

Вести школьного дома №39

Здоровый образ жизни – залог крепкого здоровья, хорошего самочувствия на долгие годы, правильного физического и умственного развития каждого. Нам следует приучаться к здоровому образу жизни уже с раннего возраста. Чем старше становится человек, тем труднее будет изменить привычный образ жизни.

Компьютер и телевизор.

На здоровье школьника во многом влияют компьютер и телевизор, которые на сегодняшний день имеются дома у каждого. Обратите внимание: дети проводят за игрой в компьютер и просмотром телепередач практически все свое свободное время. Сейчас все меньше детей играет в игры на свежем воздухе, а ведь растущему организму просто необходима физическая активность. Кроме того, эти достижения техники ухудшают осанку, зрение. Сегодня появились такие понятия как «компьютерная» и «игровая зависимость», которые официально включены в список зависимостей. Следует также помнить, что постоянное сидение перед телевизором – это бесцельное времяпровождение.



Режим дня.

Сюда входит режим труда, подразумевающий рациональную учебную нагрузку, а также достаточный объем качественного отдыха, в том числе сна.

Оптимальная физическая нагрузка.

Активный образ жизни и регулярные физические упражнения необходимы подрастающему организму для его нормального развития. Прогулки на свежем воздухе, утренняя зарядка, а также занятия спортом (бег, плавание, танцы, гимнастика и т.д.) – укрепят здоровье, улучшат настроение и повысят успеваемость в учебе. Однако перегружать организм не стоит.

Правонарушения и подростки

Тема преступности среди молодежи актуальна на сегодняшний день, так как, к сожалению, не каждый, осознает о совершаемых им противоправных деяниях. Ежегодно подростками совершается огромное преступлений, нередко это обращается отбыванием наказания в виде лишения свободы в воспитательные колонии...

Наиболее распространены имущественные преступления – две трети от общего числа. Далее идут хулиганства и преступления против личности. Каждое третье преступление совершалось группой.

Существует 4 вида юридической ответственности при нарушениях:

1) Дисциплинарная касается трудового кодекса.
2) Уголовная ответственность – ответственность за нарушение законов, предусмотренных Уголовным кодексом. К таким правонарушениям относятся убийство, грабёж, оскорбления, мелкие хищения, хулиганство. Уголовной ответственности подлежит лицо, достигшее ко времени совершения преступления 16 лет.

Лица, достигшие ко времени совершения преступления 14 лет, подлежат наказанию (в виде воспитательных работ или контроля) за особо тяжкие преступления, такие как убийство, похищение человека, насильственные действия, кражу и грабеж, вымогательство, терроризм и другие.

3) Административная ответственность применяется за нарушения, предусмотренные кодексом об административных правонарушениях. Это, например, нарушение правил дорожного движения, противопожарной безопасности. За административные правонарушения к ответственности привлекаются с 16 лет. Наказание: штраф, предупреждение, исправительные работы.

4) Гражданско – правовая ответственность регулирует имущественные отношения. Наказания к правонарушителю: возмещение вреда, уплата ущерба.

В каждом из нас живут противоречивые чувства. Но нужно уметь на первый план всегда выводить свое лучшее я. В подростковом возрасте это сделать сложнее. Много зависит от того, какие цели поставил каждый из вас перед собой. Не оступиться в жизни – трудно. Стать настоящим гражданином своей страны, сильной личностью очень сложно. Но преступить закон – не значит доказать силу и смелость. Наоборот, это так называемый «легкий путь» добычи, авторитета или чего-то еще... Неправильный и опасный путь.

Важно помнить, когда ты уже плохо сделал, выбраться из этого болота очень сложно.

Правильное питание.

Питание школьника должно быть полноценным и сбалансированным.

Для организма обязательны молоко, творог, сыр, кисломолочные продукты – источники кальция и белка. Дефицит кальция и фосфора также помогут восполнить рыбные блюда. В качестве гарнира тушеные или вареные овощи (капусту, свеклу, лук, морковь, бобовые, чеснок и капусту). За день школьники должны выпивать достаточное количество жидкости, но не газированной воды, а, например, фруктовых или овощных соков.



Закаливание.

Закаливание является отличным средством повышения сопротивляемости организма: человек становится менее подверженным простудным заболеваниям, он реже болеет вирусными инфекциями даже во время эпидемий.

Отказ от вредных привычек.

Стоит ли обращать ваше внимание на то, что употребление запрещенных веществ несовместимо со здоровым образом жизни? Это угрожает школьнику задержкой роста и развития, формированием различных тяжелых заболеваний.

Над газетой работали: Гуля Исхаковна (завуч по воспитательной работе), Котикова Юля (10 «Б» класс), Уварова Рая и Фоминова Настя (8 «А» класс).

Если у вас есть чем поделиться, о чем спросить или предложения по газете (также можете попросить об анонимности), вы всегда можете обратиться в кабинет воспитательной работы или редакторам газеты.

