Выпуск 3
2011-2012 уч.год

Официальное издание МБОУ гимназии № 12 г.Липецка

ГИМНАЗИЧЕСКИЙ ВЕСТНИК

ГАРМОНИЯ

RSPR 48-00756-Г-01

Школа— территория здоровья	2
О ходе акции в гимназии	4
Здоровый образ жизни	12
Советы от старшеклассников	15
Спортивная гордость гимназии	16
Мы любим спорт	20
Мир наших увлечений	25
Добрые советы	29
Ветер странствий	35
В гармонии с природой	37
Литературная страничка	39
Спортивная галерея	41
Занимательные страницы	42
Логотипы	44

ШКОЛА-ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ

В рамках реализации гимназической целевой программы «Родники здоровья» в гимназии используется комплексный подход к оздоровлению детей, и эта работа достаточно эффективна, поскольку строится на тесном взаимодействии учителей, медицинских работников, администрации школы и родителей.

Постоянно ведется работа по выполнению положений о профилактике учебных перегрузок, о физкультминутке и динамических паузах, о домашнем задании и т.д. Проведение обязательных физкультминуток на каждом уроке всех трех ступеней образования позволяет дополнительно увеличить двигательную активность учащихся еще на 15-20 минут в день.

Одной из основных задач формирования ЗОЖ является мотивация ребенка на занятия физической культурой и спортом. Уроки физической культуры проводятся в двух спортивных залах, хореографическом зале и на спортивной площадке, построенной в рамках программы «Газпром - детям».

Важным моментом деятельности гимназии остается профилактика отдельных видов заболеваний у учащихся через:

- соблюдение санитарно-гигиенического режима, создание комфортной образовательной среды;
- освоение дыхательной гимнастики и комплекса упражнений на выработку правильной осанки на каждом уроке физкультуры и др.;
- проведение динамических пауз и перемены на свежем воздухе в начальной школе;
- организацию горячего питания учащихся;
- обязательное проведение физкультминуток по 5 основным типам заболеваний и зрительной гимнастики на каждом уроке с 1 по 11 класс, в том числе с включением использования различных офтальмотренажеров.

В соответствии с календарным планом проводятся спортивные соревнования, турниры, организованы ежечетвертные «Дни здоровья». Количество детей, посещающих секции, увеличилось на 30%. Разнообразна палитра гимназических конкурсов и соревнований. «Мама, папа, я - спортивная семья», «Вперед, мальчишки!», «День защитника Отечества». Успешно был проведен во второй четверти месячник здорового образа жизни, Дни здоровья и различные спортивно-оздоровительные и санитарно-просветительские мероприятия. В рамках воспитательной работы были организованы и проведены конкурсы видеороликов, презентаций, классных газет, классных мероприятий, посвященные здоровому образу жизни. Все гимназисты принимают участие в спортивных праздниках, соревнованиях, занятиях секций по волейболу, футболу, баскетболу, легкой атлетике, ОФП. Неоднократно гимназисты становились призерами и победителями соревнований по волейболу, баскетболу, футболу, плаванию. Ежегодно учащиеся гимназии принимают участие в соревнованиях и конкурсах, проводимых департаментом образования администрации г. Липецка. Гимназия №12 - абсолютный победитель городского конкурса «Школа – территория здоровья».

В соответствии с ведомственной целевой программой "Развитие образования в г. Липецке (2010-2012 гг.)", приказом департамента образования от 27.12.2010 №1179 и с целью стимулирования деятельности педагогов по укреплению здоровья обучающихся, привлечения внимания педагогической общественности к вопросам сохранения и укрепления здоровья школьников в январе-марте 2011 года проводился муниципальный конкурс "Школа - территория здоровья" .

Помимо работников образования, экспертизу конкурсных материалов проводили представители учреждений здравоохранения, высшей школы и общественных организаций: департамента здравоохранения администрации г.Липецка, Городского центра медицинской профилактики, Областного врачебно-физкультурного диспансера, факультета физической культуры и спорта ЛГПУ, управления Роспотребнадзора по Липецкой области, Ассамблеи родительской общественности г. Липецка, городского Совета ветеранов педагогического труда. Конкурсное жюри отметило результативное участие гимназии №12 в 4 и 5 номинациях данного конкурса.

В номинации «Формула здоровья» (конкурс педагогов, деятельность которых направлена на формирование здорового образа жизни» победу одержали:

1. «Внеурочная работа по сохранению и укреплению здоровья школьников" -1 место - Волкова А.А.
2. «Пропаганда здорового образа жизни» - 3 место - Емельянова Л.М.
3. В номинации «Лучший школьный повар» -1 место – Сыркина О.П.
4. В номинации «Здоровье – это здорово!» -конкурс видеороликов и видеопрезентаций ОУ, посвященных пропаганде здорового образа жизни присужден специальный приз Ассамблеи родительской общественности г.Липецка.

Гимназическая программа « Родники здоровья» устанавливает связь между обучением и развитием, оптимизирует процесс воспитания, при этом органично включенная в учебно-воспитательный процесс личностно-ориентированная модель помогает сохранить и укрепить здоровье учащихся.

В течение ряда лет департамент образования администрации г.Липецка по инициативе Ассамблеи родительской общественности города Липецка проводит крупномасштабные городские акции, посвященные ключевым событиям в жизни страны и города.

В 2011-2012 учебном году инициатором городской акции "Мой выбор - здоровье!" стал глава города Липецка М.В. Гулевский. Её цель - популяризация здорового образа жизни, формирование у её участников ценностного отношения к своему здоровью.

Истинное здоровье не ограничивается лишь крепким физическим телом, оно представляет собой единство и гармонию физического, социального и духовного. Именно эта идея легла в основу комплекса мероприятий, планируемых для достижения цели акции.

Праздничным фейерверком спортивных и творческих номеров был дан старт акции «Мой выбор – здоровье!» 1 сентября 2011 года.

Единый классный час «Мой выбор – здоровье!» В каждом классе обсуждали в этот день нормы здорового образа жизни и выполнение планов работы классов по реализации акции.

«ЗДОРОВОМУ ГОРОДУ – ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ!»

Турнир по футболу среди 6-х классов

По инициативе Совета параллели был проведен турнир среди футбольных команд 6 классов. Каждый день на спортивной площадке гимназии было жарко от спортивного азарта учащихся. Победил 6В класс.

Конкурс школьных команд по «Черлидингу»

Конкурс проводится по параллелям, и лучшие команды выставляются на городской этап. Для участия в городском этапе заявлены команды 6В, 7Б, 7Г классов.

Команда 7Г класса «Гармония» заняла 3 место в средней возрастной группе городских соревнований. Спецприз «За исполнительское мастерство» получила команда 6В класса «Динамит».

Открытый классный час «Здоровому городу – здоровое поколение!»

Экология города, спортивные пристрастия учащихся и многие другие вопросы были подняты на классном часе. В беседу вступили и гости – родители учащихся и учителя

Викторина «Школьное питание, здоровье, воспитание»

Учащиеся 7,8-х классов провели викторину для учеников начальной школы – были призы и творческие подарки.

Экскурсия на станцию переливания крови

Что такое быть донором – узнали ученики 10 медицинского класса, побывав на станции

Игра-конкурс «Польза витаминов»
О пользе витаминов узнали ученики 1-х классов после проведения игры, а также получили яркие упаковки настоящих витаминов.

Игра-соревнование «Конкурс чистых тарелок»
В гости к первоклассникам прилетел Карлсон и проверил – чьи тарелки самые чистые – а победители получили в качестве приза полезные фрукты

Игра-эстафета «Полезные продукты»
Старшеклассники для младших классов подготовили эстафету, участвуя в которой ученики узнали, сколько и какие продукты необходимы подрастающему организму

Конкурс портфолио «Спортивная персона»
Презентациями, фотоальбомами представляли свои достижения в спорте участники конкурса. На суд жюри представлено 54 работы в трех номинациях

Игра «Веселые старты»
В партнерстве с компанией МЕГАФОН были проведены «Олимпийские уроки» и веселые старты в 2 классах. Победил гендерный класс 2 В (класс девочек)

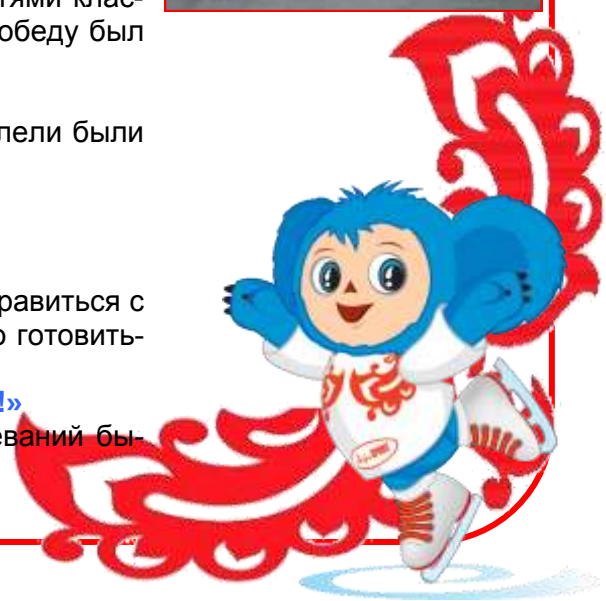
Цикл классных часов «Знаменитые спортсмены гимназии»
22 сентября 2011 в рамках городской акции «Мой выбор - здоровье» в МОУ гимназии №12 состоялась встреча с Ксенией Вдовиной. Выпускница гимназии является серебряным призером Чемпионата Мира в помещении 2010 (Доха), чемпионкой Европы в помещении 2011, среди молодежи 2009 в эст. беге 4х400 м и 2007 в эст. беге 4х100, победительницей Командного Чемпионата Европы 2011 (4х400), бронзовым призером Чемпионата Мира 2011 (4х400), многократным призером чемпионатов России. Гимназисты подготовились к встрече – принесли букеты, организовали живой коридор, запаслись фотографиями для получения автографа. В рамках визита Ксения Вдовина провела час общения с учащимися 7Г класса. Обращаясь к ребятам, она сказала: «Я защищаю честь России на соревнованиях, ничто на свете не может сравниться с радостью от победы и гордостью за свою страну». В книге отзывов Ксения оставила следующие строки: «Спасибо Вам большое за поддержку, веру, помощь. Очень благодарна гимназии №12 за уют и самые прекрасные моменты, за понимание и за лучшие годы, проведенные в родных стенах самой лучшей школы! Я вас люблю!». Гимназия №12 гордится своими выпускниками!
Владимир Пешкин (игрок футбольной команды «Металлург»), Наталья Рощупкина (чемпионка по легкой атлетике) были гостями классов во второй четверти. Разговор об упорстве и вере в победу был очень полезным для учеников

Дни Здоровья
В последний день четверти традиционно в каждой параллели были организованы соревнования, эстафеты, спортивные игры

Спартакиада обучающихся
Участие в городских спортивных состязаниях

Радиолинейки «Береги здоровье»
В цикле радиолинеек прозвучали полезные советы: как справиться с осенней хандрой, как не заболеть гриппом, как правильно готовиться к олимпиадам с точки зрения сохранения здоровья

Цикл радиолинеек «Хочешь быть здоровым – будь им!»
Правильному питанию, профилактике простудных заболеваний были посвящены радиолинейки ноября и декабря



Цикл часов общения «Практическая психология здоровья»

Часы общения в 8 Б классе проходили с приглашением психолога центра медицинской профилактики – много полезных советов услышали ученики такого сложного переходного возраста

Цикл презентаций на информационном стенде «Здоровье души»

Презентации с высказываниями великих людей о доброте, самопожертвовании, высоких чувствах человеческой души были составлены учениками дежурного класса и продемонстрированы гимназистам на информационном стенде

Практикум «Эмоциональный апгрейд»

Для поддержания эмоциональной устойчивости участникам образовательного процесса необходим эмоциональный апгрейд – считают участники практикума. Как его провести, показали учителя информатики

Педагогический совет «Формула здоровья»

ОТКРЫТИЕ МИРА В СЕБЕ И СЕБЯ В МИРЕ – под таким девизом прошел педагогический совет, посвященный здоровью не только учеников, но и учителей в гимназии. Кроме пленарного заседания, педагогам предложили пройти SPA-маршрут (ароматерапию, массаж, дыхательную гимнастику, косметический кабинет)

Конкурс презентаций «Моя спортивная семья»

В конкурсе участвовали 38 семей. Были и коллективные презентации «Здоровые семьи 7 Г класса»

Выставка рисунков «Здоровый город»

В начальной школе состоялась выставка, где были представлены фантастические проекты города будущего

Единый классный час «Я липчанин, я гражданин России»

В соответствии с методическими рекомендациями авторов пособия «Я – липчанин» были проведены классные часы в коллективах гимназии

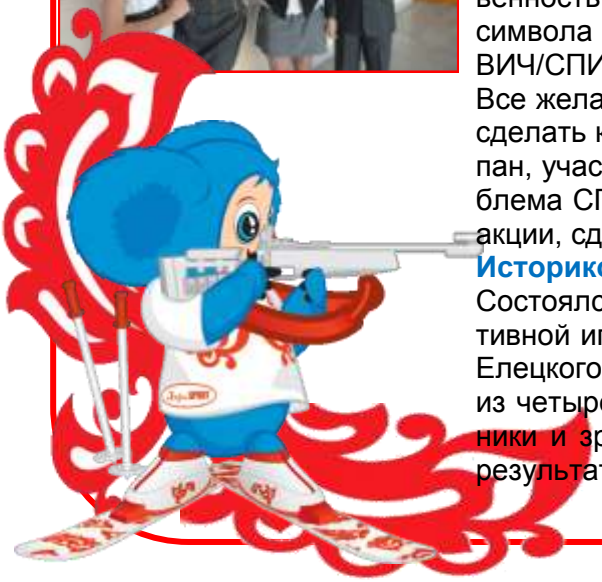
«Веселые старты»

Здоровье, сила, ловкость-
Вот спорта пламенный завет
Покажем нашу дружбу, смелость
Веселым стартам шлем привет!
С таким девизом вышли первоклассники на соревнования

Акция «Красный тюльпан»

Мероприятия в рамках акции «Красный тюльпан» проходят во всех 89 регионах Российской федерации. Тюльпан символизирует женственность, надежду, любовь и молодость, красный цвет - цвет ленты, символа борьбы со СПИДом и солидарности с людьми, живущими с ВИЧ/СПИДом.

Все желающие любой части России могут присоединиться к акции – сделать красный тюльпан оригами. Сложив из красной бумаги тюльпан, участники акции продемонстрируют, что им небезразлична проблема СПИДа. Учащиеся нашей школы приняли активное участие в акции, сделав 130 тюльпанов



Историко-патриотическая игра «Вперед, мальчишки!»

Состоялся школьный этап городской историко-патриотической спортивной игры "Вперёд мальчишки!", посвящённый 200-летию участия Елецкого пехотного полка в Бородинском сражении. Игра состояла из четырёх конкурсов. Во время подведения итогов игры все участники и зрители посмотрели небольшую концертную программу. По результатам конкурсов победители и призёры получили награды

«ЗДОРОВЬЕ В КАЖДЫЙ ДОМ»

Родительская неделя

В течение недели родители приглашались на уроки, внеклассные мероприятия, встречи с преподавателями, администрацией. Отрадно, что родители становятся все более активными участниками образовательного процесса

Семейные мастерские

В течение родительской недели традиционными стали уроки, на которых родители делятся своими увлечениями и знакомят ребят с семейными традициями.

Декабрьские дни были, конечно, посвящены изготовлению новогодних украшений, подарков, рецептов праздничного стола.

Конкурсная профилактическая программа «Соревнование классов Здоровья»

Участие в городском конкурсе

Конкурс семейных поделок «Улыбка природы»

В целях развития у детей и подростков художественного вкуса, образного мышления, а также в целях повышения роли эколого-биологического образования был проведен конкурс

Конкурс семейных поделок «Овощное чудо»

Традиционный конкурс к Дню пожилых людей. В этом году он отличался тем, что в конкурсной программе необходимо представить работы, выполненные всей семьей

Анкетирование «Я выбираю жизнь»

Учащиеся 8-11 классов были проанкетированы по вопросам соблюдения здорового образа жизни

«Мама, папа, я – спортивная семья!».

Традиционное мероприятие в гимназии объединило учеников и родителей 3 классов

Единый классный час «Здоровье в каждый дом»

Разговор в классных коллективах велся о правильном питании.

«ЗДОРОВЬЕ ДУШИ»

Конкурс детского творчества «Дорога глазами детей»

Участие в городском конкурсе

Праздник первоклассников «Мы теперь ученики!»

В областном дворце культуры состоялся настоящий праздник с конкурсами, концертной программой и даже подарками для первоклассников

Праздник «День рождения 5-х классов»

Уже традиционно пятиклассники в гимназии отмечают День рождения вновь сформированных классных коллективов. Конкурсная программа и творческие номера были подготовлены самими учениками

Конкурс детского изобразительного творчества «Как прекрасна Земля и на ней человек»

Выпуск гимназического вестника «Мы выбираем жизнь»

Концерт в детской городской больнице № 1

Уже 7 лет старшеклассники гимназии в канун Нового года приезжают с концертной программой в городскую детскую больницу № 1

Викторина «По страницам дневника липецкого школьника»

Вызвала необычайный интерес у учащихся. Среди участников – ученики с 1 по 11 класс. Фамилии победителей были размещены в новогоднем выпуске гимназического вестника

Конкурс «Новогоднее украшение кабинетов»

Каждый класс старался, чтобы классная комната была самой праздничной в гимназии

Участие в городской выставке «Вместо елки букет»

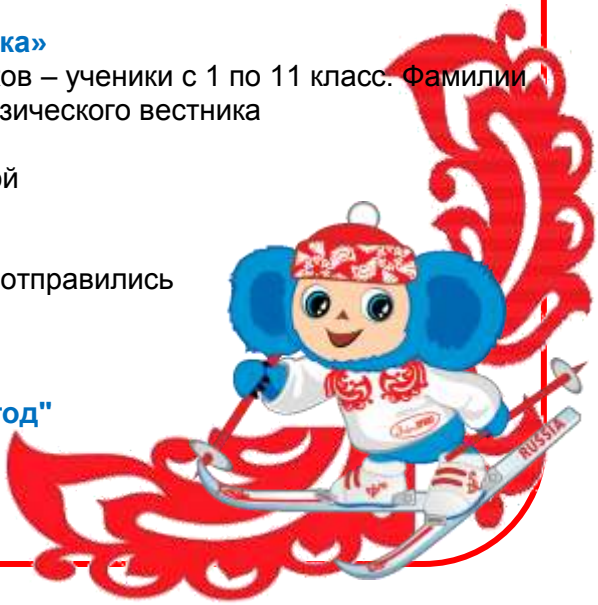
В школьном этапе участвовало 145 работ. Только 3 работы отправились на городской этап

Конкурс рисунков "Сердце для жизни"

«Планета детства». Концерт липецкой филармонии

Совместный праздник с ДОУ №74 "Здравствуй, Новый год"

Конкурс плакатов «В будущее без наркотиков и СПИДа»



Неделя Православной культуры

С 10 по 15 октября 2011 года в МОУ гимназии №12 прошла тематическая неделя Православной культуры, посвященная Православным праздникам и приуроченная к празднику Покрова Пресвятой Богородицы. Данное мероприятие проводилось совместно с Липецкой и Елецкой Епархией: комиссией по религиозному образованию и катехизации (протоиерей Виталий Диесперов), комиссией по миссионерской деятельности (протоиерей Алексий Калинин) и епархиальным Православным центром «Возрождение». В рамках недели прошли мероприятия, в которых приняли участие ученики младших классов, среднего и старшего звена: уроки нравственности, родительский лекторий «Духовно-нравственное воспитание детей в семье», беседы «Православная азбука», уроки-экскурсии «Я вхожу в храм», литературно-музыкальные программы «Православные праздники», «Праздник Покрова Пресвятой Богородицы», творческая презентация проектной деятельности по истории Липецких храмов. Был проведен школьный тур олимпиады по основам Православной культуры: «Русь Святая, храни веру Православную!». В раках недели велось активное взаимодействие со священниками различных приходов города Липецка, проводившими в гимназии беседы и встречи с учащимися: о. Алексеем (Калининым), о. Алексеем (Шумаковым), о. Олегом (Феофановым), о. Иоанном. По итогам работы состоялся круглый стол представителей гимназии, Липецкой и Елецкой Епархии и епархиального Православного центра «Возрождение» с целью создания на базе МОУ гимназии №12 методико-педагогического центра по Основам Православного воспитания для педагогов области

Участие в городском конкурсе «Рождественская елочная игрушка»

Новый конкурс Департамента культуры понравился учащимся. Лучшие работы выставлены в «Доме Губина». 2 из них победили.

Операция «Зимний сад» и «Природа вокруг нас»

Ученики начальных классов позаботились о растениях, зимующих в теплице гимназии

Участие во Всероссийском конкурсе-игре по ОБЖ «Муравей»

Участие в соревнованиях по мини-футболу

Единый классный час «Умей сказать – нет!» (к Международному дню отказа от курения)

Единый классный час «В будущее без наркотиков и СПИДа» (к Международному дню борьбы со СПИД)

Всероссийский интернет-урок антинаркотической направленности

257 учащихся сумели задать вопросы специалистам по профилактической работе в он-лайн диалоге, состоявшемся на уроках информатики в рамках Всероссийского интернет-урока

Конкурс детского изобразительного творчества «Аленький цветочек»

В школьном этапе конкурса участвовало 123 работы

Конкурс детского изобразительного творчества «Как прекрасна Земля и на ней человек»

Турнир «Что? Где? Когда?»

Впервые команда гимназии приняла участие в таком соревновании. Команда заняла почетное четвертое место. Надеемся, что следующая попытка будет более успешной

«ОТКРОЙ ДЛЯ СЕБЯ МИР»

Посильная помощь ветеранам ВОВ и труженикам тыла и ветеранам педагогического труда. Закрепленным за гимназией ветеранам ученики гимназии помогли вскопать на зиму огород, убрать на длительное хранение картофель

Акция «Рука помощи». Презентация гимназических студий дополнительного образования позволила ученикам узнать о спектре внеурочной деятельности в гимназии. Все ученики нашли себе занятие по душе

Акция «Чистый двор». Каждый класс в течение осеннего листопада поддерживал закрепленную территорию гимназического двора чистой

Экскурсионная поездка в г. Москву. Музей космонавтики и музей киностудии Мосфильм посетили ученики 6Г и 7-х классов, отправившись в г. Москву

Архитектурное наследие Липецкого края в фотографиях Г.И. Гунькина

3 октября в гимназии открылась очень интересная выставка, где представлены фотографии архитектурных памятников Липецкого края

Экскурсии в Малую художественную академию творчества

Для учеников 5 и 6 классов старшеклассники провели экскурсии по выставке художника Канищева В.

Посещение Липецкой областной картинной галереи

«Деревенский кабинет», выставку замечательных художников, посетили ученики 7В класса.

Экскурсии в музей декоративно-прикладного народного творчества

Ученики 4Б и 7В класса, посетившие музей, узнали о старинных народных традициях Липецкой области.

Поздравление (с праздниками) ветеранов ВОВ и тружеников тыла, ветеранов педагогического труда. В «День учителя» ветераны педагогического труда были приглашены в гимназию на праздничный концерт, а тех, кто не смог прийти, гимназисты поздравили дома.

Участие в мастер-классе «Дома Романовской игрушки»

6 классники не только познакомились с технологией изготовления Романовской игрушки, но и сами смогли сделать игрушки

Участие в акции «Добрые дела». В течение октября классами гимназии были организованы 38 добрых дел, информация о которых размещена на сайте KROKODILNEGENA.ru. Наградой за победу в конкурсе «Спешите делать добро» стала поездка 6Г, 7Г и 8В классов в развлекательный центр«СИТИГРАД в г. Воронеж».

Выставка книг «Все о здоровье»

В библиотеке оформлена специальная выставка книг с советами по сохранению здоровья

Выставка-презентация "Карта наших интересов"

Учащиеся 8-х классов познакомили всех со своими интересами на выставке-презентации. Были представлены очень разнообразные работы.

«Новатор». Второй год в гимназии №12 проходит новогодний конкурс творческих проектов юных изобретателей. Молодежный научно-технический инновационный центр"Новатор" вновь продемонстрировал, что и в наше время можно изобретать полезные вещи. В этом году победили со своим проектом пятиклассники Малыхин Дмитрий и Ивакин Вадим. Их изобретение "Аварийное освещение квартиры" жюри признало лучшим. Данилов Константин со своим проектом стал лишь вторым. Изобретение Шестопалова Артема "Фильтр для грубой очистки воды" заинтересовало практиков. И уже после соответствующей доработки и испытаний может найти свое достойное применение в малом бизнесе.

Экскурсии в музей декоративно-прикладного народного творчества. В рамках школьной игры «Светочи» в музее проводились мастер-классы по народным традициям

ГИМНАЗИЧЕСКОЕ КАФЕ «МИР В ОКНЕ»

В этом учебном году в гимназии впервые проводится конкурс «Лучший дежурный класс в гимназическом кафе». Разработано положение о проведении конкурса, в соответствии с которым жюри оценивало: внешний вид дежурных, сервировку столов, проведение конкурсов с учащимися, презентации о здоровом питании.

Дежурные классы за основу брали различные тематики. Например, в 7Г (кл. рук.Волкова А.А.) дни дежурства распределили по временам года. Темой дежурства 8В класса (кл. рук. Арутюнян И.В.) была «Радуга вкуса». Ежедневно дети получали информацию о фруктах и овощах, соответствующих цвету дня. Учащиеся 8А (кл. рук. Логинова О.С.) взяли тематику 5 стран – Америки, Франции, Испании, Великобритании и России. На стенах кафе были развешены воздушные шарики, плакаты со словосочетанием «Приятного аппетита» на 10 различных языках, грампластинки. Каждый день сменялись иллюстрации с достопримечательностями 5 стран, звучало музыкальное сопровождение для поднятия настроения у учащихся и создания веселой атмосферы в кафе во время перемены. Находкой классного коллектива 9В (кл. рук. Ахонен Е.П.) была кухня народов мира в соответствии с ежедневным меню. Учащиеся 8Г класса (кл. рук. Масютина Л.М.) подготовили целое представление с участием Карлсона. Малышам очень понравились конкурсы и викторины с вручением призов.

Жюри отметило изменения в сервировке столов (букеты живых цветов, стаканчики для салфеток на каждом столе, аккуратность расстановки блюд, доброжелательность и вежливость дежурных, натертые до блеска столы).

В книге отзывов и пожеланий посетители гимназического кафе, учителя и учащиеся оставили только благодарные отзывы.

Жюри конкурса признало 8А, 8В, 9В классы победителями в конкурсе «Лучший дежурный класс в гимназическом кафе» по итогам дежурства в 1 полугодии. ***Зам. директора Пухкаева М.В.***

-Здравствуйте. Как вы относитесь к спорту? Занимаетесь ли вы спортом?

- Здравствуйте, к спорту я отношусь положительно, сама спортом не занимаюсь, но очень люблю волейбол, можно сказать, что я им занимаюсь, но любительски. В школе вместе с учителями мы иногда играем в волейбол.

- Есть ли у вас какие-нибудь спортивные традиции в семье?

- Раньше были очень хорошие семейные традиции: вместе с папой и сестрой ходили кататься на лыжах, в парке, за городом. Также со своим сыном, когда он был маленьким, вместе катались на лыжах.

- А сейчас вы катаетесь на лыжах вместе с семьей?

- Нет, сейчас все меняется, климат меняется, может быть, проблема именно в климате, поэтому мы и забросили зимний вид спорта – лыжи. Но я по-прежнему люблю активный отдых на природе, путешествия.

-Какие в школе планируются спортивные мероприятия?

- Впереди тематическая неделя кафедры здорового образа жизни и различные спортивные мероприятия, соревнования в рамках акции « Мой выбор- здоровье!» Продолжаются спортивные соревнования по волейболу, по мини -футболу. В школе в распоряжении гимназистов различные спортивные секции.

-Марина Васильевна, какие спортивные высоты покорены гимназистами в этом учебном году?

-Я бы выделила 3 место в городском турнире и приз за исполнительское искусство по черлидингу, призовой результат по мини-футболу и покоренную первую ступеньку пьедестала почета в городских соревнованиях по плаванию в зачет ежегодной спартакиады обучающихся.

Кобзева Т., Данилова Д., 7Г

Сегодняшнее интервью я беру у Игоря Евгеньевича – нового преподавателя физкультуры в 12 гимназии.

- Чем вас привлекла профессия учителя физкультуры?

- Я встречал очень много в жизни хороших людей в плане физической культуры, поэтому решил связать судьбу с такой же профессией.

- С кем вам больше нравиться проводить занятия?

- Мне приятно, когда дети любят физкультуру, поэтому я ко всем одинаково отношусь.

- Какой вид спорта вы предпочитаете?

- Мне нравиться много видов спорта, но особенно футбол, хоккей, плавание.

- Чем вас именно заинтересовали эти виды спорта?

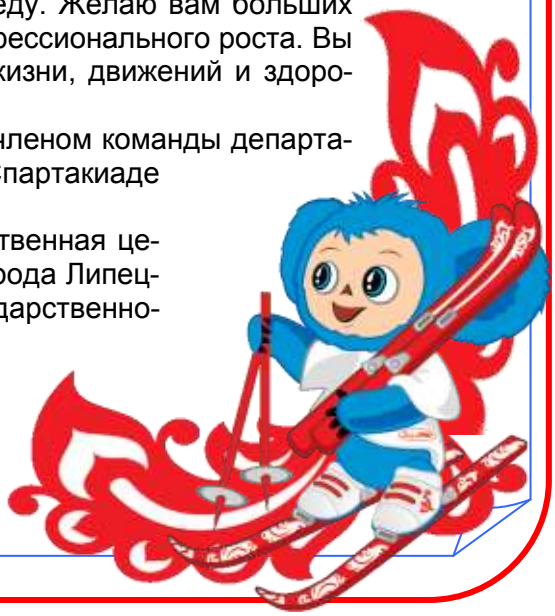
-Непосредственно я сам занимался этими видами спорта. И знаю о них не понаслышке.

Большое спасибо, Игорь Евгеньевич, за интересную беседу. Желаю вам больших творческих успехов в педагогической деятельности и профессионального роста. Вы оправдываете своё призвание – дарить детям радость жизни, движений и здоровья.

Хочется особо отметить, что Игорь Евгеньевич является членом команды департамента образования администрации города Липецка в Спартакиаде трудовых коллективов города Липецка.

1 февраля 2012 года в ФОК «Пламя» состоялась торжественная церемония открытия Спартакиады трудовых коллективов города Липецка в 2012 году, посвященной 1150-летию российской государственности. Поздравляем учителей физической культуры Томилина Игоря Евгеньевича и Кошкину Людмилу Владимировну с призовым вторым местом в соревнованиях по плаванию (первый вид программы) .

Дюкарева О., 7Г



МЫСЛИ ВСЛУХ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Что Вы знаете про здоровый образ жизни? Наверное, довольно много. Оказывается, если бы каждый из нас придерживался здорового образа жизни, мы жили бы не менее ста лет. Только вот как мы живем? Кто-то из нас полжизни проводит на диване или в кресле, кто-то объедается до отвала (а это прямой путь к сахарному диабету, атеросклерозу и так далее), кто-то работает до изнеможения. А еще на все это накладывается любовь к никотину и спиртному. О каком здоровом образе жизни можно говорить? На самом же деле здоровый образ жизни – это совсем не сложно.

В понятие здорового образа жизни входит достаточная физическая активность, сбалансированное меню, соблюдение правил гигиены, отказ от излишеств любого рода и, естественно, закаливающие процедуры.

Одним из важнейших факторов, составляющих понятие здорового образа жизни, является плодотворная работа. Без труда невозможно само существование человека. Именно посредством труда человек обменивается энергией и информацией с окружающей средой. Благодаря работе человек чувствует себя полноценным членом общества. Работа должна быть любимой. На такой работе человек чувствует себя замечательно, отдача у него полная. А значит, он реализует весь свой потенциал. Для гармоничного развития в человеке все должно быть сбалансировано: и физическое развитие, и интеллектуальный потенциал. Среди долгожителей совсем нет людей, которые бы не работали. Как правило, это сельские жители, для которых труд – это просто жизнь.

Если Вы решили составить график своего дня, то очень четко распределите время для отдыха и время для работы. Они должно обязательно чередоваться. Занятия физической культурой положительно влияют не только на состояние Вашего здоровья, но и на состояние Вашей психики и нервной системы. Если же Ваша работа связана с физическим трудом, тогда отдыхать нужно пассивно. То есть в жизни все должно быть уравновешено.

Невозможен здоровый образ жизни без хорошего сна. Сон регулирует работу нервной системы. Во время сна мы отдыхаем. Для того чтобы не знать слова «бессонница», весь вечерний распорядок должен готовить Вас к отходу ко сну. В хорошо проветриваемом помещении спится лучше.

Чрезвычайно важно нормализовать свой рацион. Представляете себе, что за семьдесят лет жизни среднестатистический человек уничтожает восемь тонн (!) булочек и хлеба. Двенадцать тонн картошки и семь тонн рыбы и мяса! А всего за жизнь человек сидит за трапезой до шести лет! Представляете, сколько всего интересного успело произойти за это время в мире. И наедаем мы далеко не здоровье. В основной своей массе мы едим далеко не полезные продукты. Такая еда может только навредить. Она не несет чистой жизненной энергии. Кроме этого, обработанные промышленным способом продукты включают в себя вредные добавки.

Среди обязательных составляющих здорового образа жизни и отказ от курения и, распитие спиртных напитков. Миллионы людей умирают от сердечно-сосудистых заболеваний, вызванных курением. Миллионы молодых людей умирают от наркотиков. А сколько мучаются от онкологических заболеваний, спровоцированных курением! Ни о каком здоровом образе жизни речь идти не может, если Вы не хотите оставить эти вредные привычки.

Закаливание организма поможет Вам предотвратить различные заболевания, сохранить молодость, еще много лет трудиться и получать удовольствие от жизни. Если Вы будете закаляться, то Вам гарантировано избавление от сезонных насморков и простудных явлений. Закаливание положительно влияет не только на работу тела, но и на работу нервной системы, на железы внутренней секреции. Вы с удивлением заметите, что не просто стали меньше болеть, а стали болеть в два, а то и четыре раза реже.

Запомните, что Вы получили от природы ценный дар – свое здоровье. Ваша задача—использовать все доступные методы для его сохранения и преумножения. Отнеситесь к этому очень серьезно.

Лобанова А., 7А

НЕВИННАЯ ПРИВЫЧКА … ИЛИ СМЕРТНЫЙ ГРЕХ?

Очень нелегкая задача – донести до человеческого сознания, что сквернословие – это оружие массового поражения. Это не просто привычка и даже не просто дурная привычка, а грех, то есть нарушение нравственности и духовности человека. Сейчас грани между добром и злом стерты и многие люди не могут (и даже не пытаются) понять, почему ругаться нельзя, а особенно – в присутствии детей …

Хотя в наши дни плохие слова можно услышать и от детей. И это самое страшное. Растущее поколение уже «рвется» заполнить свой разум и свою душу безнравственностью, не понимая, что они губят себя.

Я бы рассматривала эту тему в рамках акции «Мой выбор – ЗДОРОВЬЕ», ведь, когда мы используем красивые, искренние, мягкие, русские слова, мы показываем, что наши души чисты, а наш разум здоров и светел. Это также относится к нашему здоровью. Возможно, это очень серьезная тема для школьной газеты, но я точно уверена, что людей (а в данном случае детей) надо вразумить, чтобы они не губили себя и свою душу. Ведь СКВЕРНОСЛОВИЕ – ЭТО СМЕРТНЫЙ ГРЕХ…. О ч е н ь х о ч е т с я д о н е с т и д о л ю д е й . . .

Осипова М., 7Б

ДРУЖБА МЕЖДУ ПОДРОСТКАМИ

Пробовал ли ты когда-нибудь, зайдя в библиотеку, перерыть там огромное количество книг под рубрикой «Друзья» и «Дружба»? Понадобилась бы, наверное, вся жизнь, чтобы изучить поэзию и прозу, посвященную этой теме.

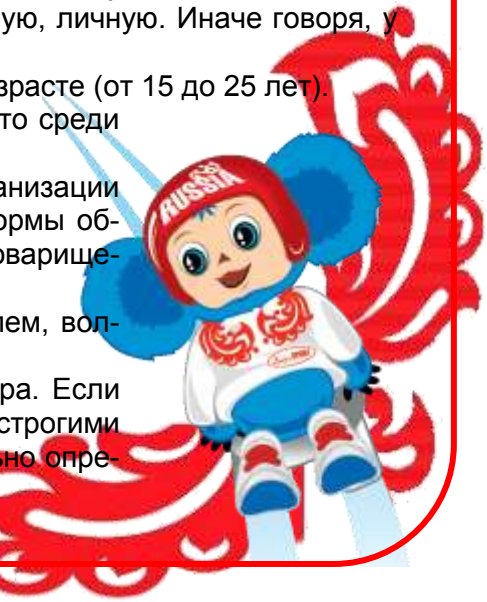
Истинно большая дружба, которая выходит за рамки простых дружеских и товарищеских отношений, может храниться десятилетиями, если не всю жизнь. Я хотела бы, чтобы каждый не раз испытал это великолепное чувство «ДРУЖБА».

Дружбу между подростками можно назвать общей жизнью. Они вместе всюду: в школе, дома, на улице, в делах, в отдыхе и в развлечениях. Вместе приходят и уходят, ждут друг друга, помогают во всём. Жизнь товарища каждый знает до деталей, становится сотоварищем в радости и горе, утешает и поддерживает в разных неприятностях, советует как поступить.

У многих друзей-подростков общие не только интересы и занятия, но и мечты, планы на будущее, задачи самовоспитания и самообразования. С возрастом общность внутренней жизни, взаимное понимание, совпадение личных ценностей, стремлений, точек зрения по важным вопросам - становится важнее. Подростки любят поспорить и находят в этом удовольствие, каждый при этом старается убедить другого в своей правоте во что бы то ни стало.

Эти споры очень важны для нравственного развития: в них ребята учатся не только отстаивать и защищать собственное мнение, если оно правильное, но и видеть в других случаях его ошибочность, признавать это. В ходе таких споров, в последующем их обдумывании подросток формирует точку зрения, которую он осознаёт как свою собственную, личную. Иначе говоря, у него формируются убеждения.

У подростков дружба более непосредственна, чем в юношеском возрасте (от 15 до 25 лет). Юношеская дружба уникальна, она занимает исключительное место среди других привязанностей.



Не подлежит сомнению, что работа, спорт и общественные организации объединяют многих молодых людей в единый коллектив и что формы общения в современном обществе обусловливают возникновение товарищеских отношений.

Старшему поколению требуется большой такт и понимание проблем, волнующих молодых людей.

Главное приобретение юности – открытие своего внутреннего мира. Если раньше молодежь в своем поведении была скована чрезмерно строгими правилами, то теперь трудность заключается в том, чтобы правильно определить границы верных отношений между молодыми людьми.

Осипова М., 7Б

КАК ВАЖНО ДУХОВНОЕ ЗДОРОВЬЕ!

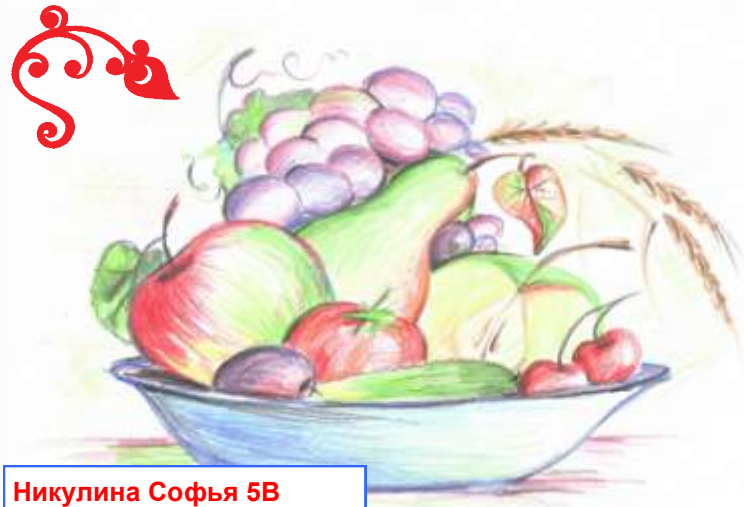
Так часто в дневной суете мы забываем о своем здоровье. Питаемся фастфудом, большую часть свободного времени проводим перед монитором компьютера, редко выбираемся на свежий воздух, недосыпаем. От этого страдает не только наше тело, но и душа.

Волнения, стрессы, депрессии – все это оказывает огромное влияние на наше восприятие мира. И чтобы избежать пессимистичного настроя, мы должны следить за своим состоянием души. Оно далеко не всегда зависит от окружающего мира, непосредственное участие в создании своего настроения принимаем мы сами. Не стоит винить весь мир в том, что день не заладился с утра, гораздо лучше улыбнуться и забыть о всех досадных мелочах, уже успевших испортить бодрый утренний настрой.

Самый лучший способ поднять себе настроение – провести свободное время с пользой. Нет, не обязательно заниматься йогой или самозабвенно качать пресс, далеко нет. Ум нуждается в духовной пище – можно посещать различные спектакли, читать книги, слушать музыку, пересматривать классику мирового кино. Или открывать для себя что-то новое – поэзию классиков мировой литературы и наших с вами современников, иностранные языки, самостоятельно изучать психологию, философию – да мало ли изучаемых предметов, из которых можно сделать хобби? Причем хобби, дающее новые знания.

Наше собственное благополучие зависит от наших стремлений, нашего настроения и восприятия мира. Именно поэтому важно стараться достичь гармонии в своей душе.

Портнова В., 10М



Никулина Софья 5В

Панявина Анна, 5В

Глазунова Маргарита, 9В

Арутюнян Виктория, 8В

СОВЕТЫ ОТ СТАРШЕКЛАССНИКОВ

В жизни каждого из подростков происходит масса событий, в какой-то степени может и не приятных, но в какой-то и приятных. Детям приходится переносить много нагрузок, от чего возникают разные заболевания, не только физические, но и душевные. В этой статье мы будем затрагивать тему того, как сделать свою жизнь гармоничной и легкой. Попробуем дать несколько советов для поддержания своего здоровья.

В нашей школе мы задали пару вопросов ученикам о том, какой график у них в будние дни и легко ли им переносить нагрузку.

Большинство ребят ответили, что, приходя домой, они буквально валятся с ног, так как в день у них может быть и дополнительные занятия, и занятия искусством, и спортивные тренировки. Все это помимо школы. Конечно же, они не могут правильно питаться, так как приходится кушать что попроще и побыстрее приготовить. Или вовсе "сухой паек" .

Советы от учеников:

Итак, что же нам нужно для поддержания здоровья?

Во-первых, это правильное режим питания. Все дети—огромные сладкоежки, и они совсем не видят границ. Можно кушать сладкое, но в умеренных количествах. Питаться желательно в строго отведенное для этого время с промежутком в 4-5 часов. Для организма более полезными являются продукты, приготовленные на пару, сваренные или же сырые овощи и фрукты. Это помогает улучшить обмен веществ. Этому полностью соответствует школьное меню. В одной порции содержится достаточно полезных веществ и витаминов, необходимых ученику в течение дня.

Во-вторых, конечно же спорт. Большинство ребят в наше время занимаются разными видами спорта, которые максимально развивают и укрепляют нашу мышечную систему. Обязательно нужно делать зарядку утром или же отводить время на хождение и легкий бег на беговой дорожке. Это так же очень эффективно улучшает кровообращение и помогает вам просто хорошо выглядеть. Особенно важно для девушек. Допустим, у нас в школе уроки физкультуры заменяют походами в бассейн, где мы можем научиться отлично плавать или же просто приятно провести время. Регулярно мы делаем зарядку и разминаемся в середине урока - это помогает немного расслабиться.

Помимо физического здоровья, очень важно и душевное спокойствие, особенно для детей в возрасте от 14 до 17 лет. Это очень сложный период жизни, когда все воспринимается слишком близко к сердцу, именно в это время детям открывается мир. Кто-то может потеряться в нем, испугаться и от чувства безысходности наделать глупостей. Так же именно в этом возрасте очень распространены зависимости от алкоголя, табака, наркотиков, ибо, по мнению подростка, они облегчают жизнь. Но некоторые абсолютно не понимают, что это не правильный путь. Дабы помочь подросткам в нашей школе, мы с педагогами обсуждаем вместе сложные и важные проблемы, организуем интересный совместный досуг: часто устраиваются походы в театр, на концерты, в различные музеи, культурные центры города, много путешествуем, проводим интересные мероприятия и просто общаемся. От этого зависит наше будущее. Цинизм и юношеский максимализм мешают некоторым многое правильно понять. Скажи "да" своему будущему!

Лопатина К, 10А

СПОРТИВНАЯ ГОРДОСТЬ ГИМНАЗИИ

ВИТАЛИЙ И КИРИЛЛ ФОКЕЕВЫ

Наш земляк Виталий Фокеев - живая легенда современного спорта, член национальной сборной России ,мастер спорта международного класса Он родился в в Ростове-на-Дону 15 февраля 1974 года.

Виталий представляет спортивный клуб «ЦСКА». Является профессиональным российским стрелком. Имеет звание заслуженного мастера спорта. Его тренером является Кравчук Ирина Михайловна. Спортсмен выступает в категории стендовая стрельба, упражнение дубль-трап.

Виталий Фокеев - многократный чемпион России, Европы и мира. В 2004 году спортсмен дебютировал на Олимпийских играх в Афинах. В 2008 году Виталий принял участие в олимпиаде в Пекине.

В свободное от тренировок время Виталий, как и любой профессиональный стрелок, обожает охотиться. Также он не прочь посидеть на берегу озера с удочкой или сыграть со старыми друзьями партию в бильярд. Основными своими чертами характера Фокеев считает целеустремлённость и спокойствие.

Кроме стрельбы, Виталий Фокеев интересуется волейболом. Он никогда не пропускает важные матчи российской волейбольной сборной.

Виталий Фокеев любит читать приключенческие рассказы. Особенно ему нравятся произведения Джека Лондона и Жюль Верна. Любимым фильмом является картина «Служебный роман».

Виталий является отцом двоих сыновей, Кирилла и Аркадия .Старший сын Виталия Кирилл- учащийся 10 класса гимназии №12 г Липецка. Он решил пойти по стопам отца, увлекся стендовой стрельбой. Первые шаги в спорте помог совершить отец. А теперь сын самого именитого липецкого стрелка пытается обойти отца по мастерству и претендует на то, чтобы вместе с отцом выступить в соревнованиях сильнейших снайперов.

Кирилл сделал большой шаг к тому, чтобы успешно выступать в турнире юниоров в упражнении «дубль- трап» и имеет неплохие шансы завоевать путевку на Европу, а также на первенство мира по стендовой стрельбе.

Интервью с учеником гимназии Фокеевым Кириллом, 10А класс

Здравствуй Кирилл! Если ты не против, сразу перейдем к вопросам!?

Когда и почему ты решил пойти на стрельбу? Насколько папа повлиял на решение пойти на стрельбу?

Для меня папа с детства является авторитетом, поэтому выбор был очевиден, в 11 лет я пришел на стенд.

А папа помогал тренироваться?

Да, конечно. Моя техника и знания тонкостей заслуга отца.

Часто видишься с отцом?

Да. Ведь мы состоим в сборной команде страны и на все сборы и соревнования ездим вместе.

А сейчас с отцом тренируешься вместе?

Да. Нас тренирует один тренер.

Как часто проходят тренировки? Ты сильно устаешь после них?

Тренировки у меня каждый день. Ведь помимо стрельбы тело надо укреплять ещё в тренажерном зале. После тренировок приятная усталость.

А на соревнованиях ты сколько медалей выиграл? И на каких соревнованиях?

Соревнований у меня было много от Первенства России до Первенства Мира. Я завоевал 15 медалей и останавливаться не собираюсь.

Ну раз ты так много тренируешься, участвуешь в соревнованиях, то получается у тебя мало времени! Есть ли у тебя время на отдых, личную жизнь?

Личной жизни у меня нет. А чтобы отдохнуть и сна хватает.

Помогает или мешает тебе спорт в учебе?

Учеба и спорт идут параллельно.

Какой самый счастливый момент в твоей молодой карьере?

Мой первый выход на пьедестал.

Грималовский Л., 7Г

РОЩУПКИНА НАТАЛЬЯ - ВЫПУСКНИЦА И ТРЕНЕР

РОЩУПКИНА Наталья Викторовна (13.01.78 г.). Выпускница гимназии № 12 1995 года. Еще обучаясь в гимназии, начала успешно выступать на соревнованиях по легкой атлетике. Сейчас Наталья Викторовна является педагогом дополнительного образования в гимназии.

В каком возрасте вы начали заниматься легкой атлетикой?

В 10 лет

Почему выбрали этот вид спорта?

Скорее меня выбрала легкая атлетика, по результатам тестирования меня пригласили на тренировки, кстати, тестирование проходило в школе №12.

Каких успехов Вы достигли в спорте?

Заслуженный мастер спорта, 3-х кратный победитель кубка Европы, чемпионка Европы среди молодежи, рекордсменка России среди юниоров в пятиборье, чемпионка игр доброй воли, финалистка Олимпийских игр 2000 года в Сиднее, чемпионка России.

Какие победы вы цените больше всего?

Ценю все, так как это большой труд.

Какие соревнования были самыми важными для вас?

Олимпийские игры, где из-за ошибки я осталась без медали, это большой урок на всю жизнь.

Какая награда далась труднее всего?

Я занималась семиборьем, соревнования проходят в 2 дня, в 1 день бег 100 метров с барьерами, прыжок в высоту, толкание ядра, бег 200 метров, 2 день прыжок в длину, метание копья, бег 800 метров. Так что легко никогда не было.

Есть ли у вас кумир в спорте?

Да. Это - Джеки Джойнер -Керси, мировая рекордсменка и олимпийская чемпионка в семиборье, к сожалению, мне не довелось с ней выступить в соревнованиях.

Почему вы решили стать тренером?

Это мечта моего детства.

Ваши планы на будущее?

Работать, искать талантливых ребят, и жду побед от учеников!!!

Федин А., 7Г, воспитанник Н.В.Рощупкиной

ВДОВИНА КСЕНИЯ

Вдовина Ксения Олеговна – выпускница 2004 года МОУ гимназии № 12 г.Липецка.
Ксения училась в 11Б (лингвистическом) классе.
Окончила школу с серебряной медалью.
Ксения родилась 19 апреля 1987 (24 года) в г.Липецке.
Ксения в детстве занималась волейболом, плаванием, танцами. С 11 лет занимается легкой атлетикой, первоначально специализировалась на тройном прыжке и даже выиграла юношеский чемпионат России среди 14-летних, но позже выбрала бег.
Тренировалась у Татьяны Ивановны Мысик, Геннадия Алексеевича Колесникова, Анатолия и Татьяны Литвиновых, Валентина Михайловича Маслакова. Представляет Липецкую область и спортивное общество «Динамо».
В 2007 году Ксения Вдовина стала чемпионкой Европы среди молодежи в эстафете 4х100 м, в 2009 году — в эстафете 4х400 м.
С 2009 года выступает на взрослом уровне.
На зимнем чемпионате России-2010 она заняла 4 место на дистанции 400 м.
На чемпионате мира 2010 года в Катаре завоевала серебряную медаль в эстафете 4х400 м.
Ксения имеет высшее образование, она окончила юридический факультет Воронежского института МВД.

Результаты Ксении в 2011 году

13.09.11, Мировой вызов ИААФ в Загребе - Загреб, Хорватия	200 м	Финал	7
11.09.11, Rieti 2011 - Риети, Италия	400 м	Финал	8
27.08.11-04.09.11, 13-й чемпионат мира ИААФ по легкой атлетике - Тэгу, Корея	4х400 м	Забеги 2	1
21.07.11-24.07.11, Чемпионат России - Чебоксары, Россия	400 м	Финал	3
		Полуфинал	3
		Забеги	7
09.07.11-10.07.11, Чемпионат Москвы - Москва, Россия	200 м	Финал	2
		Забеги	2
18.06.11-19.06.11, 3-й командный чемпионат Европы СПАР - Стокгольм, Швеция	4х400 м	Финал	1
13.06.11, Мемориал Йозефа Одложила - Прага, Чехия	200 м	Финал	7
10.06.11, Мемориал Примо Небиоло - Турин, Италия	400 м	Финал	3
04.06.11-05.06.11, Кубок России - Ерино, Россия	400 м	Финал	3
24.05.11-25.05.11, Командный чемпионат России - Сочи, Россия	200 м	Финал	2
	400 м	Забеги	3
04.03.11-06.03.11, Чемпионат Европы по легкой атлетике в помещении - Париж, Франция	4х400 м	Финал	1
16.02.11-18.02.11, Чемпионат России в помещении - Москва, Россия	400 м	Финал	3
		Забеги	3
06.02.11, Русская Зима - Москва, Россия	400 м	Финал А	4
29.01.11-30.01.11, Чемпионат Москвы в помещении - Москва, Россия	400 м	Финал ВК	1
22.01.11, Всероссийские соревнования “Кубок губернатора” - Волгоград, Россия	400 м	Финал	3
18.01.11-19.01.11, Первенство Москвы среди юниоров (92-93гг.р.) в помещении - Москва, Россия	200 м	Забеги ВК	6
09.01.11, Кубок Москвы, «Рождественский кубок» - Москва, Россия	60 м	Финал	3
07.01.11, Всероссийские соревнования «Рождественские старты на призы спортклуба “Луч” памяти Э.С.Яламова» - Екатеринбург, Россия	300 м	Финал	1

22 сентября состоялась встреча Ксении Вдовиной с учащимися гимназии

Гимназисты подготовились к встрече – принесли букеты, организовали живой коридор, запаслись фотографиями для получения автографа. В рамках визита Ксения Вдовина провела час общения с учащимися 7Г класса. Обращаясь к ребятам, она сказала: «Я защищаю честь России на соревнованиях, ничто на свете не может сравниться с радостью от победы и гордостью за свою страну». В книге отзывов Ксения оставила следующие строки: «Спасибо Вам большое за поддержку, веру, помощь. Очень благодарна гимназии №12 за уют и самые прекрасные моменты, за понимание и за лучшие годы, проведенные в родных стенах самой лучшей школы! Я вас люблю!». Гимназия №12 гордится своими выпускниками!

МЫ ЛЮБИМ СПОРТ

Какую роль играет спорт в жизни человека? Во всём мире люди её видят по-разному. Одни очень прохладно относятся к спорту, и некоторые даже считают его бесполезной тратой времени. Другие люди видят смысл спорта, и их, к счастью, больше, чем первых. Причём каждый из них может иметь разное отношение к спорту: кто-то предпочитает смотреть его по телевизору, кто-то предпочитает просто заниматься каким-либо видом спорта или общефизической подготовкой, ну а для кого-то спорт – это средство существования. Среди последних могут быть действующие спортсмены, тренеры, врачи, директора различных спортивных обществ, попечители спорта и др.И каждый из них вносит свой вклад в развитие спорта на нашей планете.

Спорт обладает удивительными свойствами. Он может объединять людей, знакомить их между собой, в большинстве случаев спорт укрепляет здоровье, характер и даже умственные способности людей, которые им занимаются, развивает в них такие навыки, как скорость, ловкость, реакция, координация, выносливость, терпение и сила. Спорт делает людей более устойчивыми к негативным факторам внешней среды. Он часто приносит людям массу положительных эмоций, например, при победе любимой команды или при достижении человеком какого-то результата в нём.

Хотелось бы отметить, что наиболее полезным для человека, да и для общества является именно занятие спортом на любом уровне. Во многом это обусловлено тем, что человечество, несмотря на научный прогресс, деградирует само по себе, конечно, при этом в определённых качествах он растёт. Человек старается упростить себе жизнь. Физический труд для человека перестаёт иметь значение в связи с развитием техники. Человек постепенно теряет те качества, в основном физические, которыми его наградил Бог. Человек по сравнению со своими далёкими предками становится более дряхлым, и здесь ещё ко всему прочему на него очень плохо могут влиять такие соблазны, как спиртное, табак и наркотики. И тут важную роль для человека могут сыграть занятия спортом, т.к. они прямо противоположны этим негативным факторам и спокойно могут служить той альтернативой, которая не даст человеку стать алкоголиком, курильщиком и наркоманом.

Роль спорта в нашей жизни очень велика!

Федин А., 7Г

						1.	З					
				2.			Д					
					3.		О					
				4.			Р					
				5.			О					
6.							В					
			7.				Ь					
					8.		Е					

1.Отдельное состязание в плавании.
2.Сладкое густое вещество, вырабатываемое пчелами из сока цветов.
3.Человек, который любит купаться зимой.
4.Какая ягода улучшает зрение?
5.Отверстие, прорубленное во льду реки или озера.
6.Это делает человека физически здоровым.
7.Узкие стальные полозья, прикрепляемые к обуви для катания на льду.
8.Спортивная игра маленьким мячом.

Подготовила Иншакова Анна

В нашем обществе становится все более популярным быть здоровым, красивым и успешным человеком. Но, к сожалению, ритм жизни современного человека зачастую не позволяет придерживаться здорового образа жизни. Шумный и загазованный мегаполис, неправильное питание, слишком напряженный ритм жизни, беспочвенные тревоги и волнения – все это приводит к нарушениям природного баланса в нашем организме. Люди становятся более раздражительными, усталыми, чаще болеют и нервничают.

И здесь на помощь нашему организму приходит фитнес, в переводе с английского обозначающий «здоровье, содержание тела в форме». Действительно, даже небольшие, но регулярные физические нагрузки полезны для нашего организма. Особенно приятно, что для занятий фитнесом не требуется каких-то сверхусилий, каждый вполне может выбрать любой вид занятий, подходящий для него. Даже ежедневные пешие часовые прогулки на свежем воздухе (и неважно, гуляете ли вы в большом парке, в лесу или в маленьком скверике) укрепляют наш организм, сердечно-сосудистую и дыхательную систему и способствуют улучшению настроения. А если уж у вас есть пара-тройка свободных часов в неделю, то для вас выбор вида занятий просто огромен.

Например, аэробика – ритмичные движения—стимулируют работу дыхательной системы, помогают поддерживать фигуру в тонусе, повышают выносливость и работоспособность организма, а также помогают бороться с эмоциональными стрессами; калланетика (упражнения, направленные на растяжение и сокращение мышц) поможет вам похудеть и уменьшить объемы вашего тела, улучшить осанку и укрепить мышцы; пилатес (специальные упражнения, расслабление и правильное дыхание)– помогает укрепить позвоночник, улучшает координацию и баланс тела; йога (физические упражнения, дыхание и медитация) – восстанавливает душевное и физическое равновесие в организме; а еще различные танцы живота, шейпинг, степ-аэробика, стречинг, аква-аэробика и другие.

Бег благоприятно влияет на здоровье. Он производит разностороннее физиологическое влияние на все системы организма. Бег является естественным двигательным актом, сопровождает человека на протяжении всего его развития. Он из всех видов спорта имеет наибольшее благоприятное влияние на сердечно-сосудистую систему в целом. Благодаря бегу растет жизненная емкость легких, улучшается обмен веществ, совершенствуется работа мышечной системы, активизируется деятельность нервной системы и эндокринного аппарата. В результате повышается работоспособность организма, его сопротивляемость к неблагоприятному воздействию внешней среды.

Плавание также благоприятно влияет на здоровье, так как происходит в водной среде, которая положительно влияет на человека. Когда мы плаваем, работают все группы мышц, человек находится в расслабленном состоянии, что улучшает кровообращение, нормализует работу сердца и других внутренних органов. Также открываются поры на теле человека, становится лучше «кожное дыхание», в результате чего человек начинает выглядеть более здоровым, цветущим и в какой-то мере даже сияющим изнутри. Плавание в бассейне или в любом другом водоёме улучшает работу центральной нервной системы, а значит, бессонница и неврозы уходят прочь, повышается работоспособность (недаром некоторые гениальные композиторы и живописцы плавали в водоемах по нескольку часов в день, а потом шли в свои мастерские и творили). Занятия плаванием (непрофессионально, а так для себя) рекомендуются почти для всех групп людей. Плавать можно начинать уже в детском возрасте, поскольку оно способствует росту, правильному развитию и формированию всех групп мышц, а также закаливанию организма, ведь температура воды всегда ниже температуры тела, поэтому при постоянных посещениях бассейнов (водоемов) организм начинает активней бороться с простудными заболеваниями и происходит закаливание. Особенно хорошо, когда этот процесс начинается уже в детстве, что позволит ребенку вырасти здоровым и крепким.

Ушкова А., 7А

БОЛЬШОЙ ТЕННИС

Мой любимый вид спорта - большой теннис. Я занимаюсь им профессионально с шести лет.

За что я люблю этот вид спорта?

Во – первых, он очень динамичный, зрелищный, интересный, но в то же время очень интеллектуальный.. Мой тренер часто сравнивает теннис с игрой в шахматы. Да-да, именно с шахматами, потому что он развивает быстроту и логику мышления. Как на доске ты должен безошибочно сообразить, куда поставь фигуру, так и на корте надо быстро переместиться именно в нужном направлении, чтобы отразить удар.

Во – вторых, теннис, несомненно, развивает силу, ловкость, скорость, координацию. Здесь и разминка, и общая физическая подготовка, и игра на корте, и заминка, и растяжка, и занятия в тренажёрном зале. От всего этого получаешь столько удовольствия!

И домой возвращаешься всегда в хорошем настроении, хотя иногда и устаёшь сильно.

В- третьих, в этом виде спорта есть мои кумиры, идеалы, на которых я хочу равняться. Они красивы внешне, сильны, целеустремлённы, собранны, многого добились. Из русских теннисистов – это Николай Давыденков, из иностранных – Роджер Федерер.

И ещё я хочу добавить, что спорт помогает мне в учёбе. Я научился рационально распределять своё время, я всегда собран, исполнителен. Мне некогда лениться, тратить время на пустяки.

Я считаю, что в жизни каждый человек должен заниматься именно тем, что ему реально нравится, а не тем, чем тебя заставляют заниматься родители или чем занимаются твои друзья. Мне нравится большой теннис, и я занимаюсь этим видом спорта с большим удовольствием!

Попов Д., 7Г

СЕМЬЯ И СПОРТ

Наша семья ведет активный образ жизни. Папа в школьные годы занимался парусным спортом, а в студенческие годы—борьбой. Он мастер спорта по дзюдо. Участвовал во всесоюзных соревнованиях. Он много рассказывает о том времени, о незабываемом духе соревнований. Папа говорит: «Тренер вкладывает в успех спортсмена чуть ли не больше сил, чем его воспитанник». Дома у папы висит множество наград за победы на соревнованиях.

Мама в детстве тоже занималась спортом. Она кандидат в мастера спорта по художественной гимнастике, принимала участие во многих всесоюзных соревнованиях. Всей семьей мы очень любим плавать. Зимой катаемся на лыжах.

Я пять лет занималась художественной гимнастикой. Добилась хороших результатов. Мой тренер воспитала в нас дух спортивного единства, терпения, выносливости. Эти навыки очень важны, потому что не бывает легких побед. Как здорово, что мы имеем возможность всей семьей заниматься физкультурой и спортом!

Соколова А., 7Б

Семья – это командный спорт!
Чем опытней,
тем выше результаты.
Всё вместе: быт, уют, комфорт,
Печали, радости, награды.
И бронза, и серебряный успех,
На пьедестал любви
взошли вы гордо!
Пусть золото –
порадует нас всех,
Мы пожелаем Вам
ещё рекордов!

ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

Меня зовут Лиза Новикова. Я и моя подруга Алёна Затонская занимаемся художественной гимнастикой.

Художественная гимнастика — это вид спорта, выполнение под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом (скакалка, обруч, лента, булавы, мяч)

В последнее время выступления без предмета не проводятся на соревнованиях мирового класса. При групповых выступлениях используются или одновременно два вида предметов (например — обручи и мячи) или один вид (например — пять мячей, пять пар булав). Победители определяются в многоборье, в отдельных видах и групповых упражнениях.

Все упражнения идут под музыкальное сопровождение. Кроме многоборья, гимнастки, выступающие в индивидуальном первенстве, традиционно разыгрывают комплекты наград в отдельных видах упражнений (кроме Олимпийских игр).

Выступления оцениваются по тридцатибалльной системе. Это - один из самых зрелищных и изящных видов спорта.

Художественная гимнастика — сравнительно молодой вид спорта; своим появлением он обязан мэтрам балета прославленного Мариинского театра. За небольшой срок своего существования этот вид спорта завоевал мировую признательность и имеет многочисленных поклонников во всех уголках земного шара.

В России художественная гимнастика небезосновательно считается одним из популярнейших видов спорта. Нет города или крупного посёлка городского типа, где бы ни занимались этим спортом. Неспроста на летних олимпийских играх большинство чемпионов по художественной гимнастике - россиянки. Их имена знакомы нам и всему миру. Алина Кабаева, Юлия Барсукова, Ирина Чащина, Евгения Канаева и другие, не менее достойные спортсменки

Мы уже кандидаты в мастера спорта, тренируемся каждый день по три с половиной часа. Порой сильно устаём и всё надоедает, но всё равно мы не бросаем спорт и идём дальше. Главные качества гимнаста - это сила воли, выносливость и пластика. Всё мастерство, которое накапливается на тренировках, показываем на соревнованиях. Мы были уже во многих городах России: Орле, Воронеже, Владимире, Москве, Иваново и т.д. Нам очень нравится заниматься художественной гимнастикой, и мы будем стараться добиваться новых высот.

Новикова Е., Затонская А., 7В

Мы ребята просто класс!
Все получится у нас:
И в черлидинг выступать,
И здоровье улучшать.
Потанцуем мы немножко
И похлопаем в ладошки.
За здоровье мы горой,
6В – удалой!

Бирило У., 6В

BMX. УВЛЕЧЕНИЕ ИЛИ ОБРАЗ ЖИЗНИ?

BMX – Bike Moto Cross (правильное название) или **Bike Moto Extreme** (современная версия) появился в США примерно в конце 60-х годов прошлого века. Своим появлением он обязан другому популярному виду спорта – мотокроссу. Дети и подростки, не имевшие возможности соревноваться на настоящих мотоциклах, гонялись на велосипедах по собственноручно построенным трассам. Тогда они ещё не подозревали, что стоят у истоков нового вида спорта. Одна из версий гласит, что человеком, сконструировавшим для своего сына специальный велосипед для катания по мотокроссовым трассам, был Гари Тернер, создатель компании GT.

Постепенно в США стали проводить серию соревнований, в которых могли участвовать все желающие—от любителей до профессионалов.

ОСОБЕННОСТИ ВЕЛОСИПЕДА

Главной отличительной чертой BMXа является наличие пег, или, как их ещё называют, стаканов, закреплённых на осях колёс. Пеги – полые трубы, которые используются для скольжения по всяким граням, парапетам, а также во время исполнения трюков.

Вторая особенность BMX – небольшой размер колеса (±) 20 дюймов.

BMX оснащён системой гироротор, что позволяет рулю вращаться на 360 градусов и более, при этом тормозные тросы не путаются.

Остальные детали конструкции как у обычного велосипеда. Это педали, цепь, сидушка, рама. Рама – основная деталь BMXа. Геометрия рамы сконструирована так, что позволяет удерживать как минимум двухсоткилограммовое тело с двухметровой высотой.

СТИЛИ КАТАНИЯ

Flfatland – стиль, катаясь в котором, все трюки исполняются на ровной поверхности.

Vert – один из опасных и агрессивных стилей, для исполнения используются трамплины с радиусом, дающим вертикальный вылет.

Street – когда для катания используются любые естественные фигуры, которые встречаются на улицах города: перила, грани, парапеты, лавки. Я предпочитаю именно этот вид катания.

Park – катание на спецплощадках.

Racing – гонки на облегченных моделях BMXов по грунтовым трассам и т.д.

Очень важно иметь друзей, с которыми можно разделить свои увлечения.

Мы проводим час за часом, обсуждая тонкости BMX. Какие трюки нам нравятся, какие трюки мы сделали, какие хотим когда-нибудь сделать. С ребятами мы вместе тренируемся, устраиваем сумасшедшие соревнования. Когда мы вместе – это постоянный смех и всякие приколы. Мы смотрим передачи по телевизору (канал «Русский экстрим») и ролики в интернете про многих знаменитых райдеров, что ещё больше укрепляет наш интерес к BMX. Кроме того, мне всегда нравились велосипеды, я считаю велоспорт одним из самых захватывающих видов спорта.

В основном мы катаемся на улицах. Там я научился многим трюкам. Кроме того, считаю, что улица – это как раз то место, где мы учимся контролировать байк, ведь на улицах не бывает ничего идеального. Постоянно приходится приспосабливаться к разным поверхностям.

Катаясь на велике, я наблюдаю, а значит, и познаю мир вокруг себя.

Елуфимов Д., 7Г

МИР НАШИХ УВЛЕЧЕНИЙ

ТАНЕЦ И МУЗЫКА—ЖИЗНЬ И ЗДОРОВЬЕ ДУШИ!

Для меня танец - это полёт души, порыв энергии и чувств. Каждое движение руки и тела очень важно в танце, ведь оно показывает, насколько этот порыв силён. Танец - это жизнь. Порой кажется, что жизнь скучна. Так наполним её приятными чувствами, ощущеньем свободы, лёгкости, и забудем про все невзгоды. Давайте танцевать!!!

Танцы—что это? Психотерапия!

Я полностью согласна с утверждением знаменитой танцовщицы Айседоры Дункан, что главное в танце не техника исполнения, а его эмоциональная составляющая. Ведь наше тело на самом деле всегда выражает то, что мы переживаем в жизни, то, как мы выстраиваем отношения с самим собой, с окружающими людьми и миром. Глядя, как человек двигается, можно понять, какие проблемы существуют у него в жизни. Психологи считают, что существует взаимосвязь между эмоциональным состоянием человека, его душевными переживаниями и телесными болезнями. Можно легко сделать вывод, что танец – это лечение человеческой души. Ведь, как было сказано выше, наше тело помогает выразить себя.

И благодаря этому мы (и окружающие нас люди) можем понять, какие мы на самом деле.

Также танец – это средство против стрессов!!! Я сама, имея какие-либо проблемы, спасаюсь лишь тем, что танцую то, что хочется выразить в данный момент и, конечно же, под ту музыку, которая меня может успокоить. А уже из этого можно сказать, что все-таки главным влечением души является МУЗЫКА!

Музыка – неотъемлемая часть жизни человека на протяжении тысячелетий. Она оказывает особое влияние на поведение и настроение человека, на состояние его внутреннего мира. Сейчас существует очень много стилей музыки, в которые влюблены тысячи людей всего мира. Это такие, как, рок, хип-хоп, рэп, Хаусмузыка, R&B, Dance музыка и многие др.

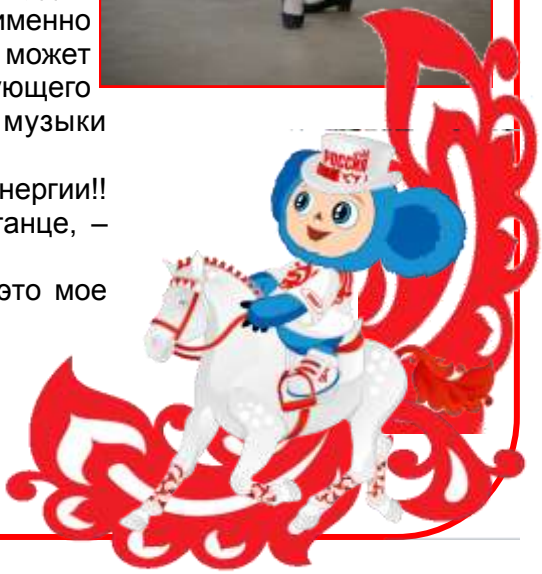
Музыкальный текст так же, как и танец обладает психотерапевтическим эффектом. Но всё-таки, как бы это ни было НЕМОДНЫМ, но самым лучшим вариантом для расслабления, для осознания самого себя является КЛАССИКА. Да, да, именно Классика способна на исцеляющий эффект! Только она может точно показать переживания человека (а тем более танцующего человека). Прослушивание именно классической музыки успокаивает, и это ни для кого не секрет.

А уж сочетание танца и музыки… это двойная доза энергии!! Чувства, возникающие в сочетании музыки и движений в танце, – это сплав энергии и эмоций.

О, да! Тема про ТАНЕЦ и МУЗЫКУ поглотила меня ,ведь это мое любимое занятие. И пусть я уже прошлогодняя выпускница хореографической школы, я всегда буду танцевать!

Давайте танцевать!!!

Осипова М., 7Б



Судомоделизм

Судомоделизм - увлекательнейший вид технического творчества, которым занимаются люди разного возраста. Это занятие способствует приобщению к истории, расширению знаний в области техники и других областях. Интерес к судомоделизму чрезвычайно велик. Во многих странах созданы хранилища моделей кораблей. В России в 1709 году при Адмиралтействе указом **Петра 1** также было основано хранилище моделей - **Модель-камера** - в настоящее время Центральный военно-морской музей (г. С.Петербург).

Судомодельный спорт — один из военно-технических морских видов спорта. Он является частью судомоделирования, которое имеет три направления: экспериментальные модели, настольные модели и самоходные модели. Последние два и составляют судомодельный спорт. Первые попытки проводить стендовые соревнования моделей кораблей в России предпринимались ещё в начале XX века. Однако настоящее рождение судомодельного спорта относится к августу 1949 года, когда впервые прошли Всесоюзные соревнования морских моделистов. С этого времени подобные соревнования проводятся ежегодно. С 1963 г. судомодельный спорт был включен в Единую спортивную классификацию. Для руководства судомодельным спортом в 1964 году была создана Федерация судомодельного спорта. В 1966 году Всесоюзная Федерация судомодельного спорта вошла в Международную Федерацию судомодельного спорта - ***NAVIGA*** /www.naviga.org./.С тех пор наши спортсмены постоянно принимают участие во всех Международных соревнованиях. Среди них много Чемпионов Европы и Мира, победителей и призеров множества Международных соревнований.

В процессе обучения судомоделированию я изучаю историю **Российского флота**, технологию строительства кораблей, судов и их моделей. В процессе работы над моделью учусь работать с различными материалами—от древесины до современных пластиков и композитных материалов. Несмотря на то, что первые модели очень простые и строятся из простых материалов, они уже являются действующими спортивными моделями и принимают участие в клубных соревнованиях.

Судомодельный спорт—технический вид спорта, включающий проектирование и постройку моделей кораблей и судов для спортивных соревнований. Спортивные модели делятся на 36 классов (в основе деления — принцип классификации кораблей военно-морского и торгового флотов). В самоходных моделях используются микродвигатели резиномеханические, инерционные, паровые, внутреннего сгорания, электрические; парус. Различают соревнования стендовые — конкурсы настольных и некоторых действующих моделей (оцениваются изящество изготовления и соответствие чертежам и прототипу) и ходовые (на скорость, устойчивость на курсе, манёвренность и др.) — самоходных моделей надводных судов и кораблей (в том числе и на подводных крыльях) и подводных лодок; скоростных кордовых моделей (произвольной конструкции); управляемых моделей (с помощью беспроволочной связи); классные гонки моделей парусных яхт.

Я занимаюсь уже четвертый год, поэтому часто принимаю участие в соревнованиях, в том числе и Всероссийских. В программе соревнований выставка моделей-копий кораблей и судов на берегу водоема, ходовые выступления радиоуправляемых моделей-копий, гонки скоростных радиоуправляемых моделей и регата радиоуправляемых моделей парусников.

Соревнования в классах моделей-копий плана делятся на 2 части:

1 – стендовая оценка моделей (модели оформляются на специальных столах, и судейская коллегия оценивает их по многим критериям);

2 – выступление моделей на воде (устанавливается дистанция на водоеме, состоящая из нескольких ворот, которые нужно пройти в определенной последовательности, при этом спортсмены находятся на специально установленных мостиках.

Среди моделей-копий особую зрелищность представляют модели для показа шоу на воде - аварии на буровой вышке с последующим тушением пожара и ликвидации последствий и других различных сценариев действий на воде.

Суть выступлений в скоростных классах моделей - пройти максимальное количество кругов по специальной дистанции за определенное время.

В рамках соревнований я посетил Брянск, Архангельск и неизвестные раньше городки, например Коряжму. Наша команда успешна. Часто мы занимаем призовые места, есть успехи и в личном зачете. Мне нравится такой красивый вид спорта. ***Мелузов Григорий, 7Г***

ЮНЫЕ «ЗВЕЗДОЧКИ»

Мы побывали на репетиции у учащихся 3Б класса, которые занимаются в гимназическом ансамбле «Звездочки».

Какую роль играет здоровье в Вашей жизни?

Огромную. Мы занимаемся танцами, портерной гимнастикой на ковриках, работаем у станка.

Что Вы делаете, чтобы сохранить своё здоровье?

3Б: Занимаемся спортом , каждое утро делаем зарядку.

Стебенева С.И.: Занимаемся специальными упражнениями, чтобы сохранить свою осанку.

Согласны ли Вы с утверждением «в здоровом теле – здоровый дух»?

3Б: Да, конечно.

Стебенева С.И.: Да. Мы любим путешествовать по нашей стране. Прошлым летом мы ездили на море, во ВДЦ «Орленок» и очень много там купались (и этим оздоравливались), потому что этому классу очень нравится плавать.

Сколько лет вы занимаетесь хореографией?

3Б: С первого класса. Уже три года.

Стебенева С.И.: Вот сколько мне лет, столько я и занимаюсь хореографией. Сначала сама занималась, сейчас обучаю детей. В школе я уже преподаю 18 лет.

Какие постановки вам запомнились больше всего?

3Б: «Цыплята », «Русский народный», «Россия».

Стебенева С.И.: Больше всего мне, конечно, запомнилась моя первая постановка «Полонез», затем в памяти у меня остались «Татарский танец», «Озорница», «Тарантелла», «Кошечки» на пуантах.

Вам нравится преподавать разные стили танцев или вы придерживаетесь одного стиля?

Стебенева С.И.: Вообще мои корни- классические танцы и народные. Но отдавая дань моде, я также преподаю и современные: эстрадный танец , хип-хоп. Но я больше уделяю внимание классическому и народному танцам.

Как Вы считаете , научить танцевать можно любого человека?

Стебенева С.И.: Да , достаточно того, чтобы он просто минимально двигался, и тогда вперед! Ведь настоящих «звездочек» совсем немного. Это буквально одна «звездочка» на сто детей.

Вам нравится заниматься хореографией со Светланой Ивановной?

3Б (хором): Да, конечно! Очень нравится!

Кончагина О., Барбашина Ю., Ивченко М., 7Г

Рисунок Окуневой Л., 7Г

АКТИВНЫЙ ОТДЫХ ФОРЕСТ ПАРК

Спорт улучшает здоровье, он поддерживает нас в хорошей форме, и это просто отличное времяпрепровождение.

Я хочу вспомнить один летний день, который перевернул мою жизнь. В конце лета мы с родителями были в Задонске, в Верёвочном городке «Форест-парка». Добравшись до места, я увидел большое футбольное поле и еле различимые в густой листве тросы, брёвна и канаты. Деревья – самые естественные, прочные и надёжные опоры, которые только можно представить. В «Форест-парке» есть целых три маршрута: «Смотровой», «Весёлый» и «Адреналин». Первые два – на непрерывной страховке, то есть зашёл на дистанцию и должен пройти её до конца. В начале маршрутов нас встретил инструктор. Он объяснил правила техники безопасности и помог надеть страховку. После инструктажа по работе со страховкой, которая очень надёжна, так как двойная, я приступил к самому интересному. Чтобы проверить свои силы, инструктор предложил мне пройти маршрут «Смотровой». Он сразу предупредил: «Если боишься высоты, то вниз лучше не смотреть». Но лично мне страх высоты несвойственен. Выбранный маршрут состоял из десятка разных этапов. Особенно понравились два: канат, по которому надо пройти, и троллей – скоростной спуск на ролике по наклонно-натянутой верёвке.

И вот после этой поездки я стал заниматься профессионально скалолазанием. Скалолазание – это общение, радость победы, покорение новых вершин, польза для здоровья. Это драйв, экстрим, адреналин, как раз то, что нужно каждому подростку.

Это гораздо интереснее, чем бессмысленное хождение по улицам в поисках приключений. Я очень хочу, чтобы наше поколение было ЗДОРОВЫМ!

Выпускники гимназии также предпочитают активный отдых. Вашему вниманию предлагается фоторепортаж о поездке нынешних студентов в Форест- парк.

ДОБРЫЕ СОВЕТЫ

АЛХИМИЯ АРОМАТОВ

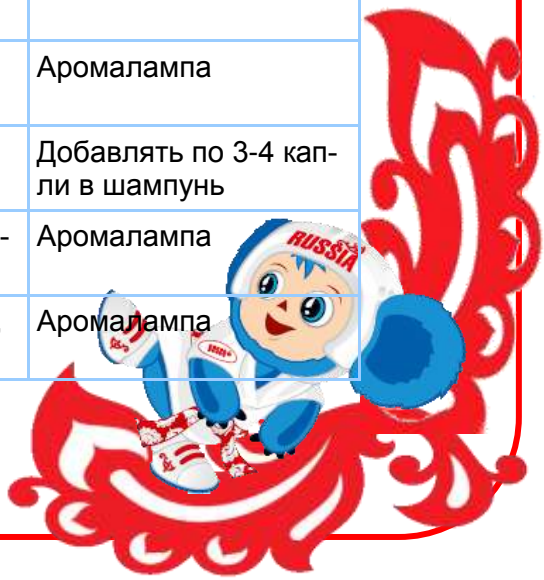
Запах - стихия непреодолимая: от яркого света можно закрыть глаза, от громкой музыки - уши, но при воздействии запаха зажать надолго нос невозможно. Не нужно быть "нюхачом", чтобы отличить приятный запах от неприятного, но опять же вряд ли можно охарактеризовать его и объяснить, почему именно он неприятен.

Появление первых благовоний уносит нас к истокам цивилизации: крошечные сосуды с узким горлом (чтобы ароматическая смесь не улетучивалась слишком быстро) из разных культур - древнеиндийской, вавилонской, египетской - оказывается, удивительно схожи между собой. Что же касается исцеляющих свойств ароматических веществ, то одним из первых письменных упоминаний на эту тему предположительно является клинописная табличка возрастом 5 тысяч лет, найденная на месте раскопок шумерской цивилизации. Некоторые советы по поводу составления ароматических смесей можно найти и в Библии. Тем не менее, родиной ароматерапии считается Восток. Прежде всего потому, что отсюда происходит самое большое количество растений-эфироносов. Сам термин "ароматерапия был изобретён Рене Гаттенфосом, французским химиком-парфюмером. Во время Первой мировой войны он использовал лавандовое масло в качестве антисептика для перевязки раненых солдат и обнаружил его заживляющее свойство.

Эфирные масла - это вовсе не масла, они не имеют ничего общего с жирами, а являются летучими углеводами. Поэтому если чистое концентрированное эфирное масло капнуть на лист бумаги, то через пару минут оно испариться без следа - это, по сути, и служит критерием качества препарата. Высококачественные эфирные масла стоят довольно дорого, но зато они очень экономичны. Они прекрасно растворяются в жирах, позволяя сохранять свои ароматические свойства - благодаря этому их можно использовать в кремах, лосьонах , массажных маслах.

Как же их использовать? Самое распространённое оборудование для ароматерапии - аромалампа. В ней соединяются символы четырёх стихий: Земля - керамический сосуд, Огонь - плоская греющая свеча, Вода, в которую добавляют аромамасло, и Воздух - собственно ароматическая композиция из эфирных масел.

	Виды масел	Применение
Профилактика гриппа	Лимон, чабрец, корица, чайное дерево	Аромалампа
При заболеваниях горла и полости рта	Бергамот, гвоздика, герань	Аромалампа
При головной боли	Иланг-иланг, левзея, розмарин, лаванда	Аромалампа
Для бодрости в начале дня	Мята, ирис, гвоздика	Аромалампа
Для укрепления волос	Кедр, сосна	Добавлять по 3-4 капли в шампунь
Для повышения работоспособности	Ель, имбирь, пихта, чабрец, чайное дерево, сосна	Аромалампа
Для улучшения памяти	Гвоздика, левзея, мускат, грейн, цитронелла	Аромалампа



Сигунова М., Сапрунова Ю., 7А

МОЙ ВЫБОР—ТРЕНИРОВКИ!

Сейчас поддерживать здоровье в хорошей форме очень и очень трудно, особенно тяжело тем, кто живёт в экономической зоне и в промышленных городах. Как известно, залог здоровья – это регулярные тренировки, снижение уровня стресса, правильное питание, здоровый сон. Поэтому хочу предложить Вам несколько полезных советов, чтобы быть в отличном настроении с раннего утра до вечера!

ТРЕНИРОВКА ТЕЛА. Все знают, что у тренированного тела больше шансов оставаться здоровым. Хорошая физическая форма означает способность справляться с разнообразными повседневными делами без чрезмерного напряжения, переутомления или проблем с дыханием. К сожалению, современный образ жизни делает человека всё менее приспособленным к подобным нагрузкам. Наших предков поддерживала в хорошей форме необходимость в постоянных физических усилиях, а мы предпочитаем ходьбе пешком передвижение на машине или автобусе и проводим долгие часы перед телевизором или за компьютером. Это увеличивает риск болезней, связанных с пассивным образом жизни, в частности сердечных заболеваний. Регулярные тренировки улучшают состояние организма. Они помогают снизить вес, улучшают работу сердца, лёгких пищеварительной системы, укрепляют мышцы, делают тело более гибким, гарантируют здоровый сон.

ВИДЫ ТРЕНИРОВОК. Регулярные физические занятия повышают выносливость организма. Выносливость определяется способностью сердца и сосудов поставлять клеткам тела достаточно кислорода. Повышению выносливости способствуют занятия спортом на свежем воздухе, такие как бег, езда на велосипеде.

Укрепление мышц идёт в 2-х направлениях. Во-первых, увеличивается их сила, например, благодаря упражнениям с отягощением, в частности тренировкам с гантелями , а во –вторых, возрастает их способность многократно сокращаться за короткое время. Очень эффективны в этом смысле бег трусцой и бег на лыжах, особенно по пересечённой местности.

Гибкость определяется способностью мышц растягиваться, а суставов – свободно двигаться в разных направлениях. Повышают гибкость занятия йогой и плавание.

Разнообразная программа тренировок, обеспечивающая участие всех мышц и других тканей. После тренировки важно дать телу «остыть», используя для этого упражнения на растяжку мышц.

Знаете ли Вы, что? Растяжка мышц - важнейшая составляющая комплекса физических упражнений. Она особенно эффективна для снятия напряжения мышц в конце тренировки. Растяжка делает мышцы и суставы гибкими, уменьшает вероятность сведения мышц после интенсивных нагрузок. Во время тренировки на свежем воздухе мышцам для получения дополнительной энергии требуется больше глюкозы и кислорода. Сердцебиение учащается ,чтобы в мышцы нагнеталось больше крови. Возрастает интенсивность дыхания, чтобы увеличить поступление кислорода в кровь. Кровь от других частей тела, например от пищеварительной системы, направляется к интенсивно работающим мышцам.

Аквааэробика даёт те же результаты, что и обычная аэробика, при меньшей нагрузке на коленные суставы.

Какая пища необходима для роста?

Для роста организму необходимы белки – природные вещества, из которых строятся клетки. Молекулы белков состоят из 20 главных аминокислот. Организм человека способен синтезировать 12 из них. Остальные 8 аминокислот должны поступать в него с пищей. Для этого в ней должно быть достаточно белка. Богаты белком молоко, рыба, орехи, мясо, яйца и бобовые.

Полноценный, или сбалансированный, рацион должен содержать оптимальное количество всех видов продуктов, необходимых человеку. Основу его составляют углеводы, однако в нём должно быть также достаточно жиров, белков, витаминов и минеральных веществ.

Калимбет Д., 7Б

О ПОЛЬЗЕ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ

Овощи и фрукты не несут в себе огромной энергетической ценности, но они играют роль главного поставщика нутриентов, в которых нуждается человеческий организм. Это настоящий дар природы, который обеспечивает организм жизненно необходимыми элементами.

Витамины, органические кислоты, минеральные вещества, пектиновые вещества, пищевые волокна, легкоусвояемые углеводы - вот лишь небольшой перечень полезных веществ, которыми насыщены свежие овощи и фрукты, которые должны присутствовать в рационе каждого, кто стремится быть здоровым. Вкус и запах овощей и фруктов стимулирует секреторную функцию желудка и поджелудочной железы, а органические кислоты чистят организм от шлаков. Пектиновые элементы связывают соли тяжелых металлов и остальные токсины, помогая выводить их из организма. В овощах и фруктах содержится целый набор полезных минеральных солей, витаминов, микро и макроэлементов и других незаменимых веществ.

Фрукты и овощи - первостепенные поставщики в организм клетчатки, которая способствует лучшей функциональности желудочно-кишечного тракта, нормализует жировой обмен и удаляет вредный холестерин. У людей, употребляющих достаточное количество клетчатки, повышаются защитные свойства организма, они начинают меньше болеть. Еще многие овощи и фрукты имеют прекрасные лечебные свойства. В отличие от лекарственных средств употребление фруктов и овощей не наносит вреда организму и не вызывает побочных действий.

Фрукты чаще всего употребляются в сыром виде, в то время как овощи принято готовить. Любая обработка овощей, особенно длительная, снижает содержание витаминов и полезных веществ. В наибольшей степени витамины сохраняются в овощах, которые употребляются в свежем виде. Но такие методы обработки, как квашение, быстрое замораживание, помогают на длительный период сохранить значительную часть витаминов.

В наши дни низкая калорийность овощей и фруктов превратилась из недостатка в преимущество. Человеку, который ведет малоподвижный образ жизни и склонен к полноте, необходимо иметь возможность получать достаточное количество пищи для ощущения сытости, при этом не превышая калорийность суточного рациона, который соответствует его образу жизни.

Количество полезных витаминов в разных фруктах и овощах различное. Для полного снабжения организма необходимыми веществами необходимо разнообразить пищевой рацион, ориентируясь на индивидуальные особенности организма. Исследования показывают, что каждодневное употребление овощей и фруктов может увеличить жизнь человека более чем на 10 лет.

Долгополова Д., 7Г

О ПОЛЬЗЕ ПЛАВАНИЯ

* Плавание благотворно влияет на дыхательную систему человека.
* Оказывает и прекрасное закаливающее действие.
*Пловцы отличаются гармонично развитой мускулатурой, имеют хорошую подвижность суставов.
*Плавные и ритмичные движения пловца в воде улучшают кровообращение, укрепляют сердечно-сосудистую систему.
*Вместе с укреплением здоровья повышается и работоспособность.
*Плавание — один из наиболее ярко выраженных видов физических упражнений, хорошо развивающих выносливость.
*Умение плавать порой сохраняет человеку жизнь, застраховывает его от несчастных случаев на воде.

Подготовил Андрусенко Д., 7Г

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни—это различные оздоровительные мероприятия, направленные на укрепление духовно-нравственного и физического здоровья человека.

Движение – это жизнь. Нужно, чтобы организм всегда находился в движении: постарайтесь выполнять простые, всем известные физические упражнения, не забывайте про утреннюю гимнастику, про прогулки на свежем воздухе. Двигаться полезно, ходьба и бег - это естественный вид движений.

Также нужно не забывать про питание. Полезное питание является одним из главных условий здорового образа жизни. *Продукты, полезные для здоровья,* – это пищевые продукты, которые обеспечивают наш организм различными витаминами, питательными веществами в достаточном количестве, белками, жирами, углеводами и минералами.

Если хотите прожить долгую здоровую жизнь, ведите здоровый образ жизни! Наше здоровье – это наше всё: жизнь, достижение поставленных целей, преодоление жизненных трудностей. Берегите здоровье.

Кобзева Т., 7Г

ЖЕВАТЕЛЬНАЯ РЕЗИНКА—ПОЛЬЗА ИЛИ ВРЕД?

На каждом телеканале нас убеждают, что жвачка помогает избавиться от кариеса, освежает полость рта, укрепляет зубы.… Но, по словам многих врачей, жевательная резинка вредна.

Сама я очень редко использую жевательную резинку, так как у меня есть проблемы со здоровьем. Но иногда, когда после еды остается неприятный вкус, жвачка помогает избавиться от него и освежить полость рта. Одна-две пластинки жвачки, по мнению врачей, не опасны, но беда в том, что жвачка вызывает привыкание. Ну как можно отказаться от предложения пожевать вкусную, мягкую жвачку, когда тебе хочется чем-нибудь «подкрепиться»))

Действительно, регулярное использование жевательной резинки приводит к очищению и усилению деятельности рта. Но при жевании на голодный желудок жевательная резинка стимулирует выработку желчного сока, что способствует развитию гастрита или обострению язвенной болезни, поэтому жевать надо после еды, при этом зубы будут очищаться и вырабатывается необходимый для переваривания пищи желудочный сок. Жевательную резинку следует жевать после еды в течение 15-20 минут, пока не потеряется вкус добавок. Лучше выбрать жвачку с сахарозаменителем. Не следует жевать на голодный желудок.

Основным компонентом жвачки является жевательная основа. Часто, - это специально обработанная мягкая смола. Другими компонентами жвачек являются различные вещества, обладающие освежающим действием, например, ментол или экстракт перечной мяты, глюкоза или подсластители, а также консерванты.

Не используйте жвачку взамен зубной щетки. Помните, что употребление жвачки не избавляет от необходимости два раза в год посещать стоматолога.

Осипова М., 7Б

УВЛЕЧЕНИЕ ПЕЙНТБОЛОМ

Вы когда-нибудь играли в пейнтбол? Даже если вы не играли в пейнтбол и ничего не знаете об этой игре, вы наверняка слышали это слово. Пейнтбол в России уже не в новинку, и в каждом более-менее крупном городе можно найти пейнтбольные клубы.

Пейнтбол - командная военно-спортивная игра с использованием пневматических маркеров (пейнтбольных ружей), стреляющих желатиновыми шариками, наполненными водорастворимой краской. Поскольку пейнтбол - игра командная, то большинство сценариев игры так или иначе представляют собой противостояние двух или более команд. Цель каждой из них, как правило, поразить наибольшее число игроков соперника. Поражением считаются наличие на игроке или его снаряжении пятна краски размером больше пятирублевой монеты, выход за границу поля или удаление судьей за нарушение правил.

Мы, ученики 9В класса, Шестопалов Артем, Кременевский Антон, Грязнов Георгий, Снытников Кирилл, Тимофеев Валера … открыли в этом году для себя этот вид спорта. И можем точно сказать: “Пейнтбол – это приключение и вызов, который позволяет смотреть на себя, окружающих людей и саму жизнь по-новому, получать новый опыт и заряжаться энергией!”

Каждый сам выбирает то, что ему нужно и важно в жизни - переваривание пищи у экрана телевизора или яркие эмоции и ощущение настоящей жизни. Присоединяйтесь к нам!

Шестопалов А., 9В

НЕЛЬЗЯ ВРАЧЕВАТЬ ТЕЛО, НЕ ВРАЧУЯ ДУШИ

Езда на лошади в галопе – единственная возможность испытать счастье полета, не отрываясь от земли. Поездка верхом помогает поднять иммунитет и настроение, а общение с лошадьми дарит радость, заряжает энергией и помогает обрести уверенность. Для меня прогулка на лошади по лесу дарит массу приятных эмоций, помогает воссоединиться с природой, повышает настроение. Свежий воздух, великолепная природа, умное, сильное и красивое животное. Что может быть лучше?! И ко всему прочему, это увлекательное и редкое хобби, позволяющее знакомиться с интересными людьми и поддерживать себя в хорошей форме.

Кстати сказать, ездить верхом можно всем, независимо от возраста. Конная прогулка не только доставляет удовольствие, но и , по мнению специалистов, весьма полезна для здоровья как физического, так и психического. Кроме того, общение с лошадью доставляет массу положительных эмоций и помогает облегчить некоторые недуги.

ПОДАРИТЕ СЕБЕ РАДОСТЬ ОТ КОННОЙ ПРОГУЛКИ

Глазунова М., 9В

ЖИЗНЬ—ЭТО ВРАЩЕНИЕ ВОКРУГ ОСИ (АНДЕРВЕЙС)

В последнее время среди молодежи становится популярным дворовый спорт (турникменство). Все чаще на улицах можно встретить простых ребят, исполняющих довольно тяжелые элементы на турнике, которые частенько встречаются в арсенале профессиональных спортивных гимнастов. Люди, связанные между собой общим интересом и одной целью, объединяются в своих городах, селах в организации, сообщества. В интернете они создают свою страницу, на которой можно узнать последние местные спортивные новости, а также время проведения сборов – совместных тренировок. В подобную организацию может попасть любой желающий заниматься на перекладине. И в нашем городе есть подобные сообщества.

Итак, молодые, полные энтузиазма ребята выходят на улицы. У них есть главное – инициатива и желание. Но, к сожалению, не всегда есть средства и возможности для распространения информации о своей организации, проведения массовых, публичных тренировок. Именно публичных, чтобы народ увидел, задумался, заинтересовался. Все уже наслышаны о такой государственной программе, как «Мой выбор – здоровье!». Задачи ее в целом понятны, но на местах можно столкнуться с проблемами, вызванными бездействиями местных властей. Но, стоит подчеркнуть, именно до сегодняшнего дня было именно так. Сейчас же происходит некий переход в лучшую сторону, и постепенно эти проблемы начинают разрешаться: власти идут навстречу молодым спортсменам, проводят различные мероприятия или же дают разрешение на их проведение. Стоит упомянуть о мероприятии, которое ориентировочно пройдет 8 апреля. Суть его заключается в объединении спортсменов по странам СНГ. В одно время во всех городах, принимающих участие, пройдет флеш-моб в виде массовой тренировки. Подробнее об этом мероприятии можно будет узнать в группе в социальной сети «В Контакте», все ссылки находятся в конце статьи.

Теперь о причине такой популярности занятий на перекладине. Интересными эти занятия делает, во-первых, доступность. Любой человек, захотевший заниматься на перекладине, может себе это позволить. Необходимы лишь турник в ближайшем дворе и желание. Стоит упомянуть еще об атрибутах турникмена. Если человек решил заниматься воркаутом, то для него никакой страховки, по сути, не нужно. Но если предметом его заинтересованности являются обороты, то без лямок ему не обойтись. Их можно заказать через спортивную организацию «стрит воркаут», о которой речь пойдет немного позже, а можно сшить самому. Материалом для лямок могут послужить парашютные стропы, буксировочный автомобильный трос, пояс от кимоно и другие прочные материи.

Однако не только доступность элементов, красота их исполнения, развитие силы привлекают в дворовом спорте молодых людей. Современное общество в нашей стране столкнулось с такой проблемой, как деградация молодежи. Это явление наблюдается с 90-ых годов, и на сегодняшний день оно достигло критической отметки. Падение нравственности, проблемы с физическим, духовным и интеллектуальным развитием, неверно выбранные идеалы – вот проблемы, с которыми столкнулось общество и которые необходимо немедленно решать. Но настолько ли ужасна ситуация на данный момент? Конечно, она мало чем отличается от той обстановки, которая наблюдалась несколькими годами ранее. Особенностью является то, что именно сейчас молодежь задумалась над тем, каким будет ее будущее, каким будет будущее грядущих поколений, будущее государства в целом. Все больше молодых людей стало переходить на сторону здорового образа жизни, предпочитать алкоголю и подъездам спортзалы и тренировки.

Тимофеев В., 9В

ВЕТЕР СТРАНСТВИЙ

Долгожданный пушистый снег, провожавший нас в дорогу, рисовал на фигурах людей, здании вокзала, перроне продолжение новогодней сказки. Третьего января 2012 года группа детей 6А, 8Б, 8Г классов, родителей и учителей отправлялась на экскурсию. Древний город, переживший пожар 1812 года, город, в котором происходило действие романа М. Булгакова «Мастер и Маргарита», ждал нас уже утром.

Москва! Ежегодно в столицу России приезжают миллионы туристов: прогуляться по Арбату, увидеть Кремль, полюбоваться видами с Воробьевых гор. Вот и мы начали путешествие с посещения Красной площади. Главная елка страны, древние стены Кремля, бой курантов заставляли замирать в восхищении. Именно здесь, на Красной площади, начинаешь понимать, в чем сила и мощь нашей страны, начинаешь по-новому видеть, осознавать свои истоки. Поклонившись могиле Неизвестного солдата, мы продолжили свой путь.

Воробьевы горы, Москва–сити, океанариум, ледовое шоу Ильи Авербуха, Третьяковская галерея заставили нас долго делиться впечатлениями. Первый день экскурсии заканчивался. Вечерняя Москва очаровывала великолепием разноцветных огней! Каково же было наше удивление, когда мы увидели панораму ночного города, открывавшуюся из окон гостиницы «Космос».

Второй день был посвящен посещению Свято–Троицкой Сергиевой Лавры. Это уникальный памятник архитектуры 16 – 17 веков, сердце русской православной культуры. В 1380 году московский князь Димитрий Донской пришел в Троицкую обитель к Преподобному Сергию за благословением на решительный бой за православную веру и освобождение Родины от татаро- монгольского ига. И всякий раз, попадая сюда, возвращаешься к своим нравственным и духовным истокам.

Пятого января мы уезжали, увозя с собой незабываемые впечатления о путешествии. Первое экскурсионное приобщение. Проходит время, и ты начинаешь понимать, постигать сердцем красоту и величие родной земли.

Стрельцова Е.П.

ЗАДОНЩИНА

Туристы всегда найдут замечательное место для отдыха, оздоровления и интеллектуальных развлечений.

На протяжении многих лет ученики 10-х классов гимназии №12 посещают культурные центры России, такие, как Санкт-Петербург, Тула, Ясная Поляна. На Новый 2012 год туристы-школьники 10А и 10М классов в сопровождении своих классных руководителей Даниловой Галины Васильевны, Шляжко Елены Константиновны и зав.кафедрой гуманитарных наук Чупрына Натальи Владимировны посетили туристско-рекреационную зону «Задонщина» Липецкого региона. Для развития данной особой экономической зоны на территории Задонского района имеются благоприятные природные условия, обусловленные наличием экологически чистых лесных и водных ресурсов, имеется высокий историко-культурный и археологический потенциал. Задонский район является также одним из духовных центров России, с XIX века его стали именовать «Русским Иерусалимом». На территории района действуют несколько храмов и монастырей: Задонский-Богородицкий монастырь, Храм Успения Пресвятой Богородицы, Троицкий храм. В непосредственной близости к монастырям находятся четыре наиболее известных и почитаемых источника святой воды, которые являются важнейшими местами посещения паломников и туристов.

Все это способствует здоровому образу жизни. Здесь же в Задонском районе находится спортивно-оздоровительная база отдыха «Форест-парк».

Любители путешествий гимназии №12 провели сутки незабываемого времени в «Форест-парке». Удивительная природа Задонского района радует глаз и оздоровляет организм. Ученики с учителями дышали чистым морозным лесным воздухом, играли в теннис и в бильярд, парились в сауне, плавали в бассейне, играли в интеллектуальные игры. Одним словом, получили много положительных эмоций и огромный заряд энергии.

Этот зимний день запомнился нашим туристам надолго. Уверены, что этим мы не ограничимся и будем продолжать свою туристскую деятельность.

Серхатлич Э., 10А

В ГАРМОНИИ С ПРИРОДОЙ

Собака - лучший друг человека. Она всегда очень грустит, когда хозяин уходит, искренне радуется, когда он приходит, и готова ждать его вечно.

С давних пор живёт рядом с человеком собака, охраняет его дом, защищает, помогает пасти стадо, охотиться на зверя. Каких только собак не бывает – служебные, охотничьи, декоративные и вовсе беспородные, и все они верно служат человеку. Много книг написано о собаках. Даже в фильмах они играют главные роли.

У меня тоже есть собака породы цвергшнауцер, её зовут Эрнесто Барбаросса дель Оливия Глэд. Я хочу немного рассказать об этой породе.

Этот весёлый бородач является самой маленькой в мире служебной породой и относится ко 2 группе собак по системе FCI.

Что можно сказать вообще о породе в целом? Цвергшнауцер - весёлая, жизнерадостная, достаточно хитрая и умная маленькая собачка. Но в то же время очень смелая, бдительная, выносливая и недоверчивая к посторонним. В цверге сочетаются ум и безрассудство, доверчивость и лукавство, доброта и злоба. Эта маленькая большая собака при небольшом росте обладает всеми чертами характера своих крупных собратьев. Особое своеобразие цвергшнауцера состоит в контрасте его забавной, даже комичной внешности с особой серьёзностью и важностью его поведения.

Цверг - не та собака, мимо которой можно пройти и не заметить, она вызывает любые эмоции, но только не равнодушие.

Гришаева А., 7Г

МОРСКИЕ СВИНКИ

Морские свинки принадлежат к самому многочисленному отряду млекопитающих - отряду грызунов. Известно 23 вида, и все они обитают в Южной Америке. На родине морских свинок их называют апэреа, апореа, гуи. Впервые они были одомашнены индейцами племени инков, которые не только приручали их как симпатичных домашних зверьков, но использовали в пищу и для жертвоприношений. Индейцы верили, что морская свинка перетягивает на себя болезнь. И по сей день крупных морских свинок (весом до 2500 г) разводят в качестве мясных животных в Перу, Боливии, Колумбии и Эквадоре. Ближайший дикий родственник нашей морской свинки - *Cavia cutleri* - происходит из сухих долин Анд. Эти зверьки живут группами по 5-15 особей в норах. В природе кавии размножаются круглый год. Беременность длится примерно 65 дней. Самка приносит от 1 до 4-х детенышей и кормит их молоком в течение 3-х недель.

Чем же так привлекательны морские свинки? На мой взгляд, это одно из лучших домашних животных для детей - они неагрессивны и никогда не кусаются. В случае крайнего раздражения самое большее, на что они способны, - ударить обидчика зубом. Зверьки привязываются к человеку, обожают, когда их гладят. Породистые животные очень красивы. Свинки обладают ярко выраженной индивидуальностью, и общение с ними доставляет большое удовольствие.

Эти очаровательные создания занимают в доме совсем немного места, в отличие от собак их не надо выводить на прогулки. Питаются свинки относительно дешевыми растительными кормами, причем летом довольствуются травой. Живут они довольно долго, до 5-8 лет, а то и больше. Если регулярно чистить их клетку или ящик, то запах практически не ощущается. Все это делает морских свинок весьма перспективными животными для содержания в квартирах и детских уголках природы. Мы можем рекомендовать завести свинок для детей любого возраста. Породы морских свинок различаются колером, длиной и текстурой шерсти. Конечно, взыскательный глаз эксперта на выставке отметит и постав головы и ушей, благородный "римский" нос, линию спины или величину и посадку глаз, — но для новичка в "свинководческом" деле главенствующую роль играют именно окрас и особенности шерсти животного. Кстати, именно с этих позиций (окраса и длины шерсти) начиналось разведение почти всех декоративных домашних животных, например кошек, поражающих сегодня породным разнообразием.

Различаются свинки, прежде всего, по длине шерсти: она может быть обычной короткой, плотной и гладкой, может быть длинной (кстати, различной текстуры), розеточной (за счет измененного роста волос на шерсти свинки образуются "завихрения" — розетки). Если такие розетки сконцентрированы на шее и загривке животного, свинка именуется гривистой. Кстати, розеточная шерсть может быть как длинной, так и короткой. Существует еще одна редкая вариация — сатиновая шерсть. Это шерстка плотно прилегающая, нежная и шелковистая, так что животное смотрится как переливающийся комочек.

Я хочу рассказать вам об одной необычной породе. У меня дома живёт морская свинка перуанской породы по имени Генрих. Нередко, приходя в зоомагазин, обычный покупатель, любуясь на морскую свинку с длинной шерстью, предполагает, что перед ним не кто иной, как длинношерстная или, другими словами, ангорская морская свинка. Как же отличить морскую свинку перуанской породы от других пород и как грамотно стоит все-таки ее называть?

Свинки этой породы известны в Европе с середины 19 века. Впервые продемонстрированы и сфотографированы на сельскохозяйственной выставке в Париже в конце 19 века. Поначалу на выставках в Америке было только три признанных породы: гладкошерстная, абиссинская и длинношерстная «ангора». В 1930 годах термин «Ангора» заменили на «Перуанская», были разработаны стандарты и выработаны определенные критерии к данной породе. В некоторых странах продолжается разведение морских свинок именно ангорской породы с разработанными специально для данной породы стандартами.

Визуально перуанскую морскую свинку от остальных можно отличить по следующим параметрам:

Длинные волосы образуют пробор вдоль спины.

На голове шерсть спадает челкой на мордочку, ярко выражены бакенбарды, имеющие также направление вперед.

На крестце располагаются 2 розетки, задающие рост шерсти от попки к мордочке.

Рост шерсти должен быть строго вперед.

Шерсть на спине распадается на прямой пробор вдоль позвоночника.

Перуанская морская свинка выглядит очень аристократично. Ее длинная, прямая и шелковистая шерсть образует своеобразную мантию. А великолепная челка придает перуанцу элегантный и загадочный вид. Порой челка может быть настолько длинной, что создается ощущение, что перед вами не морская свинка, а парик.

Характер морской свинки не зависит от породы, но ввиду того, что перуанцы аристократичны, они отличаются кротким и спокойным нравом. Перуанские морские свинки поражают своей красотой, утонченностью и элегантностью, они воистину достойны пьедестала почета на выставках.

Лобанова А., 7А. На фото морская свинка Генрих

ЛИТЕРАТУРНАЯ СТРАНИЧКА

Стихотворения Стрельниковой Лены - это ее дебют в нашей газете. Мы желаем нашим молодым авторам поэтического вдохновения!

Ночь. Полнолуние. Что-то не спится
Под голубоватым светом луны.
Вот бы в песчинку сейчас превратиться,
Чтоб спать в колыбели сонной волны.
И наблюдая за мягким свеченьем,
Тихо вступаю в беззвучную ночь,
Чтобы потом посмотреть на затменье-
Яркого солнца мрачную дочь.

***

Тихо шумели деревья,
Солнце клонилось к закату.
Ветер, нагнав вдохновенье,
Опять улетал куда-то.
Смысл сих строк непонятных
Поймешь лишь в тот миг, когда
Уйма стихов невнятных
Уйдет у тебя в никуда.
А солнце клонилось к закату,
Окрашивая гладь пруда,
А ветер спешил куда-то
И ускользал в никуда.

Посвящается крестной

Горят пшеничные закаты,
Зачеркнутые проводами.
Там сны перетекают в хаты
И пахнут свежими скирдами.

Там пастухи поют былины
И ждут тебя который год.
Там где-то по прозрачной сини
Покой затерянный плывет.

Там любят так, как только сына
Родная мама у кроватки.
Горят закаты, гибнут, стынут
В объятиях кирпичной кладки.

Молодой поэт и автор песен Иван Карпов - студент филологического факультета ЛГПУ.В настоящее время он проходит первую педагогическую практику в гимназии №12. Ваня— многократный лауреат творческих фестивалей. Его творчество высоко оценено на таких фестивалях авторской песни и литературы малых форм, как «Аккорды любви», «Радуга струн» , «Осень в Тамани». Поэзией и авторской песней молодому поэту удалось увлечь и своих подопечных в ходе педагогической практики.

Родное крыльцо

Проспекты рисуют тугое кольцо…
Стекает по арке фонарь леденцом…
И арку уже продолжает крыльцо,
Родное…

Там бабушка где- то у старых икон…
Там Дом бережет золоченый огонь…
Там вишня березе поет у окон
И пахнет покоем…

Там рухнул мой крестный с покоса в траву…
Там Ангелы тучами в небе плывут…
Там детство парное в просевшем хлеву
Струится в ведерко…

Как- будто у прошлого настежь крыльцо…
Обветрило верой шальное лицо…
Проспекты рисуют тугое кольцо
И давятся торгом…

2010, лето

Хрипит паровоз, за верстою верста,
В окне оставляет пенаты.
Укутаться жадно в черничных листах,
Как в запахе хлеба из хаты.

В прозрачную реку подолгу смотреть,
И слушать, как дышит береза,
И руки распахивать ранней заре,
Роняя за пазуху слезы.

Уйти бы на поле, на трели сверчков,
И в ониксовом небосводе
Напиться воды из созвездия Ковш,
Упавшего прямо в колодец.

Хрипит паровоз, за верстою верста,
Летит без оглядки куда-то.
В вагоне черничный обрывок листа
Распластан, ботинком примятый…

2010, лето

Птичья стая

Янтарным жаром дышит лето
И набухают небеса.
Кружится стая над Планетой,
Взлетают птичьи голоса.

К какому сказочному югу,
В какой не выпитый закат…
Ветрами, рвущимися с луга,
За мякоть кучевых громад…

Туда, где крыльев чуть касаясь,
По нитям света, поутру
Проходит девочка босая
И теплит спички на ветру…

2011, зима

Наверняка многие слышали о таком явлении в русской культуре, как авторская песня, но далеко не все знают, что сегодня это увлечение не только зрелых людей, но и молодежи. Юное поколение по всей стране принимает самое активное участие в развитии этого жанра искусства, стараясь сохранить традиции отцов-основателей песни: В. Высоцкого, Б. Окуджавы, Ю. Визбора, А. Галича. В нашем городе существует творческое объединение «Автограф молодежный». Его состав: Иван Карпов, Ангелина Бугровская, Серафима Колесникова, Анна Горелова, Алексей Ивлев и Софья Соболева. Ребята посещают различные региональные фестивали, творческие мастерские и уже неоднократно становились лауреатами поэтических и авторских конкурсов. Совсем недавно в Доме офицеров состоялся их совместный концерт. Войти в состав объединения может каждый, кто неравнодушен к слову и хорошей музыке.

Стать гостем фестиваля может любой желающий. Для этого необходимы лишь палатка, спальник и небольшой запас еды. Всего за ночь у костра можно обрести любимую песню или друга на всю жизнь. Для начинающих поэтов и музыкантов проводятся мастерские, председателями которых являются опытные мэтры и члены союза писателей России. Параллельно ведется конкурсный отбор произведений участников. Лучшие авторы выступают со сцены и награждаются ценными призами.

В нашей области много добрых и теплых фестивалей. Один из самых ярких - «Аккорд любви». Он пройдет во вторые выходные марта на базе отдыха «Зеленая долина».

Иван Карпов

На фотографии Ангелина Бугровская и Иван Карпов
К вышесказанному хочется добавить, что совсем недавно Ангелина Бугровская и Иван Карпов провели творческую встречу-концерт для семиклассников гимназии №12.

СПОРТИВНАЯ ГАЛЕРЕЯ

СПОРТСМЕНЫ ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ

Виталий Фокеев
Стендовая стрельба

Владимир Дятчин
Плавание на открытой воде

Людмила Литвинова
Легкая атлетика

Рощупкина Наталья
Легкая атлетика

Ксения Вдовина
Легкая атлетика

Почитаева Вера
Академическая гребля

Измалкова Ирина
Пулевая стрельба

Красичков Дмитрий
кик-боксинг

ЗАНИМАТЕЛЬНЫЕ СТРАНИЦЫ

Опросник Марселя Пруста (фр. Questionnaire de Proust) — анкета знаменитого французского писателя и философа Марселя Пруста .

В конце XIX века, когда Пруст был ещё подростком, он заполнил анкету, называвшуюся «Альбом для записи мыслей, чувств и т. д.», которая принадлежала его подруге Антуанетте, дочери будущего французского Президента Феликса Фора. В то время подобные анкеты, показывающие вкусы, стремления и убеждения заполнявших их людей, были модны в английских салонах и на некоторое время забыты.[1]

Пруст заполнял анкету несколько раз в своей жизни, и всегда с энтузиазмом. В 1924 году была найдена рукопись с его ответами, датируемая 1890 годом. 27 мая 2003 года она была продана на аукционе за €102 000.[2]

Сам Марсель Пруст не составлял опросник, анкеты появились ещё до его рождения, однако именно его ответы были признаны наиболее оригинальными, и эта анкета вошла в историю именно под именем Пруста.

До наших дней дошли две анкеты, заполненные Марселем Прустом. Первая: датируемая 1886 годом, была заполнена писателем в 13 или 14 лет, вторая: датируемая 1891 или 1892 годом, в 19 или 20 лет соответственно.

Предлагаем читателям ответить на вопросы анкеты.

1.Какие добродетели Вы цените больше всего?
2.Качества, которые Вы больше всего цените в мужчине?
3.Качества, которые Вы больше всего цените в женщине?
4.Ваше любимое занятие?
5.Ваша главная черта?
6.Ваша идея о счастье?
7.Ваша идея о несчастье?
8.Ваш любимый цвет и цветок?
9.Если не собой, то кем Вам бы хотелось бы быть?
10.Где Вам хотелось бы жить?
11.Ваши любимые писатели?
12.Ваши любимые поэты?
13.Ваши любимые художники и композиторы?
14.К каким порокам Вы чувствуете наибольшее снисхождение?
15.Каковы Ваши любимые литературные персонажи?
16.Ваши любимые герои в реальной жизни?
17.Ваши любимые героини в реальной жизни?
18.Ваши любимые литературные женские персонажи?
19.Ваше любимое блюдо, напиток?
20.Ваши любимые имена?
21.К чему Вы испытываете отвращение?
22.Какие исторические личности вызывают Вашу наибольшую антипатию?
23.Ваше состояние духа в настоящий момент?
24.Ваше любимое изречение?

Примерный режим дня для учащихся, занимающихся в первую смену

Элементы режима	1-2 класс	3-4 класс	5-6 класс	7 класс	8 класс
Пробуждение	7.00	7.00	7.00	7.00	7.00
Утренняя гимнастика, закаливающие процедуры	7.00-7.30	7.00-7.30	7.00-7.30	7.00-7.30	7.00-7.30
Завтрак	7.30-7.50	7.30-7.50	7.30-7.50	7.30-7.50	7.30-7.50
Дорога в школу	7.50-8.20	7.50-8.20	7.50-8.20	7.50-8.20	7.50-8.20
Занятия в школе, внеклассные занятия	8.20-12.30	8.20-13.00	8.20-14.00	8.20-14.00	8.20-14.30
Дорога домой	12.30-13.00	13.00-13.30	14.00-14.30	14.00-14.30	14.30-15.00
Обед	13.00-13.30	13.30-14.00	14.30-15.00	14.30-15.00	15.00-15.30
Прогулка, подвижные игры	13.30-14.30 – сон 14.30-16.00	14.00-16.30	15.00-17.00	15.00-17.00	15.30-17.00
Приготовление уроков	1 класс: 16.00-17.00 2 класс: 16.00-17.30	16.30 – 18.30	17.00-19.30	17.00-20.00	17.00-20.00
Пребывание на воздухе	17.30-19.00	-	-	-	-
Ужин и свободные занятия	19.00-20.00	18.30-20.30	19.30-21.00	20.00-21.00	20.00-21.30
Приготовление ко сну	20.00-20.30	20.30-21.00	21.00-21.30	21.00-21.30	21.30-22.00
Сон	20.30-7.00	21.00-7.00	21.30-7.00	21.30-7.00	22.00-7.00

ЗАГАДКИ И ПОСЛОВИЦЫ О ЗДОРОВЬЕ И СПОРТЕ

У того спортсмена стать –
Всем пример нам можно брать.
Но пришлось ему немало
Попотеть в стенах спортзала.
(Атлет)

Шайба, видимо, устала.
Не дают совсем вздремнуть.
На трибуны убежала,
Чтоб немного отдохнуть.
(Аут)

Эти фрукты не съедобны,
Но огромны и удобны.
Их иной спортсмен часами
Лупит сильно кулаками.
(Боксерские груши)

Железные блины
Соединены,
Тонкая палка –
Железная скалка,
Блины печет,
Силой влечет.
(Штанга)

Кто гантели поднимает,
Дальше всех ядро бросает?
Быстро бегает,
Метко стреляет,
Как одним словом их всех называют?
(Спортсмены)

Кто спортом занимается, тот силы набирается.
Кто любит спорт, тот здоров и бодр.
Крепок телом - богат и делом.
Со спортом не дружишь - не раз о том потужишь.
Пешком ходить — долго жить.
Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.
Солнце, воздух и вода помогают нам всегда.
Закаляй свое тело с пользой для дела.
Холода не бойся, сам по пояс мойся.
И смекалка нужна, и закалка важна.
В здоровом теле здоровый дух.
Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.
Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки.
Солнце, воздух и вода - наши верные друзья.
Аппетит от больного бежит, а к здоровому катится.
Аптека не прибавит века.

ЛОГОТИПЫ АКЦИИ «МОЙ ВЫБОР—ЗДОРОВЬЕ»

Орлов Артем, 2Б

Трушкина Мария, 4В

Глазков Матвей, 6В

7Г

Шахова Яна, 8В

Толчеев Влад,
Васильев Егор,
11В

Официальный
логотип
городской акции

Гимназический вестник

Под редакцией
О.Н. Уласевич,
директор гимназии № 12
Составители:
Волкова А.А., Чупрына Н.В.,
Мелузова Г.А.
Творческие ученические коллективы
гимназии
Корректоры: Москвина Л.Л., Арутюнян В., 8В

Учредитель:
МБОУ гимназия
№ 12 г.Липецка
Тираж
1300 экз.

398020 г.Липецк,
ул. Гагарина, д.24
Тел (факс) (4742) 277358
Тел. секретарь (4742) 277056
Метод. кабинет (4742) 275461
E-mail: gimnasium12@mail.ru
Sc12_lip@mail.ru
www.gimnasium12.ucoz.ru

Газета набрана и сверстана
на компьютерной базе
МБОУ гимназии № 12 г.Липецка
Отпечатано в типографии
МБОУ гимназии № 12 г.Липецка