

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №3» города Пикалёво

ноябрь - декабрь  
2020 год

# СТРИЖИ



Школьный  
спортивный  
журнал



## ИНФОРМАЦИЯ О ЖУРНАЛЕ

**Идейный руководитель и главный редактор:**  
Соловьева Елена Владимировна, учитель физической культуры высшей квалификационной категории

**Редакционная коллегия:**

Зайцева Алина  
Крепашева Алёна  
Поляков Иван  
Бутнару Дарья  
Петров Егор  
Сергеева Анастасия  
Мурашов Кирилл  
Зюрина Дарина  
Соловьева Полина

**Художник:**

Девяткина Екатерина

**Адрес редакции:**

187602, Россия, Ленинградская область,  
Бокситогорский район, город Пикалёво,  
5 микрорайон, дом 5, МБОУ «СОШ № 3».

Электронная версия приложения на сайте:

<http:pikalsosh3.narod.ru>

**Материалы, опубликованные в журнале, предоставлены учителями и учащимися нашего школьного государства «Счастливое время»**



Благодарим администрацию МБОУ «СОШ №3» в лице Гришкиной Л.И. за помощь в создании журнала.



## СОДЕРЖАНИЕ



### Наши достижения

- Районные соревнования Лига школьного спорта (ШСК) по бадминтону.



### Спорт и здоровье

- Влияние спорта на здоровье человека, или какой спорт выбрать.



### Здоровым быть - здорово!

- Общешкольный марафон «День здоровья».



### Интересная информация

- Коллаж на тему «Здоровый образ жизни» (обучающиеся 2-а класса).



### Для школьников

- Районные соревнования Лига школьного спорта (ШСК) по баскетболу среди 7-8 классов.



### Советы доктора Айболита

- Мобильный телефон и ребёнок.



### Обмен опытом

- Турнир города Пикалево по волейболу. Первенство Ленинградской области по легкой атлетике.



### Детская страничка

- Отгадай Кроссворд.



### Фотогалерея



### Пойте вместе с нами

- Песня «Звездопад».

## «Наши достижения»

03 декабря 2020 года на базе школы № 2 города Бокситогорска прошли муниципальные соревнования среди школьных спортивных клубов по бадминтону. Наш школьный клуб «Лидер» принимал активное участие.

От нашей школы принимали участие обучающиеся 5-6 классов. Это:

Федоров Илья 6 б класс

Соловьев Денис 6 в класс

Пшеничный Кирилл 6 а класс

Прохорова Диана 6 б класс

Борисова Анна 5 б класс

Фирсова Мария 6 а класс.

Наша команда заняла 2 место. МОЛОДЦЫ!!!



**НАШИ ПОБЕДИТЕЛИ!**



Учитель ФК: Соловьева Е.В.

# Спорт и здоровье



Современный мир подстраивается под нужды и желания человека так, чтобы жить было максимально комфортно. К нашим услугам общественный транспорт и личные автомобили, компьютеры и смартфоны, мощная бытовая техника и прочие вещи – словом все, что приводит к снижению физической активности.

А это чревато множеством серьезных проблем:

- хрупкие кости и частые переломы;
- сниженное кровообращение костной ткани;
- слабые и дряблые мышцы;
- высокое содержание жира в организме;
- проблемы с сердцем и дыхательной системой;
- различные хронические заболевания и т.д.

Вот почему в этом круговороте событий нельзя забывать о своем здоровье. Самым простым решением станет ежедневная разминка и **физкультура** – всего несколько упражнений позволяет укрепить мышцы и наполнить их силой.

## Как спорт влияет на здоровье человека

Если говорить о конкретных аспектах **влияния спорта на здоровье человека**, стоит выделить следующие моменты:

Позволяет избавиться от лишних килограмм и поддерживать нормальный вес тела. Регулярные тренировки усиливают метаболические процессы, способствуют наращиванию мышечной ткани, сжигают сотни калорий и т.д. При этом выбор активности зависит от телосложения человека. В среднем же врачи рекомендуют интенсивно заниматься 2,5-5 часов в неделю.

Укрепляет сердечнососудистую систему. Физические нагрузки неразрывно связаны с состоянием сердечной мышцы и кровеносных сосудов. Они снижают риск инсультов, инфарктов и ишемических заболеваний на 50%. А ведь согласно медицинской статистике, именно эти болезни приводят к гибели 40% людей.

Также полезен **спорт для укрепления здоровья** в целом. Он:

- укрепляет мышцы и обеспечивает свободный доступ кислорода;
- повышает уровень выносливости и воспитывает характер;

- является профилактической мерой против остеохондроза;
- препятствует образованию артроза, грыжи и остеопороза;
- успокаивает нервную систему, снимает напряжение и стресс;
- улучшает скорость реакции и ловкость;
- повышает показатели мозговой деятельности;
- развивает боковое зрение;
- помогает бороться с депрессией и депрессивными состояниями;
- увеличивает количество эритроцитов и лимфоцитов (особенно важно при анемии);
- укрепляем иммунитет.

На самом деле, **спорт необходим для здоровья** даже беременных женщин. Он насыщает организм кислородом, так что малыш получает все питательные элементы. При этом не обязательно бегать или прыгать – достаточно регулярно делать зарядку, заняться гимнастикой на фитболе или пойти на йогу.

В основной список попали следующие **виды спорта для здоровья**:

Бадминтон, сквош и большой теннис. Все игры «ракеткой» показаны людям, которые хотят укрепить сердечнососудистую систему. Они на 56% снижают риск смертности, поскольку заставляют работать мышцы, сердце и легкие, укрепляя и тонизируя их.

Аэробика и бег трусцой. Речь идет о постоянных, но низкоинтенсивных нагрузках. Они идеально подходят для пожилых людей, поскольку не требуют «вливания» сил, но зато снижают смертность от сердечнососудистых заболеваний на 36%.

Плавание. Многие люди считают его универсальным видом спорта, поскольку здесь задействуются все группы мышц (отдыхают и расслабляются только суставы). Как результат, регулярное плавание ускоряет восстановление после операций и серьезных травм, позволяет сбросить лишний вес, укрепить сердечную мышцу и снизить риск смерти на 41%.

Велоспорт. Почти все воспринимают езду на велосипеде как увлекательно-развлекательное мероприятие. А ведь этот **спорт полезен для здоровья**, поскольку он заставляет работать мышцы рук и плеч, живота, ног и т.д. Во время поездки развивается гибкость суставов, вырабатывается эндорфин, а жизнь продлевается еще на 15%.

Источник информации:

<https://roskedr.ru>

5-6 ноября 2020 года в школе прошел общешкольный марафон «День здоровья» в рамках реализации проекта «Здоровая семья – успешное поколение» направленный на пропаганду двигательной активности и здорового образа жизни. Для начальной школы и 5-6 классов было проведено спортивное состязание на батуте. Дети были в восторге.

**«Здоровым быть - здорово!»**



**Будьте здоровы!**



Учителя ФК:  
Грехов Г.Б., Романова И.Л., Соловьева Е.В.

# Интересная информация

5-6 ноября 2020 года во 2-а классе под руководством классного руководителя Зориной Викторией Михайловны прошел конкурс на лучший коллаж на тему «Здоровый образ жизни». Очень трудно было подвести итоги конкурса, все ребята очень старались, работы получились очень интересные, творческие. Все ребята МОЛОДЦЫ. Вот несколько работ.



Учитель начальной школы:  
Зорина Виктория Михайловна



11 ноября 2020 года на базе МБОУ «СОШ № 3» города Пикалево прошли районные соревнования по баскетболу среди 7-8 классов. Наша сборная команда и мальчиков и девочек одержала ПОБЕДУ. Поздравляем!!!

## Для школьников



Учителя ФК:  
Соловьева Е. В., Романова И. Л., Грехов Г.Б

# Советы доктора Айболита

Для многих родителей сотовый телефон у их малыша является залогом его безопасности и их спокойствия. Ведь благодаря «мобильнику» ребенок находится под постоянным контролем своих папы и мамы. Однако здоровье должно быть на первом месте. Необходимо как можно на дольше оттягивать покупку мобильного телефона ребенку. Социологи считают, что самым подходящим возрастом для пользования сотовым является возраст от десяти лет.

Если же родители считают, что их малыш нуждается в телефоне в более раннем возрасте, им стоит позаботиться о том, чтобы телефонные разговоры были максимально короткими. Лучшим выходом из такой ситуации считается вариант, когда связь в телефоне ребенка — односторонняя. Другими словами, родители могут звонить ребенку, а он им нет.

Специалисты Американской академии педиатрии и Канадского сообщества педиатров детям до двух лет предлагают не давать гаджеты вовсе. Детям до 12 лет планшет давать можно, но строго ограничивать по времени. По мнению педиатров, дети до 2 лет вообще не должны взаимодействовать с гаджетами.

Для детей 3 - 5 лет время на гаджеты должно ограничиваться 1 часом в день. С 6 до 18 лет можно играть не более 2 часов в день. Детские психотерапевты считают, что многие родители дают ребенку различные девайсы уже с 2-х лет, и даже раньше. В 3-4 года такие дети предпочитают планшеты другим игрушкам.

**Чем вредит неумеренное использование смартфонов и планшетов ребенку?**

- Это вредит физическому здоровью.

При длительном использовании планшета ухудшается зрение ребенка. Постоянное вглядывание в экран приводит к близорукости, а напряжение глаз – к их сухости.

Это грозит последующим воспалением и инфицированием. Длительное время нахождение в одной позе ухудшает осанку, может развиваться искривление позвоночника (особенно страдает шейный отдел);

В результате долгого держания гаджета в руках, однообразного движения пальцами по экрану, могут возникнуть патологии кистей: растяжение связок, проблемы с сухожилиями, особенно это касается большого пальца;

Возможно нарушение координации между сигналами головного мозга и движениями рук;

Это может вызвать ожирение. При длительном использовании планшета ребенок уменьшает свою двигательную активность. Часто, «залипая» в планшете, любит полакомиться чем-то вкусненьким. По данным исследований американских ученых, дети, которым разрешено выходить в Интернет из своей спальни, на 30% чаще имеют избыточный вес.

- Это влияет на отношения между ребенком и родителями.

Ученые утверждают, что в период от рождения до двух лет мозг ребенка должен увеличиться в три раза. Новые нейроны образуются быстрее, если ребенок постоянно общается с родителями, слышит их голос. Благодаря этому в головном мозге устанавливаются связи, которые в будущем помогают налаживать эмоциональные контакты с другими людьми. Когда родители дают в руки ребенка планшет, высвобождая время для других дел, неизбежно сокращается время, проведенное вместе с малышом, страдает общение между ними. Дети, которые часами сидят за гаджетами, имеют проблемы с формированием нервных связей в головном мозге. Это плохо влияет на их умения концентрироваться на другом человеке, снижает самооценку. Поэтому они могут испытывать трудности в установлении личных отношений во взрослой жизни.

- Это может вызвать зависимость.

Профессор психиатрии Гэри Смолл называет замечательное свойство технологий: они постоянно дают возможность делать и получать что-то новое в виртуальном мире. От этого очень трудно отказаться, особенно детям. Ведь это так здорово — получить результат, которого ты захочешь, одним нажатием пальца на дисплей. Малыши моментально привыкают к этому. В отличие от взрослых, они не умеют сдерживать свои импульсы и контролировать желания. Захотел – получил. Планшеты и смартфоны не учат детей самоконтролю, а, наоборот – дают возможность не ограничивать себя в своих желаниях. Это вызывает зависимость, схожую с наркотической.



С 20 октября по 26 ноября 2020 года в спортивном зале МБОУ ДО «ДЮСШ г. Пикалево имени Н.И. Жбко» состоялся Турнир города Пикалево по волейболу.

Соревнования должны были пройти еще весной этого года, но из-за введения карантинных мер удалось провести



лишь одну игру (12 марта 2020 г.), далее последовал длительный перерыв. Игроки и болельщики с нетерпением ждали возобновления соревнований.

Вновь начавшиеся игры прошли, к сожалению, без зрителей.

Участие в Турнире города Пикалево по волейболу приняли 7 команд: АТЛАНТ, ММ ЕФИМОВСКИЙ, ПИКЕЦМ, ООО БЭМП (г. Бокситогорск), БСК (г. Бокситогорск), ГАЗПРОМ, КОЛЛЕДЖ ЛГУ.

В ходе упорной борьбы победителем турнира стала команда АТЛАНТ. Второе место заняли гости из команды БСК (г. Бокситогорск), на третьем месте команда ГАЗПРОМ.

Победители и призеры были награждены грамотами и медалями. Команде «Атлант» был вручен кубок за 1 место. Поздравляем всех игроков с завершением Турнира, желаем спортивных успехов, упорства и веры в себя!



## Обмен опытом

14 ноября на Зимнем стадионе в городе Санкт - Петербурге прошло Первенство Ленинградской области по лёгкой атлетике среди учащихся старшей и средней возрастной группы.

Успешно выступили пикалёвские легкоатлеты.

В старшем возрасте победителями стали:

Князев Семён на дистанции 1000 м,

Кольцов Тимофей на дистанции 600 м.

Второе место - Цветков Александр на дистанции 1000 м.

Третье место на дистанции среди девушек 1000 м - Петрова Полина.

В среднем возрасте серебряные призеры - Алексеева Екатерина, дистанция 600 м и Ковезин Юрий, дистанция 1000 м

В шестёрку сильнейших в своих дисциплинах вошли:

Егоров Андрей - 600 м,

Чикулаева Мария - 600 м,

Мондонен Иван - 60 м,

Головнёв Антон - 60 м,

Каховская Алина - 1000 м,

Храпов Павел - 1000 м,

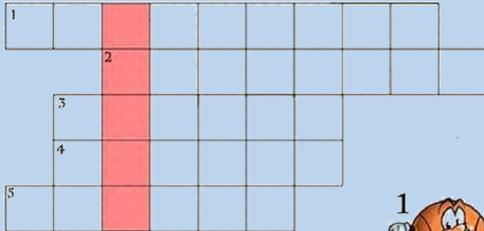
Соловьёв Сергей - 1000 м,

Быков Кирилл - прыжок в высоту,

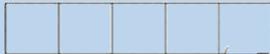
Терентьев Даниил - прыжок в длину.



## Разгадай кроссворд!



КЛЮЧЕВОЕ СЛОВО



Источник: <https://yandex.ru>

## Реши кроссворд

**По горизонтали:**  
 7. Вид зимнего спорта.  
 8. Игра в мяч с попаданием в корзину.  
 10. Игра в мяч в воде.  
 11. На них съезжают с гор зимой.  
 12. На чём катаются фигуристы?

**По вертикали:**  
 1. Вид спорта, использующий ракетку и волан.  
 2. Спортивная обувь.  
 3. Вид борьбы в перчатках.  
 4. Игра в мяч.  
 5. Что забивают в ворота при игре в хоккей?  
 6. Вид спорта, необходимый при защите.  
 9. Подобие коньков, используемых на асфальте.

## СОБЕРИ КРОССВОРД

Впиши нарисованные виды спорта в сетку так, чтобы получился полноценный кроссворд. Одно слово уже стоит на своем месте



# Фотогалерея





*Пойте вместе с нами*

## ЗВЕЗДОПАД

Музыка А.Н. Пахмутовой, Слова Н.Н. Добронравова

С неба лиловые падают звёзды,  
Даже желание придумать не просто:  
На небосклоне привычных квартир  
Пусть загорится звезда Альтаир.

**Припев:**

Звездопад, звездопад:  
Это к счастью, друзья говорят:  
Мы оставим на память в палатках  
Эту песню для новых орлят.

Что пожелать вам, мальчишки, девчонки?  
Встретиться снова бы в нашем «Орлёнке»!  
Будет и солнце, и пенный прибой,  
Только не будет смены такой...

**Припев.**

Пусть перед нами дороги земные,  
Слышим мы дальних миров позывные.  
Юность и песню, и крылья дала  
Тем, кто поверил в созвездье Орла.

**Припев.**

Как бесконечные звёздные дали,  
Мы бы на яркость людей проверяли.  
Прав лишь горящий, презревший покой,  
К людям летящий яркой звездой...

**Припев.**

