло при жарінні картоплі постійно замінюється, воно не тільки не стає шкідливим, а здебільшого навпаки - корисним. При термічній обробці, що триває не більше п'яти хвилин, картопля зберігає більшу кількість корисних речовин.

Можна сказати і про користь **жувальної гумки**, яка допомагає не тільки освіжити дихання, але й позбавити зуби від залишків їжі.

При цьому, не варто забувати про те, що одночасно з цим, жувальна гумка негативно впливає на нашу травну систему, оскільки при її жуванні підвищується вироблення шлункового соку.

Підготувала Козак Юля, 9-б за матеріалами преси



Успішний, бо незалежний від ...

1. Алкоголь, наркотики, тютюн

Паління уражує верхні дихальні шляхи та легені. Подразнення слизових оболонок починається вже в дитинстві. Такі чинники як вживання алкоголю, тютюнопаління, уживання наркотиків псує наше здоров'я, а також можуть призвести до летальних випадків.

АЛКОГОЛЬ

▶ Алкоголь шкідливий для мозку.

Більш ніж 30 % алкоголю затримується у нервових клітинах головного мозку. Внаслідок одного сильного сп'яніння гине до 20 тис. клітин головного мозку. Алкоголь викликає залежність: психологічну і фізіологічну.

▶ Руйнівним чином діє алкоголь і на внутрішні органи. Страждає від його дії шлунок, печінка, серце і судини, нирки, залози внутрішньої секреції.

Чим молодший організм, тим більш руйнівна дія алкоголю. Відомі випадки отруєння підлітків незначними, з точки зору дорослих, дозами алкоголю.

▶ Родовід алкоголіка - здебільшого дуже сумна історія. Є таке поняття - закон трьох поколінь. У його основу покладено дослідження французького психіатра Морреля, який вивчав деградацію поколінь алкоголіків і дійшов висновку, що до четвертого покоління алкоголіків потенціал їхнього родоводу вичерпується. Рід закінчується.

Необхідно згадати і про такий вид алкогольного ураження, як алкогольний плід (дитина народжена жінкою-алкоголічкою). Лише близько 15 % дітей, народжених від батьків-п'яниць, розвиваються нормально психічно і фізично. Четверо з п'яти так чи інакше виявляються неповноцінними. У 100 % випадків у дітей, які народилися після 6-8 років нияцтва батька, а

шляхи та легені. Подразнення слизових оболонок починається вже в дитинстві. Такі чинники як вживання алкоголю, тютюнопаління, уживання наркотиків псує наше здоров'я, а також можуть призвести до летальних випадків.

Не забуваймо, що неповноцінні діти стануть дорослими і самі матимуть дітей. А це - реальна і страшна загроза генофонду нації.

НАРКОТИКИ

▶ Чим найбільше небезпечні наркотики?



Вони безпосередньо змінюють свідомість людини і руйнують її пам'ять, інтелект, пригнічують

відчуття та емоції, а також викликають сильну психологічну та фізіологічну залежність. Вживання наркотиків внутрішньовенно є небезпечним через високу ймовірність ВІЛ - інфікування.

▶ Наркотики викликають залежність. Навіть одноразове їх уживання може призвести до наркотичної залежності. У підлітків вона розвивається набагато швидше, ніж у дорослих. Відомі випадки, коли перше знайомство з наркотиками закінчувалось смертю.

▶ У жінок, які вживають наркотики під час вагітності, здебільшого народжуються мертві або дефективні діти. Ось деякі з дефектів у дітей наркоманів: клишоногість, відсутність кінцівок, розщеплене піднебіння, нерозвиненість внутрішніх органів.

▶ Розвиваючись, наркотична залежність послідовно проходить кілька стадій - соціальну, психологічну, фізіологічну.

Соціальна залежність - людина ще не вживає наркотичні речовини, але потрапила у середовище тих, хто їх уживає. Вона приймає стиль поведінки, ставлення до наркотичних речовин і зовнішні атри-

бути групи. Неодмінною умовою цієї стадії є наявність групи, де вживають ті чи інші наркотичні речовини.

Психологічна залежність - людина починає вживати наркотичні речовини з метою відчутти певні емоції. Психологічна залежність може сформуватися навіть після одного - двох прийомів наркотичних речовин.

Фізіологічна залежність - настає після того, як організм включає наркотики у процес обміну речовин. Це - непереборна фізична потреба, яка виникає в результаті постійного або періодичного вживання наркотиків. В цьому випадку різке припинення вживання наркотиків викликає фізичний розлад різного ступеня тяжкості, який називають абстинентним синдромом або синдромом позбавлення (відміни). На цій стадії людина потребує лікування.

ПАЛІННЯ

▶ Чим приваблює паління ?



Паління асоціюється з дорослістю, компанією друзів, цікавою бесідою, приємною обстановкою. Але вче-

ні з'ясували, що курці проводять дозвілля нудніше і отримують від нього менше задоволення, ніж некурці.

Одна з головних причин паління у юнаків - прагнення до самовираження, утвердження власної самостійності, „дорослості“.

▶ Тютюн викликає таку саму залежність, як і „важкі“ наркотики - героїн та кокаїн. 85% курців хочуть кинути палити, але вдається зробити це лише 10-15 % з них.

► Паління уражує верхні дихальні шляхи та легені. Подразнення слизових оболонок починається вже в ротовій порожнині. Тютюновий дим також руйнує емаль зубів, призводить до запалення слинних залоз. У тютюні дуже багато канцерогенних речовин, які спричиняють онкологічні захворювання. Паління провокує також серцево-судинні захворювання. Нервова система, кров, органи травлення також страждають при попаданні в організм продуктів горіння тютюну.



У жінок, які палять, порушується нормальна діяльність статевих органів, що сприяє розвитку безпліддя. Якщо палить вагітна жінка, в неї народжується дуже слабка дитина зі зниженою вагою, з порушеннями нервової системи, що може проявитися не відразу, а з плином часу.

► Великої шкоди курці завдають не тільки собі, а й усім тим, хто їх оточує (пасивні курці). Вдихаючи тютюновий дим у прокуреному приміщенні, пасивний курець зазнає такого ж впливу компонентів тютюну, що й суусід, який палить, часто з тими ж руйнівними наслід-

ками для здоров'я.

Цифри і факти

- 63% українських дітей в 15 років вже мають досвід куріння, 91% – вживали алкоголь, а 14% – наркотики.
- Незважаючи на несприятливі наслідки куріння, кількість курців дуже велика – близько 35-40 % населення земної кулі (66 % чоловіків і 10-15 % жінок)
- Наркотики, за даними цих досліджень, спробували близько 4% дітей вже в 12-14 років, а віком активної "дегустації" наркотиків є 15-17 років. Саме в цей період близько 60% дітей спробували їх дію на собі.
- За даними ВООЗ, Україна займає перше місце в світі по вживанню алкоголю серед дітей та молоді, 40% дітей у віці від 14 до 18 років вже залучені до його систематичного вживання. Величезна кількість молодих людей уже до двадцяти років стають або алкоголіками, або сильно пиячущими. Середній же вік, по досягненні якого молодь починає вживати алкоголь, – 14 років.
- П'ють алкогольні напої щодня або через день 33,1% юнаків і

- 20,1% дівчат. Уживає пиво кожен третій підліток у віці 12 років. На українців у віці до 25 років припадає до 50% всього вжитого алкоголю на Україні.
- Від уживання алкоголю одна людина з мільйона помирає кожні 4-5 днів, а від тютюнокуріння кожні 2-3 години!
- Понад 40 тис. українців щороку помирають від надмірного вживання алкоголю
- За останні 10 років кількість осіб, що знаходяться в залежності тільки від пива, зросла в 10-12 разів.
- Чинники, що руйнують здоров'я взаємопов'язані. Так тютюнокуріння підвищує ризик народження хворої дитини в 1,5 рази, зловживання алкоголем – в 1,3 рази, а спільний вплив цих чинників підвищує ризик у 6 разів!

ВИСНОВКИ

Спираючись на попередню інформацію, зауважимо: зруйнувати значно легше, ніж створити. Дуже важливо зберегти те, що маємо.

Від нас самих залежить, що ми оберемо – шлях до здоров'я чи шпакли – шлях від здоров'я.

*(матеріал підготувала
Боднар Мар'яна, 9-В кл.)*

Цікаві факти

Здається, сьогодні „зірки” та шкідливі звички повністю отожденені. Успішні, багаті, самовпевнені „суперстари” переконані у вседозволеності, а відтак, розважаючись, не хештують нічим, навіть наркотиками. У пресі все частіше з'являються повідомлення про те, як відомий співак чи популярна актриса вкотре через алкоголь, наркотики потрапляють у клініку або через депресію, пов'язану з тими ж таки згубними звичками, покінчують життя самогубством.

Ось лише кілька найвідоміших імен:

Джиммі Хендрікс – культовий музикант кіця 60-х років XX століття, вживав героїн, помер дорогою до лікарні. Офіційна причина смерті – передозування снодійного. 27 років.

Джим Моррісон – лідер групи

„The Doors”; став жертвою серцевого нападу, спричиненого надмірним вживанням наркотиків. 27 років.

Курт Кубейн – вокаліст групи „Nirvana”; покінчив життя самогубством через героїнову депресію. 26 років.

Бон Скотт – вокаліст гурту „AC/DC”; закінчився блявотипизм, вживши смертельну суміш алкоголю та героїну. 33 роки.

Елвіс Преслі – мега-зірка” 60-років XX століття, популярний співак, кіноактор, помер від серцевого нападу, спровокованого надмірною дозою барбітуратів. 42 роки.

Сід Вінес – бас-гітарист групи „Sex Pistols”; загинув від передозування героїну. Знаходився під слідством за вбивство дружини Невсі, яку зарізав під час наркотичного безумства. 21 рік.

Володимир Висоцький – відомий радянський актор та співак помер від серцевої недостатності, спричиненої алкогольною та наркотичною залежністю. 42 роки.

Ігор Чуміккін – гітарист російського рок-гурту „Аліса”; вкінчився з життя від впливу наркотиків.

Махно – гітарист гурту „Гражданская оборона”; в стаді наркотичного екстази випав з вікна. 27 років.

Цей список можна продовжувати безкінечно, додаючи все нові й нові імена. Причому, не тільки „зірок” кіно та музики, відомих спортсменів, політиків, письменників, але й рядових людей, чий смерті залишаються поза об'єктивом телекамер та увагою газетярів. Не варто забувати й про смерті, спричинені раком легень чи горла через куріння, але наразі така статистика не ведеться...

Успішний, бо незалежний від ...

2. Комп'ютерні ігри

*«Цей світ чудовий,
але не забути б мені повернутися»*

Брати Стругацькі/

Термін «комп'ютерна залежність»



вперше був використаний в 1990 році. Психологи її класифікують, як форму емоційної «наркоманії». Для залежного підлітка стає важливим не результат гри, а її процес, у якому він втрачає контроль над часом.

Факти свідчать, що більшість 16-18 літніх юнаків, які мають доступ до Інтернету та грають у он-лайн ігри, місяцями, а то й роками не виходять з дому! Один хлопець звернувся до психіатрів з проханням надати йому інвалідність через агорафобію (страх перед відкритим простором). Ніяких відхилень у нього не знайшли, але дізналися, що він просто не міг відірватися від улюбленої гри.

Психологи виділяють такі стадії залежності:

Стадія легкого захоплення. Коли людина один чи кілька разів пограла у рольову комп'ютерну гру, вона входить у смак, їй починає подобатися комп'ютерна графіка, звук, сам факт імітації реального життя чи якихось фантастичних сюжетів.

Стадія захоплення. Фактором, що свідчить про перехід людини на цю стадію формування залежності, є поява в ієрархії потреб нової потреби — грати в комп'ютерні ігри. Гра в комп'ютерні ігри на цьому

етапі має систематичний характер. Якщо людина немає постійного доступу до комп'ютера, можливі досить активні дії з усунення цієї перешкоди.

Стадія залежності. Залежність може оформлятися в одній з двох форм: соціалізованої та індивідуалізованої. Соціалізована форма ігрової залежності відрізняється підтримкою соціальних контактів із соціумом (хоча переважно з такими ж ігровими фанатами). Ця форма залежності менш згубна для психіки, ніж індивідуалізована форма. Людина не відривається від соціуму, не усамітнюється в собі. Виділяють досить чіткі симптоми залежності від комп'ютерних ігор:

Психологічні симптоми:

- Відчуття ейфорії чи піднесеності під час роботи за комп'ютером;
- Нездатність зупинити роботу за комп'ютером;
- Дедалі більше часу затрачується на комп'ютерні ігри;
- Ігнорування друзів та сім'ї;
- Відчуття порожнечі, депресії та роздратованості поза комп'ютером;

• Перекладання повсякденних турбот на плечі членів сім'ї;

Фізичні симптоми:

- Зап'ястний тунельний синдром — оніміння та зниження чутливості пальців;
- Сухі очі;
- Головні болі (схожі на мігрень);
- Болі у спині;
- Нерегулярне харчування — відсутність апетиту;
- Недотримання гігієни;
- Розлади сну.

Головною причиною виникнення комп'ютерної залежності у дітей психологи вважають недостатнє спілкування і взаєморозуміння з батьками і однолітками. Ігри для

них — це шлях самоствердитися. Виникає ілюзія, що ти чогось досягаєш, а в житті може бути навпаки.

- Не можна грати під час депресії, при серйозних змінах у житті.

*Не хочеш стати ігроманом,
пав'ятав*

- Не варто грати, коли гостро відчуваєш самотність. Гравці погані співрозмовники.
- Набагато зменшують ризик пристрасті до гри цікаве життя, знання, розуміння того, що алкоголь, наркотики та надмір ігор — це все один ланцюжок, кінцевий пункт якого — повна самоліквідація особистості. Імунітетом тут мають бути чуття міри та відповідальності. Згадай народну мудрість: «Що занадто, то нездорово». За грою можна розважитися, та не більше. Робити з неї свій спосіб життя, повір, не варто!

*(матеріал підготувала
Манько Христина, 7-В кл.)*



Ми - за здоровий спосіб життя!

Харчування.

Показовим чинником здорового способу життя є структура (якісний склад) продуктів харчування, що вживаються в повсякденному режимі. Уявлення про ці показники дають відповідні індикатори, структуровані за кількістю вживання продуктів в часі і ступенем їх користі для організму.

Здоров'я у великій мірі залежить від правильного харчування. І я вирішила взяти інтерв'ю у завідувачої харчоблоком Юлії Григорівни.

Юліє Григорівно, о котрій годині розпочинається ваш робочий день?

Я як і усі працівники їдальні розпочинаю свою роботу о 6.30.

Скільки років ви на цій посаді?

На цій посаді я вже 40 років. А у нашій школі працюю 26 років.

Що ви найбільше любите готувати?

У нас меню нескладне. Готуємо майже все. Чогось конкретного я виділити не можу.

Що діти найбільше купують?

Діти звичайно люблять купувати і що краще і що дешевше. Це булочки, піци, а також другі страви.

Що вам найбільше подобається у вашій роботі?

Робота мені подобається уся. Особливо обслугову-

вання дітей молодших класів. Вони такі... класні. Дуже добрі та щирі діти..

Розкажіть нам будь-ласка, яке у вас сьогодні меню?

Унас сьогодні оладі з повидлом та сік для дітей молодшої школи, що харчуються безкоштовно. А також у нас є два комплексні обіди. У першому комплексі так як у нас сьогодні понеділок і заводу м'яса немає, яйце варене, салат з капусти, капуста, компот з сухофруктів та хліб. А другий комплекс для дітей - сирит та малозабезпечених сімей, для яких у нас добавка. А також вільний вибір-бутерброди і різноманітні види салатів.



І на останок, учні часто мають багато побажань і вимог щодо якості харчування. А які побажання ви б хотіли висловити до своїх відвідувачів - учнів?

Я б хотіла, щоб учні були більш вихованими, чемно стояли у черзі, вміли подякувати за обслуговування, прибрати за собою брудний посуд. Тоді колективу їдальні

було б ще приємніше працювати.

(стаття Козак Юлії, 9-Б)

Виявляється, головний мозок людини, що росте, до їжі дуже вимогливий. У меню школяра обов'язково повинні входити:

Жирна морська риба Ці дари морів містять корисну для мозку кислоту омега-3.

Яйця. Жовтки містять холін – елемент, що поліпшує пам'ять.

Арахісове масло – джерело вітаміну Е, який виконує роль антиоксиданту – захисника нервових мембран в мозку.

Цілісне зерно, що містить глюкозу і клітковину, а також вітаміни групи В.

Меню відмінника



Глюкоза – «паливо» мозку, клітковина виконує роль регулятора надходження глюкози в кров, вітаміни

групи В живлять нервову систему. Віддай перевагу випічці з невібіленого цілісного борошна.

Вівсянка – джерело вітамінів Е, В, цинку.

Полуниця, чорниця, вишні, малина, ожина і ін. Учені стверджують, що полуниця і чорниця покращують пам'ять, а насіння в малині,

полуниці, ожині і суниці багаті на омега-3.

Боби. Квасоля, горох, нут (баранячий горох), чечевиця – багаті на складні вуглеводи, клітковину, вітаміни і мінерали.

Помідори, брокколі, баклажани, гарбуз, морква, шпинат, болгарський перець, кукурудза – містять велику кількість антиоксидантів, які поновлюють пошкоджені клітки.

Молоко і йогурт – надійні постачальники вітамінів групи В, що забезпечують ріст мозкової тканини. Нежирне м'ясо – джерело заліза і цинку. Без достатньої кількості цих мікроелементів когнітивна функція мозку може давати збої.

Фізичне здоров'я

Одним із найважливіших показників здорового способу життя є обсяг фізичних навантажень. Як безпосередні показники рухової активності, що впливають на визначення здорового способу життя наявність (чи відсутність), характер і обсяг фізичних навантажень.



Фізичне здоров'я—стан функціонування організму людини як живої системи, що характеризується повною її врівноваженістю і зовнішнім середовищем та відсутністю будь-яких виражених

хворобливих змін.

Охорона здоров'я забезпечується державним фінансуванням відповідних соціально-економічних, медико-санітарних і оздоровчо-профілактичних програм. Держава дбає про розвиток фізичної культури і спорту, забезпечує санітарно-епідемічне благополуччя.

Порадіть своїм дітям любити фізичну культуру—Тетяна Марія Петришин

ЗАГАРТОВУВАННЯ водою поєднується із загартовуванням повітрям та особистою гігієною. Так температуру води, якою прополіскують зуби після їжі, потрібно поступово знижувати від +30–+33 С до +13–14 С. Обгортання тіла після ранкової гімнастики починають із кінцівок, щодня збільшуючи охолоджувальну ділянку шкіри. Шкіру зволожують індивідуальною лляною рукавичкою (губкою), потім витирають сухим рушником. При перших обтираннях температура води повинна бути не нижчою за +28 С, кожні наступні 2–3 дні її знижують на 1 С, доводячи

до +18–+13 С.

Водні процедури зранку прискорюють готовність організму до активної навчальної діяльності. Миття і обливання ніг водою зі зниженою температурою можна проводити під час вечірнього туалету, але не безпосередньо перед сном, оскільки це може зашкодити засинанню.

Улітку арсенал загартовуючих заходів значно розширюють. До режиму дня вносять купання, збільшують у часі повітряні ванни, використовують сонячні ванни, проводять туристичні походи.

СОНЯЧНІ ВАННИ розпочинають при температурі повітря нижчій ніж +18–+20С, при швидкості вітру 3–3,5м/с. Тривалість першої сонячної ванни 10–15хв. Щодня або через день тривалість ванн збільшують на 5хв, поступово доводячи її до 1,5–2год.



КУПАННЯ проводять при температурі не нижчій ніж +18СС перед прийманням їжі або через 1,5–2год. після приймання їжі. Найкращий час для купання з 10год. до 13–

год. Тривалість першого купання становить 1–2хв., поступово її доводять до 18–20 хв. Купання не дозволяється людям із хронічними запальними процесами вуха, з активною фазою ревматизму та хронічним нефритом.

Вибір методів загартовування визначається особливостями умов життя та індивідуальними особливостями організму людини.

Підготували Пікулицька Юлія та Голубкова Тетяна, 6-А клас

Так починай день

Щоб скоріше прокинутися - зроби зранку кілька вправ. Зарядка допоможе організму швидше прокинутися й активізуватися після сну, підбадьорить і налаштує на активну діяльність. Для початку тривалість зарядки не повинна перевищувати 15 хвилин, надалі можна збільшити її до 25–30 хвилин.

Не роби вранці дуже складних і силових вправ – організм ще не зовсім прокинувся й не готовий до серйозних випробувань. Твоя мета - прокинутися, збадьоритися, розім'ятися й порухатися.

Якщо ти будеш робити зарядку регулярно, то вона дуже швидко перетвориться на приємну й необтяжливу процедуру.

От кілька простих вправ для ранкової зарядки:

1. Руки на плечі, ноги нарізно. Підними руки вгору, потягнися – вдих, опусти руки до плечей – видих.
2. З'єднай руки перед грудьми «у замок». Не розтискаючи пальців випрями руки вліво, покрути ними вправо долонями догори. Повтори вправу в іншу сторону.
3. Руки в сторони, ноги на ширині плечей. Роби рука-

ми кругові рухи.

4. П'яти разом, носки нарізно, руки вільно опущені. Нахил вправо, права рука скочає по стегну, ліву руку заведи за голову - видих, повертайся у вихідне положення - вдих. Повторюємо вправу в іншу сторону.

5. Ноги на ширині плечей, руки поклади на спинку стільця. Роби кругові рухи стегнами – спершу в одну сторону, потім в іншу.

6. Сій прямо, руки – на спинці стільця. Піднімай ноги по черзі в сторони на максимальну висоту.

7. Сидячи на килимку, по черзі піднімай і опускай прямі ноги.

8. Лежачи на килимку, піднімайся в сидяче положення, допомагаючи собі руками, потім повертайся у вихідну позицію.

Усі вправи повтори по 10 разів. Закінчи розминку бігом на місці, потім перейди у спокійну ходьбу. Тепер прийми прохолодний душ.

Уже через кілька днів занять ти відчуєш бадьорість, покращення самопочуття й будеш менше втомлюватися протягом дня.

Шкідливі звички



Питома вага шкідливих звичок (паління, вживання алкоголю, наркотиків, інших хімічних речовин) у комплексі впливів, що визначають спосіб життя, надзвичайно суттєва. Про їх привабливість, а також про вплив на організм людини ми розповіли на 3-4 сторінках нашого видання.

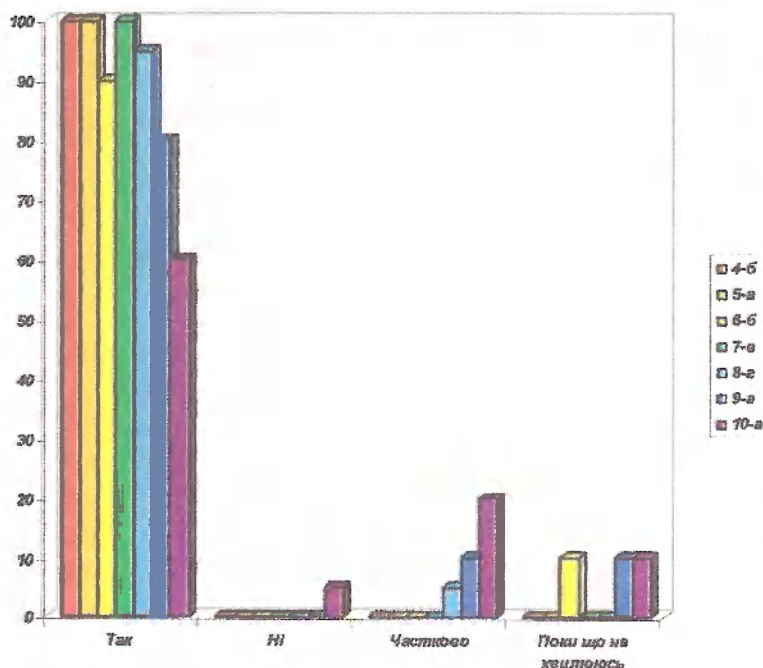
Нещодавно у деяких класах нашої школи психологом Сажинною Світланою Володимирівною було проведено анкетування учнів на тему «Здоровий спосіб життя».

Учнім ставились такі питання:

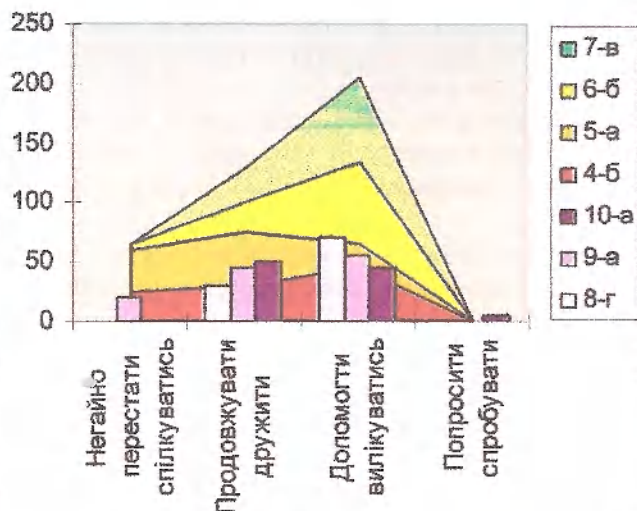
1. Що таке, на ваш погляд, «здоровий спосіб життя»?
2. Чи вважаєте ви для себе необхідним дотримуватись принципів здорового способу життя?
3. Якщо б ви дізнались, що ваш друг (подруга) вживає наркотики, ви:
4. Як ви ставитесь до людей, які розповсюджують наркотичні речовини?
5. Як ви думаєте, чи є серед ваших знайомих розповсюджувачі наркотиків?
6. Чи хотіли б ви спробувати наркотики? Які?
7. Чи є серед ваших знайомих ті, хто вживає наркотики?
8. Які способи боротьби з наркоманією ви вважаєте найбільш дієвими?

Результати цього анкетування подано у вигляді діаграм.

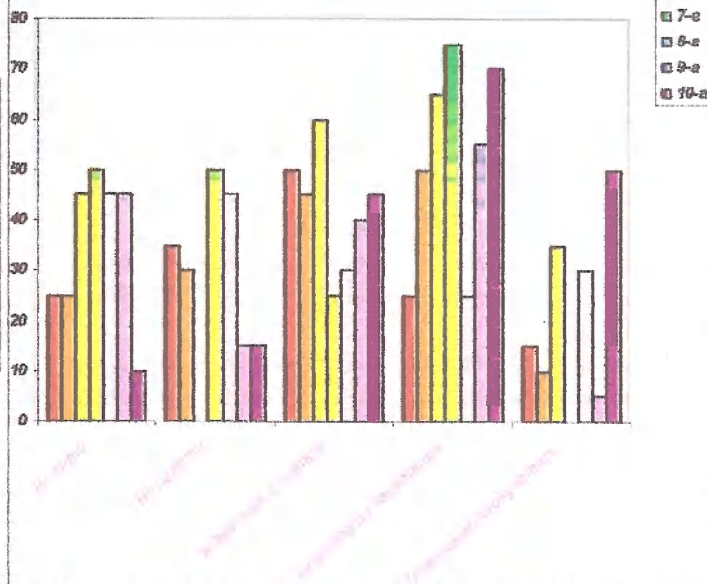
Необхідність дотримання принципів здорового способу життя



Якщо товариш вживає наркотики



Розуміння учнями здорового способу життя



Його ім'я — підступний СНІД

Безпечна сексуальна поведінка, чинник розповсюдження ВІЛ/СНІДу. Статистика поширення в Україні в останні роки захворювань, що передаються статевим шляхом і ВІЛ/СНІДу, дані щодо погіршення репродуктивного здоров'я молоді потребують ретельного вивчення цих явищ у вітчизняному молодіжному середовищі.

Україна посідає одне з перших місць за кількістю ВІЛ-інфікованих юнаків та дівчат віком від 15 до 24 років. Статистичні дані:

- 1998 рік — 3 575 осіб
- 1999 рік — 5 827 осіб
- 2000 рік — 6 212 осіб
- 2001 рік — 7 209 осіб
- 2008 рік — 22 500 осіб
- 2009 рік — 26 804 особи

Із запитаннями, які виникли у нас, ми звернулись до вчителя ОБЖ нашої школи Манько Наталії Ігорівни.

Чи можна заразитись при поцілунку? Випадків зараження при дружніх поцілунках або при родинних не спостерігалось. Але при глибоких поцілунках залишається ризик набуття ВІЛ особливо тоді, якщо є мікропошкодження слизової рота.

Хто найчастіше заражається, чоловік від жінки чи навпаки? В результаті перевірки і опитування

хворих виявилось, що жінки у три рази частіше заражуються від чоловіків ніж навпаки.

Чи можна заразитись ВІЛ при уколах? При використанні стерильних шприців - ні.

Чи може заразитись ВІЛ донор крові? Ні, бо зараз кров беруть лише одноразовими системами.

Чи можна заразитись ВІЛ через одягу, посуд, при їді, користуючись спільними ваннами, унітазами, білизною? Таких випадків, ще жодного не зареєстровано, навіть, якщо в сім'ї є хворий, а інші здорові, цього не відбувалось.

Чи можна заразитись в басейні, сауні на пляжі? При звичайних контактах - ні

Якщо в перукарні при стрижці, чи при манікюрі відбулось пошкодження шкіри, чи можна при цьому інфікуватись? Якщо в перукарні інструменти стерилізують, то цього не буде.

Чи можна заразитись СНІДом через повітря? Ні, не можна. Якби це було можливо то СНІДом хворіли б усі люди незалежно від віку та способу життя.

Через які препарати, виготовлені із крові, може передаватись ВІЛ? Препарати виготовлені з плазми крові (альбумін, імуноглобулін, інтерферон) не мають вірусу, тому що він гине при термообробці. Клітинні препарати можуть мати ВІЛ, бо при температурній обробці вони втрачають свої властивості і не можуть бути використані. Теж саме стосується факторів згортання крові, які використовуються при гемофілії.

*Інтерв'ю брала
Форліта Юля, 9-В клас*



Фоторепортаж із шкільного заходу на тему "Його ім'я — підступний СНІД"



Покоління NEXT обирає

Щоб бути особистістю, зовсім не обов'язково сліпо вірити усім, наслідувати приклад товаришів із звичної компанії. Навпаки, сьогодні в моді – здоровий спосіб життя. Неправда, що без цигарок, алкоголю та наркотиків тебе не поважатимуть.

Знай ціну собі, і тебе цінуватимуть оточуючі. Думай про себе, а не про те, що подумає про тебе хтось. Живи своїм повноцінним здоровим життям. Сьогодні дає тобі так багато можливостей розкрити власний потенціал, заробити авторитет, звернути на себе увагу.

*Сьогоднішня обирає здорову спортивну, енергійну, веселу і незалежну молодь.
Майбутнє за тобою, якщо ти сильна і сміливо дивись вперед!*

Я успішна, бо незалежна від людей,
Від їхніх божевільних, надокучливих ідей,
Від безмежного їх бажання кинути мене у світ розчарування.
Вони лицемірно посміхаються,
Коли все супер і мрії збуваються.
Але коли переповнюють моє життя
Кохання неповторні почуття
Ніхто не в змозі їх перевернути
І змусити мене про все забути.

Скомаровська Оксана, 9-А

Я успішна, бо незалежна
Від наклепів, чи іншої негоди,
Від поглядів неприязних людей,
Тож у слід я чую лиш слово «Ок!»
Я сильна духом, спокійна душею,
Й шкідливих звичок я не маю
Лиш вітаміни споживаю,
Зарядка ранкова мене гартує
А цвіт весняний - настрої дарує.
Виходячи з дому іду на навчання,
Ніколи не спізнююся, приходжу вчасно.
Людей всіх люблю і шлю їм вітання.
Я голосно скрикну «О, Боже, як класно!»

Мирон Ніка, 9-А

Не буду я курити,
Бо хочу добре жити:
Влаштуюсь на роботу,
Бо гроші мати охота.
Але якщо ти куриш,

Багато не заробиш,
Зайшов до кабінету-
Й одразу сигарету,
А керівник до тебе:
Мені таких не треба!
Іди собі кури
До нас не приходи.

Коли нема роботи
То порвані чоботи,
Нема що їсти й пити,
І просто добре жити.
Але якщо захочеш,
Сигару враз розтопчеш –
Покинеш що розвагу,
Повернеш собі повагу.
Щоб мати добру долю –
Потрібна сила волі.

Савич Божена, 6-А

Не маєш права втратити життя
Воно одне і це тобі не гра,
Не вкоротити його собі –
Цю мить ціни і зрозуміти це пора.

Бо поруч ті, кому потрібен ти:
Кохані, друзі і твої батьки,
Ім світ прекрасний подаруй
Життя своє та їхнє не руйнуй.

Бережи життя –шкідливих звичок уникай,
Пам'ятай завжди – родились ми,
Щоб стать щасливими людьми,
Наркотик, алкоголь і цигарки
Усе руйнують, слуги це біди.

Душа здорова – впевнено іди,
І всі незгоди у житті переможи,

І знову ангел угорі,
І ангел цей кричить тобі:
Не маєш права втратити життя
Воно одне і це тобі не гра
Не вкоротити його собі –
Цю мить ціни і зрозуміти це пора
Манько Христина, 7-В

Пісня

Кажуть в світі все погано
І повітря і вода
Кругом одні наркомани
Всіх дістала криза ця
Ой біда, ой біда всіх дістала криза ця!

Не журіться люди добрі,
Що шкідливі всі харчі
Їжте, люди українське
І залишітесь живі
Ой ля-ля, ой ля-ля і залишітесь живі!

Буде все в нас дуже добре
Лиш не плачте, люди ви
Будем ще ми всі щасливі
Як здорові будем ми
Ой ля-ля, ой ля-ля як здорові будем ми

Ти пам'ятай завжди,
Щоб не сталось біди,
Що Бог дає життя лиш раз.
Впевнено ти іди,
Долю свою твори,
Життя – загадка, ти відгадай її.
Цілуй життя, люби в нім кожну мить,
Цілуй життя, зумій його прожити,
Цілуй життя, не втрадь себе у нім,
Життя – це гра, перемагай у ній!

Адреса:
79022 М.Львів
вул.П.Полтави 32

Тел: (032)262-40-06
Факс: (032)262-40-06



Головний редактор Мартинів У.П., редактор Лижницька Г.С.,
Над номером працювала редакційна колегія у такому складі:
Форліта Юля, 9-В клас
Пикулицька Юлія та Голубкова Тетяна, 6-А клас
Козак Юлії, 9-Б та Манько Христина, 7-В кл
Боднар Мар'яна, 9-В кл
Фоторепортер Волович Олена 9-Б клас