



Рубрики

- **Не пустЯК**
новости и интервью
- **ШмЯК**
школьный травматизм
- **НервЯК**
школьные перегрузки и психика школьников
- **БодрЯК**
утренняя зарядка, спорт
- **Интернет маЯК**
полезные ссылки и видео
- **IT-маньЯК**
обзор технологии в сфере здоровья
- **ВкуснЯК**
статьи о здоровом питании и школьных столовых
- **ДохлаЯК**
о пагубности вредных привычек
- **ОстрЯК**
анекдоты и комиксы из школьной жизни

Горячие новости

- Как прошла лыжня России 2012? (стр 2)
- Новые факты большого тенниса: Шарапова и Азаренкова (стр 7)
- Прохоров теперь только о биатлоне (стр 3)
- Правильное дыхание при отходе ко сну (стр 5)
- Бактерии вызывают диабет (стр 4)
- Прививки от кори необходимы всем жителям Кировского района (стр 2)
- Восемнадцать переломов за последний месяц: школьный травматизм неуклонно растет (стр 4)
- Молочные продукты повышают интеллект (стр 6)
- В школах вводят практику проведения зарядок на переменах (стр 5)
- Олимпиаду признали разносчиком болезней (стр 3)

Воображариум доктора меня



Они на полном серьёзе говорят, что у них раскалываются головы. И если тензионные боли, вызванные стрессом, проходят через час, то эта вечная мигрень не покидает их ни на секунду. Что же делать, что же делать...

Не выдумывать!

В половине случаев боль (в каком бы то ни было органе) появляется и усиливается оттого, что мы хватаемся за голову и ноем. Есть и такие любители ипохондрики, которые даже ставят себе смертельные диагнозы: гималайская гангрена, например, чрезвычайно заразное и мерзкое заболевание.

Я не спорю, что от шестичасового собения в три погибели ломит кости, и глаза косят. Так выпрями спину, в чём проблема? В общем, давайте поговорим не о физической боли — о ней написали до меня в медицинских статьях и на сайтах со словами «любовь» и «здоровье» в адресной строке.

Реальную опасность для нас представляет многослойный орган и по совместимости — источник всех проблем — большой (надеюсь, у всех, кроме страуса) и страшный мозг. Когда на тебя сваливает-

ся контрольная или олимпиада, он посылает тебе импульс, и ты несёшься (а кто-то ползёт) в медкабинет, поджимаешь лапки и готовишься отходить в лучший мир — без школы, без домашки и без оценок твоих отчаянных действий...

Но спасение утопающего, как известно, дело рук самого утопающего. Например, есть же Симорон — или Бурлан-до — методика позитивной психологии, изобретённая в 1988 году в СССР. Её суть в том, чтобы назвать отвлечённое ноябрьское утро Гавайским рассветом и отправиться в школу как навстречу самому большому приключению в своей жизни.

Товарищ, верь: самолечение — это не травиться таблетками собственного производства, а играючи избегать болезней, которые не должны приключаться с уважающим себя старшеклассником.

ЖАРКОВА Ксения

НЕДЕЛЯ ВОСТОЧНОЙ КУХНИ

ВкуснЯК

Выпьём чаю: особенности китайской чайной церемонии



Особенность китайской чайной традиции — тщательно скрываемое отсутствие традиции. В этом смысле Россия недалеко ушла от Китая — или Китай от России — решать вам. Однако стоит заметить, что всё же у нас семьи не тушат свет и не достают из шкафа прабабушкин особый сервиз, чтобы выпить чайку после обеда...

продолжение на стр 6

- как есть мясо, чтобы не заболеть раком
- пирамиды здоровой еды: и вкусно, и не капустно
- крем-брюле по-китайски: скажи мороженому ни-хао

ДВИГАТЬСЯ И МЫСЛИТЬ

БодрЯК

Район несостоявшихся пловцов: уже 12 лет идёт строительство бассейна



Пересечение проспекта Ветеранов и улицы Козлова узнаётся издали: сложно не заметить длинную голубую, почти крепостную стену. А из окон высотки ещё и видно, что, собственно, находится внутри: грубовато оформленное болото... не очень похоже на оздоровительный комплекс с бассейном...

продолжение на стр 3

- стадионы строят. Только где?
- симорон: воображаемые друзья решают все твои проблемы
- маленький Халк Джулиан Стро
- медленная ходьба говорит о слабом здоровье

Вредные советы

1. Почаще ходите в медкабинет, а вдруг поднялось давление?
2. Не открывайте форточку: бойся сквозняка!
3. Не ешь фрукты — а вдруг они грязные!
4. Не делай прививки - это же больно
5. Не зли врачей 03
6. Умножайте стресс, усильте депрессию
7. Завтрак, обед и ужин — он только тебе нужен

Народное мнение

По данным опроса среди школьников Санкт-Петербурга 17 марта 2012 года мы узнали, что существует огромная проблема с оздоровительными площадками в городе: либо они сломаны, либо их вообще нет. Нужно срочно принять меры по обустройству спорт-комплексов Санкт-Петербурга.

Около 35% респондентов интересуется вопросом: как правильно питаться? Большое количество аудитории заинтересовано в здоровом образе жизни, и мы поможем найти полезные советы по правильному питанию и расскажем о продуктах, вредных для здоровья.

"Спасибо" депутату

Учащиеся школы № 392 Кировского района сменили коньки на лыжи

Появление грязи у входа в школу — это признак осени? Нет, дорогой читатель, оказывается, — это по указанию депутата



С. Никешин, депутат ЗакС 5-ого созыва

С. Никешин идет строительства катка на месте школьного стадиона.

Чудо, чудо! Готовь коньки осенью! Неужели нам повезло? Что же, обойдемся без стадиона. Но, к сожалению, в декабре стало понятно, что из-за просчетов электриков не будет льда, о-ля-ля!

Стадиона лишили, катка не получили. Остаются лыжи. Зигзагообразную лыжню проложили сами школьники вокруг несостоявшегося катка. Во время уроков рабочие с лопатами образуют естественную полосу препятствий...

продолжение на стр 6