

Здоров'я

Зверніть увагу:

- Чим саме потрібно харчуватися для зміцнення здоров'я?
- Що потрібно робити, коли у вас депресія?
- Як саме впливає спорт на зміцнення здоров'я?

В цьому випуску:

Як зміцнити імунітет?	1
Як боротися з депресією?	1
Чи потрібний спорт школярам?	2
Як почати займатися бігом?	2
Ранкові пробіжки навколо тернопільського ставу	2



Депресія

Як зміцнити імунітет?



За вікном негода. Остан-



ній місяць осені завжди супроводжується масовими на простудні захворювання, які вибивають людину з колії. Але ж роботу або навчання жодна людина не відміняла. Тому, як загальновідомо, простіше попередити хворобу, ніж її лікувати. І, озброївшись перевіреними методами, якими всі ми часто нехтуємо, варто зміцнювати своє здоров'я зараз і негайно.

1. Цибуля а також часник:

Для того, щоб імунітет вас не підводив, постійно вживайте в їжу головних його помічників – цибуля і часник. Дані корисний овоч рекомендується використовувати як самі по

собі, так і в складі різних страв. У свіжому вигляді цибулю і часник можна додавати в салати і супи, попередньо їх подрібнивши, а також у тушковані



овочі, запечене або смажене м'ясо, рибу або птаха.

2. Відмінний спосіб поповнити резерви організму вітаміном "С" – пити настій шипшини.

Адже в порівнянні з лимоном а також іншими цитрусовими, шипшина містить вітаміну "С" в кількості десятків разів більше.



Такий настій корисно пити разом з журавлиним морсом. Для поліпшення смакових якостей в напій можна додати трохи цукру або меду.

3. Цитрусові

Через високий вміст вітаміну С апельсини, лимони, мандарини і грейпфрути також здатні надати потужну підтримку здоров'ю в



період загострення застудних і вірусних захворювань. Ці фрукти корисно вживати як в чистому вигляді, так і у вигляді фрешів. Крім того, можна робити соковий мікс з цитрусових.

Текст Ольги Кулько

Як боротися з депресією?

Депресія - від латинського слова «depressio» - означає придушення, гноблення. Відчуття внутрішньої порожнечі, безглуздість життя, різкі зміни настрою протягом дня, нав'язливі спогади, проблеми зі сном, небажання працювати або взагалі чим-небудь займатися - от деякі симптоми депресії. У цей час випробуєш бажання усамітнитися. Але опускати руки не можна, треба жити, тому що є відповідальність, є обіцянки, і, взагалі, життя нам дається один раз і нерозумно витрачати її на тугу, смуток і зневіру. **Будь-яку проблему можна вирішити.** У першу чергу психологи радять поговорити з близькою людиною про те, що Вас гнітить. Відверті **розмови дають деяке полегшення**. Намагайтеся бути серед людей, симпатичних Вам, і спілкуйтеся з тими, кому довіряєте.

Михайло Прус

Стр. 2



Рік спорту та здорового життя
України



- Тато, скажи, а

цибуля дуже

корисна?

- Так, синку.

- Тато, а сметана

дуже корисна?

- Ну, звичайно,

синку.

- Тато, а тоді купи

мені чіпси з цибулею

і зі сметаною.



Тернополяни за здоро-
вий спосіб життя

Чи потрібний спорт школярам?

Інколи від моїх однокласників можна почути, що спорт школярам не потрібний. Вони вважають, що спортом повинні займатися лише спортсмени та ті, що збираються стати спортсменами. А звичайним хлопцям та дівчатам спорт ні до чого.

Але я з такою думкою не можу погодитись. Я впевнений, що спорт потрібний кожній людині. Дорослі, які переконалися в цьому, називають спорт своїм другом. Вони кажуть, що

спорт допомагає їм у житті.

Фізична підготовка потрібна не лише дорослим, але і нам — школярам. Школяр, що регулярно займається спортом, стає сильним, здоровим, спритним, дужим, витривалим. Він легко впорається і з розумовою і з фізичною працею. Помічено, що такі учні добре уміють планувати свій час і тому багато встигають.

А ще спорт — це здоров'я. Зміцнена спортом людина рідко хворіє. Якщо

навіть хвороба трапиться, то загартований організм



швидко її подолає.

Я вважаю, спорт просто необхідний нам, школярам.

Іван Гринько

Як почати займатися бігом?

Я пропоную вам один з найдемократичніших способів змінити себе і своє життя до кращого - спробувати зайнятися бігом.

Якщо ви, вперше вийшовши на пробіжку, маєте намір бігти «швидко і красиво», то вас чекає гірке розчарування, і ваша перша пробіжка ризикує залишитися єдиною і останньою, а ви так і не почнете нове життя. Для втілення атлетичної мрії «швидко і красиво» потрібний не один місяць тренувань.

Швидше за все, дуже скоро ви відчуєте, що задихаєтесь - значить, ви біжите дуже швидко, варто сповільнитися. Як тільки з'я-



виться думка «Все, більше не можу!» - перейдіть на крок, струсіть руками, зробіть ними декілька махів, і пройдіть якийсь час кро-

ком. Незабаром ви знову зможете бігти.

Регулярно виходячи на пробіжки, ви розвинеєте силу волі і уміння ставити перед собою конкретні цілі і досягати їх.



Колективна пробіжка терно-
полян

Олег Шевчук

Ранкові пробіжки навколо Тернопільського ставу

Ранкові пробіжки навколо Тернопільського ставу відновили з приходом весни тернопільські туристи. Запрошують охочих до таких тренувань щовихідних.

Такі пробіжки загалом ко-

рисні для організму, і є доброю підготовкою для будь-яких туристичних походів.

Щосуботи та неділі туристи збираються біля центрального причалу

на дев'яту ранку і долають круг навколо ставу. Варто зазначити, що Тернопілля славиться своїми біговими

Матеріали з сайту Доба

Головний редактор: Василина
Літературні редактори: Катерина,
Микола

Адреса редакції:
М. Тернопіль, вул. М. Кривоноса, 30Ш
№16