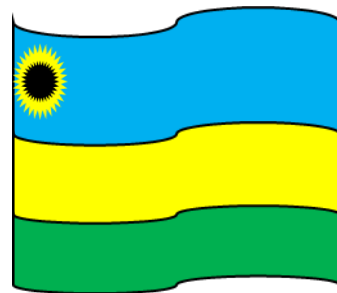


Січень 2015 року

# ШКІЛЬНІ ВІСТІ

НОВОМИРГОРОДСЬКОЇ ЗШ І-ІІІ СТУПЕНІВ №3



## 7 правил здорового способу життя

### Здоровий спосіб життя: правило № 1

Найважливіше при здоровому способі життя - це харчування. Більше фруктів і овочів, продуктів, наповнених корисними для нашого організму речовинами.

Ніяких гамбургерів, коли, чіпсів та іншої гидоти.

Як говорив сам товариш Гіппократ, їжа повинна бути нашим ліками, а не ліки їжею.

### Здоровий спосіб життя: правило № 2

Активність, активність і ще раз активність! Будьте активними, життєрадісними і відкритими до світу. В умовах постійної зайнятості важко знайти час на походи в спортзал, заняття спортом ... А даремно! Піші прогулянки на свіжому повітрі, ранкову пробіжку, зарядки вранці ніхто не відміняв.

Ходіть більше пішки, гуляйте у парках та лісах, будьте рухливими.

### Здоровий спосіб життя: правило № 3

Здоровий спосіб життя жодним чином не сумісний з шкідливими звичками: куріння, вживання алкоголю і тим більше наркоманія.

І якщо алкоголь по святах при здоровому способі життя ще можна зрозуміти, то куріння і наркоманія скасовуються повністю.

### Здоровий спосіб життя: правило № 4

Основа здорового способу життя - правильний розпорядок дня. Це, перш за все, 8-ми годинний здоровий сон., В ідеалі, звичайно, прокидатися треба без будильника - це означає, що виспалися.

Чому важливо висипатися? Хоча б, тому що існує прямий зв'язок між недосипанням і появою надмірної ваги.

### Здоровий спосіб життя: правило № 5

Одне з найважливіших правил здорового способу життя - це позитивний настрій! Не зациклюйтеся на невдачах і промахи.

### Здоровий спосіб життя: правило № 6

Здоровий спосіб життя - це так само дбайливе ставлення до себе!

Себе треба любити, про себе потрібно піклуватися.

### Здоровий спосіб життя: правило № 7

Вести здоровий спосіб життя легше не поодинці, а в компанії.

В ідеалі, звичайно, потрібно, щоб усі навколо дотримувалися такої ж життєвої позиції - разом веселіше і є дух суперництва.

Уявіть, що всі навколо ведуть здоровий спосіб життя, все в прекрасному настрої, бажають один одному тільки добра. Турбота про своє здоров'я не має бути проблемою, це має бути способом життя! Здоровим способом життя.

Краще бігати на свіжому повітрі, ніж по лікарях!

## 22 СІЧНЯ – ДЕНЬ СОБОРНОСТІ УКРАЇНИ

22 січня цього року Україна відзначала чергову річницю з дня проголошення Акта Злуки Української Народної Республіки та Західноукраїнської Народної Республіки. Віримо, що територіальна цілісність України, скріплена кров'ю мільйонів незламних борців, навіки залишатиметься непорушною. Адже сотні наших земляків – героїв у цю хвилину захищають цілісність кордонів нашої неньки-України. Саме тому на лінійку, присвячену відзначенню Дня Соборності України у нашу школу завітали волонтери та старший лейтенант ЗСУ, учасник АТО Дмитришин Сергій Степанович, який передав прапор України від бувшого випускника нашої школи, а в даний час військовослужбовця Ярослава Олексійка.

На прапорі побажання від атовців, їхні телефони та адреси. Наша шкільна родина вже відправляла посилки мужнім захисникам, а військові нам подякували, передавши прапор. Нехай береже їх Бог! А ми чекатимемо наших захисників із перемогою!



До Дня Соборності України для учнів 1 – 11 класів проведено Єдиний урок “Україна незалежна, соборна, неподільна”

