**Всем привет! Сегодня пятница, 16 марта, в эфире школьная радиостанция «220 вольт» и, мы, как обычно, держим вас под напряжением.**

 ***Спешим п***оздравить всех с днем сна! И это не шутка! Именно сегодня отмечается Всемирный день сна! Впервые World Sleep Day был проведен 14 марта 2008 года и с тех пор проводится ежегодно, в пятницу перед днем весеннего равноденствия, в рамках проекта Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) по проблемам сна и здоровья. Сон — особая форма существования организма, не менее сложная, чем дневное бодрствование. Во время правильно протекающего сна организм восстанавливает силы, потраченные на дневную активность, «приводит себя в порядок». Именно поэтому здоровый человек просыпается с ощущением свежести и прилива сил.

 Во Всемирный день сна активизируется социальная реклама, устраиваются конференции и симпозиумы, посвященные повышению осведомленности о важности сна, проблемам сна и влиянию расстройств, связанных с его нарушением, на здоровье человека и общество в целом. Сбалансированное питание, правильная организация режима дня, достаточное время для сна — необходимые условия для сохранения физического и психического здоровья на долгие годы.

***В среднем, каждый человек*** проводит во сне треть своей жизни. Во время сна у нас наблюдается минимальный уровень мозговой активности и пониженные реакции. Доказано, что длительные периоды «недосыпа» негативно сказываются на качестве жизни: пропадает чувство юмора, появляется раздражительность, замкнутость, зацикленность на одних и тех же проблемах. Потеря всего лишь 4 часов сна снижает реакцию на 45%. Ухудшается память, возможно обострение различных заболеваний. Медики называют плохой сон ступенью к будущим инсультам, инфарктам, гипертонии и другим серьезным заболеваниям.

***Для того чтобы высыпаться***, достаточно следовать нескольким простым правилам. Старайтесь не накапливать периоды «недосыпа». Не стоит принимать перед сном кофеиносодержащие продукты — они негативно влияют на нервную систему. Известно, что вредит качеству сна и то, если вы ложитесь спать голодным или, наоборот, плотно поев. После ужина и до сна должно пройти около 4-х часов. Однако, спать много — не менее вредно, чем недосыпать. По мнению ученых, идеальная продолжительность сна взрослого человека составляет 7-8 часов в сутки. Некоторые специалисты считают, что женщинам требуется дополнительный час сна, потому что они более эмоциональны. Детям для нормальной работы организма необходимо спать не меньше 10 часов в сутки. Полноценный сон может снизить у них проявления синдрома дефицита внимания и гиперактивности и улучшить поведение. Пусть этот праздник будет еще одним поводом уделить внимание своему сну, а, значит, и здоровью.

***Вот так з***амысловато мы перешли к теме нашего выпуска - здоровый образ жизни. Еще в прошлом веке было доказано, что на продолжительность жизни в 75% процентах случаев влияет образ жизни и только лишь в 25% — генетика. Но что именно стоит понимать под здоровым образом жизни? У нас у всех в голове засели стереотипы, которые нам внушают с детства: стресс сокращает жизнь, смех ее продлевает, работать много вредно, заниматься спортом полезно. Но так ли это на самом деле? Но что именно стоит понимать под здоровым образом жизни?

***У нас у всех*** в голове засели стереотипы, которые нам внушают с детства: стресс сокращает жизнь, смех ее продлевает, работать много вредно, заниматься спортом полезно. Но так ли это на самом деле? В 1921 году стартовал масштабный эксперимент под руководством Льюиса Термана, психолога Стэндфордского университета. Цель исследования — понять, что именно влияет на продолжительность и качество человеческой жизни. Ученые отобрали 1500 детей с практически одинаковыми «параметрами»: возраст, социальный статус, материальное положение семьи, семейные обстоятельства, здоровье и уровень интеллекта.

***Группа ученых*** внимательно следила за каждым участником исследования на протяжении всей его жизни. Исследование получило название «Проект Долголетие», изучались все аспекты жизни участников на протяжении всех лет: история семьи и отношения в ней, сведения об учителях и родителях, хобби, наличие домашних питомцев, карьерные успехи, уровень образования, служба в армии и многое другое.

 ***Вот основные*** открытия, которые сделали ученые:

1. Мы постоянно слышим, что надо быть позитивными, оптимистами, все время улыбаться и думать о хорошем. И тогда вам обеспечена долгая жизнь. Однако, «большинство наиболее жизнерадостных, с отличным чувством юмора людей умирают раньше, а вот более рассудительные и уравновешенные отличаются и более крепким здоровьем, и живут дольше».

2. Надо вступать в брак, так как семейная жизнь обеспечит уход, здоровье и долголетие Оказалось, что это не совсем так. Вступление в брак влияет на продолжительность жизни мужчин, но почти не сказывается на женщинах.

3***. Много работать вредно.*** Надо больше отдыхать. Отдых добавляет лет жизни, но оказалось, что безделье и досрочный выход на пенсию не обеспечивают долгую и счастливую жизнь. Участники исследования, сделавшие карьеру и серьезно заинтересованные в том, чем они занимаются, прожили в среднем на 5 лет больше. Честолюбие, заинтересованность, высокие жизненные цели способствовали работоспособности.

4. Более образованные люди живут дольше. Одни из самых ошеломляющих результатов исследования ученые получили, когда изучали влияние образования на продолжительность жизни. Оказалось, что слишком раннее поступление в школу (до 6 лет) – один из факторов ранней смерти. Сокращение детства, времени, затрачиваемого на игры, резкое увеличение нагрузки негативно влияют на дальнейшее развитие ребенка. Однако, если речь идет о высшем образовании – то оказалось, что формальное наличие образование не является фактором продления жизни. Гораздо важнее для продления жизни любознательность, самообразование и работоспособность.

5. ***Если кто-то вас*** любит и заботится о вас, это верный путь к долголетию. На самом же деле, если у вас есть люди, которым вы дороги, которые заботятся о вас, то скорее всего качество жизни у вас будет выше. Но увы, на продолжительности жизни это никак не сказывается. Напротив, если вы отдаете свою любовь и заботу другим людям – вы имеете гораздо больше шансов жить дольше.

 ***6. Хотите долго жить*** – заведите собаку Наличие или отсутствие домашних питомцев никак не сказывается на продолжительности жизни.

7. Стресс сокращает жизнь. Его надо избегать любой ценой. Волноваться, как оказалось, полезно. Стресс - стрессу рознь. «Когда мы сильно переживаем по какому-то поводу, то начинаем проигрывать в голове разные варианты этой ситуации, продумываем способы защиты, а значит, развиваемся», — комментирует Фридман.Стресс – это толчок для всего организма, это как краткосрочное погружение в холодную воду – организм просыпается, мобилизует защитные силы и в конечном итоге закаляется. А переживать авралы и стрессы в любимом деле, будь то спорт или работа, вообще полезно. Оказывается, присутствие в жизни испытаний и легкой напряженности ее продлевает.

***Но следует помнить, что большой вред здоровью наносят, прежде всего пагубные привычки, такие как:***

**Употребление алкогольных напитков,** вредное влияние которых на организм человека не ограничивается только одним токсическим воздействием. Их употребление может вызвать различные биохимические и функциональные изменения. Спиртные напитки - это мощное природное психоактивное вещество, крайне отрицательно воздействующее на нервную систему человека. Основным вредным эффектом опьянения являются: снижение скорости реакции, ухудшение внимания, нарушение координации, а также замедление мышления. Алкоголь увеличивает показатели смертности, под влиянием этилового спирта разрушаются все внутренние органы и не только нервная система, но и сердечнососудистая. Он может привести к частичному отказу работы головного мозга, приводит к увеличению размера печени, ослабляет почки, может привести к депрессии. Во всех без исключения странах мира, зная вредное влияние алкоголя, на его продажу, а также распространение вводятся законодательные ограничения (ограничивающими возраст, с которого можно покупать спиртное).

***По данным Всемирной*** организации здравоохранения, в мире каждые шесть секунд от заболеваний, вызванных курением, умирает один человек, а ежегодно вредная привычка губит до пяти миллионов людей. В табачном дыме содержится более 4 тысяч различных веществ, из которых свыше 200 опасны для организма человека. К этим веществам относятся никотин, табачный дёготь, окись углерода (угарный газ).

***Влияние наркотиков на*** здоровье человека часто более очевидно, чем на психику. Оно начинается с маленьких проблем, таких как шелушение кожи, бледный цвет лица, ломкость ногтей и тусклость волос, но это лишь первый этап влияния. За этим наступает снижение иммунитета, развитие болезней, незаживающих ран, а также выпадение волос, зубов. Все наркотики – это яды, которые медленно или быстро (в зависимости от их количества) убивают организм, принося разрушения, видимые и не видимые обычному наблюдателю. Наркотики уничтожают витамины, без которых организм не может быть здоровым.

 ***Но, а чтобы*** поддерживать здоровье с раннего возраста - лучше заниматься физической культурой. Очень важно сегодня научиться быть здоровым, именно физкультура позволяет сформировать умения и навыки, направленные на самостоятельные занятия спортом и выполнение упражнений надлежащим образом, а также стимулируют мозговую деятельность.

***Правда, в течение длительного*** времени физкультура рассматривалась обществом преимущественно в качестве факультативного предмета, не имеющего особого значения. И это несмотря на то, что она включена в перечень обязательных учебных дисциплин. Упадок значимости физкультуры в школе – упущение, к которому привело множество факторов.

Немалое воздействие на желание детей заниматься физическими упражнениями и посещать спортивные секции оказывают их родители. Как правило, они не рассматривают физкультуру как предмет, равноценный другим школьным дисциплинам. Поэтому чаще всего они сосредотачивают внимание детей на точных или гуманитарных науках, считая, что эти предметы важнее для будущего школьников.

Отсутствие ощущения значимости по отношению к предмету также возникает по причине того, что медики с легкостью подписывают справки, освобождающие школьника от занятий в спортзале, даже по самым незначительным поводам. Кроме того, инфраструктура многих школьных учреждений не позволяет заниматься физическим воспитанием в полной мере.

***Эти недостатки обусловили*** необходимость проведения реформы по дисциплине "Физическая культура" в школе, которая была разработана с целью совершенствования качества физической подготовки и оздоровления детей.

На сегодняшний день в системе физического воспитания детей представлено два подхода:

* академический – сосредоточен на сдаче различных нормативов, проведении разминок, лекций по здоровому образу жизни,
* игровой – предполагает, что занятия физкультурой предназначены для развлечений и активного проведения времени.

Оба метода, хотя и имеют свои преимущества, не учитывают возрастных особенностей детского организма.

В распоряжении Правительства РФ утверждена новая стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Основные задачи проведения реформы по модернизации физкультуры в образовательных учреждениях направлены на:

* сохранение необходимого обязательного минимума по дисциплине в размере 3 часов в неделю, с учетом одного дополнительного часа, согласно федеральному государственному стандарту образования;
* оборудование школ необходимым спортивным снаряжениемэ
* разработку учебных программ, которые будут распределены по образовательным уровням с учетом состояния здоровья и индивидуальных особенностей и возраста школьников;
* модернизацию программ повышения квалификации преподавателей и тренеров
* обеспечение соблюдения требований безопасности жизни и здоровья школьников во время уроков физкультуры.

Концепция модернизации учебной дисциплины "Физическая культура", рассмотренная недавно в Общественной палате РФ, имеет большое значение для повышения состояния здоровья школьников и воспитанию у них ценностей и стремления к занятиям физической культурой. Уже до конца этого года разработанный документ будет отправлен на рассмотрение Правительства РФ, и в случае его утверждения будет реализован в течение 3 лет. Однако предполагается, что новый формат преподавания физкультуры будет введен до конца текущего учебного года, что позволит ускорить начало процесса преобразования и совершенствования этого предмета.

Привитие здорового образа происходит не только в урочной, но и во внеурочной деятельности, если вы посмотрите новостную ленту нашего школьного сайта, то узнаете, что 10 марта в п. Мелиоративный проходили районные соревнования "Папа, мама, я - спортивная семья". Честь нашего посёлка защищали две семьи Овчинниковых и Сотниковых. Команды достойно прошли все испытания и, как результат - призовые места. Семья Овчинниковых - 2 место, семья Сотниковых - 3 место. Поздравляем их с победой!

А 18 марта учащихся и их родителей приглашаем принять участие в товарищеской встрече по волейболу, которая состоится в 13.00 в спортивном зале №1 нашей школы.

И, как говориться, в здоровом теле – здоровый дух, благодаря которому мы одерживаем не только спортивные победы, но и занимаем призовые места в творческих проектах. Подведены итоги дистанционнного муниципального конкурса «Математическая муза» - конкурса творческих работ, авторами которых являются учащиеся 1-11 классов школ Прионежского района. Поздравляем учащихся МОУ "Нововилговская СОШ №3", ставших победителями и призерами конкурса, и их наставников:
***Начальная школа. Номинация "О математиках и математике в прозе"***
1 место – коллективная творческая работа 4 "А" класс под руководством Григорьевой Татьяны Алексеевны, А.) , а 3 место в этой номинации у первоклассницы Боровковой Александры (учитель: Даньшина Алина Александровна).

Учащиеся среднего звена тоже не остались без наград – 2 и 3 места в
номинации "Поэтическое перо"
у пятиклассниц Гладковой Софьи и Решетиной Александры. Победителем в номинации "О математиках и математике в прозе" у Хакан Рейно (учитель: Пеуша С. Г.), его творческий порыв поддержали ученицы 6 класса
Синицкая Дарья, Кариба Мария, (учитель: Ломова Я. В.), ставшие третьими. Благодарим всех за участие. А организаторы конкурса выражают огромную благодарность Гаспоревич Олбге Евгеньевне за помощь в организации и проведении конкурса.

И по традиции - поздравления с днем рождения:

Рынцина Елена, Петухова Полина, Даньшина Алина Александровна, Трофимюк Елена Анатольевна, желаем, чтоб вас никогда не покидало вдохновение жить и творить свою жизнь такой, какой вы только захотите! Чтоб во всех начинаниях всегда сопутствовала удача. Легко и смело идите по жизненному пути, верьте, любите и будьте любимыми. Пусть чаша счастья всегда будет полной и неиссякаемой!

А мы прощаемся с Вами, до новых встреч в эфире, для вас в студии рабоали…