

Январь, 2019

НАЙДИ СВОЕ ОТРАЖЕНИЕ...



# ЗЕРКАЛО



В здоровом теле – здоровый дух! Читайте про воспитание культуры оптимизма и бодрости в Курганском педагогическом колледже

## В ЭТОМ НОМЕРЕ:

✓ Ни дня без спорта! Рубрика «10 вопросов»

стр. 2-3

✓ Быстрее! Выше! Сильнее!

стр. 4-6

✓ КПКашники в спорте

стр. 7-8

## Спорт – это жизнь

**Физическая культура в Курганском педагогическом колледже – такая же важная дисциплина, как и педагогика. Наши студенты с удовольствием посещают занятия по физической культуре и спортивные секции. А прививают им любовь к спорту опытные преподаватели. На наши 10 вопросов ответил Геннадий Алексеевич Катайцев – Заслуженный работник физической культуры и спорта РФ, победитель конкурса лучших учителей в рамках ПНПО, преподаватель физической культуры колледжа.**

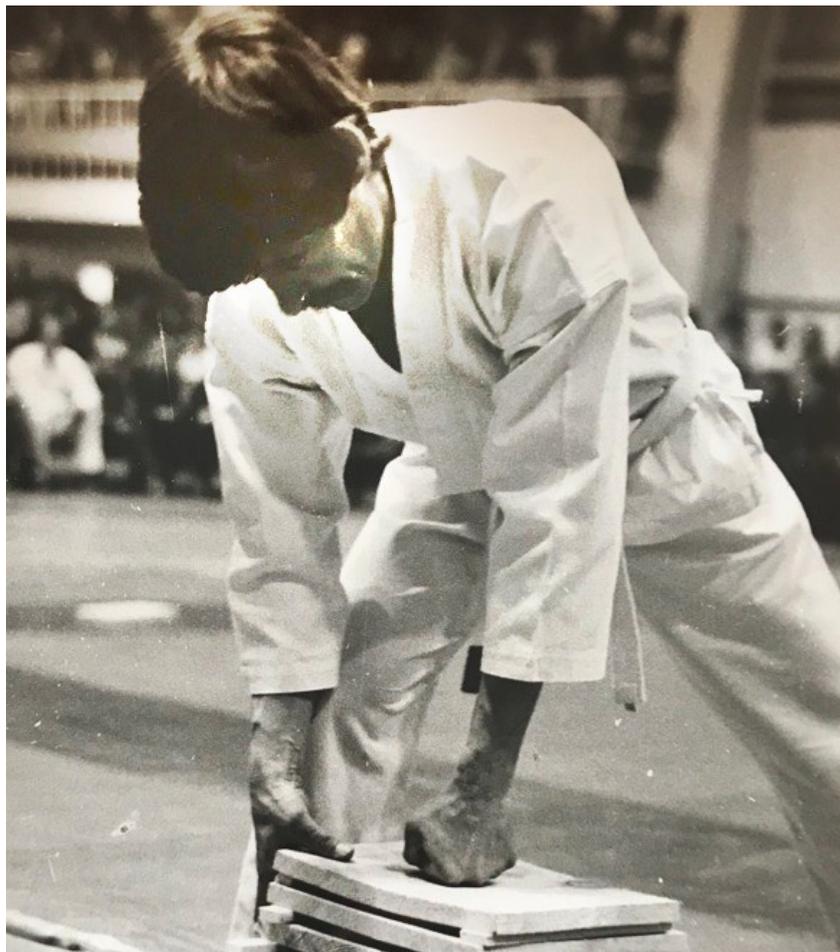
**1** *Геннадий Алексеевич, как Вы пришли в спорт?*

— Я пришел в спорт в то время, когда он являлся неотъемлемой частью жизни нашего поколения. У нас в деревне не было профессиональных тренеров, но зато было 2 футбольных поля, 2 футбольных и хоккейных команды. Мы все лето проводили различные турниры, к нам приезжали из других деревень. Зимой мы катались на лыжах, играли в хоккей, летом – футбол, волейбол, ручной мяч и большой теннис. Также мы ходили в лес, вырубали шесты и с ними прыгали в высоту, приземляясь в солому. Для нас спорт был символом здорового образа жизни.

**2** *Почему Вы занимались именно этими видами спорта?*

— Эти виды спорта были очень популярными в то время. Так же в Курганской области были популярными велосипедные гонки. Без тренера, тренируясь самостоятельно, я выполнил 2 взрослый разряд по этому виду спорта. Потом еще 5 лет я профессионально занимался велосипедными гонками в педагогическом институте. Стал чемпионом Курганской области, входил в сборную команду региона, выполнил норматив мастера спорта, но мне его не присвоили по техническим причинам.

В 1978 году по всей России стали развиваться восточные единоборства, в том числе каратэ. Я был среди тех, кто первыми в Курганской области



начали развивать этот вид спорта. Впоследствии я стал вторым тренером, Цой Мен Чер был основным тренером. Еще 10 лет я профессионально занимался каратэ, получил черный пояс, выезжал на чемпионаты Советского союза и России в качестве судьи. Курганская команда в то время была вполне успешной, и наши ребята занимали призовые места. Мой воспитанник А. Менщиков – председатель Федерации каратэ Курганской области, обладатель черного

пояса (6 дан), ведущий тренер Курганской области. А. Кузнецов – выпускник нашего колледжа – обладатель черного пояса (4 дан), ведущий тренер г. Сургут, чемпион России по каратэ. Также несколько лет я профессионально играл в хоккей за городскую команду «Труд» (КЗКТ) и в футбол за команду «Торнадо» (КАВЗ). Находил время для занятия спортивным ориентированием, выполнил первый спортивный разряд.

### 3 Что Вам нравится в спорте?

— Мне нравится то, что человек может самоутвердиться в спорте, в личном или командном зачете. Ты чувствуешь себя человеком с большой буквы, радуешься, что смог себя где-то проявить и достичь того, что в других отраслях, возможно, было бы нереально.

### 4 Когда Вы получили свою первую награду?

— В школе, тогда у нас проводились соревнования по всем видам спорта.

### 5 Сколько у Вас кубков и наград?

— Целая коллекция! Для меня очень значимые даже не спортивные награды, а за участие в конкурсе профессионального мастерства учителей России и те, что получал впервые. Кубки за вторые и третьи места наиболее дорогие, потому что получены за пределами Курганской области.

### 6 Что самое тяжелое в спорте?

— В каратэ самое тяжелое то, что нужно постоянно преодолеть себя: свою слабость, недостатки чисто психологического характера и травмы.



### 7 Сколько лет Вы работаете в колледже?

— В педагогическом колледже я работаю с 1 августа 1985 года, это уже 34 год. Мне даже в ЦПКиО неофициально вручили грамоту за то, что я 30 лет провожу здесь занятия.

### 8 Какие секции и кружки Вы проводите в колледже?

— Я курирую баскетбол, лыжные гонки и полиатлон.

### 9 В каких соревнованиях принимают участие наши студенты?

— Наши девушки принимают участие во всех соревнова-

ниях по баскетболу: первенство города и области среди СПО. Традиционными стали соревнования на приз Елисеева, соревнования АСБ – Ассоциации студенческого баскетбола, где команда Курганского педагогического колледжа является победителем, уже 13 лет мы выигрываем первенство области! Наши ребята являются чемпионами Курганской области по лыжным гонкам. В феврале будет разыгрываться кубок ректора КГУ по баскетболу.

### 10 Что Вы пожелаете студентам и преподавателям?

— Не надо грустить, улыбнитесь, ведь столько прекрасного создано в мире! Нужно только отбрасывать все ненужное, заниматься физкультурой и спортом. А если не получается, то просто будьте успешными в жизни, стремитесь вперед и помните, что жизнь такая короткая и прожить ее нужно счастливо, чтобы самому было приятно!



**Артем Мосин**  
Фото из архива  
Г.А. Катайцева,  
МЦ «Банан»

## Пример для всех

**В Курганском педагогическом колледже большое внимание отводится физическому воспитанию студентов. Ребята принимают активное участие в сдаче норм ГТО, в спортивных соревнованиях, конкурсах. Огромную помощь в этом им оказывают педагоги: Г.А. Катайцев, В.Н. Михайлов, Н.А. Светочева, Т.М. Степанова, К.А. Клементьева, Н.А. Шмакова, А.Ж. Байбатыров. Мы пообщались с некоторыми из них.**

### Н.А. Светочева.

— Моему приходу в спорт очень поспособствовал учитель физкультуры, ведь именно по его примеру я начала заниматься гимнастикой и лёгкой атлетикой.

В нашем колледже я работаю уже на протяжении семи лет, с 2016 г. являюсь экспертом чемпионата «WorldSkills Russia» и подготавливаю наших студентов к данному конкурсу.

Преподавателям и студентам хочу пожелать любить свою нынешнюю и будущую профессию, трудиться с полной самоотдачей!

### В.Н. Михайлов.

— В спорт я попал случайно, увлекся спортивными играми: баскетболом, футболом, настольным теннисом.

В Курганском педагогическом колледже работаю уже 12 лет. Для наших студентов провожу секции по настольному теннису, футболу, баскетболу (юноши).

Желаю всем преподавателям и студентам крепкого здоровья, удачи и терпения!

### А.Ж. Байбатыров.

— Когда мне было 8 лет, папа привел меня в секцию лыж. С детства я любил лыжи, всегда смотрел лыжные гонки по телевизору. Придя в колледж, вместе с братом стал заниматься баскетболом, так и привык к нему.

В нашем колледже я работаю первый год, веду секцию волейбола.

Студентам пожелаю хороших преподавателей, а преподавателям – хороших студентов!

### К.А. Клементьева

— В спорт меня привела семья. Мама – баскетболистка, папа занимался лёгкой атлетикой, старший брат – настольным теннисом и волейболом. Поэтому и я решила, что буду заниматься спортом.

Больше всего я люблю волейбол. Я часто смотрела по телевизору игры. Мне очень нравилось, да и брат часто брал меня с собой на тренировки, потому я и пришла в волейбол.

Уже четвёртый год я работаю в нашем колледже, осталась сразу после его окончания. Я провожу секцию по волейболу для юношей и девушек.

Преподавателям я пожелаю терпения, спокойствия и простого человеческого счастья, а студентам – побольше радости, кайфа и наслаждаться студенческими годами.

**Яна Сорокина,  
Наталья Быкова,  
Елена Якимович**

Фото: МЦ «Банан»



## Выбор за тобой

**Спорт в свободное время – неотъемлемая часть физического воспитания студентов. В досуговое время студенты могут заниматься в спортивных секциях, группах подготовки по отдельным видам спорта. Если ты не определился с выбором, мы подготовили список самых популярных видов спорта.**

Существуют такие виды занятий, как футбол, волейбол, баскетбол, настольный теннис, аэробика, легкая атлетика, танцы (бальные, HIP-HOP, клубная латина, хаста, стэп и др.), плавание и т.п. Остановимся подробнее о каждом из них.

**1** Футбол – игра в мяч ногами, в основе которой лежит борьба двух команд численностью по 11 человек каждая, игроки которых объединены общей целью – победой.

**2** Волейбол (с английского volley – ударить мяч с лёта и ball – мяч) – это командный вид спорта, в котором соревнуются две команды на специальном поле, разделённом сеткой. Команды в ходе игры стремятся направить мяч на сторону соперника так, чтобы он коснулся поля. Также выигрышные очки засчитывают при ошибках команды соперников. При этом, для организации атаки соперников, команде разрешается прикоснуться к мячу не более трех раз подряд.

**3** Баскетбол – командная игра с мячом. Придумал эту игру преподаватель Спрингфилдского колледжа Джеймс Нейсмит в 1981 году. Баскетбольное кольцо расположено на высоте 3 метра 05 сантиметров, размеры площадки – 26x14 м.

**4** Настольный теннис (пинг-понг) – спортивная игра, основанная на перекидывании мяча ракетками через игровой стол с сеткой по определённым правилам, в которой целью игроков является достижение ситуации, когда мяч не будет отбит противником. Главные международные турниры – чем-



Фото: МЦ «Банан»



пионат мира и Олимпийские игры.

**5** Аэробика. Этот термин был впервые введен К. Купером в 1960 году. Происхождение его идет от слова «аэробный», то есть идущий с участием кислорода, что имеет под собой физиологическую основу. К. Купером была предложена очковая, строго дозированная система физических упражнений, имеющих аэробный характер энергообеспечения (бег, плавание, лыжи).

**6** Танцы. Укрепляют мышцы, особенно нижней части тела, стимулирует работу сердечнососудистой системы, улучшают координацию движений и осанку, сжигают лишний вес.

**7** Легкая атлетика – совокупность видов спорта, объединяющая пять дисциплин: бег; спортивная ходьба; прыжки (в длину, высоту, тройной, с шестом); метание

(диска, копья, молота), толкание ядра; легкоатлетические многоборья. Один из основных и наиболее массовых видов спорта.

**8** Плавание – метод передвижения человека и животных в воде, который не подразумевает контакт с дном. Плавание является способом передвижения, развлечением и отдыхом, а также видом спорта. История плавания начинается с глубокой древности.

В нашем колледже для студентов проводятся следующие секции: футбол, настольный теннис (В.Н. Михайлов), полиатлон, лыжи (Г.А. Катайцев), волейбол (А.Ж. Байбатыров), баскетбол (Г.А. Катайцев, В.Н. Михайлов), Олимп-данс (Я. Шкутова), легкая атлетика (Т.М. Степанова).

**Информацию на просторах Интернета собирал Дмитрий Рыков**

## Новогодний подарок

**Физкульт-привет, КПКашник! Хочу рассказать тебе о Новогоднем кубке Сбербанка по женскому мини-футболу, в котором приняла участие команда Курганского педагогического колледжа.**



Первая игра состоялась в начале декабря. Мы играли против сборной «Сбербанка». Я играла в первый раз, и эмоции брали над мной верх! И хоть мне удалось выйти на поле на долю секунды, после чего прозвучал свисток, у меня, как первокурсницы, это вызвало настоящий восторг!

Наблюдая за игрой, ты получаешь некий теоретический опыт: видишь, какие схемы применя-

ются игроками, какие эмоции они испытывают. Интересно наблюдать, как они сердятся из-за неудачи, радуются забитому голу, поддерживают друг друга. Но есть и такие игроки, которые сохраняют спокойствие и не показывают свои эмоции.

Вторая игра, в которой мы играли со 2-ой сборной «Курганприбора», запомнилась мне больше всего. За этой игрой было особо интересно наблюдать, потому что некоторые игроки нашей команды играли и тренировались в одной команде с соперником. И вот их противостояние, они знакомы друг с другом, общаются, но выйдя на поле, становятся конкурентами, и начинается нешуточная игра.

По итогу игры наша сборная заняла 1-ое место! Самый луч-

ший подарок на Новый год! Нашу команду представили студентки колледжа: Яна Шкутова, Виктория Сметанина, Ирина Позднякова, Наталья Быкова; выпускницы: Дарья Мартынова, Мария Лепехова, Виктория Пермина; Асема Кадырбаева, Сауле Ильгильдинова. Тренер: В.Н. Михайлов.

Старички, кто давно в этом деле, естественно, играют хорошо, но радует то, что нам, молодым и «зелёным», дают выйти на поле и попробовать себя. В ходе игры ты видишь свои ошибки, затем, набравшись опыта, учишься их избегать. Думаю, мы обязательно проявим себя!

**Наталья Быкова**

Фото автора

## #ПроБаскетбол

**Дорогие друзья, к концу подошёл групповой этап кубка Ассоциации студенческого баскетбола (АСБ). Мужская баскетбольная команда колледжа впервые приняла участие в таком формате соревнований. Мы участвовали в дивизионе «Зауралье».**

В соревнованиях приняло участие 6 команд. Всего было два круга встреч.

Первая игра 1-го круга прошла 24.11.18 г. с командой Курганской государственной сельхоз академии (КГСХА). К сожалению, наша команда понесла поражение со счётом 93:40.

Во второй игре, которая состоялась днём позже, нашим соперником стала команда Курганского государственного университета (КГУ). Игра была очень зрелищной: опасные моменты, столкновения между соперниками. Счёт встречи составил 24:63 не в нашу пользу.

Третья встреча круга прошла 1.12.18 г. с Курганским государственным колледжем (КГК). Команды играли на равных. Встреча завершилась со счётом 68:42.

Четвёртая игра состоялась 2.12.18 г. с командой Курганского базового медицинского колледжа (КБМК). Нашим спортсменам с лёгкостью одержали победу.

Счёт встречи составил 53:39.

14.12.18 г. состоялась последняя игра с командой Курганского промышленного техникума (КПТ). Игра завершилась со счётом 50:82 в пользу соперника.

Завершился 1-ый круг АСБ.

Первая встреча 2-го круга состоялась 11.01.19 г. с командой КГК. Итоговые цифры на табло – 54:89 не в нашу пользу.

Вторая игра круга состоялась 17.01.19 г. Наша сборная пыталась взять реванш у КПТ, но счет составил 76:49 в пользу техникума.

Третья встреча должна была пройти 19.01.19 г. с КБМК, но наши соперники не смогли приехать. Команде нашего колледжа засчитали техническую победу.

Четвёртая встреча состоялась 20.01.19 г. с КГУ. Счет 84:52 в пользу университета.

Заключительная игра прошла 24.01.19 г. с КГСХА. К сожалению, победу одержать не удалось., финальный счёт 35:67.

Завершился 2-ой круг АСБ.

По итогам всего чемпионата команда колледжа одержала 2 победы, потерпела 8 поражений. Лучший игрок чемпионата в нашем составе – Алексей Черкащенко, капитан команды. Тренер: В.Н. Михайлов.

### Алексей Черкащенко

— Это был наш дебютный сезон. Результат команды можно объяснить тем, что нам не хватило боевого духа, возможно, выносливости, так как первые две четверти мы шли всегда наравне, но следующие две были сложными. Нам было нелегко из-за дефицита состава – некоторые ребята играли всю игру без замен. А где-то просто не хватало опыта. Но ведь не бывает побед без поражений! Думаю, самое главное – всегда посещать тренировки и полностью выкладываться на них.

**Игорь Косых**

## Выбор на всю жизнь

**Свой привет КПКашникам передают Элика Халлик и Екатерина Кошкарова, выпускницы 2015 г. по специальности «Физическая культура».**

### **Элика Халлик, КМС по спортивной акробатике**

— В 7 лет меня пригласила тренер заниматься спортивной акробатикой. С тех пор спорт меня не покидает. Меня всегда интересовала грация, растяжка и интересные трюки.

Во время учебы в колледже я продолжила занятия спортом. На первом и втором курсах играла в команде по мини-футболу, на 4 и 5 принимала участие в соревнованиях по аэробике.

Я получила много грамот за активное участие в соревнованиях. На 4 курсе начала вести группу по фитнесу «Тонус XS» для девочек, проживающих в общежитии. И с тех пор я стала тренером, за что большое спасибо моим преподавателям!

За время учебы в колледже было много всего интересного, это были лучшие годы моей жизни! И я рада, что провела их именно здесь!



Я получила паспорт (об этой истории знают многие), переехала в Тюмень, занимаюсь любимым делом – провожу занятия по фитнесу. Учусь в Автошколе, активно провожу свое свободное время.

Желаю вам наслаждаться самым прекрасным моментом – студенчеством, ведь лучше времени у вас не будет. Задайте себе вопрос: «Чего я хочу в будущем?», и непременно идите к своей цели. Будьте счастливы!



### **Екатерина Кошкарова, КМС по ушу-саньда**

— Я с самого детства мечтала записаться в секцию каратэ, как мой старший брат, но не получалось. И вот я уже была в 8 классе когда по чистой случайности узнала от знакомой, что идёт набор в секцию ушу-саньда (вид контактного единоборства), это было интереснее каратэ, и, сходяв один раз на тренировку, я поняла, что мне это безумно нравится.

Для меня было увлекательно изучать приёмы и отрабатывать их на груше, на макиваре, со спаринг

партнёром. У меня была цель – выступать на соревнованиях и доказать самой себе, что я – сильный человек и многого могу добиться в этом виде спорта!

Второе моё направление – футбол. Здесь оказалось всё проще, ведь раньше не было такого ажиотажа на гаджеты, нам нужно было чем-то заниматься, и мы выходили во двор, чтобы побегать и попинать с парнями мяч. Как-то подруга предложила поиграть в дворовый футбол, и мы собрали команду девушек. Мы подали заявку и были единственной женской коман-

дой! Это, конечно, было безумство играть с парнями. Здесь мы впервые почувствовали, что такое «настоящий футбол». И нас так затянула игра, что мы стали тренироваться, чтобы в следующий раз не падать лицом в грязь. И всё то, что меня связывает с этими видами спорта так и идёт со мной по жизни!

Когда я была студенткой колледжа, везде старалась принимать участие, играла в женской команде по футболу и даже была ее капитаном. Есть медали за все призовые места. Каждый год принимали участие в турслетах и всегда забирали «золото»!

Сейчас я работаю учителем физической культуры и тренером по ушу и воспитываю сына – будущего спортсмена. Я думаю, что являюсь хорошим примером для него!

КПКашникам я желаю, чтобы они ставили свои цели и шли к ним, несмотря ни на что! Также слушали и почитали своих преподавателей, ведь они – ваша семья, в которой тепло и уютно, где поддерживают во всех начинаниях и помогут достичь цели! Любите свою профессию, живите ей! Всего вам доброго и хорошего!

**Анастасия Кильгина**  
Фото из архива выпускниц

## Главные достижения

**Быть спортсменом – значит ставить перед собой цель и идти к ней шаг за шагом, каждый день перебарывать себя и становиться сильнее. Наши студенты не понаслышке знают это. А. Зардалиева и И. Никитина рассказали о своем спортивном пути.**

### Анастасия Зардалиева

— Я приехала из деревни, где ты либо употребляешь алкоголь, либо ты – спортсмен. Я решила выбрать спорт. Было много выбора, чем заняться, но я выбрала гиревой спорт. Если честно, сама не могу ответить, почему именно он. И с 16 лет стала им заниматься.

Первой наградой стало второе место в Каргаполье. Соперники были достойные. Я тренировалась две недели и меня взяли на соревнование. Я не ожидала!

Этот спорт тяжел для девочек, так как начинают возникать проблемы со здоровьем. Можно сказать, что это физически тяжелый вид спорта.

На первом курсе я совмещала две-три тренировки и вполне успевала на занятия.

Я добилась, чего хотела – у меня первый взрослый разряд. Я думаю, что каждый хотел бы иметь его. На Иковке установила свой рекорд, его не могут побить!

### Ирина Никитина

— Я занимаюсь баскетболом с 14 лет. Пришла в этот спорт благодаря своей сестре Анне Лыжиной, выпускнице колледжа. Она стала посещать тренировки, и я стала посещать их тоже. Мне



нравится, что это командная игра, здесь нужны сплоченность и понимание друг друга. А еще люблю игру с мячом.

Больше всего мне запомнились первые соревнования между студентами СПО, которые проходили в ноябре 2017 г. В них я забила свои первые мячи, и мне стало интересно, смогу ли повторить успех. В этом соревновании я получила свою первую награду – мы заняли первое место!

Пока мне сложно совмещать учёбу и тренировки. Но, несмот-

ря на это, я хочу получить больше наград.

Хочу пожелать ребятам заниматься баскетболом, ведь это игра, которая способствует сплочению коллектива, развивает умение работать друг с другом, воспитывает понимание. И не забывайте, что нет побед без поражений. Баскетбол – это сила, баскетбол – это красиво!

**Яна Шабалина**

Фото: МЦ «Банан»

## Пожелаем удачи!

11-15 февраля 2019 года состоится IV Региональный чемпионат «Молодые профессионалы» (WorldSkills Russia). Соревнования пройдут по 25 компетенциям, по 7 компетенциям Юниоров, по 4 компетенциям «Навыки мудрых».

На базе Курганского педагогического колледжа будет организована работа трех площадок по компетенциям: «Физическая культура, спорт и фитнес», «Дошкольное воспитание», «Преподавание в младших классах», которыми будут руководить главные эксперты компетенций Светочева Н.А., Пермякова М.В., Антипова Н.Г.

Наши студенты будут представлять колледж в 5 компетенциях: «Физическая культура, спорт и фитнес», «Дошкольное воспитание», «Веб-дизайн и разработка», «Преподавание в младших классах», «Мехатроника». На ряду со студентами участие примут Юниоры по компетенции «Преподавание в младших классах» и впервые по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес».



Участник: **Бревнова Марина**  
ГБПОУ "Курганский педагогический колледж", 4 курс  
Компетенция: **Физическая культура**  
Наставник: **Светочева Н.А.**



Участник: **Жилинская Дарья**  
ГБПОУ "Курганский педагогический колледж", 4 курс  
Компетенция: **Физическая культура**  
Наставник: **Светочева Н.А.**



Участник: **Трубина Лидия**  
ГБПОУ "Курганский педагогический колледж", 3 курс  
Компетенция: **Дошкольное воспитание**  
Наставник: **Пермякова М.В.**



Участник: **Родионова Дарья**  
ГБПОУ "Курганский педагогический колледж", 4 курс  
Компетенция: **Преподавание в младших классах**  
Наставник: **Антипова Н.Г.**



Участник: **Журавлева Екатерина**  
ГБПОУ "Курганский педагогический колледж", 4 курс  
Компетенция: **Преподавание в младших классах**  
Наставник: **Косых М.В.**



Участник: **Суховеркова Анастасия**  
ГБПОУ "Курганский педагогический колледж", 3 курс  
Компетенция: **Дошкольное воспитание**  
Наставник: **Пермякова М.В.**



Участник: **Агеев Сергей**  
ГБПОУ "Курганский педагогический колледж", 3 курс  
Компетенция: **Мехатроника**  
Наставник: **Ворлакова М.А.**



Участник: **Нечаев Анатолий**  
ГБПОУ "Курганский педагогический колледж", 3 курс  
Компетенция: **Мехатроника**  
Наставник: **Ворлакова М.А.**



Участник: **Муругов Никита**  
ГБПОУ "Курганский педагогический колледж", 3 курс  
Компетенция: **Веб-дизайн**  
Наставник: **Хамицкая Г.Г.**

**А ты ведешь здоровый образ жизни? Пройди тест и узнай свое отношение к ЗОЖ.**

**1. Как расшифровывается аббревиатура «ЗОЖ»?**

- А) Затрудняюсь ответить, но что-то связанное со здоровьем человека.
- Б) Здоровый образ жизни?
- В) Название какой-то болезни.

**2. Какие вредные привычки, на твой взгляд, не сочетаются с ЗОЖ?**

- А) Курение и алкоголь.
- Б) Алкоголь, курение, наркотики, переедание.
- В) Наркотики.

**3. С какого возраста важно соблюдать личную гигиену?**

- А) Со школьного возраста.
- Б) Это надо прививать еще маленьким детям.
- В) Пожилым людям это особенно необходимо.

**4. Что включает в себя понятие «здоровое питание»?**

- А) Без чипсов и визитов в «Макдональдс».
- Б) Сбалансированное, из натуральных продуктов, с учетом индивидуальности организма.
- В) Любая еда, съеденная с удовольствием, идет на пользу здоровью.

**5. Влияет ли неблагоприятная внешняя среда на ЗОЖ?**

- А) Частично влияет, например, выхлопные газы от машин.
- Б) Конечно, ведь все взаимосвязано: воздух, которым дышим, воду, которую пьем и т.д.
- В) При современном уровне развития защитных средств – не влияет.

**6. Какое значение для ЗОЖ играет физическая активность?**

- А) Как минимум, зарядка по утрам для этого нужна.
- Б) Это одна из его составляющих, ведь движение – это жизнь.
- В) Никакого. Гораздо важнее до старости сохранять умственную активность.

**7. Необходимо ли соблюдение режима труда и отдыха?**

- А) В зависимости от того, кто вы по профессии.
- Б) Безусловно, нельзя допускать хронического переутомления.
- В) Необязательно, если уметь отдыхать «на полную катушку».

**8. Совместимо ли вегетарианство (или сыроедение) с понятием «здоровый образ жизни»?**

- А) Разве что иногда, в качестве «разгрузочных дней».
- Б) А разве их не считают отклонением от нормы?..
- В) Вполне совместимо, но я не пробовала.

**9. Из каких источников ты предпочитаешь черпать информацию о сути ЗОЖ?**

- А) Из СМИ.
- Б) Из научных работ в этой области.
- В) От «продвинутых» знакомых.

**10. Является ли ЗОЖ залогом долголетия и сохранения молодости?**

- А) Отчасти, да.
- Б) Нет, это только один из способствующих факторов, но все индивидуально.
- В) Скорее, наоборот: усилие над организмом может укоротить жизнь.

**Подводим итоги:**

Если больше ответов «А». У тебя довольно противоречивые знания по данному вопросу. Как говорится, «слышал звон, да не знаю, где он». В чем-то ты – сторонник ЗОЖ, а в чем-то – воинствующий противник. Утешением тебе может служить только тот факт, что официального определения термина ЗОЖ пока не существует. Поэтому почаще углубляй свои знания.

Если больше ответов «Б». Ты очень эрудирован в данном вопросе. Старайся следовать основным принципам ЗОЖ и следи за новыми научными открытиями в этой области.

Если больше ответов «В». Ты – большой скептик, не верящий в ЗОЖ и не желающий знать о нем больше. Тебе кажется, что лекарства, новейшие медицинские технологии и диеты могут помочь в любых ситуациях. К сожалению, это не всегда так. Постарайся относиться к ЗОЖу как к профилактике заболеваний, и результат не заставит себя ждать.



Цифра номера

**Именно столько спортивных секций  
проводится в Курганском педагогическом колледже**

ЕЖЕМЕСЯЧНАЯ НЕЗАВИСИМАЯ ВНУТРИКОЛЛЕДЖНАЯ ГАЗЕТА «ЗЕРКАЛО»

Учредитель: ГБПОУ «Курганский Педагогический Колледж», Курган, ул. Карельцева, 32. Тираж 100 экз.

Редактор: Карина Коркина. Верстка: Артем Мосин.

[www.kpk.kss45.ru](http://www.kpk.kss45.ru)