



ПЕРЕМЕНА

Газета № 7 ГБОУ СОШ села Новодевичье

апрель

2021-2022 учебный
год



В этом выпуске:

Здоровый образ жизни! Л.Мартынов	1 стр
#MB2022 #МарафонЗОЖ63	1 стр
Шаги марафона	1-2 стр

Здоровый образ жизни!
Полезен он для всех.
Здоровый образ жизни!
Удача и успех.
Здоровый образ жизни!
Со мной ты навсегда.
Здоровый образ жизни!
Моя это судьба.
Здоровый образ жизни,
Будь у всех в крови!
Здоровый образ жизни!
Утром поднялся и беги.
Здоровый образ жизни!
Свежий воздух вдохни.
Здоровый образ жизни!
Счастливым будешь ты!

Л. Мартынов

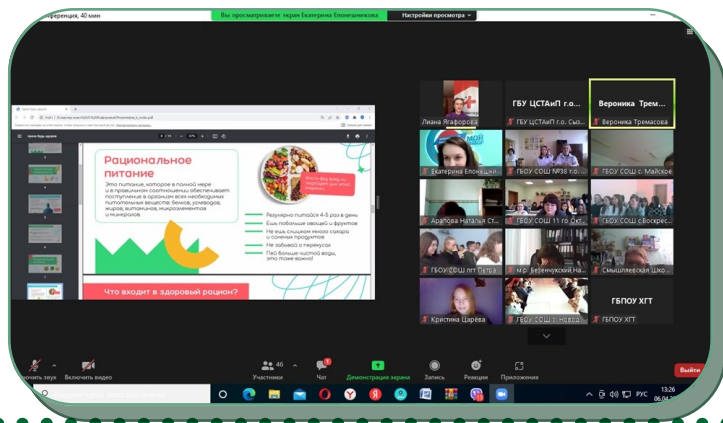
[#MB2022](#) [#МарафонЗОЖ63](#).

Весна – пора открытий и начинаний!
Присоединяйся к Марафону прямо
сейчас!

Участие в марафоне станет первым
шагом на пути к здоровому образу
жизни. Мы узнаем, как постепенно
ввести в свою жизнь здоровые при-
вычки, расскажем о правильном пи-
тании и физической активности, по-
говорим об эмоциональном здоровье
и стрессоустойчивости, поделимся
видами проведения досуга интересно,
активно и с пользой для себя и мно-
гое другое!

04.04.2022 г. В ГБОУ СОШ
с.Новодевичье стартовал областной
марафон здоровых привычек «Шаг в
будущее».

06.04.2022г. волонтеры ГБОУ СОШ
с.Новодевичье приняли участие
в мастер-классе " Шаг в буду-
щее" [#MB2022](#) [#МарафонЗОЖ63](#).



ГАЗЕТА № 7 ГБОУ
СОШ СЕЛА
НОВОДЕВИЧЬЕ

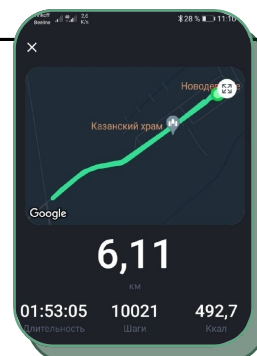


Адрес редакции: 446723 Самарская
область Шигонский район
с. Новодевичье
ул. Колхозная, д. 76

Телефон: 3-11-30
Электронная почта:
novodeviche.sch@yandex.ru

ПЕРЕМЕНА

Волонтеры и учащиеся ГБОУ СОШ с.Новодевичье присоединились к марафону «Шаг в будущее». 7 апреля прошел челлендж «Следуй за мной». Челлендж направлен на поддержку здоровья и активности среди подростков. Ходьба – это один из самых простых и доступных способов физической нагрузки.



Чипсы, сухарики, газировка опасны для здоровья!

Продукты - враги

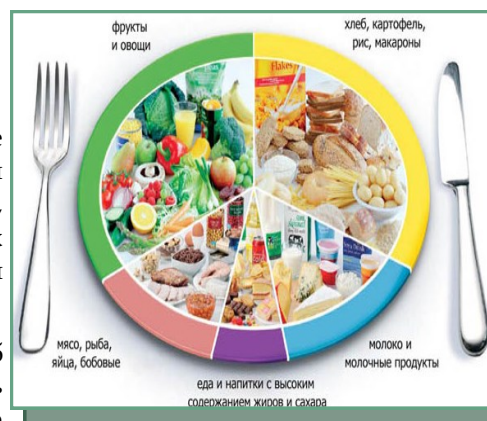
Всем известно, что жареное, мучное и копченое вредно. Но в современном мире на первое место по вредности выходят совсем другие продукты. Те, которые прочно вошли в наш рацион, без которых мы уже не представляем свою жизнь.

Так что же это за продукты и почему они так опасны? Представим десятку продуктов - врагов.

1. Чипсы - тонкие ломтики картофеля или иных корнеплодов, обжаренные в масле. Но, чтобы картошка хрустела и не портилась, в нее добавляют огромное количество химических веществ, в том числе глутамат натрия, который вызывает повреждение клеток животных, при этом также

повреждая ДНК. Некоторые исследователи связывают с ним воздействие на головной мозг, ухудшение состояния больных астмой, разрушение сетчатки глаза.

2. Сухарики – сушёный хлеб мелкими кусочками. Казалось бы, что в этом вредного? Но этот подсушенный хлеб щедро присыпан консервантами (вещества, обеспечивающие гибель или торможение развития в продукте вредных микроорганизмов. При этом продукт защищается от появления неприятного вкуса и запаха, плесневения и образования токсинов микробного происхождения), ароматизаторами (вещества, которые используют для придания определённых запахов), разделителями. В чипсах и



сухариках находится огромное количество канцерогенов (химические вещества, способные при попадании в организм человека или животных приводить к образованию злокачественных опухолей), в частности акриламид. Известно, что акриламид повреждает нервную систему и является причиной генетических мутаций и образования опухолей в брюшной полости.