Логотип нашего класса. Призер городского конкурса логотипов акции «Мой выбор—здоровье»

В ЭТОМ ВЫПУСКЕ:

Наш спорт	3
Семейные	6
Загадочное сочетание BMX	10
Орехи, приносящие радость	11
Опрос	12
Черлидинг	13
Спешите делать добро	14
Наше творчество	15
Занимательная страничка	16

СИЛЬНЫЙ

ПОЗИТИВНЫЙ

ОПТИМИСТИЧНЫЙ

РОМАНТИЧНЫЙ

ТВОРЧЕСКИЙ

КЛАСС

КОЛОНКА РЕДАКТОРА

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, директоры 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.

Мы, ученики и родители 7Г класса МБОУ гимназии № 12 г.Липецка любим спорт и призываем всех своим личным примером придерживаться здоровому образу жизни.

О наших увлечениях и пойдет речь в нашей классной газете «Спорт – класс»

Прежде чем ребята расскажут о своих увлечениях, мне хотелось бы поделиться информацией об интереснейших событиях, которые произошли в классе в этом учебном году.

- Безусловно, важное событие—участие в городском соревновании классов здоровья. Все переживают, стараются победить! Мы верим в успех!
- Встреча с заслуженным мастером спорта, выпускницей гимназии Вдовиной Ксенией не оставила равнодушным никого. Ребята класса брали у Ксении интервью и готовили ее портфолио на городской конкурс.
- Экскурсионная поездка в Москву. Здоровье интеллектуальное!
- Мы приняли участие в школьном конкурсе дежурства по столовой
- Наш класс организовал для всей гимназии акцию «Красный тюльпан»
- Участие в Днях здоровья. Неудача в осеннем дне здоровья подстегнула обучающихся и в зимнем—победа!
- Наш класс пригласили представлять гимназию в открытии спартакиады школьников.

и еще много много интересного…

Классный руководитель Волкова А.А.

ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ

Синхронное фигурное катание — дисциплина фигурного катания. Не олимпийский вид спорта.

История его начинается вместе с фигурным катанием, но он был менее известен. С 1983 года разыгрывается Кубок мира по синхронному катанию на коньках, а с 2000 года — чемпионат мира. Широкое распространение этот вид спорта получил в Канаде, США, Швеции, Финляндии, Англии, Франции.

Начиная с 1983 года, в Канаде начали проводиться ежегодные чемпионаты по синхронному катанию. А в 1988 году эти соревнования были проведены совместно с соревнованиями по основным видам фигурного катания.

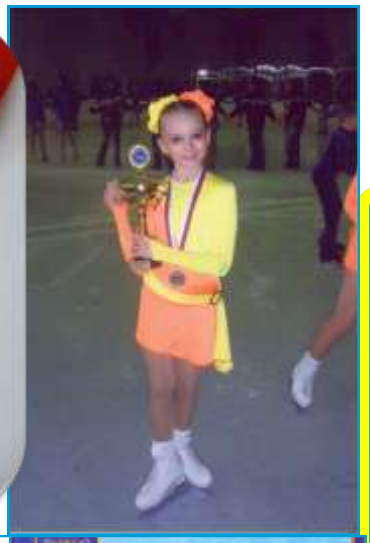
Популярность спорта стала расти в конце 80-х годов XX века.

Система оценок аналогична с фигурным катанием. Площадка — стандартный хоккейный каток.

Состав включает в себя 16 человек (официально — не более 6 мужчин, но некоторые турниры устанавливают иные правила, в том числе и по общему количеству). В синхронном катании есть три возрастные категории. Самая младшая категория «Преновисы» - до 10 лет (3 и 2 разряды). Далее идёт категория «Новисы» — до 15 лет (1 взрослый разряд). Средняя категория «Юниоры» — до 18 лет (КМС) и с 18 лет и старше — категория «Сениоры» (МС).

Наиболее популярен как вид спорта в Германии, Швеции и Финляндии. В России известен клуб «Парадиз», фактически это сборная страны

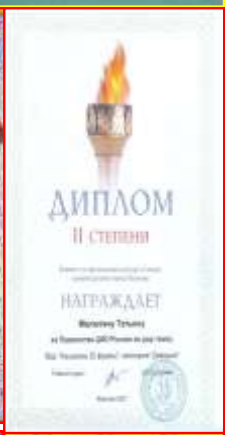
Данилова Дарья



УШУ

Ушу —(武術|武术) — термин, употребляемый для обозначения китайского национального боевого искусства, который состоит из двух иероглифов: 武 wu («у») — «военный, боевой» и 術 shoo («шу») — «искусство, техника». Сам иероглиф 武 wu, в свою очередь, состоит из двух простых иероглифов (графем): 止 zhi(«чжи») — «остановить» и 戈 ge(«гэ») «алебарда». Таким образом, его дословно можно перевести как «остановить оружие, воспрепятствовать его применению», что указывает на неагрессивное значение ушу. В ушу имеются разделы: ***тайцзитуйшоу*** (толкание открытыми ладонями), ***шуайзяо***(борьба), ***таолу*** (комплексы) и ***саньда***(полноконтактный бой).

Малютина Татьяна



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 интересный. 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, целеустремлённый, собранный, 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.

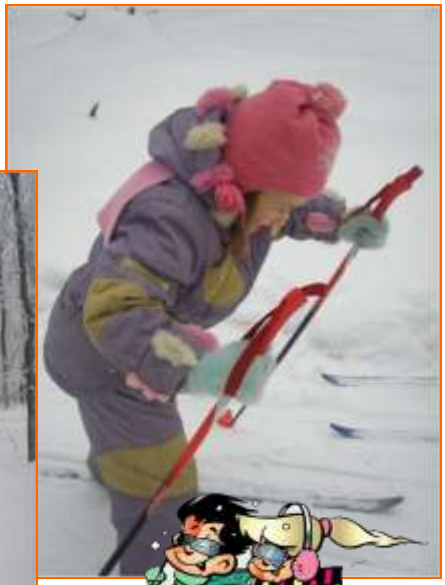
Я считаю, что в жизни каждый человек должен заниматься именно тем, что ему реально нравится, а не тем, чем тебя заставляют заниматься родители или чем занимаются твои друзья. Мне нравится большой теннис, и я занимаюсь этим видом спорта с большим удовольствием!

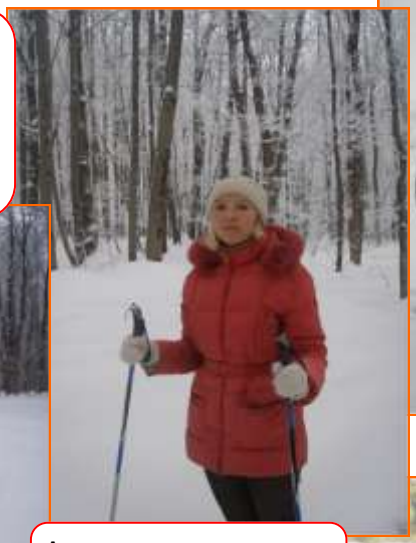
Попов Даниил

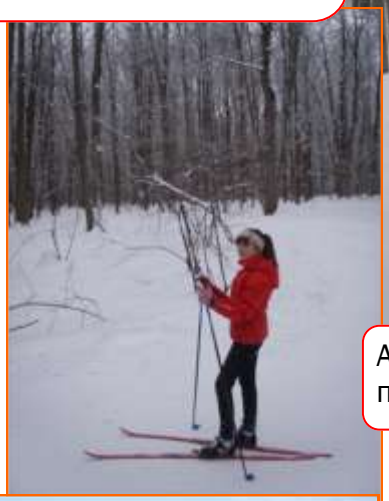
СЕМЕЙНЫЕ УВЛЕЧЕНИЯ

Увлечением Волковой Олеси и ее папы является футбол. Они с удовольствием посещают матчи любимых команд.

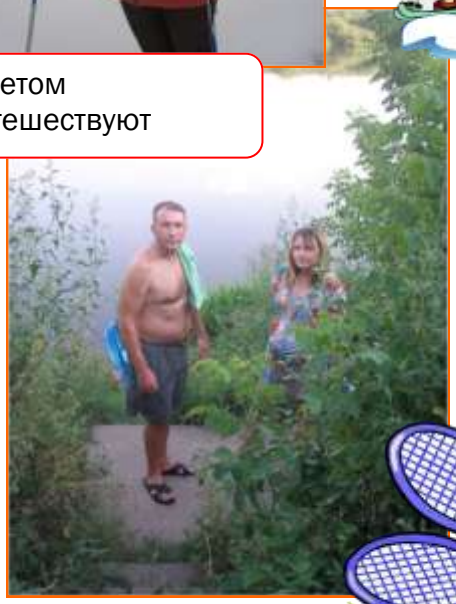
Семья Даниловой Дарьи любит заниматься спортом! И зимой и летом они находятся в движении. Зимой Даниловы катаются на лыжах.....





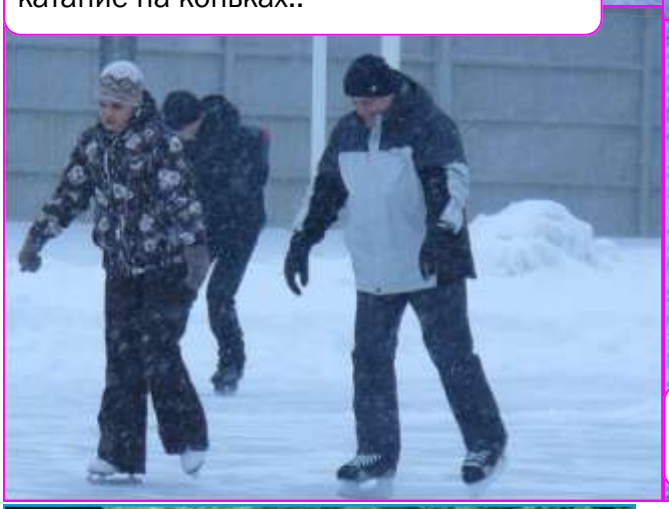


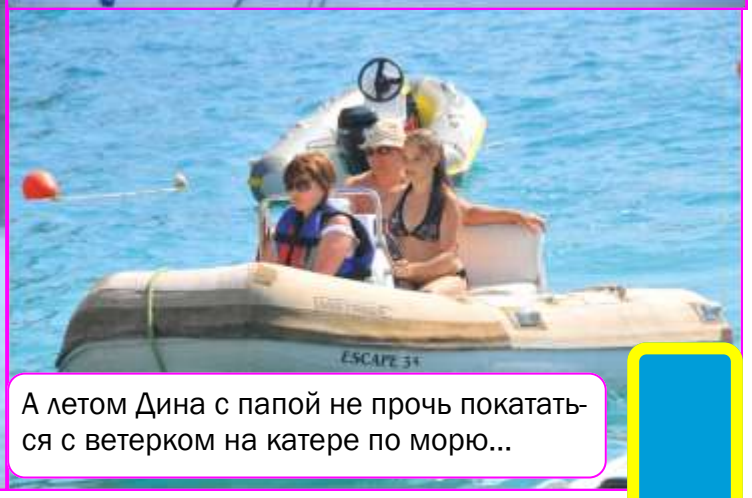
А летом путешествуют



Увлекают походы на лыжах и семью Долгополовой Дины .

Одним из любимых занятия является катание на коньках..





А летом Дина с папой не прочь покататься с ветерком на катере по морю...

Активный отдых семей Ивченко Маши и Иншаковой Ани

А члены семьи Дорофеевой Александры очень любят совместный отдых на открытом воздухе. И к ним присоединяются не только родственники, но и близкие друзья семьи

Интересы **Кобзевой Татьяны и Дюкаревой Ольги** совпадают не только в школе. Их семейных отдых тоже одного направления

Кончагина Олеся любит с родителями ходить на каток, а летом кататься на роликовых коньках

А семья **Окуневой Лилии** активно занимается горными лыжами, а также прогулками с друзьями по прекрасному заснеженному лесу в деревне

ЗАГАДОЧНОЕ СОЧЕТАНИЕ—BMX...

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. На улицах 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 Дмитрий

ОРЕХИ, ПРИНОСЯЩИЕ РАДОСТЬ

В нашей семье любимое лакомство – это орехи. На столе всегда находятся различные их виды.

Папа очень любит арахис, который считается самым популярным орехом. Собственно это и не орех, а продукт семейства «бобовых». Его называют еще «земляной орех». При ежедневном съедании 25 орешков организм нормализует кроветворную функцию, помогает избавиться от бессонницы и придает блеск вашим волосам.

Ну а я люблю кедровые орехи! Они подходят абсолютно всем. Эти орехи не являются аллергенами, в них нет клетчатки, что делает их абсолютно не проблемными при переваривании, за что их и любит наш желудок. Белок этих орехов очень легок и быстро усваивается. Этот орех обладает потрясающим ароматом. Полезные свойства кедровых орехов помогают вывести токсины из организма, помогут сохранить для вас молодость, повысят ваш иммунитет, помогут избавиться от заболевания крови, мочевого пузыря и почек, а так же понизить уровень холестерина в крови (чтобы этого добиться, нужно выпивать не меньше ложки масла этого ореха ежедневно в течение месяца).

Мама просто обожает фундук! Он очень ценится у людей с повышенным умственным и физическим трудом. Этот орех особенно богат белком, витамином Е, натрием, кальцием и калием, что является находкой для мышечной ткани.

Еще мы очень любим миндаль, фисташки и грецкий орех. Но до сих пор не поймём, какой из них нам больше нравится?

Миндаль очень полезен при болезнях кишечника и кашле. Входящие в его состав марганец, селен, и медь улучшит внешний вид ваших волос, ногтей и кожи. Однако с ним нужно быть очень осторожным, так как он содержит большое количество эфирных масел (особенно горький миндаль, его можно съедать не более двух ядер ежедневно). Что касается сладкого миндаля – то тут без ограничений, ешьте, сколько пожелаете. Он помогает улучшить память и зрение, в сочетании с горячим молоком помогает при проблемах с желудочно-кишечным трактом.

Фисташки обладают общеукрепляющими свойствами, помогают в борьбе с туберкулезной палочкой, избавят вас от усталости. При их употреблении снижается вероятность появления рака и сердечных заболеваний.

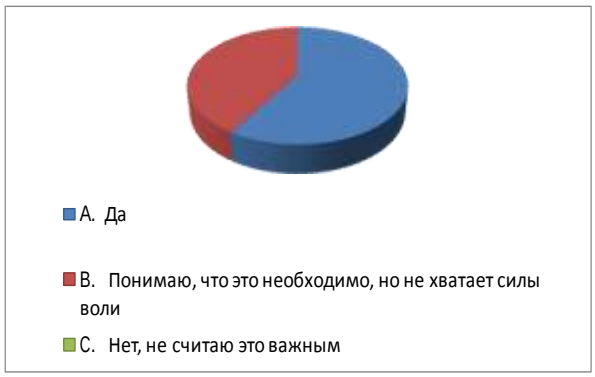
Ну и король по полезности среди орехов – это, конечно же, грецкий. Его бесконечно советуют диетологи, так как он очень богат витамином «С» (больше, чем его содержится в черной смородине в пять раз!). Для суточной нормы этого витамина необходимо съесть всего пять орешков. Он укрепляет мышцы и быстро снимет усталость, вот почему рекомендуется после большой физической активности съедать пару грецких орехов. Доза в два ореха помогает улучшить память, а 4 орешка – отлично оградят вас от окружающей радиации. Они незаменимы при слабой работе желудка, а так же при запорах. Для профилактики атеросклероза употребляйте в пищу бутерброды, смазанные смесью из 10 ядер грецких орехов, двух долек чеснока и ложки подсолнечного масла (можно добавить для вкуса тертый сыр). Эти орехи при употреблении их с изюмом укрепят мышцы сердца, а в сочетании с медом – укрепят ваш иммунитет, повысят его защитные свойства. Грецкий орех незаменим для людей, у которых имеются проблемы со щитовидной железой, а благодаря его огромному запасу натурального йода он помогает избавиться от многих недугов этого наиважнейшего органа, тем более он показан к употреблению людям, живущим в условиях неблагоприятного радиационного фона.

Иншакова Анна

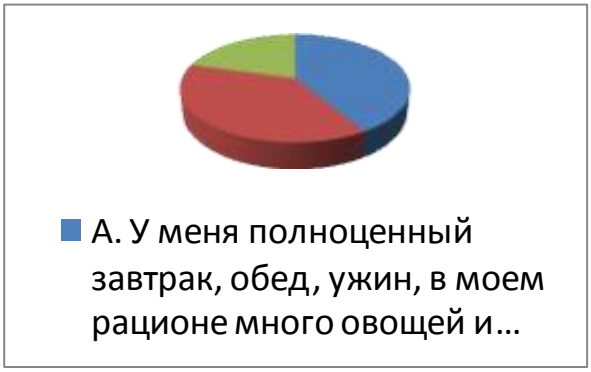
ОПРОС

В начале года, когда мы вступали в соревнование классов здоровья, нам была предложена анкета. Мы все ответили на поставленные вопросы. В рамках изучения информатики в этом году мы познакомились с электронными таблицами Excel. Для более наглядного представления информации мы решили построить диаграммы, отражающие наши ответы на некоторые вопросы анкеты. На заключительном этапе соревнования мы планируем провести сравнительный анализ ответов.

Ведете ли Вы здоровый образ жизни?

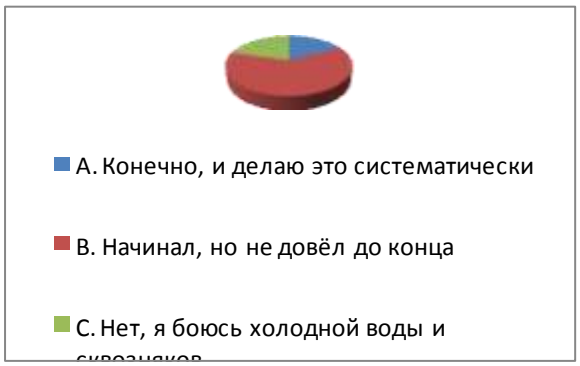


Какой режим питания у Вас?

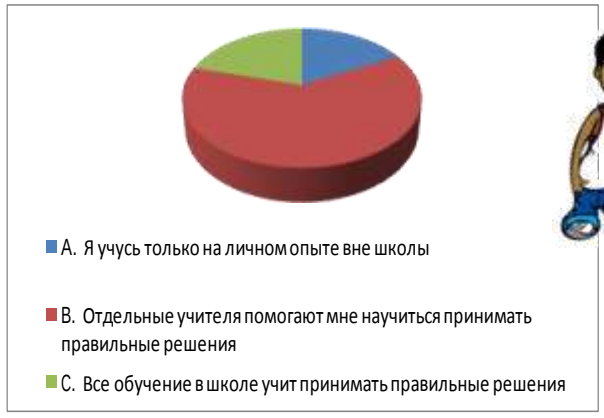


Пробовали Вы курить?

Закаляетесь ли Вы?



Учит ли школа принимать правильные решения в различных жизненных ситуациях?



Используете ли Вы выходные дни для занятий спортом, туризмом?

ЧЕРЛИДИНГ

Черлидинг (англ. cheerleading, от cheer — одобрительное, призывное восклицание и lead — вести, управлять) — вид спорта, который сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастика и акробатика).
Черлидинг зародился в США в 70-е годы XIX века и приобрёл в это время наиболее широкое распространение. Примерный перевод названия: руководитель группы поддержки команды. Черлидинг можно разделить на два основных направления:
соревнования команд по программам, подготовленным по специальным правилам;
работа со спортивными командами, клубами, федерациями для выполнения следующих задач:
привлечение зрителей (болельщиков) на стадионы и в спортивные залы с целью популяризации физкультуры и спорта, здорового образа жизни;
создание благоприятного морально-психологического климата на стадионе, смягчение агрессивного настроения болельщиков-фанатов, создание обстановки «позитивного фанатизма» и управление эмоциями фанатов;
поддержка спортивных команд, участвующих в матче;
активизация и разнообразие рекламно-имиджевой работы на спортивных мероприятиях.

В сентябре 2011 года наш классный руководитель Волкова Алла Александровна предложила нам принять участие в конкурсе групп команд поддержки «Черлидинг» в рамках городской акции «Мой выбор—здоровье». Мы с удовольствием откликнулись на ее призыв—быстренько собрали команду. Помогала нам в этом нелегком деле ученица 11Б класса Даша Крутова. Каждые выходные с октября по декабрь мы усиленно тренировались. Каждая репетиция—это незабываемые эмоции, драйв, плечо друга и поддержка родителей. Сначала мы думали, что у нас ничего не получиться, ведь среди нас нет профессиональных танцоров. Но Даша и Алла Александровна, а мы вместе с ними не сдавались. Мама Саши Дорофеевой сшила нам костюмы, мы подобрали прически, макияж и команда была готова к выступлению.
Первое наше выступление было на гимназических соревнованиях «Веселые старты». Как же мы волновались!!! Но все получилось и нам предложили участвовать в городском конкурсе.

СПЕШИМ ДЕЛАТЬ ДОБРО (ИЛИ УКРЕПЛЕНИЕ ДУХОВНОГО ЗДОРОВЬЯ)

Бывает, просыпаешься утром и думаешь: «Чего бы такого доброго сегодня сделать?» И не такой уж это простой вопрос, как кажется!

Оказывается, что совершать добрые поступки является крайне полезным для здоровья занятием, и не только с точки зрения нравственности. Люди могут заниматься благотворительностью, помогать соседям, переводить через дорогу бабушек или дедушек, но параллельно у них в организме снижается уровень беспокойства и тревожности, повышается уверенность в себе и самооценка.

Ученые из Сассекского университета, которые изучают строение и функции мозга человека, измеряли уровень стресса, а также других эмоций в группах мужчин и женщин по отдельности. Стоит сказать, что все участники исследования в течение девяти дней совершали добрые дела. За ними следил психолог, который рядом на протяжении всего срока исследования. И он заявляет, что во время проявления большого внимания и заботы к окружающим, удалось понизить уровень собственных переживаний и стресса. А это, соответственно, очень позитивно отражается на состоянии здоровья. Об этом официально заявлено в результатах эксперимента. Медицина еще много лет назад начала изучать негативное влияние стресса на организм. Он способен ухудшать работу иммунной системы, увеличивать давление, способствовать бесплодию.

В этом году наш класс принял участие в акции, проводимой мебельной компанией «Ангстрем» «Спешите делать добрые дела».

На сайте http://krokodilnegena.ru мы рассказали о том, какие мероприятия мы проводили вместе с классом:

- Безопасные маршруты
- Важность профессии
- Цветы победителям
- Уборка леса
- Новогодние подарки
- Уборка гимназии
- Добрые концерты
- Открытки педагогам
- В этом доме живет ветеран
- Письмо ветерану

По результатам конкурса наш класс занял 2 место. В награду мы получили великолепную поездку в Сити-парк «ГРАД» в г.Воронеже.

НАШЕ ТВОРЧЕСТВО

В этом месяце мы приняли участие в конкурсе «Разговор о правильном питании». Предлагаем вашему вниманию наши работы.

Коллаж.
Ведлер Гретта

Кончагина Олеся

Дорофеева Саша

Иншакова Анна

Коллаж.
Коллективная работа

ЗАНИМАТЕЛЬНАЯ СТРАНИЦА

						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 соков 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

Покоилась Земля на трёх китах,
Под вечным небом было всё иначе.
Пещерный человек, презрев свой страх,
На скалах углем рисовал удачу.
Её он видел в меткости стрелы,
В победе над огнём в своей пещере.
И были его помыслы смелы
В неандертальской искренней манере:
Чтоб на охоте мамонта убить
И мясо притащить Прекрасной Даме,
И ловкостью детишек удивить,
И посидеть у костерка с друзьями.
На скалах он с упорством рисовал
Все то, что знал и на себе проверил.
И совершал у скал свой ритуал
Молил удачу, ибо ей лишь верил.
Но в этом мире всё не просто так.
Удача материализовалась,
И интуицию, приязни знак,
Вместо себя оставить постаралась.
Так канули во времени века.
Удача гордо по Земле ходила,
Но, все ж случалось, смертного рука
Её за хвост, хотя б на миг, ловила.
Раз встретила Удача среди гор
Красу-Любовь, Здоровье и Богатство.
Раскинули из радуги шатёр
И все решили в нём посовещаться.
Живут они в миру давным-давно,
А кто из них главней пока не знают.
Богатство утверждает, что оно,
Но остальные это отрицают.
Любовь сказала: - « Если я уйду
Захватит мир коварство и жестокость.

. К большому сожаленью моему
Земля уйдёт в космическую пропасть.
Кто человек разумный без Любви?
Химический продукт из клеток, генов
А коль огонь любви горит в крови,
То человек во всех поступках гений!
Здоровье съест сердечная тоска,
Богатство скупостью отравит мысли,
Удача, как жар-птица, далека
И лишь Любовь есть смысл и радость жизни».
Продолжило Богатство разговор:
- «Что есть любовь, когда она согласна,
За пару медяков любой позор
Перенести безропотно, безгласно?
Без денег выбор слишком небольшой:
Иль гроб, иль рабство выбирай, что хочешь.
Кому же нужен бедный и больной?
С таким любви, пожалуй, не захочешь!
Ведь нужно всем, везде, за всё платить.
Мечта, успех, здоровье стоят много.
Без денег невозможно в мире жить
И через банк проходят все дороги».
Здоровье молвило: - « Когда богат,
Любим, успешен, но смертельно болен -
Каких от жизни можно ждать отрад?
Кто вытащит из океана боли?
И лишь здоровый - истинно богат,
Любим людьми, в делах своих успешный.
Здоровье лучше всех земных наград
И в нём нуждается святой, и грешный.
Здоровье за богатство не купить.
С больным любовью разве насладишься?
На миг Удача может посетить,
Но тут же лёгкой дымкой испарится».

Редактор
Волкова А.А.,
классный руководитель 7Г класса
Составители:
Учащиеся 7Г класса
Руководители творческих групп

Учредитель:
7Г класс
Тираж
30 экз.

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

Газета набрана и сверстана на компьютерной базе гимназии № 12 г.Липецка