



Голос Школы

МАОУ СОШ № 142

Воскресенье 26 октября, 2025г

выпуск 1 страница 2

<https://vk.com/club227664092>

В здоровом теле – здоровый дух

НОВАЯ ИНТЕРПРИТАЦИЯ ВЕЧНОЙ ИСТИНЫ.

Фраза "В здоровом теле – здоровый дух" звучит как аксиома, передаваемая из поколения в поколение. Но что на самом деле скрывается за этими, казалось бы, простыми словами? Как эта древняя мудрость соотносится с реалиями нашей жизни, особенно в контексте стремительно меняющегося мира и вызовов, с которыми сталкиваются современные подростки?

Философский взгляд: Душа как первооснова

С точки зрения философии, особенно в традициях, где душа (или дух) считается первичной, а тело – вторичным, эта фраза приобретает глубокий смысл. Если мы принимаем этот принцип, то поддержание душевного спокойствия, внутренней гармонии и ментального здоровья становится ключом к физическому благополучию. Идея заключается в том, что наше эмоциональное и психическое состояние напрямую влияет на физиологические процессы в организме.

Когда человек находится в состоянии стресса, тревоги или внутреннего разлада, это может проявляться на физическом уровне. Хронический стресс, например, ослабляет иммунную систему, повышает артериальное давление и может способствовать развитию различных заболеваний. Напротив, состояние умиротворения, позитивный настрой и ментальная устойчивость создают благоприятную среду для организма, помогая ему функционировать оптимально.

Следовательно, если мы уделяем должное внимание своему внутреннему миру, работаем над своими эмоциями, развиваем стрессоустойчивость и стремимся к ментальному здоровью, то мы можем ожидать сокращения риска сердечно-сосудистых заболеваний, хронических недугов и даже психосоматических расстройств. Это не просто вера, а научно подтвержденный факт: связь между разумом и телом неоспорима.



Эволюция смысла: ключ к пониманию.

Однако, как и любая мудрость, эта фраза подвержена интерпретации и переосмыслению каждым новым поколением. То, что было приоритетом для старшего поколения, может казаться менее значимым для нынешних школьников.

Для старших поколений, возможно, акцент делался на физическом труде, закаливании, соблюдении режима и простых радостях жизни, которые способствовали как физическому, так и душевному здоровью. Их "здоровый дух" мог быть связан с чувством долга, семейными ценностями, устойчивостью перед лицом трудностей.

КАК ЖЕ ДОСТИЧЬ ЭТОГО БАЛАНСА В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ?

Образование и просвещение: Важно, чтобы подростки получали знания о ментальном здоровье, стрессе, здоровом образе жизни и последствиях вредных привычек. Это должно быть интегрировано в школьные программы и доступно в понятной форме.

Создание поддерживающей среды: Семья, школа и общество в целом должны создавать условия, в которых подростки чувствуют себя безопасно, могут открыто говорить о своих проблемах и получать необходимую помощь.

Развитие навыков саморегуляции: Обучение техникам релаксации, медитации, тайм-менеджмента помогает подросткам справляться с давлением и чувством перегруженности.

Поощрение здоровых привычек: Акцент должен делаться не на запретах, а на демонстрации преимуществ здорового образа жизни, на создании позитивных ассоциаций с физической активностью и правильным питанием.

Цифровая грамотность и баланс: Важно научить подростков осознанно использовать гаджеты, устанавливать временные рамки для онлайн-активности и находить баланс между виртуальным и реальным миром.

Только так вырастит здоровое поколение, сохраняя гармонию между своим внутренним миром и внешними реалиями.

MEDIA SKILLS

Современный подросток: Новые вызовы и старые истины

СЛОЖНЫЙ МИР.

Современный подросток сталкивается с совершенно иным набором вызовов. Мир стал более сложным, информационно насыщенным и конкурентным. Вот лишь некоторые из трудностей, с которыми они борются.

Стресс: Академическая нагрузка, социальное давление, неопределенность будущего, постоянное сравнение себя с другими в социальных сетях – все это создает колоссальный стресс.

Непонятность: Подростковый возраст сам по себе является периодом поиска себя, экспериментов и формирования идентичности. В современном мире эта неопределенность может усугубляться из-за обилия информации и противоречивых ценностей.

Нерегулярное питание: Быстрый темп жизни, доступность фастфуда, недостаток времени на приготовление здоровой пищи – все это приводит к несбалансированному питанию, которое напрямую влияет на физическое и ментальное здоровье.

Эти факторы наносят непоправимый вред как физическому, так и психическому здоровью, подрывая основу для "здорового духа"

Что же означает "здоровый дух" для современного подростка?

Это способность понимать свои эмоции, управлять ими и эффективно справляться со стрессом. Это включает в себя умение говорить "нет", устанавливать границы, искать поддержку и находить здоровые способы расслабления (медитация, йога, творчество).

Критическое мышление и информационная гигиена: В мире, переполненном информацией, важно уметь отличать правду от вымысла, противостоять манипуляциям и формировать собственное, независимое мнение. Это помогает избежать чувства непонятности и тревоги.

Осознанное отношение к своему телу: Это не только физическая активность, но и забота о питании, сне и отказе от вредных привычек. Понимание того, как эти факторы влияют на самочувствие и настроение, является ключевым.

Социальная адаптация и поддержка: Чувство принадлежности, наличие доверительных отношений с друзьями и семьей, возможность быть услышанным и понятым – все это формирует крепкий фундамент для ментального здоровья.



Поколение цифровых аборигенов

воскресенье, октябрь 26, 2025г

1 выпуск страница 2

<https://vk.com/club227664092>

От TikTok до тренировок: ЗОЖ-тренды поколений Z и Альфа.

На первый взгляд, может показаться, что погружение в цифровой мир неизбежно ведет к сидячему образу жизни, проблемам со зрением и зависимостям. Однако, реальность оказывается гораздо сложнее и интереснее. Цифровые аборигены, несмотря на свою цифровую природу, демонстрируют удивительное стремление к ЗОЖ.

Правительство РФ, осознавая эту проблему, утвердило план мероприятий Стратегии реализации молодежной политики до 2030 года, где одной из ключевых задач является воспитание у молодежи ответственного отношения к своему здоровью и противодействие вредным привычкам. Эта инициатива, охватывающая множество ведомств, от Росмолодежи до Минздрава, ставит перед собой амбициозную цель – формирование системы ценностей здорового образа жизни в молодежной среде.

Но как именно формируются эти ценности у самых молодых поколений – Z и Альфа? Как они воспринимают и внедряют принципы ЗОЖ в свою повседневность? Ответ кроется не только в школьных программах и родительских наставлениях, но и в тех платформах, которые стали неотъемлемой частью их жизни – в первую очередь, в социальных сетях.

TikTok как фитнес-тренер и гуру ментального здоровья

Поколение Z и Альфа, выросшее в эпоху цифровых технологий, нашло свои пути к здоровому образу жизни. TikTok, с его короткими, динамичными видео, стал настоящей кузницей ЗОЖ-трендов. Здесь можно найти все: от быстрых и эффективных домашних тренировок, не требующих специального оборудования, до советов по правильному питанию, представленных в легкой и доступной форме.



Вместо долгих и изнурительных занятий в спортзале, подростки предпочитают короткие, но интенсивные тренировки, которые можно выполнить за 10-15 минут. Фитнес-челленджи, распространяющиеся с вирусной скоростью, мотивируют к регулярной активности и создают ощущение причастности к большому сообществу единомышленников.

МИКРО-ТРЕНИРОВКИ И ЧЕЛЛЕНДЖИ



Вкус жизни, ясность ума

Эстетика здорового питания: пути к ментальному здоровью и осознанному образу жизни

Забудьте о блеклых и безвкусных диетических блюдах. Для поколений Z и Альфа здоровое питание – это настоящее искусство. Красиво оформленные смузи, переливающиеся всеми цветами радуги. Социальные сети, особенно TikTok, стали настоящими кулинарными школами для подростков. Они с удовольствием учатся готовить простые и полезные блюда, вдохновляясь примерами популярных блогеров. Эти блогеры не только демонстрируют рецепты, но и показывают, как сделать процесс приготовления увлекательным, а результат – максимально фотогеничным. Таким образом, здоровое питание становится не только полезным, но и модным, желанным и доступным.

ЗОЖ с пеленок и в игровой форме

Цифровые аборигены жизнь в сети

Для Z и Альфа мир не делится на "онлайн" и "офлайн". Это единое пространство, где информация доступна в любое время и в любом месте. Они используют цифровые платформы для общения, обучения, развлечений, самовыражения и даже для формирования своей идентичности.

Парадокс поколения и ЗОЖ

Современная жизнь школьника – это поток информации, стремительных перемен и растущих требований. В этом бурном потоке не удивительно, что психологические расстройства среди подростков становятся все более распространенным явлением. Именно поэтому вопросы здоровья, как физического, так и ментального, приобретают особую актуальность.

Эти поколения более осознанны в отношении своего здоровья и благополучия. Они понимают, что забота о себе – это не просто модный тренд, а инвестиция в будущее. Они стремятся к саморазвитию, как физическому, так и ментальному, ЗОЖ является неотъемлемой частью этого процесса.

СПРАВКА



Зумер - Вырос с интернетом, помнит мир до смартфонов. Технологии – инструмент. Прагматичен, заботится о себе и мире. Быстро переключается, но тревожен. Ценит разнообразие, но с трудом "взрослеет" традиционно.

Альфа - Родился в мире AI и гаджетов. Технологии – естественны. Ожидает персонализации, его желания влияют на семью. Создает цифровой образ, осознает риски виртуальности.



Выращивание микрозелени: краткое руководство от "Агроальянс"



Начните с гороха (сладковатый вкус, крупные ростки). Вам понадобится любой контейнер, с дренажными отверстиями. Используйте кокосовый субстрат (легкий, влагоемкий, стерильный). Предварительно увлажните до влажного, но не мокрого состояния. Равномерно распределите семена, избегайте загущения. Горох можно предварительно замочить на несколько часов. Оптимальная температура: 18-24°C, без сквозняков. Поддерживайте влажность почвы. Для парникового эффекта накройте контейнер (ежедневно проветривайте).
:Освещение: Солнечный подоконник или фитолампы/люминесцентные лампы при недостатке света.

Сбор: Через 7-10 дней, когда появятся первые настоящие листья. Срежьте ножницами чуть выше субстрата.

Употребить сразу. При необходимости – в контейнере с влажной салфеткой в холодильнике (2-3 дня).

ЭКСПЕРИМЕНТИРУЙТЕ! УЧЕБНАЯ ФИРМА "АГРОАЛЪЯНС" ЖЕЛАЕТ ВАМ УСПЕХОВ И ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!



МАЛЕНЬКИЕ ГИГАНТЫ С БОЛЬШОЙ СИЛОЙ

Микрозелень: Секретное оружие зумеров перед экзаменами

Экзамены – это всегда вызов, особенно для зумеров, которые живут в бешеном ритме современной жизни. Недостаток сна, постоянный стресс, информационная перегрузка – все это может негативно сказаться на когнитивных функциях и общем самочувствии. Но что, если существует простой и доступный способ поддержать свой мозг и тело в период подготовки к экзаменам? Знакомьтесь – микрозелень! Секретное оружие в борьбе за успешную сдачу экзаменов.

Микрозелень – это молодые побеги овощных и зеленных культур, которые собирают на стадии появления первых настоящих листьев. Несмотря на свой миниатюрный размер, они концентрируют в себе в разы больше витаминов, минералов и антиоксидантов, чем их взрослые собратья. И именно эти "суперсилы" делают микрозелень идеальным дополнением к рациону зумеров, особенно в период интенсивной умственной нагрузки.

Витаминный Буст для Мозга: Как Микрозелень Помогает Учиться

Во время подготовке к экзаменам мозг работает на пределе, требуя энергии и правильного питания. Микрозелень обогащает рацион ключевыми витаминами и минералами, улучшающими когнитивные функции

Витамины группы В (B6, B9): Поддерживают нервную систему, синтез нейромедиаторов и энергетический обмен мозга. Фолиевая кислота важна для роста и восстановления клеток мозга.

Витамин С: Антиоксидант, защищающий мозг от повреждений. Участвует в синтезе нейромедиаторов, отвечающих за внимание и концентрацию.

Витамин К: Улучшает кровоснабжение мозга, обеспечивая его кислородом и питательными веществами.

Железо: Транспортирует кислород к клеткам мозга, предотвращая усталость и улучшая память.

Магний: Регулирует стресс, улучшает сон и передачу нервных импульсов.

Цинк: Важен для памяти, обучения и формирования новых нейронных связей.

КОММЕНТАРИЙ В НОМЕР

Учебная фирма "Агроальянс" просто молодцы! Разработали питание для старшеклассников, которое реально работает. Еда вкусная, а главное – чувствуешь себя бодрее, голова яснее, и настроение поднимается. Информация усваивается на ура, а микрозелень – это то, что доктор прописал!
обучающиеся 11"А" класса
Зырянкина Надежда



Танец как язык поколения Альфа

Современный мир стремительно меняется, и вместе с ним трансформируются и культурные явления. Одно из самых ярких проявлений этой динамики – танцевальная культура, которая сегодня находится под особым влиянием нового поколения – поколения Альфа. Дети, рожденные в цифровую эпоху, не просто наблюдают за трендами, они активно их создают и распространяют, зачастую неосознанно следуя принципам здорового образа жизни.

Движение – жизнь

Танцы, даже самые простые, являются отличной формой физической активности. Дети, увлеченные съемкой видео и участием в челленджах, проводят время в движении, развивая координацию, выносливость и гибкость. Это естественная альтернатива пассивному времяпрепровождению перед экранами.

Искусство быть счастливым

Танцы – это мощный инструмент для выражения эмоций и снятия стресса. Успешное выполнение трендового движения, получение лайков и комментариев дарит детям чувство удовлетворения и повышает самооценку.

Социальное взаимодействие в цифровую эпоху

Участие в танцевальных челленджах часто подразумевает взаимодействие с другими. Дети могут снимать видео вместе с друзьями, комментировать работы сверстников, тем самым развивая социальные навыки и чувство принадлежности к сообществу.

Искусство мыслить нестандартно

Несмотря на кажущуюся простоту, многие тренды требуют от детей определенной доли креативности. Они могут адаптировать движения под себя, добавлять свои элементы, экспериментировать с ракурсами и монтажом. Это стимулирует их творческое мышление.



От лайков к аплодисментам: Путь к сцене



То, что начинается как легкое увлечение трендовыми движениями в TikTok, часто перерастает в нечто более глубокое. Любовь к хореографии, к процессу создания танца, к возможности выразить себя через движение – все это может стать отправной точкой для более серьезного погружения в мир танца. Дети, которые почувствовали вкус успеха и удовольствия от танцев, могут начать искать новые возможности для развития. Именно здесь на сцену выходят танцевальные кружки.

Мастерство и самореализация через кружки: что нужно знать

Уникальная возможность учиться у опытных хореографов, осваивать различные стили танца, работать над техникой и постановкой. Регулярные занятия, репетиции и выступления учат дисциплине, ответственности и умению работать в команде. Любовь к сцене, которая зарождается еще на этапе съемки видео для TikTok, находит свое полное воплощение в кружке. Выступления перед зрителями, участие в отчетных концертах и конкурсах дают бесценный опыт и уверенность в себе.

ТОП-5 ПОПУЛЯРНЫХ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ

Хип-хоп: Его энергия, свобода движений и возможность импровизации делают его невероятно привлекательным.

К-поп танцы стали настоящим феноменом. Подростки с удовольствием разучивают хореографию любимых айдолов, копируя их движения и стиль.

Современная хореография (Contemporary dance): Этот стиль, сочетающий элементы классического балета, джаза и модерна.

Джаз-фанк: Яркий, энергичный, который сочетает в себе элементы джаза, хип-хопа и поп-музыки.

Бальные танцы (современные направления): Современные направления, такие как латина (самба, ча-ча-ча, румба, джайв) и европейская программа (вальс, танго, фокстрот).

Медицинская польза танцев для подростков

Танцы – это комплексная физическая активность, которая оказывает значительное положительное влияние на здоровье подростков. Рассмотрим основные аспекты с точки зрения медицины:

Сердечно-сосудистая система: Большинство танцевальных направлений являются аэробными нагрузками. Регулярные занятия укрепляют сердечную мышцу, улучшают кровообращение, повышают выносливость и снижают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний в будущем.

Опорно-двигательный аппарат: Танцы развивают силу мышц, гибкость, координацию и баланс. Это особенно важно в период активного роста, когда скелет и мышцы формируются. Укрепление мышц кора (пресс, спина) помогает поддерживать правильную осанку и предотвращает боли в спине.

Контроль веса: Танцы – отличный способ сжигать калории и поддерживать здоровый вес. Интенсивные движения ускоряют метаболизм, что помогает предотвратить ожирение, которое является серьезной проблемой для здоровья подростков.

Развитие моторики и ловкости: Сложные движения, требующие точности и скорости, улучшают мелкую и крупную моторику, а также общую ловкость. Это может быть полезно в повседневной жизни и в других видах спорта.

Укрепление костей: Нагрузка на кости во время танцев способствует их укреплению и повышению плотности, что снижает риск развития остеопороза в будущем.

Руководитель образцового коллектива "Пижон" Александра Андреевна Корф

*Танец — это твой пульс, биеие твоего сердца, твоё дыхание. Это ритм твоей жизни. Это выражение во времени и движении, в счастье, радости, грусти и зависти.
(Жак д'Амбуаз)*

Исследования показывают, что танцы могут улучшать нейропластичность мозга. Развитие пространственного мышления: Подростки учатся ориентироваться в пространстве, взаимодействовать с другими танцорами и понимать геометрию движений. Это развивает пространственное мышление и визуально-моторную координацию.



Вдохновляющая история Дарьи Мартьяновой

10 марта 2009 года в Екатеринбурге родилась Дарья Мартьянова, девочка, чья судьба, казалось, была предопределена с самого момента появления на свет. И дело не в мистических предсказаниях, а в генетике и окружении. Ее родители, Анастасия Андреевна и Андрей Владимирович, – не просто родители, а настоящие легенды спорта. Мастер спорта международного класса и мастер спорта по олимпийскому тхэквондо соответственно, они посвятили свою жизнь единоборствам, оставив яркий след в истории этого вида спорта.

Неудивительно, что в такой семье любовь к тхэквондо передалась по наследству. Уже в четыре года маленькая Даша сделала свои первые, пусть и неуверенные, шаги на татами. Под чутким руководством родителей, которые, к слову, являются тренерами высшей категории с впечатляющим четвертьвековым стажем, воспитавшими целую плеяду чемпионов, Дарья быстро прогрессировала.

Ее талант и упорство не остались незамеченными. Черный пояс, выполнение норматива кандидата в мастера спорта – эти достижения стали закономерным результатом кропотливой работы и природного дара. Победы на областных и региональных соревнованиях лишь подстегивали ее стремление к большему. Вскоре Дарья начала покорять и международные арены, демонстрируя не только отличную технику, но и сильный характер.

Казалось, спортивное будущее Дарьи Мартьяновой в мире единоборств было предопределено и безоблачно. Но так ли все однозначно?

Переломный момент: Когда жизнь пошла по новому руслу



Но в 14 лет судьба преподнесла Дарье неожиданный поворот. Обладая выдающимися физическими данными, она решила бросить вызов самой себе и попробовать себя в совершенно ином, командном виде спорта – хоккее на траве. Это стало настоящим испытанием, ведь ей пришлось с нуля осваивать новую технику, тактику и тонкости командного взаимодействия.

Однако природный талант, невероятное упорство и непоколебимая поддержка тренеров позволили Дарье стремительно прогрессировать. Вскоре она оказалась в юниорской сборной Свердловской области, а всего через два года после смены вида спорта, в свои 16 лет, вошла в состав основной сборной команды.

Первый большой успех в хоккее на траве пришел на чемпионате России, где сборная завоевала бронзовую медаль. Дарья внесла значительный вклад в победу команды. Это стало подтверждением правильности ее решения и доказательством того, что упорный труд и вера в себя способны творить чудеса.

"Никогда не сдаваться, идти только вперед" – таков жизненный принцип Дарьи Мартьяновой, который она усвоила от своих родителей. Она убеждена, что именно тренеры и команда, с которыми она проводит большую часть времени, являются ее второй семьей, готовой поддержать в любой ситуации.

"Ты не проиграл, пока сам не сдался" – эта фраза, услышанная от тренера, стала ее девизом. Чтобы добиться успеха, Дарья готова проливать пот на изнурительных тренировках каждый день, не жалея себя. Она понимает, что за каждой победой стоит огромная работа, самоотдача и поддержка близких.

"Вместе мы сильнее" – это командный вид спорта, где успех зависит от слаженной работы каждого игрока. Умение Дарьи работать в коллективе, поддерживать товарищей по команде и разделять с ними радость побед и горечь поражений – это то, что делает ее не просто выдающейся спортсменкой, но и ценным членом команды.



Советы от Дарьи

Не бойтесь выходить из зоны комфорта и принимать вызовы, даже если они кажутся пугающими.

Успех редко приходит легко. Неустанный труд и постоянное стремление к совершенству – ключ к достижению целей.

Окружите себя людьми, которые верят в вас и поддерживают ваши начинания. Их вера может стать вашим самым сильным оружием.

В любом деле, особенно в спорте, сила команды неопределима. Умение работать вместе, поддерживать друг друга и разделять общие цели – залог успеха.

Самое главное – это верить в свои силы. Даже когда кажется, что все против вас, внутренняя уверенность поможет преодолеть любые преграды.

ЗАВТРАК ОТ ЧЕМПИОНА

Готовим овсянку: В кастрюлю насыпьте овсяные хлопья, залейте водой или молоком. Доведите до кипения, затем убавьте огонь и варите, помешивая, до готовности (обычно 5-10 минут для хлопьев долгого приготовления).

Готовим яйца: Пока варится овсянка, приготовьте яйца тем способом, который вам больше нравится. Вареные вкрутую яйца можно очистить и нарезать.

Собираем "Завтрак Чемпиона": В глубокую тарелку выложите готовую овсянку. Сверху добавьте творог или греческий йогурт. Разместите рядом нарезанные яйца. Украсьте свежими ягодами или бананом.





Поддержка как инвестиция в ЗОЖ подростка.

ЗАБОТА О СЕБЕ: МАЛЕНЬКИЕ ШАГИ К БОЛЬШИМ ПЕРЕМЕНАМ

Иногда кажется, что вокруг нет никого, кто бы понимал и разделял ваши стремления. Если вы чувствуете себя одиноким в своих целях, или общение с близкими не приносит желаемой поддержки, возможно, пришло время взять инициативу в свои руки.

Расширьте горизонты поиска

Не стоит полагаться на одного человека, который должен быть вашим универсальным источником поддержки. Ищите разные виды поддержки в разных отношениях. Например, одноклассник может стать тем, с кем можно обсудить рабочие моменты, а подруга или друг – компаньоном для регулярных пробежек. Главное – обращайтесь к тем, кому вы доверяете.

Инвестируйте в отношения

Не ждите, пока вам предложат помощь, а сами находите время для общения с друзьями и семьей. Предложите свою поддержку, если видите, что она кому-то нужна. Даже простое приветствие соседней может стать началом чего-то большего. Интересно, что исследования показывают: активное участие в поддержке других может даже больше способствовать здоровью, чем получение поддержки самому.

Используйте возможности онлайн-мира

Интернет открывает двери для поиска единомышленников и общения с людьми, которые находятся далеко. Ищите онлайн-сообщества или программы, которые соответствуют вашим интересам. Прежде чем присоединиться, ознакомьтесь с их ценностями, почитайте отзывы и прислушайтесь к своим ощущениям.

Следуйте за своими увлечениями

Вступите в клуб по интересам, запишитесь на курсы или займитесь волонтерством. Даже если не сразу удастся найти близких по духу людей, вы сможете наслаждаться любимым делом и общением с теми, кто разделяет ваши интересы.

Развивайте навыки общения

Если вы чувствуете застенчивость, знакомство с новыми людьми может стать проще во время совместных занятий, будь то туристическая поездка или мастер-класс. Если вам сложно начать разговор или вы чувствуете себя неловко, попробуйте проявить искренний интерес к собеседнику, задавая простые вопросы о его увлечениях или о том, как прошел его день.

Не бойтесь просить о помощи, в том числе профессиональной

Если вам не хватает поддержки и вы не знаете, с чего начать, обратитесь в общественные центры, или в школьные организации. Там вам могут подсказать, какие службы, группы поддержки или программы будут для вас наиболее подходящими. Если вы испытываете стресс, тревогу или чувство одиночества, не стесняйтесь обратиться к психологу. Это так же важно для поддержания вашего ментального здоровья, как посещение врача для физического. Психологи могут помочь справиться со стрессом, улучшить навыки общения и решить другие внутренние вопросы.

Экосистема здоровья подростка

СОЦИАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА КАК ПИТАТЕЛЬНАЯ СРЕДА

Поддержка окружения – это сложная система взаимоотношений, включающая в себя эмоциональную, информационную, инструментальную и оценочную помощь. Она проявляется в самых разных формах: от простого выслушивания и сочувствия до конкретной помощи в решении проблем.

Интересно, что значимость различных форм поддержки может меняться в зависимости от поколения. Если для поколения Альфа (детей, родившихся примерно с 2010 года) ключевую роль играет поддержка семьи, то для поколения Z (молодых людей, родившихся примерно с 1997 по 2012 год) все большую важность приобретают дружеские связи. Это отражает меняющиеся социальные ландшафты и способы построения отношений в современном мире.

Как отмечает доктор философии Жаклин Неси, научный сотрудник Университета Брауна

«Количество социальных связей, необходимых человеку, чтобы чувствовать себя удовлетворенным, может различаться у разных людей, но в целом важно, чтобы мы чувствовали себя услышанными и признанными.»

Поддержка окружения – это не роскошь, а необходимость для полноценной и здоровой жизни.





Рецепты которые нужно попробовать.



Тропы здоровья

ТВОЙ ШАГ К ЗОЖ И ПРИКЛЮЧЕНИЯМ!

Пеший туризм – это не просто прогулка по лесу. Это целый комплекс преимуществ для твоего физического и психического здоровья:

Физическая активность: Забудь о скучных тренировках в зале! Пеший туризм – это отличная кардионагрузка, которая укрепляет сердце и легкие, сжигает калории и помогает поддерживать здоровый вес. Ты даже не заметишь, как тренируешься, наслаждаясь красотой природы!

Свежий воздух: Вместо пыльного города – чистый воздух, наполненный кислородом. Это улучшает работу мозга, повышает иммунитет и дарит бодрость на весь день.

Укрепление мышц и костей: Ходьба по пересеченной местности развивает мышцы ног, спины и пресса, улучшает координацию и укрепляет кости.

Снижение стресса: Природа успокаивает и помогает забыть о проблемах. Пеший туризм – это отличный способ снять стресс, расслабиться и перезагрузиться.

Улучшение сна: Активный день на свежем воздухе способствует крепкому и здоровому сну.

Развитие навыков: Пеший туризм учит ориентироваться на местности, работать в команде, решать проблемы и быть самостоятельным.

Безопасность – превыше всего!

Сообщи кому-нибудь о своих планах: Расскажи родителям, друзьям или знакомым, куда ты идешь и когда планируешь вернуться.

Изучи маршрут: Перед походом тщательно изучи маршрут, чтобы не заблудиться.

Не сходи с тропы: Следуй по маркированным тропам.

Будь внимателен к погоде: Следи за прогнозом погоды и будь готов к изменениям.

Не разводи костры в запрещенных местах: Разводи костры только в специально отведенных для этого местах.

Убирай за собой мусор: Не оставляй мусор на природе. Забери его с собой и выброси в специально отведенном месте.

Уважай природу: Не ломай деревья, не рви цветы, не тревожь животных.

Первая помощь: Знание основ оказания первой помощи может спасти жизнь.

Соберись с умом – Наслаждайся походом!

КОМФОРТ И БЕЗОПАСНОСТЬ

Подготовка к походу – это важный этап, от которого зависит твой комфорт и безопасность. Вот что тебе понадобится:

Рюкзак: Выбирай удобный рюкзак с регулируемыми лямками и поясным ремнем. Размер рюкзака зависит от продолжительности похода.

Обувь: Самое важное! Выбирай трекинговые ботинки или кроссовки с хорошей подошвой и поддержкой голеностопа. Обувь должна быть разношенной, чтобы избежать мозолей.

Одежда: Одевайся слоями. Возьми с собой термобелье, флисовую куртку, ветровку и дождевик. Не забудь про головной убор, перчатки и носки.

Еда: Бери с собой продукты, которые легко приготовить и которые не занимают много места: каши быстрого приготовления, сухофрукты, орехи, энергетические батончики, хлебцы, тушенку.

Вода: Вода – это жизнь! Бери с собой достаточное количество воды или фильтр для воды, чтобы пополнять запасы из природных источников.

Аптечка: Обязательно возьми с собой аптечку с необходимыми медикаментами: бинты, пластыри, антисептик, обезболивающие, средства от аллергии.

Другие полезные вещи: Фонарик, компас, карта местности, нож, спички или зажигалка, солнцезащитный крем, средство от насекомых, спальный мешок (если планируется ночевка).

Найди свой путь – Открой новые горизонты!

Для начинающих: Начни с простых маршрутов по хорошо известной местности. Обрати внимание на парки, лесопарковые зоны, тропы здоровья.

Для более опытных: Выбирай маршруты по пересеченной местности, горам или лесам.

Где найти маршруты:

Интернет: Сайты, посвященные туризму, форумы, блоги.

Туристические клубы: Присоединяйся к местному туристическому клубу. Там ты найдешь опытных туристов, которые помогут тебе выбрать маршрут и подготовиться к походу.

Позови с собой друзей, с которыми тебе будет весело и комфортно.

Организуя поход с семьей. Это отличный способ провести время вместе и укрепить отношения.





Тайный Ингредиент

РЕЦЕПТЫ КОТОРЫЕ НУЖНО ПОПРОБОВАТЬ

воскресенье 26 октября, 2025г

выпуск 1 страница 6

<https://vk.com/club227664092>

Ваш секретный рецепт



Всем известно, что наш мозг нуждается в правильном питании, чтобы работать на полную катушку. И вот отличная новость: существует простой и вкусный способ обеспечить его необходимыми витаминами! Этот освежающий смузи с бананом, молоком, медом и киви.

Банан: Источник калия и витамина B6, которые важны для передачи нервных импульсов.

Молоко: Обеспечивает белок и кальций, необходимые для здоровья нервной системы.

Мед: Природный источник энергии, который поможет мозгу функционировать более эффективно.

Киви: Богат витамином С и антиоксидантами, которые защищают клетки мозга от повреждений.

Вам понадобятся ингредиенты на 2 порции:

банан — 1 шт.;
молоко — 20 мл;
киви — 1 шт.;
мёд — 15 г.

Просто смешайте все ингредиенты в блендере до получения однородной массы, и ваш полезный напиток готов!

Наслаждайтесь им утром, чтобы начать день с ясностью ума, или в любое время, когда почувствуете усталость. Это вкусное и простое решение для поддержания здоровья вашего мозга!

Смузи это витаминная бомба! Готовлю каждый день. попробуйте не пожалеете.

Панова Кристина
полуфиналист Большой Перемены

Десерт быстро готовится, легко усваивается и дарит ощущение сытости без вреда для фигуры. Попробуй и убедись сам!

Анашкина Дарья
участница образцового коллектива танца "Пижон"

Хочется чего-то сладенького, этот рецепт для тебя! Легкий, полезный, диетический десерт из творога.

Вся прелесть в простоте: всего два основных ингредиента – творог и йогурт. А дальше – полная свобода творчества! Добавь любые ягоды и фрукты.

Творог: Это чистый белок, необходимого для строительства и восстановления тканей. Он также богат кальцием, который укрепляет кости и зубы.

Витамины: Фрукты и ягоды добавляют в десерт необходимые витамины и антиоксиданты, которые укрепляют иммунитет и защищают организм от вредного воздействия окружающей среды.

Вам понадобятся ингредиенты 1 порцию:

творог -125 г
йогурт -25 г
банан- половина

В миске смешайте творог и йогурт, можно добавить мед. Нарезьте банан и ягоды.

На дно прозрачного стакана выложите слой творожно-йогуртной массы. Затем добавьте слой банана и ягод, повторяйте слои, пока не закончатся ингредиенты.

Этот десерт из творога – отличный вариант для завтрака, перекуса или даже легкого ужина.



Спортсмены, внимание! У нас для вас есть отличный вариант полезного фастфуда, который не только вкусный, но и питательный.

Для приготовления вам понадобится тонкий лаваш, необходимого для строительства и восстановления тканей. Он также богат кальцием, который укрепляет кости и зубы.

В качестве источника белка используйте отварное или обжаренное филе куриной грудки. Это отличный способ поддержать мышцы в тонусе.

Добавьте свежие помидоры и огурцы — они не только придадут блюду яркий вкус, но и обеспечат вас углеводами, необходимыми для энергии.

Не забудьте про сметану! Она богата кальцием, фосфором и магнием, а также содержит пробиотики, которые полезны для пищеварения.

И, конечно, добавьте немного твердого сыра. Он не только улучшит вкус вашего блюда, но и повысит эффективность белкового обмена, что особенно важно для спортсменов.

Соберите все ингредиенты в лаваш, заверните и наслаждайтесь вкусным и полезным перекусом, который поддержит вашу активность и здоровье!

Это просто спасение! Когда сил совсем нет, а есть хочется зверски, он выручает. Быстро, сытно, и именно то, что нужно, чтобы восстановиться.

Чернышов Егор
Игрок команды по волейболу

Если после долгого дня у вас нет сил готовить сложные блюда. Мы предлагаем вам простой и быстрый рецепт курицы с грибами в сметанном соусе. Это блюдо не только вкусное, но и полезное.

Ингредиенты:

- Куриное филе — 600 г, Шампиньоны — 300 г, Луковица — 1 штука, Сметана — 200 г, Крахмал — 1 ч. ложка, Пучок зелени (петрушка, укроп или зеленый лук)

Начните с нарезки куриного филе на небольшие кубики. Разогрейте сковороду с небольшим количеством масла и обжарьте курицу до золотистой корочки. Это займет около 5-7 минут.

Обжарка лука и грибов: В отдельной сковороде обжарьте лук и грибы. Жарьте их до тех пор, пока влага не испарится.

Когда курица будет готова, добавьте к ней обжаренные лук и грибы. Перемешайте все ингредиенты, чтобы они хорошо соединились.

В небольшой миске разведите крахмал в сметане. Залейте получившуюся смесь в сковороду с курицей и грибами. Уменьшите огонь и тушите блюдо на медленном огне в течение 15-20 минут.