

## Как погода?

Судя по прогнозу погоды на ближайший месяц, осень не отступит так просто. В первую половину месяца нас ожидает слякоть, дожди. Температура будет опускаться только ночью. Снег и заморозки нам обещают же с третьей недели ноября.

В любом случае, кутайтесь потеплее в шарфы и куртки. И не забывайте о правилах поведения на проезжей части:



### Напоминание:

Зима близко. А с ней и гололед с заснеженными дорогами. Пожалуйста, будьте предельно аккуратны и внимательны при переходе через дорогу. Не отвлекайтесь на телефон, снимайте наушники. Уделите внимание выбору обуви или обработайте подошвы (прикрепите наждачную бумагу, сделайте узор самостоятельно), так, чтобы снизить риск падения. Также обращайте внимание на крыши и балконы зданий, мимо которых лежит ваш маршрут. Совсем скоро появятся сосульки и ледяные глыбы.

Ваша безопасность — ваша ответственность. Будьте осторожны.

## Образ жизни.

К профилактике травм и болезней, конечно, относится подходящая одежда и правила безопасности. Но помимо этого нам не зря рекомендуют вести активный и здоровый образ жизни.

«В здоровом теле – здоровый дух.» Эта пословица дожила до наших дней без изменений. Если человек здоров, он более здраво мыслит, он чаще радуется происходящему вокруг, у него все получается. Быть здоровым, значит быть богатым. Это может себе позволить практически любой человек, если постараться. Но стараться надо ежедневно:



- воспитывать у себя полезные привычки (самым привычным примером является зарядка)
- отказаться от вредных привычек.
- знать среду, в которой ты живешь, понимать, как она на тебя действует и как снизить негативное влияние.
- осознано питаться, то есть знать о качестве употребляемых продуктов и контролировать режим;
- двигаться(!) гулять, заниматься спортом и т.д.
- соблюдать правила личной и общественной гигиены

Также на наш образ жизни очень влияет наше эмоциональное состояние. Поэтому к аспектам ЗОЖ относятся:

- эмоциональное самочувствие: умение справляться с собственными эмоциями, проблемами;
- позитивное мышление;
- способность устанавливать жизненные цели, стремиться к ним и достигать их.

Живите, радуйтесь каждому дню. Будьте здоровы!

## Поговорим по душам...

Всем нам иногда приходится очень трудно. Проблемы в личной, школьной жизни, в семье, с друзьями, и другие неприятности могут вывести нас из размеренного режима жизни, пошатнуть нашу уверенность в себе, веру. Никогда не забывайте, даже в самые мрачные моменты важно остановиться, привести в себя в порядок. Каждый из нас заслуживает счастья, поддержки.

Ведь мы все разные. В этом мире нет никакого другого тебя, а значит ты – незаменим и уникален. Ты прекрасен такой, какой ты есть.

Любая наша мечта и цель — заслуживает внимания и ни за что не должна подвергаться недооцениванию, даже с твоей стороны! Любой вклад важен, любой твой шаг в сторону успеха — уже результат.

Мы обязаны верить в себя. Даже когда кажется, что все валится из рук или ничего у тебя не получается, остановись, не ругай себя. Ты заслуживаешь самого доброго отношения к себе. Ты всегда сможешь попробовать снова.

Этому миру нужны все мы. Ты уже столько принес в него, ты уже сделал его лучше. Ты делаешь его лучше с каждым днем, никогда не сомневайся в своей значимости.

Ты не должен сдаваться. Никогда и ни за что. Тебя любят, тебя обязательно любят. И ты любишь кого-то. Никогда не теряй веру в себя и всегда помни то, за что ты борешься.

*Помни, что ты можешь все.*

Если у вас есть чем поделиться, о чем спросить или предложения по газете (также можете попросить об анонимности), вы всегда можете обратиться в кабинет воспитательной работы или редакторам газеты.

Над газетой работали: Гуля Исхаковна, Котикова Юлия (10 «Б» класс).

