



## Нам года – не беда, а лишь к мудрости ступенька

Издавна пожилые люди были в почете, их выбирали вождями, они входили в совет старейшин. Ведь с возрастом человек становится мудрей и опытной и может поделиться своими знаниями с молодежью. От старших во многом зависит и наше будущее. Они оставляют нам некое наследие, которое мы должны сохранить, приумножить и передать своим потомкам.

14 декабря 1990 года Генеральная Ассамблея ООН постановила считать 1 октября - «Днем пожилого человека». Сначала этот праздник стали отмечать в Европе, США, затем и по всему миру. В России в этот день проходит множество фестивалей, концертов, мероприятий. Пенсионеры общаются друг с другом и с молодежью.

Здорово, когда пожилой человек живет в окружении близких и любимых, тогда возраст не так сильно дает о себе знать. Но случается и так, что человек остается один, смысл жизни

утерян, и чувствуется груз своих лет. А ведь так важно не допустить одиночество в жизнь людей преклонного возраста. Нужно встречаться, общаться с ними, они очень нуждаются к молодежи и хотят передать нам все свои знания.

Традиционно дети нашей школы готовятся к этому празднику: вырезают открытки, встречаются с ветеранами и с жителями центра «Родничок». Неравнодушными оказались и учащиеся пятого класса. С некоторыми из них мне удалось пообщаться.

**Дурасова Саша:**

*-Саша, почему важно не забывать о пожилых людях?*

*-Потому что они заботились и заботятся о нас, стараясь воспитать достойных граждан. А мы, в свою очередь, должны заботиться о них, уважать их преклонный возраст.*

**Залуцкий Тимофей:**

*-Тимофей, как ты заботишься о своих бабушках и дедушках?*

*-К сожалению, сейчас не осталось в живых ни бабушек, ни дедушек, но ещё недавно я помогал им*

*по*

*хозяйству, приходил в гости и поздравлял с праздниками, помогал родителям ухаживать за бабушкой-инвалидом. А теперь мне приятно поздравлять чьих-то бабушек и дедушек, потому что некоторые из них очень одиноки.*

**Демосюк Виолетта:**

*-Виолетта, как ваш класс готовился ко Дню пожилого человека?*

*-Мы знали, что близится 1 октября, и решили сделать приятное пожилым людям. Мы собрались всем коллективом и начали вырезать, красить, клеить. Мы приготовили открытки и поздравительную газету для жителей центра «Родничок», тем самым напоминая им, что они не одни, и мы всегда рядом.*

**Аносова Катя:**

*-Что можешь сказать своим сверстникам о роли пожилых людей в нашей жизни?*

*-Ребята, не забывайте, уважайте и цените своих бабушек и дедушек. Ведь мы - их главная опора. Видя в нас достойных людей, они могут быть спокойны за будущее страны.*

Вот так совсем ещё юные школьники понимают значимость этого дня. От себя тоже хочется добавить несколько слов. Я не представляю своей жизни без

родителей моих родителей. Кто еще так ласково будет относиться ко мне, кто еще будет позволять некоторые шалости, кто будет давать мне такие нужные советы

(кроме родителей, конечно)? Возможно, у нас может не хватать времени для помощи по хозяйству бабушке и посещения дедушки, возможно, ваши родственники живут на другом конце страны, но можно взять в руки телефон, набрать цифры номера своей бабушки и просто спросить как у неё дела, как она себя чувствует. Это совсем несложно. Подумайте об этом!

**Горинова Элеонора**  
Ученики 5 класса





## О, СПОРТ - ТЫ ЖИЗНЬ!

Способность бегать в человека заложила природа, бег – это один из основных защитных механизмов, позволяющих сберечь жизнь. Еще в древности люди заметили, что бег не только спасает, но весьма благотворно влияет на организм, активизируя все процессы и многократно усиливая возможности человека. Дошедшее до наших дней и до сих пор являющееся актуальным древнегреческое выражение «Хочешь быть сильным — бегай, хочешь быть красивым — бегай, хочешь быть умным — бегай» — неоспоримая истина. Так почему полезно бегать?

Бег – очень эффективное, полезное и простое для выполнения физическое упражнение, в процессе которого задействуется основная часть мышечного и связочного аппарата, необходимую нагрузку получают и суставы. Усиливается кровообращение, ткани и органы насыщаются кислородом.

Бег – отличная тренировка и для сосудистой системы, а также незаменимая профилактика сердечных заболеваний.

Бег способствует очищению организма. Кровь, которая интенсивным потоком движется по сосудам и собирает все ненужное и отработанное, через пот (который также интенсивно выделяется при беге) эта гадость выводится из организма. Медленный длительный бег помогает нормализовать липидный обмен, снижает уровень вредного холестерина – вот чем еще полезен бег.

Пробежка позволяет сжечь лишние калории, людям, стремящимся снизить вес, бег показан как обязательный элемент. Беговые упражнения также способствуют выработке гормонов «счастья», и являются отличной профилактикой стресса. А если вы занимаетесь бегом на свежем воздухе (в парке, лесу или на набережной), под пенье птиц или журчание воды – то масса позитива и положительных эмо-

ций вам обеспечена. Продолжая говорить про психологические аспекты, нельзя не сказать о том, что бег развивает личностные качества, усиливает самоконтроль, воспитывает целеустремленность, силу воли. Давно доказано, что физически сильные люди сильны и психически, у них трезвая и адекватная самооценка.

Бег приносит организму человека неоценимую пользу. Во время бега задействуются почти все мышцы человека, происходит очищение организма, тренируется сердце. А еще бег помогает бороться со стрессом и депрессией.

В целях пропаганды здорового образа жизни 23 сентября на школьном стадионе прошел осенний кросс. Впервые, в забеге участвовали все без исключения, старшие и младшие. Лучшие из лучших участвовали уже в районном легкоатлетическом кроссе. В этот субботний день собралось большое количество ребят со всех школ района. Здесь были те, кто участвует уже несколько лет подряд, и те, кто приехал в первый раз. Конечно же, все спортсмены волновались перед стартом, но даже погода и холодный осенний ветер не смогли помешать бегунам, выложиться на все сто. Пусть в этом году гимназия только седьмая, но на следующий год мы обязательно будем первыми.

В личном первенстве Евгений Лучшев и Ольга Яковлева заняли 3 место.

Любите спорт, занимайтесь спортом!

**Бардаенко Ю.**

*Пожалуй, каждый из нас в жизни хоть раз давал себе обещание начать бегать. Но, понятное дело, это не у всех получается. Поэтому давайте посмотрим, чем себя хорошо зарекомендовала эта полезная привычка и почему же полезно бегать.*

