




ПОДСЛУШАНО В ШКОЛЕ

№1 (1) 2021



Тема номера:
здоровый образ жизни

Здравствуйте, уважаемые учителя и ученики школы! Школьная газета – это наша история, которую мы творим совместно. Мы ждем заинтересованных ребят, которые хотят в будущем связать свою профессию с журналистикой, а также тех, кто просто хотел бы попробовать себя в этом увлекательном процессе – создании школьной газеты. Ждем вас по пятницам в 18 кабинете с 14:30 и до 17:00. Идеи и пожелания присылайте на адрес schoolpressmga@ya.ru.

Тема сегодняшнего номера «Здоровый образ жизни». Нам показалась она актуальной не только в связи с последними событиями в мире. Мы хотели бы приурочить выпуск этого номера к Всемирному дню здоровья (World Health Day), который ежегодно отмечается 7 апреля. Именно в этот день в 1948 году вступил в силу устав Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). Эта дата считается «днем рождения» организации, и ежегодно ее отмечают как Всемирный день здоровья. Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия. Как вы думаете, от чего оно зависит? По данным опроса ВОЗ, здоровье человека в первую очередь определяется его образом жизни, а потом уже условиями, в которых он живет, и системой здравоохранения. Здоровье человека зависит прежде всего от него самого, поэтому очень важно уделять ему внимание с малых лет.

В этом номере вы получите практические советы от учителей физкультуры и узнаете, как ученики нашей школы относятся к здоровому образу жизни.

Редакция

Мы взяли интервью у ученицы 10 класса Леры Ланкиной. Она ведет свой влог (видеоблог – прим. ред.), посвященный спортивной тематике, на Youtube. Ищите ее по нику Валерия ЧитинСКАя.

– Расскажи подробнее, о чем твой проект и где его можно посмотреть?

– Я снимаю хоккейные матчи и выкладываю их на Youtube. Иногда это бывают домашние матчи, иногда – выездные. Выпуски выходят пару раз в месяц.

– Ты сама занимаешься хоккеем?

– Я думала о том, чтобы пойти самой заняться хоккеем, но для этого нужно покупать дорогую форму, ездить в город – это неудобно для меня. Поэтому пока это только в мечтах.

– Когда у тебя появился интерес к хоккею?

– Я сама не из Питера, приехала сюда в 2016 году. Мы с папой сходили на местный матч по хоккею, и мне не понравилось. Но уже на следующий год я заинтересовалась одним игроком, который играл у нас в СКА, после чего у меня начал формироваться интерес к хоккею.

– За что ты любишь хоккей?

– Я всегда сравнивала хоккей с футболом, который мне не нравится из-за того, что события в нем развиваются слишком медленно. Поле огромное, игроки еле бегают, мне не понятно, в чем смысл этой игры. В хоккее все происходит более динамично.

– У тебя есть люби-

мая команда?

– Да. СКА.

– Кто-нибудь из твоего класса знает о твоём увлечении?

– О том, что я люблю хоккей, знают многие в классе, а вот, что веду свой влог – несколько человек.

– Что является самым трудным в создании видео для твоего влога?

– Найти идеи для видео. Еще я иногда стесняюсь снимать при большом скоплении людей. Мы снимаем видео с моей подружкой и если я с ней – то мне уже как полегче, а если я одна, то мне становится немножко некомфортно.

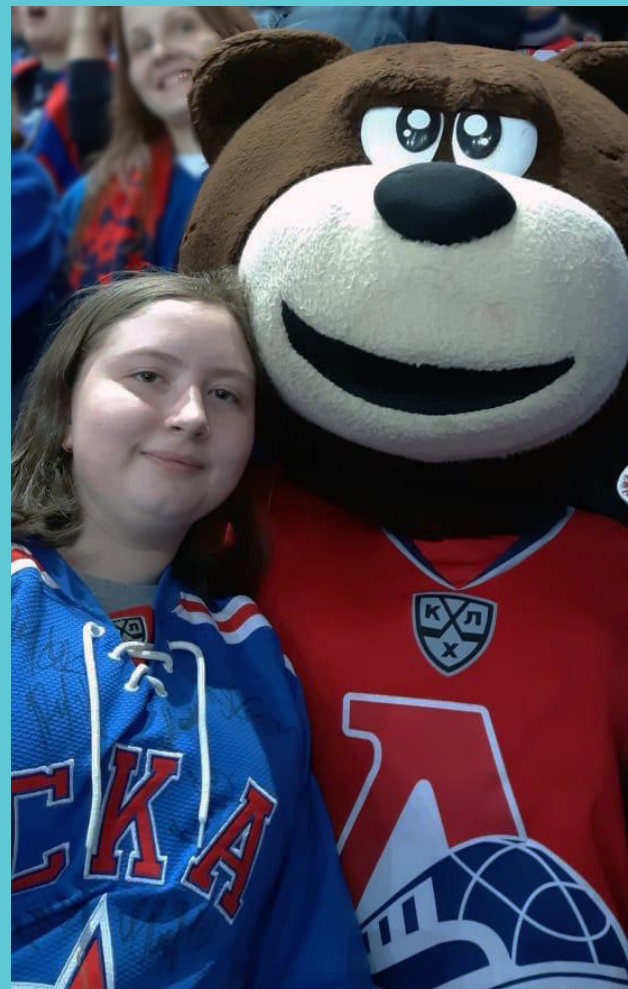
– Где брать аудиторию начинающему блогеру?

– Можно прорекламировать себя через друзей и родственников, меня, например, смотрит моя семья. Я также рекламирую себя через Инстаграм, где ставлю хештеги. Уже по ним меня находят другие друзья по интересам и подписываются на мой канал на Youtube.

– Какие советы ты бы дала тем, кто хочет вести свой видеоблог, но не знает, как это сделать или с чего начать?

– Я бы посоветовала не гнаться за дорогой техникой, а начинать творить с тем, что есть.

Если у вас есть свой проект (не только связанный с интернетом), о котором вы хотели бы поделиться с читателями, пишите на адрес schoolpressmga@ya.ru



Здравствуй, дорогой читатель! Я Ланкина Валерия, ученица 10 класса. Некоторые меня могут знать как Валерия ЧитинСКАЯ – это мой псевдоним. Хочу рассказать о своей любимой команде ХК СКА. Я стала фанаткой этого клуба с 2016 года. По возможности я посещаю все домашние матчи этой команды и иногда езжу с ней по городам России. Об одной такой поездке я хочу вам рассказать.

Все началось в октябре 2020 года, когда мы с подругой Аней решили поехать на выездную игру с череповецкой «Северсталью».

Переписываясь с организатором этого события, мы узнали, что выезд назначен в день игры: на 14 ноября, в 6:30 утра. Мы поняли, что нас будут ждать небольшие сложности, так как мы живем не в Петербурге, значит, нам будет проблематично добраться до места встречи.

Распланировав все примерно за день до отъезда, мы начали морально готовиться к пробуждению в 4 утра. Отсняв материал в пятницу, где я рассказываю, что будет в моем новом влоге, я собрала рюкзак, привела себя в порядок и легла спать.

Долгое время я не могла уснуть, представляя, каким будет этот выезд, ведь это мой первый выезд без папы... Одна в другом городе... Наверно, каждый мечтает поехать в другой город с друзьями... Через неопределенный промежуток времени мне удалось уснуть.

Не знаю, сколько я спала, но проснулась я ровно в 4:00. Приехав с Аней на точку сбора, а именно на парковку у Ледового

дворца, мы стали ждать автобус. Здесь же находилась и толпа Армейских фанатов с барабанами и флагами и другой атрибутикой. В автобусе нам достались не самые хорошие места. Фанаты устроились на места, погрузили барабан и флаги в багажное отделение, после чего мы отправились



в путь.

Семь часов до Череповца – самые веселые моменты в нашем путешествии. Мы всем автобусом пели песни певицы Максим, группы «Кино» и многие другие, конечно, переделанные под фанатскую тематику.

Мы приехали в Череповец, до матча у нас оставалось два часа. Мы посмотрели окрестности города недалеко от стадиона. Получив у Скромного (прозвище организатора нашей поездки) билеты, мы отправились во дворец. Пройдя легкий досмотр,

мы оказались на арене. Нашли наш сектор, оставили вещи и отправились исследовать спортивную местность. Я ожидала большего от череповецкой арены, ее масштаб меня не впечатлил.

И тут началось. Повсюду стали раздаваться крики в поддержку своих команд: «Северсталь!

Питерский сектор ликует, заводящие начинали скандировать привычную для всех речевку «Только СКА и только победа!» Болельщики «Северстали» приуныли. На 25:36 минуте матча шайба снова влетела в ворота «Северстали». Третий период не отличился шайбами, зато у Череповца были неплохие игровые моменты. Однако наш голкипер Магнус Хеллберг стоял стеной!

Матч закончился. Сектор собрал флаги, барабаны, все стали готовиться в обратный путь. В автобусе мы чувствовали легкую грусть от того, что день пролетел очень быстро. Все лучшие моменты пролетают мгновенно, не правда ли? Я сказала себе, что обязательно вернусь в Череповец. Не важно при каких обстоятельствах, но я туда вернусь. От мыслей меня отвлекла привычная победная песня «Батарейка» группы «Жуки». Мы пели ее всем автобусом. Всю остальную дорогу я спала. Было грустно покидать автобус, но ничего не поделаешь.

Что еще можно сказать об этой поездке? Я сблизилась с ребятами, от души насмеялась, напелась песен. Мы с Аней были самые молодые на этом выезде, что непременно запомнится другим. Если вы помните, я писала, что нам достались не самые хорошие места... Теперь мы всегда будем туда садиться.

Как говорил один хороший человек из фансектора: «Не ищите оправданий – ищите возможности! Гоняйте, шизите, пишете!»

*Ваша Валерия
ЧитинСКАЯ*

Северсталь!» – череповецких болельщиков и «Красно-синий самый сильный!» – выездных болельщиков СКА. Игра была напряженной. «Северсталь» неплохо шла в этом сезоне, я бы даже сказала отлично по сравнению с прошлыми сезонами. Чего не скажешь о моей любимой команде, но сейчас не про статистику игр, а о самом выезде.

Фан-сектор подбадривал Невских Армейцев не зря: на 8:05 минуте матча шайба залетела в ворота «Северстали».



Тема номера располагает к знакомству с главным специалистом по вопросам здоровья – учителем физкультуры высшей категории МБОУ «Мгинская СОШ» Светланой Михайловной Серёжичевой. Педагогический стаж Светланы Михайловны насчитывает 33 года, из них 22 года она проработала в нашей школе. У нее два высших образования: по специальности учитель физкультуры и педагог-психолог. Кроме этого на протяжении десяти лет Светлана Михайловна работала педагогом-организатором, тренером по туризму, а также ездила вместе с детьми в спортивные лагеря.

– Светлана Михайловна, как у Вас появилось желание стать учителем физкультуры, что этому поспособствовало?

– Ещё с детства всё своё свободное время мы с сестрой проводили на спортивных площадках, развиваясь во всех видах спорта (волейбол, тяжёлая атлетика, хоккей, лыжи и др.). Я не представляла свою жизнь без спор-

та, поэтому, когда пришло время выбирать профессию, я сразу же решила, что стану учителем физической культуры.

– Ваши ожидания оправдались?

– Да, мне пришлось эта работа по душе, я очень люблю детей, все свое время и знания я отдаю им. Иногда, конечно, это тяжело, ведь дети все разные, к каждому из них нужен свой подход. За столько лет я многому научила детей, кто-то из них участвовал в соревнованиях, а кто-то пошёл дальше по пути, связанному со спортом.

– Помните ли Вы свой первый урок физкультуры? Как он проходил? Как Вас приняли дети?

– Конечно, помню. Это был сентябрь, взрослый класс, но так как я десять лет отработала тренером, то в школу пришла, будучи уже взрослым человеком. К тому же до этого у меня был опыт ра-

боты с детьми, которые занимались физической культурой осознанно. Я работаю с детьми, как с товарищами. Мы друг другу доверяем, надеюсь, что так будет и дальше.

– Помимо должности учителя физической культуры, Вы ещё являетесь классным руководителем. Что для Вас сложнее: вести уроки или быть наставником для детей?

– У меня большой опыт работы, и мы живём в то время, когда можно воспользоваться интернетом для подготовки к уроку. Поэтому наставником быть сложнее, здесь уже идёт другая сфера деятельности – контроль за успеваемостью и посещаемостью детей, работа с родителями. Для меня легче провести спортивные мероприятия, а классное руководство, конечно, тоже само по себе интересно, но гораздо сложнее.

– Расскажите про свой первый класс, какими они Вам запомнились?

– Ребята, у кого я была классным руководителем, ушли из школы после девятого класса. Это был очень сильный класс, я их даже возила на соревнования. Они проучились у меня пять лет. Сейчас у меня 5Г – это мой пятый класс как классного руководителя, он и весёлый и сложный одновременно.

Мы с каждым классом много всего прошли – каждого знаешь, с каждым работаешь. Всех их я любила, с каждым беседовала, каждый мне был важен.

– Кто-то пошел по Вашим стопам?

– Учеников, которые стали потом учителями физической культуры, у меня нет, но есть те, которые пошли в профессию, связанные со спортом. Кто-то из них выбрал МЧС, кто-то – полицию: без хорошей физической подготовки их бы не взяли на работу.

– Каким Вы считаете себя педагогом? Что Вам в этом помогло?

– Я считаю себя принципиальным, требовательным к себе и людям педагогом и, в тоже время, порядочным, открытым и неконфликтным человеком. Поэтому и врагов у меня практически нет, дети меня уважают, любят, скучают. Один день меня не было, ученики встречают и говорят: «Мы скучали по вам!» Я считаю это комплиментом.

«Если бы я прожила жизнь заново, всё равно стала бы учителем»

– Какие качества в Ваших учениках Вы цените?

– Конечно же, я ценю ответственность, желание заниматься физической культурой, честность и, главное, трудолюбие. В наше время основным увлечением детей стали компьютерные игры. Поэтому, в свою очередь,





я стараюсь привлекать детей спортивными играми.

– **Есть ли у Вас любимчики?**

– Есть, но не сами дети, а классы. Каждый класс отличается друг от друга, все они мне симпатизируют. Например, 7А, 8А, 9-ые классы. Это те дети, которые ходят ко мне с желанием учиться и работают на уроках. Мы доверяем друг другу, решаем все задачи, которые запланировали на уроке, проводим подготовку, а также закрепляем все, что прошли ранее.

– **Вы участвуете вместе со своими учениками в спортивных мероприятиях?**

– Буквально недавно было проведено соревнование в Кировском районе «Лыжня России», где совместно со своими учениками я прошла 2 км на время.

– **Светлана Михайловна, есть ли у Вас какие-то профессиональные достижения, награды?**

– Благодаря спортивной деятельности у меня есть медали и почетные грамоты. В своё время я выступала в женской команде по баскетболу, волейболу среди мгинских спортсменов Кировского района. У меня высшая квалификационная категория как у учителя, также имею спортивную награду – судья высшей квалификационной категории по спорту. Принимала участие в конкурсе «Учитель года».

– **Какие трудности есть в Вашей профессии?**

– В моей профессии очень важно создание благоприятной атмосферы на уроке,

а также избежание травм. Самое главное для учителя физкультуры – контроль за техникой безопасности. Также важно, чтобы ребёнок с урока ушел оздоровленным, возбуждённым от игры.



– **Если бы Вы прожили жизнь заново, Вы бы стали учителем?**

– Если бы я прожила жизнь заново, я бы ничего не поменяла, всё равно стала бы учителем.

– **Существует ли дружба между педагогами? Есть ли у Вас друзья среди коллег?**

– Существует, конечно. Прекрасный друг – мой коллега Василий Борисович Шаров. Также я давно дружу с учителем начальных классов Светланой Валерьевной Закроевой. Иногда мы общаемся вне школы, разговаривая на школьные темы и, наоборот, не упоминая о ней. Вообще, во время неформального общения за пределами работы педагоги стараются не говорить о школе.

– **Скажите, удастся ли Вам совмещать работу**

и быт, хватает ли времени и на то, и на другое?

– Очень сложно, конечно, будучи педагогом, это все совмещать. Времени на быт не хватает, а иногда и на работу тоже, берём её на дом.

– **Чем Вы питаетесь, придерживаетесь ли здорового питания?**

– В основном я питаюсь фруктами, овощами, сладким и ем его достаточно много. Можно сказать, что здорового питания не придерживаюсь. Но я давно не ем мяса, редко ем жидкое, потому что его в основном готовят на мясном бульоне, сама готовлю постный суп. Всё это составляет здоровое питание для меня.

не могу, даже зимой хожу на лыжах. Кто-то скажет, что хобби – это вязать, шить, строгать, пилить, прибивать, а вот для меня хобби – это лес. Я живу в посёлке, окружённом лесом, поэтому обязательно выхожу на природу.

– **Есть ли у Вас аккаунт в социальных сетях?**

– Есть страничка, публикую я там в основном фотографии. Честно говоря, я не люблю социальные сети и что-то там размещать. Это не для меня.

– **Какая у вас мечта?**

– Во-первых, это работа, которую я люблю и о которой всю жизнь мечтала. Второе – это семья, ребёнок, внучка. Всё, что я хотела бы получить от жизни, осуществляется со временем, по мере возможности.

– **Расскажите о своих планах на будущее.**

– Как бы банально это ни звучало, очень хочется съездить в отпуск на море, отдохнуть, но сейчас можно сказать, что у каждого такая мечта из-за накопившейся усталости. И, конечно, готовиться к следующему учебному году.

– **Что Вы скажете нашим читателям напоследок?**

– Самое главное пожелание: работать над собой, бороться с ленью, понять, что спорт – это чуть ли не единственный способ сохранить свою молодость, а молодость – это весна, любовь и здоровье.

– **Большое спасибо!**

Беседовали

*Катя Алексеева, 8А класс
и Вика Малюшкина,
10 класс*

Советы от Светланы Михайловны:

- Отдыхайте у воды;
- Больше играйте;
- Находите время на творческие занятия;
- Учитесь быть благодарными;
- Высыпайтесь и не засиживайтесь у мониторов;
- Откажитесь от вредных привычек;
- Занимайтесь физической культурой;
- Укрепляйте отношения с окружающими;
- Оптимизируйте свой рацион питания;
- Принимайте витамины, пейте зеленый чай.



В конце ушедшего 2020 года на сцене КДЦ п. Мга актёры театральной студии «Рассвет» представили премьеру спектакля «Волшебная лампа Алладина». На протяжении всего представления зрители были погружены в атмосферу востока и сказочного волшебства. Этому поспособствовал динамичный сюжет, остроумные диалоги, роскошные костюмы и, безусловно, завораживающие танцы с веерами-вейлами. Режиссер-постановщик спектакля Наталия Николаевна Ряшина любезно согласилась ответить на наши вопросы.

– **Наталия Николаевна, расскажите, как вы подошли к выбору темы спектакля?**

– Мы поставили спектакль «Волшебная лампа Аллади-

на» по мотивам народной арабской сказки. Мне близка эта тема, потому что я сама занимаюсь восточными танцами. Несмотря на то, что он не связан с новогодней тематикой, в нем много красивых танцев и спецэффектов, которые помогли создать работники Дома культуры. Это сказка, которая несет добро, радость и любовь, поэтому мы выбрали именно ее, приурочив к новогодним праздникам.



– **С какими сложностями вы столкнулись во время подготовки?**

– Главная проблема была связана с декорациями. Сначала мы даже сами их рисовали, чтобы создать интерьер дворца или пустыни, но в итоге нам помог светооператор Юрий Родионов, работающий в Доме культуры. Он нам сделал заставки, бла-

годаря которым все выглядело красиво и натурально. Другая проблема заключалась в том, что не все умели танцевать, по этой причине приходилось больше репетировать.

– **У вас были смешные случаи на репетициях?**

– У нас всегда было что-то смешное и интересное. Например, лампу Алладина я сделала сама из пластиковых бутылок, а к концу репетиций лампа лопнула,

не дожив до премьеры. Также сабли, на которых сражались Алладин и Визирь, тоже сломались, и мы искали новые. Смешно было, что мы терялись, падали, не могли выговорить слова во время подготовки к спектаклю. Иногда девочки на репетициях заменяли мужские роли. Джинну пришлось нелегко: его два раза красили синей краской. На улице прохожие просили сфотографироваться с ним. Одна пожилая женщина даже решила, что его избили.

– **Бывало ли такое, что актеры меняли слова, и это получалось удачно?**

– Да, конечно, ведь чаще всего на сцене происходит именно импровизация. Во время нашего первого

спектакля одна из героинь забыла свою речь и стала импровизировать, но вышло удачно. Ничего страшного в этом нет, главное – вовремя найтись, не растеряться и не показать своего волнения зрителю.

– **Какой момент спектакля Вам нравится больше всего?**

– Танцы! Потому что они шикарные и исполняются в прекрасных костюмах, под красивую музыку. Девочки справились со своей задачей великолепно. Хотелось бы отметить игру Визиря, поскольку это была яркая роль, и Григорий Смирнов прекрасно с ней справился. Он задавал тон всей команде, помогал мне, обучал ребят актерскому мастерству и всячески поддерживал. Роль Султана исполнял ученик 10-го класса Александр Ряшин, он сумел выдержать эту сложную роль. Также главные роли исполняли восхитительная царевна Будур и загадочная Шахерезада, которая рассказывает эту историю зрителю и ведет его за собой. Вообще, все молодцы, мои ожидания оправдались. Более того, зрители после представления делились своими впечатлениями: спектакль им понравился. Основная идея была донесена: «В этом мире всегда побеждает любовь, несмотря на зло и все перипетии жизни». Я довольна своей работой, мы продолжаем двигаться в том же направлении.

Беседовала

Вика Малюшкина, 10 класс



21 января в школе прошла акция «Свеча памяти», которая была приурочена ко Дню освобождения посёлка Мга от фашистских захватчиков в Великой Отечественной войне.

В стенах начальной школы старшеклассники провели шествие со свечами и подготовили радиотрансляцию о 77-ой годовщине освобождения посёлка Мга. В старшей школе прошли радиопередачи об освобождении посёлка, возложение цветов и свечей. Силами школьного музея была проведена заочная экскурсия «Памятные улицы нашего посёлка». 8-ые и 10-ые классы приняли участие в поселковом митинге и в возложении венков на братском захоронении.

С каждым годом остаётся всё меньше и меньше свидетелей событий военных лет, однако они будут жить, пока новое поколение помнит о них. Ежегодно в нашей школе проходят мероприятия, посвященные Урокам мужества.



20 февраля в нашей школе проходили мероприятия, посвященные **Дню Защитника Отечества**. Праздник открыл флешмоб, который был исполнен девочками из разных классов под руководством Д. С. Митиной. Это был танец в подарок будущим защитникам Отечества. Мальчики 1-6 классов, в свою очередь, участвовали в «Смотре строя и песни». По итогам члены жюри представили следующие результаты: первые места в начальных классах среди своих параллелей заняли 1Б, 2В, 3Б и 4В классы. Вторые места заняли: 1В, 2Б и 2В, 3В, 4Б. Третьи места заняли: 1А, 2А, 3А и 4А классы. Результаты средней школы: 5Б и 6Б – первые места, 5А и 6А – вторые места, 5А, 5Г и 6В – третьи места.

Тем временем в актовом зале старшей школы

проходила «Военная викторина» между седьмыми и восьмыми классами. Всего конкурсов было десять, в них проверялись способности наших будущих защитников: сила, смелость, ловкость и находчивость. Первым конкурсом для команд стало их домашнее задание, где нужно было подготовить фотовизитки. За это задание все получили свои первые баллы. Были конкурсы на скорость: надуть шарик, смотать бинт, смять газету, выжать лимон и др. Члены жюри выявили следующих победителей: среди седьмых классов первое место занял 7Б класс, второе – 7В, третье – 7А. Среди восьмых классов первым оказался 8В, второе место занял 8Б, третье – 8А. Классы были награждены почетными грамотами и сладкими призами.

Лера Ланкина, 10 класс



5 марта проходило празднование **Международного женского дня**. В нашей школе были проведены несколько мероприятий для учащихся разных классов.

Чреду праздничных программ открыли девочки из 5-6 классов с конкурсом «Девчата». Им было дано домашнее задание придумать название команды, подготовить общую фотографию девочек класса и приготовить блюдо.

В конкурсе «Девочки – красавицы» принимали участие девочки 7-8 классов. Дома им также нужно было приготовить фотографии-визитки девочек класса, отрепетировать представление команды и поупражняться в кулинарном мастерстве.

Главным критерием оценивания в обоих мероприятиях была дегустация приготовленных блюд.

Мальчикам из 10 класса, которые сидели в жюри, особенно понравилась эта часть конкурсной программы.

Заключительный этап праздничных мероприятий, конкурс «Мисс очарование», предназначался, главным образом, для девушек из 9-11 классов, однако в нем приняли участие и другие конкурсантки. Девушки должны были сделать прическу, подобрать себе наряд и пройти перед зрителями во всей своей красе. Каждая участница творчески подошла к своему образу.

Победители конкурсов были награждены грамотами и почетными призами. После всех мероприятий была запланирована дискотека, но большинство ребят предпочли чаепитие в классах.

Вика Малюшкина, 10 класс

Блиц-опрос учителей физкультуры

На вопросы отвечали Василий Борисович Шаров и Никита Сергеевич Лебедев

1. Придерживаетесь ли Вы правильного питания?

Да.

2. Какие упражнения Вы можете посоветовать делать во время зарядки?

Советуем девочкам делать приседания, а мальчикам отжимания.

3. Какую пользу организму приносит катание на лыжах?

При катании на лыжах работают все группы мышц, и увеличивается работоспособность. Также катание на лыжах приносит радость и заряд бодрости.

4. Видите ли Вы пользу в употреблении каши? Какую считаете наиболее полезной?

– (Никита Сергеевич) Да, конечно!

– (Василий Борисович) Конечно, я только сегодня с утра ел овсяную кашу!

5. Соблюдаете ли Вы меры предосторожности распространения COVID-19?

Да.

6. Видите ли Вы пользу в закаливании?

Да, оно укрепляет здоровье, например, моржевание.

(Моржевание – это плавание или погружение человека в холодную воду, температура которой составляет от 4-8° С. Людей, которые регулярно занимаются зимним плаванием, называют «моржами» – прим. ред.)

7. Какие последствия наступят физически неактивного человека?

Ему грозит физическая немощь и атрофия мышц.

8. Каким будет Ваш совет на тему здоровья?

Никогда не останавливайтесь на достигнутом результате, всегда двигайтесь только вперед!

Опрашивала Вика Малюшкина, 10 класс

В марте 2021 года мы опросили учащихся 8-11 классов о здоровом образе жизни. В опросе приняло **127 человек**, из них 53 мальчика, 63 девочки и 11 школьников не указали свой пол. Возраст участников опроса варьировался от 13 до 18 лет. 13 лет – 1 человек, 14 лет – 42 человека, 15 лет – 51 человек, 16 лет – 24 человека, 17 лет – 7 человек и 18 лет – 2 человека.

На вопрос, что такое здоровый образ жизни, большинство участников вопроса ответили почти одинаково. Мы обобщили все ответы и представили в следующем виде: *ЗОЖ – это отсутствие вредных привычек (сигареты, алкоголь, наркотические вещества), правильное питание, спорт, гигиена, внимание к своему организму* – так ответило примерно **110 человек**. Уклонились от ответа – 10 человек. Остальные ответили на этот вопрос по-своему, для них ЗОЖ – это... «выпивать в праздники,

но не повседневно», «поддерживать здоровье на высоком уровне», «развиваться физически и умственно», «не вести ОМАРальный образ жизни» (орфография сохранена – прим. ред.), «воспроизводить только те действия в своей жизни, которые не повредят здоровью» и, наконец, «есть еду, не мешающую процессам организма». Кто-то из респондентов поленился поразмышлять над вопросом и выдал готовый ответ из Википедии: «ЗОЖ – об-

91 человек – не соблюдают режим сна

78 человек – едят вредную пищу

49 человек – не занимаются спортом

раз жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом».

Далее участники опроса отвечали на вопрос о своих вредных привычках, **здесь они могли выби-**

рвать несколько вариантов ответа. К сожалению, среди участников опроса были те, кто выбрал вариант «Курю» (**23 человека**) и «Употребляю алкоголь» (**26 человек**). Признались, что ведут физически неактивный образ жизни – **49 человек**. Злоупотребляют вредной пищей (сладкое, фастфуд) – **78 человек**. Не соблюдают режим сна – **91 человек**. Определили у себя полное отсутствие вредных привычек – **2 человека**.

Отвечая на вопрос о дополнительных занятиях спортом, большинство респондентов ответило отрицательно (**88 человек**). Однако больше всего учеников, занимающихся разными видами спорта, оказалось в 9Б (10 из 20 человек) и в 10 классе (11 из 18 чело-

век). В 11 классе не нашлось никого из участников опроса, кто бы дополнительно занимался спортом.

Ребята также отвечали, чем им больше всего нравится заниматься на уроках физкультуры – это игры (волейбол, баскетбол и др.). Так ответило **99 участников** опроса. Второй по популярности ответ – «ничем» или «отдохнуть на скамейке» – выбрали **24 ученика**. Из всех участников опроса у 9А и у 10 класса не было ни одного ответа против уроков физкультуры, они единогласно выступили за игры с мячом.

Проведенный опрос показал, что ученики нашей школы прекрасно понимают, что такое здоровый образ жизни, однако не особо ему следуют, при этом большинству участников опроса особенно нравятся уроки физической культуры, во время которых можно поиграть. Желаем вам всем внимательнее относиться к своему здоровью!