



МОУ Шуйская средняя школа №1

ШКОЛЯРИКИ

Ноябрь 2016 год

В здоровом теле – здоровый дух.

Со спортом дружить – здоровыми быть!



От редактора

Уважаемые читатели!

Из очередного номера газеты вы узнаете подробно о пользе спорта и о спортивной жизни нашей школы. Ведь занятия в спортивных секциях – это не просто полезно, но и необходимо.



В этом выпуске:

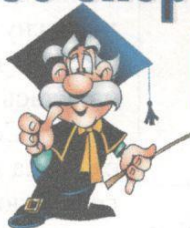
В здоровом теле – здоровый дух! 1

Хоккеисты – так держать! 2

Флорбол – это жизнь! 3

Плюсы и минусы спорта 4

«Тишина» 4



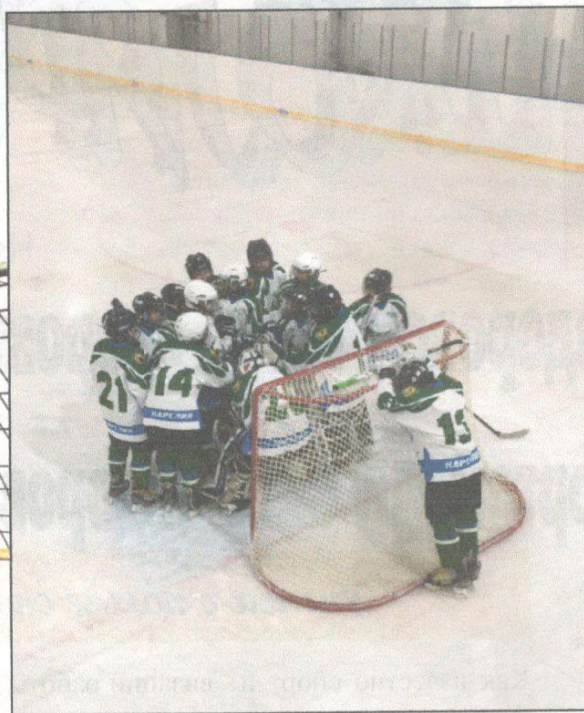
Ученые о пользе спорта

Как известно спорт и физические нагрузки полезны для здоровья человека. Как оказалось, физические нагрузки не только приносят пользу человеческому организму, но и способны повлиять на ДНК, причем они могут ее изменить. Специалисты из одного института Швеции выяснили, что всего двадцать минут «неслабой» физической нагрузки в день могут значительно повлиять на изменение ДНК человека. Перемена происходит в химических субстанциях, которые активизируют действие генов. Специалисты из Каролинского института заявили, что человеческие мышцы полностью приспособляются к тому, что делает человек. В итоге физические нагрузки оказывают содействие ак-

визации работы генов, которые необходимы для того, чтобы сжигать не только жир, но и сахар в мышцах, а еще необходимые для поддержания естественной работы всего человеческого организма. Неподвижный образ жизни и вредное несбалансированное питание очень плохо сказывается на физическом состоянии человека, так и на его здоровье. Очень сильно человек пострадал от, так называемого, фаст фуда, что означает быстрый перекус, на ходу. В наше время люди стремятся заработать больше денег для себя, для семьи и поэтому так увлечены работой, что даже не замечают ничего вокруг себя, не замечают, как едят то, что наносит непоправимый вред своему здоровью. От такого образа жизни страдают многие наши органы: желудок, сердце, и, конечно же, печень. А печень – главная фабрика по переработке ядов в нашем орга-



Хоккеисты - так держать!



В одном из номеров газеты мы рассказывали о наших хоккеистах. Сегодня продолжим рассказ. В конце учебного года ребята из команды «Шуйские соколы» (2005-2006 года рождения) отправились в город Сочи. Они завоевали эту путевку в ходе нескольких побед на играх регионального этапа всероссийских соревнований «Золотая шайба». Юные хоккеисты боролись за по-

беду с другими командами из шестидесяти регионов страны. Ребята достойно отыграли все игры, боролись на равных, не уступая ребятам из больших городов. В группе были хоккеисты из г.Брянска, г.Смоленска, г.Свободный (Амурская область). В результате третье место в своей группе и 35 из шестидесяти команд. Для ребят это достаточно высокий результат, так как из поселков, как наша команда, хоккеистов не было. Молодцы, ребята! Но стоять на достигнутом, ребята не собираются. С началом учебного года начались тренировки, соревнования. Сейчас юные хоккеисты ездят на соревнования в Ленинградскую область. Мы желаем им удачи, побед и держим за них кулачки. Когда номер готовился к печати, пришло известие, что ребята получили кубок за волю к

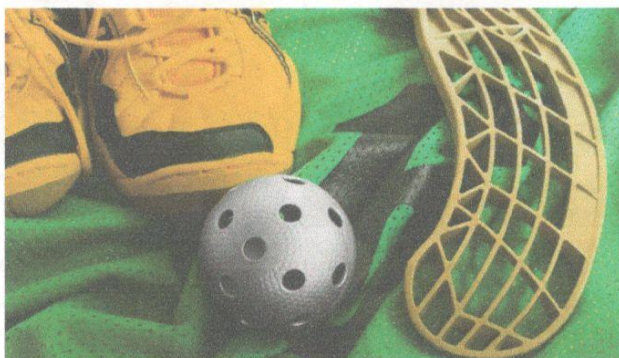


*Мы хотим всем рекордам наши звонкие дать имена!
От весёлых стартов – до олимпийских вершин.
Тот, кто с нами хочет плыть, ловким, смелым должен быть!*

Флорбол - это жизнь!

В нашей школе есть необычная секция. Это секция флорбола. В ней занимаются увлеченные люди. Девочки многократно завоевывали победы для нашей школы и защищали ее честь как на региональных, так и на всероссийских соревнованиях. Так, младший состав команды «Шуйские ласточки» в мае прошлого учебного года заняли 3 место на соревнованиях в Санкт-Петербурге. Старший состав команды принял участие в «Открытом чемпионате Петрозаводска», где заняли третье место. Вся команда – единый, слаженный организм, работает, не покладая рук, для достижения новых целей, новых побед, совершенствуя свои

Флорбол – это современный вид спорта. Сейчас он активно развивается и совершенствуется. Этот вид спорта отличается простотой, зрелищностью. Он позволяет активно отдыхать и физически развиваться людям разных возрастов. Несмотря на активное развитие игры во всем мире (по статистике в нее играет более полутора миллионов человек) и то, что в международную федерацию уже входят 55 стран, законодателями моды на флорбол являются Швеция и Финляндия. В России этим видом спорта занимаются лишь 20 лет. Развитию флорбола в нашей стране мешает то, что до сих пор нет единой организации, которая объединила бы разрозненные группы любителей флорбола. Самые известные игроки во флорбол – безусловно, с его родины, Скандинавии. Громкие имена Вилли Фаусхангера, Мики Кохонена и Йохана Андерссона до сих пор не сходят с уст комментаторов. Но и российская команда имеет своих звезд. – Павел Семенов, Алек-



Флорбол – это тот увлекательный вид спорта, когда ты участвуешь в соревнованиях, знакомишься с новыми людьми и испытываешь совершенно разные чувства, что-то вроде страха, волнения и радости одновременно! И, кстати, многие люди говорят: «Зачем ты занимаешься этим спортом» А ты все равно их не слушаешь и приходишь на тренировки. Флорбол- это жизнь.

*Физкульт – Привет! Физкульт – Ура!
Будь здоров! Всегда здоров!*

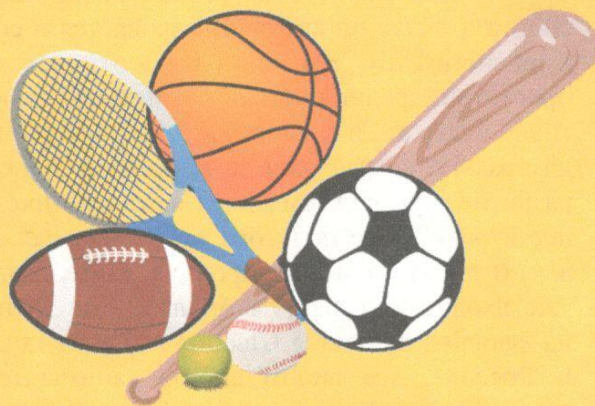


СПОРТ

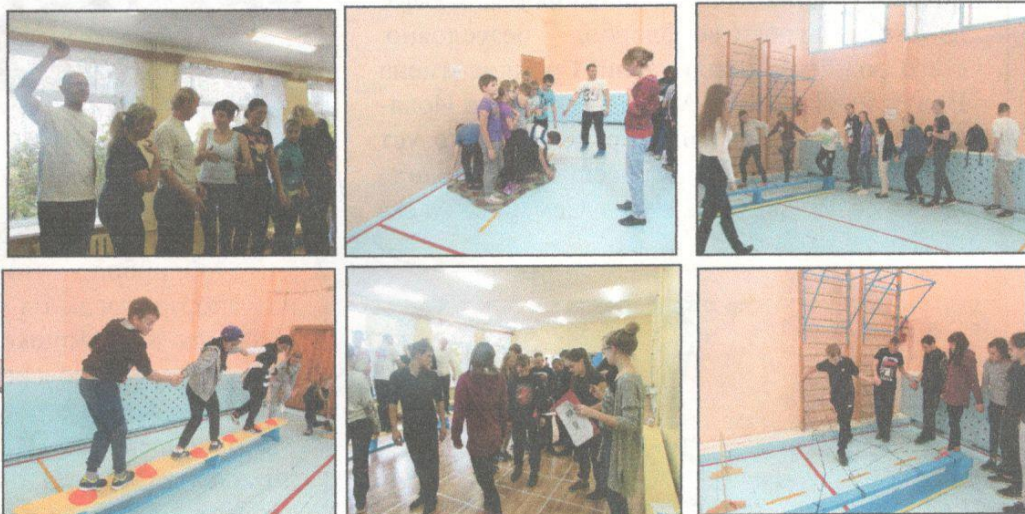


1. Сохранение фигуры. Спорт помогает достичь определенных результатов в коррективке внешности
2. Повышение выносливости и физической силы. Этот факт очевиден, но, несмотря на свою простоту, также занимает лидирующие позиции среди причин, по которым люди являются поклонниками спорта. Согласитесь, в случае нападения эта самая физическая сила, ох, как пригодится.
3. Серьезный опыт в преодолении трудностей. Учеными доказано, что способности физические всегда развивают и моральные. Физический труд помогает сохранять спокойствие в сложных ситуациях, сосредотачиваться на поставленных целях и успешно их выполнять.
4. Налаживание межличностных отношений. Спорт настолько разнообразен, что им можно заниматься как в одиночку, так и в команде. Когда команда разрознена, отношения совсем не клеятся, необходима общая цель. Неважно, какой она будет. В экстремальных условиях сплотится любая команда, и все пустяковые ссоры покажутся мелочными.
5. Хорошее времяпрепровождение. Когда ощущаешь, что свободного времени уйма и, к сожалению, не можешь придумать, чем его занять — бегай, катайся на велосипеде, роликах, коньках и

1. Высокий уровень травматизма. Каждый вид спорта по-своему опасен, поэтому занимаясь определенным видом спорта, вы должны знать технику безопасности выполнения того или иного упражнения.
2. Дорогостоящая экипировка спортсмена. Современную форму для спортсменов делают из достаточно дорогих материалов, поэтому далеко не каждый может позволить купить, например, экипировку хоккеиста.
3. Требуется много усилий и стараний, чтобы добиться достойного результата.



«ТИШИНА»



ГЛАВНЫЙ
РЕДАКТОР

И. С.
СЕРГЕЕНКОВА

В нашей школе прошли интереснейшие соревнования «Тишина». В них приняли участие не только команды классов, но и команда учителей. Главной задачей команд было молчание. Во время выполнения заданий нельзя разговаривать. Было трудно. Но ребята справились. Мы поздравляем с победой 76

Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья!

Чтобы день твой был в порядке, начинай его с зарядки!

Нет на свете прекрасней одежды, чем бронза мускулов и свежесть кожи.