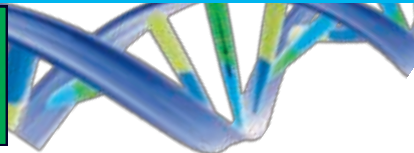


КОД здоровья

Спецвыпуск газеты 6В класса
МБОУ гимназии № 12 города Липецка



Колонка редактора

Здоровье – это самое ценное и самое важное, что может быть в жизни каждого человека. Очень важно беречь его, так как оно очень долго и неохотно восстанавливается. Согласитесь, Вы не сможете нормально радоваться жизни, если будете знать, что Вашему организму угрожает какая-либо опасность, или просто Вас постоянно беспокоят боли в той или иной части тела. Поэтому не зря говорят, что здоровый человек – это счастливый человек.

Здоровье физического тела – первостепенная потребность человека. В наше время всё чаще звучит словосочетание «здоровый образ жизни». Если вы спросите своих знакомых, ведут ли и понимают ли они значимость здорового образа жизни, почти каждый ответит утвердительно. Регулярные тренировки в спортзале, нерегулярные тренировки там же, порошковое белковое питание, сыроедение, шампанское по праздникам, йога (по форме), питание без графика, питание по графику, чашка кофе в день – всё это разными людьми считается мероприятиями для поддержания здоровья. Сегодня термин «здоровый образ жизни» объединяет необозримое множество понятий.

ДНК содержит в себе код жизни или сценарий, по которому человек выстраивает свою жизнь. Код жизни имеет единственную структуру, но включает в себя множество копий, что говорит о разных интерпретациях сценария жизни человека, то есть о различных вариантах самой жизни человека.

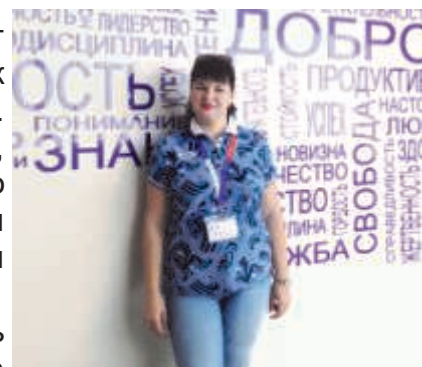
Сценарий жизни человека связан с его здоровьем.

Мы, ученики и родители 6В класса МБОУ гимназии № 12 г.Липецка любим спорт и призываем всех своим личным примером придерживаться здорового образа жизни. О наших увлечениях и пойдет речь в нашей классной газете «КОД здоровья»

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!
 - Экскурсионная поездка в Белоруссию. Здоровье интеллектуальное!
 - Наш класс организовал для всей гимназии акцию «Красный тюльпан надежды»
 - Активное участие ребят и родителей в спортивном семейном клубе
 - Участие в Днях здоровья.
- и еще много много интересного...

Классный руководитель Волкова А.А.



Уроки физкультуры

Физкультура- одна из основ нашего здоровья. И где, как не в школе, этот фундамент строить. Именно на уроках надо помочь ребёнку избавиться от сутулых плеч и впалой груди, развить у них силу, быстроту, ловкость, гибкость. Школьникам необходим полноценный урок физкультуры – предельно активный, хорошо оснащённый современными техническими средствами. Вот это особенно важно .

Основой физической культуры является движение, двигательное действие, физическое упражнение. Под влиянием различных упражнений укрепляется здоровье, улучшается физическое развитие, формируются двигательные навыки, развиваются физические качества и создаются условия для осуществления умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания.

Для нашего класса двух уроков физкультуры недостаточно, поэтому каждый день у нас начинается с активной разминки в танце, а каждый урок мы проводим зарядку для глаз, кистей и спины.

Говоря об уроках физкультуры в нашем классе, нельзя выделить что-то особенное. Девочки выполняют все правильно и слаженно, слушают учителя и хорошо себя ведут. Ну а мальчики постоянно балуются, но слушают учителя, выполняют все сказанные им упражнения. Наш учитель Валерий Валентинович всегда придумывает для нас интересные игры и развлечения, всегда точно объясняет технику движения в том или ином упражнении. Через урок мы играем в пионербол и волейбол двумя командами - мальчики против девочек, выполняем нормативы. Благодаря этому учителю мальчики и девочки обладают хорошей физической подготовкой и наш класс выигрывает в спортивных мероприятиях.

Сафин Роберт



Спортивный семейный клуб

Что волнует человека с незапамятных времен? Не так много вещей. Среди них – удивление перед высотами человеческого духа и восхищение перед красотой и силой его тела. Ни в одной другой области эти качества не выражаются столь ярко, как в спорте. В основе спорта лежит фундаментальное понятие игры. Мы не знаем точно, когда прошли первые спортивные состязания, но мы знаем, когда человек начинает играть – с самого рождения.

Польза здорового образа жизни общеизвестна и вот уже долгие годы не подлежит сомнениям. Качественное и сбалансированное питание, крепкий сон, посильный физический труд, частые прогулки на свежем воздухе – все эти аспекты во многом помогают укреплению организма, способствуют молодости и долголетию. Однако именно спорт в жизни человека становится наиболее мощным и действенным фактором в деле сохранения здоровья. Сейчас современный мир очень быстро развивается, все куда-то спешат, часами стоят в пробках, работают допоздна. И порой времени и сил на занятия спортом уже не остается.

Заниматься спортом необходимо каждому человеку. Нехватка времени – это все отговорки. Не так уж и сложно выделить 10-15 минут в день, чтобы сделать гимнастику, пробежаться со своей собакой утром по парку, прокатиться на велосипеде или роликах.

Современное поколение знает, чем быстрее движение, тем ближе цель. В марте 2016 года в МБОУ гимназии № 12 был создан семейный спортивный клуб. Все, кто каждый день в 18.00 приходит в спортивный зал гимназии, становятся активными участниками спортивных состязаний. Бабушки и дедушки, мамы и папы, мальчишки и девчонки - олимпийцами-гимназистами становятся все, без исключений! Более четырех тысяч человек за год существования клуба проверили себя на крепость и силу духа.

Наш класс не исключение. Мы тоже активно принимаем участие в семейном спортивном клубе. Каждый с нетерпением ждёт этого дня. Ребята зовут своих родителей, братьев, сестёр, близких и просто друзей. Наш учитель физкультуры Валерий Валентинович каждый раз проводит для нас интересные игры и состязания. Первая традиционная игра клуба – «Медведи». Правила игры: сначала два «медвежонка» (обычно мальчик и девочка) взявшись за руки ловят ребят и отводят в «берлогу», если в «берлоге» оказывается два «медвежонка», то и они начинают ловить других ребят и так далее пока не останется никого. Вторым атрибутом мероприятия являются различные состязания. Люди делятся на две или три группы и начинают волнительную игру. Третья и последняя игра клуба - всем известный волейбол. Атмосфера в зале тревожная: то затишье перед решающим моментом, то громкие крики в честь забитого гола. А после окончания мероприятия все делятся своими эмоциями друг с другом. Семейный спортивный клуб у нас проходит всегда на славу!

Сафин Роберт





Мы занимаемся спортом!

Каждый человек ждет зиму по разным причинам... Зимой 4 года назад я стоял перед выбором – так кто всё-таки круче? Лыжники или сноубордисты? И мама сказала: «Не попробуешь - не узнаешь!»

И я начал пробовать, и понял, что мой выбор – это сноуборд! Однажды, отдыхая на Красной Поляне, мы с мамой решили встать пораньше, чтобы попасть на вельвет. Этим пасмурным утром, оказавшись на Розе Пик, мы погнали по заснеженным склонам. Закладывая дуги, я чувствовал, что мой борд разрезает пухлый снег, как острый нож мягкое масло, а от кантов издается звук, как от хруста французской булки. Снежинки

летели прямо в лицо, и я ощущал себя самым счастливым человеком на свете!!!

В моём увлечении есть и достижения. В 2015 я первый раз поучаствовал в соревнованиях по сноубордингу среди юниоров и взял бронзу. Я был очень расстроен, потому что хотел взять золото, и в мои планы на эту зиму входит: хорошо подготовиться к соревнованиям и занять почётное первое место!

Интересные факты про сноубординг

- Из истории: Однажды в Америке, добрый папа, спасая свою дочь от скучного катания на горных лыжах, слепил ей две лыжи вместе, привязал к ним веревочку и сказал, что это – снерфер (прародитель сноуборда). Дочке очень понравилось, ее друзьям – тоже. В 1965 году Шерман Поппен (именно так звали папу) получил патент на изобретение и передал право на производство доски спортивной фирме...и понеслось...
 - 30 миллионов человек занимаются сноубордингом во всём мире.
 - Как олимпийская дисциплина сноубординг дебютировал в 98-м году в японском городе Нагано.
 - Когда сноубордист падает, единственная его защита – это руки. Причём у профессионалов чаще всего возникают травмы рук и плеч, а у новичков основной удар приходится на запястья.
 - Обычно средняя скорость катания на сноуборде (на хорошей трассе) составляет 70 км\ч.
 - Среди любителей зимних видов спорта – 24% людей в мире отдают предпочтение сноубордингу.
 - 70% людей уже могут относительно уверенно стоять на доске и съезжать с горы после первого занятия с инструктором.
 - Рекорд. Самая большая скорость на сноуборде достигнута Дарреном Пауэлом, она составляет 201 км\ч. Причём спортсмен родом из Австралии, где нет снега вообще!)
- О сноуборде я могу рассказывать долго... И не важно, кто ты: лыжник или сноубордист, главное, что сноубордист.

И помните, что счастье купить нельзя, а вот сноуборд можно!!!



Гаврилов Владислав

Когда я была маленькой, я с большим восхищением смотрела на ребят в кимоно и также хотела научиться делать приемы, как они. В семь лет меня родители записали в спортивную школу в секцию по дзюдо. Придя на первую тренировку, я поняла, что дзюдо - это красивый и зрелищный вид спорта. Только потом, через несколько лет занятий, я поняла, что эта борьба делает сильным человека не только физически, но психологически. Дзюдо – «гибкий путь» или «мягкий путь» в переводе с японского. Основателем дзюдо является мастер боевых искусств, основатель школы Кодокан Дзигоро Кано.

Уже шестой год я занимаюсь в секции дзюдо под руководством тренера Лупоносова Вячеслава Николаевича. Профессиональная цель тренера – подготовить чемпионов. Я - участница многих областных, районных и городских соревнований. Неоднократно занимала призовые места. На каждой тренировке Вячеслав Николаевич учит нас дисциплине, терпению, упорству, выдержке.

Дзюдо хранит вековые традиции. Дзюдо воспитывает не только физическую силу, но и ум, благородство. Кодекс чести дзюдоиста включает в себя такие качества, как вежливость, смелость, честность и скромность.

Дзюдо - это спорт, а спорт - это вся моя жизнь!!!!

Григорова Ангелина



СТР. 8

Я и вся моя семья за здоровый образ жизни! В любое время года мы любим спорт. Летом мы много плаваем, катаемся на велосипедах, роликовых коньках, играем в большой и настольный теннис. Зимой катаемся на коньках, тюбингах, гуляем в лесу.

Меня с самых ранних лет учили, что спорт очень важен в жизни человека, потому что он укрепляет иммунитет, дисциплинирует и ставит защиту от появления вредных привычек.

Я пробовала себя в разных видах спорта, но больше всего мне нравится волейбол. Именно этот вид спорта меня захватил! Со стороны многие думают, что это просто бросание мяча через сетку от одной команды другой. Однако в волейболе необходимы не только физическая подготовка, высокий рост, но и умственные способности. Мне очень нравится рассчитать игру каждого игрока противоположной команды, и когда у меня это получается, я приношу очко своей команде. Необходимо знать зоны и расстановку игроков на поле, выработать в команде стратегию игры, помогать друг другу. Волейбол – это командный вид спорта, невозможно играть, если каждый игрок будет играть сам за себя. Командный дух очень важен в игре. Бывает, что наша команда проигрывает и тогда команда теряется, расстраивается на поле, в этом случае моя задача, как капитана подбодрить команду, взять игру на себя и очень важно показать, что еще не все потеряно. Надо бороться до конца! После чего каждый игрок верит в себя и команду и у нас снова все получается.

Я участвовала в 23 турнирах по волейболу, побывала в 18 городах России, где проходили соревнования. Имею первые, вторые, третьи победные места. Дважды награждена грамотами «Лучший игрок».

Останавливаться на достигнутом я не собираюсь. У меня поставлены цели, имеются большие планы на будущее, и постепенно я буду добиваться того, что задумала.

Матвиенко Елизавета





Я занимаюсь стендовой стрельбой. У меня есть мечта попасть в олимпийскую сборную.

Еще года два назад я не знал о стендовой стрельбе, но теперь я ею увлекся, и у меня неплохо получается. Я занимаюсь у Батуриной Ольги Павловны. У неё на счету несколько олимпийских чемпионов, которые участвуют в действующей сборной.

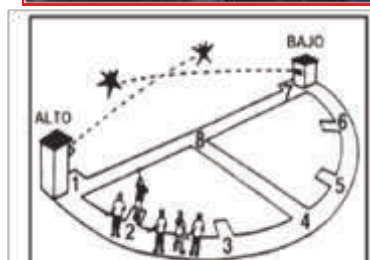
Корни стендовой стрельбы лежат в соревнованиях охотников, которые стреляли по птицам из охотничьих ружей. Такие соревнования проходили в Европе (в первую очередь в Англии) уже в Средние века. В конце XIX — начале XX века, в том числе и на первых Олимпийских играх, стрелки вели огонь по подбрасываемым в воздух живым голубям. Затем голубей сменили тарелочки.

Стендовая стрельба - это олимпийский вид спорта, который делится на два вида: траншея и скит.

Скит — полукруг, на котором расположено семь номеров и посередине восьмой. По бокам этого полукруга находятся башни, из которых вылетают мишени.

Траншея — стреляют по мишеням, вылетающим из-под земли в разных направлениях, но по одной траектории.

Пацека Владислав



Мой любимый вид спорта - плавание. Заниматься плаванием любят и взрослые и дети. Малыши с удовольствием купаются на мелководье под присмотром родителей. Взрослые люди посещают бассейны, чтобы поддерживать себя в хорошей физической форме.

Но плавание как вид спорта — это тяжкий труд. Пловцы годами тренируются, чтобы преодолевать водное пространство с максимальной скоростью, применяя различные стили: кроль, баттерфляй и брасс. Наши пловцы получают самые высокие награды на олимпиадах, международных соревнованиях, устанавливают мировые рекорды.

Волкова Владислава



Плаванием также увлекается еще один ученик 6В класса - **Невежин Даниил**





Меня зовут Роберт Сафин. Я уже на протяжении 4 лет занимаюсь таким боевым искусством, как рукопашный бой. Идея пришла спонтанно. Папа хотел записать меня на академическую греблю, но нам сказали, что я слишком маленький. В то же время проходил набор в группу рукопашного боя, и папа отдал меня на рукопашный бой. Я был рад этому. Я не пропускал ни одной тренировки, у меня всё очень хорошо получалось. Через шесть месяцев занятий в нашем спортивном комплексе решили организовать соревнования по рукопашному бою. Я проявил желание участвовать. Но выйдя на первый же бой, я его проиграл. Мне стало стыдно, так как там сидел и мой тренер, и мой отец. После я стал отлынивать от тренировок. Иногда просто сидел в раздевалке и не хотел идти в зал, но однажды об этом узнал Валерий Николаевич (мой тренер) и провел со мной беседу. Отцу он не позвонил, так как человек он добрый, он спрашивал, почему я перестал ходить на

тренировки. Я во всем ему признался. Он сказал, что он не огорчился из-за того, что я плохо выступил. «Даже самые великие люди когда-то проигрывали, и поражения делают тебя всё лучше и лучше». Я прислушался к этим словам. У меня опять стало всё получаться, я не пропускал ни одной тренировки и добился успеха. Нас отправили в Орёл на межрегиональный турнир. Мне было страшно, но когда тренер пожелал мне удачи, я стал смелее. Выйдя на первый бой, я выиграл его по баллам. Я очень обрадовался. Следующие два боя я тоже выиграл. На награждении мне пожал руку мой тренер и президент федерации рукопашного боя. Сейчас у меня все хорошо. Я каждые три недели езжу на соревнования. Занимаюсь в самой сильной группе у самого хорошего тренера.

Из того, что я изложил, я выделяю самое главное. Зал боевых искусств стал для меня вторым домом, а тренер - вторым отцом, и если вы потерпели поражение, это не значит, что это не ваше, это значит, вы плохо этого хотите.

Сафин Роберт



Кроме школы, я занимаюсь лёгкой атлетикой. Данным видом спорта я занимаюсь всего 5 месяцев, и за этот небольшой промежуток времени я многому научилась. А именно: правильно и быстро бегать в длину, бегать через барьеры, прыгать далеко в длину, метать мяч и многому другому. Мне очень нравится заниматься лёгкой атлетикой! До лёгкой атлетики я занималась семь лет плаванием, где занимала призовые места и даже имею 2 - ой взрослый разряд

Сальникова Олеся



Каратэ я занимаюсь со второго класса. Это очень интересное боевое искусство. Кроме силы, большое значение имеет умение быстро концентрироваться, овладение разнообразными приёмами защиты и нападения, а также техника их выполнения. Однако здесь проявляется воспитание моральных качеств и силы воли. Всё это неизбежно приводит к изучению собственной личности во всех её многогранных направлениях.

Свириденко Кирилл



Здравствуйте, меня зовут Чеглов Всеволод. Мне 12 лет и на нынешний момент самым серьезным моим увлечением является плавание, на которое я хожу с 1 класса. Почему именно плавание? Я с детства хотел заниматься спортом, а плавание – один из самых полезных его видов: во-первых, оно хорошо влияет на здоровье, например, укрепляет сердечно-

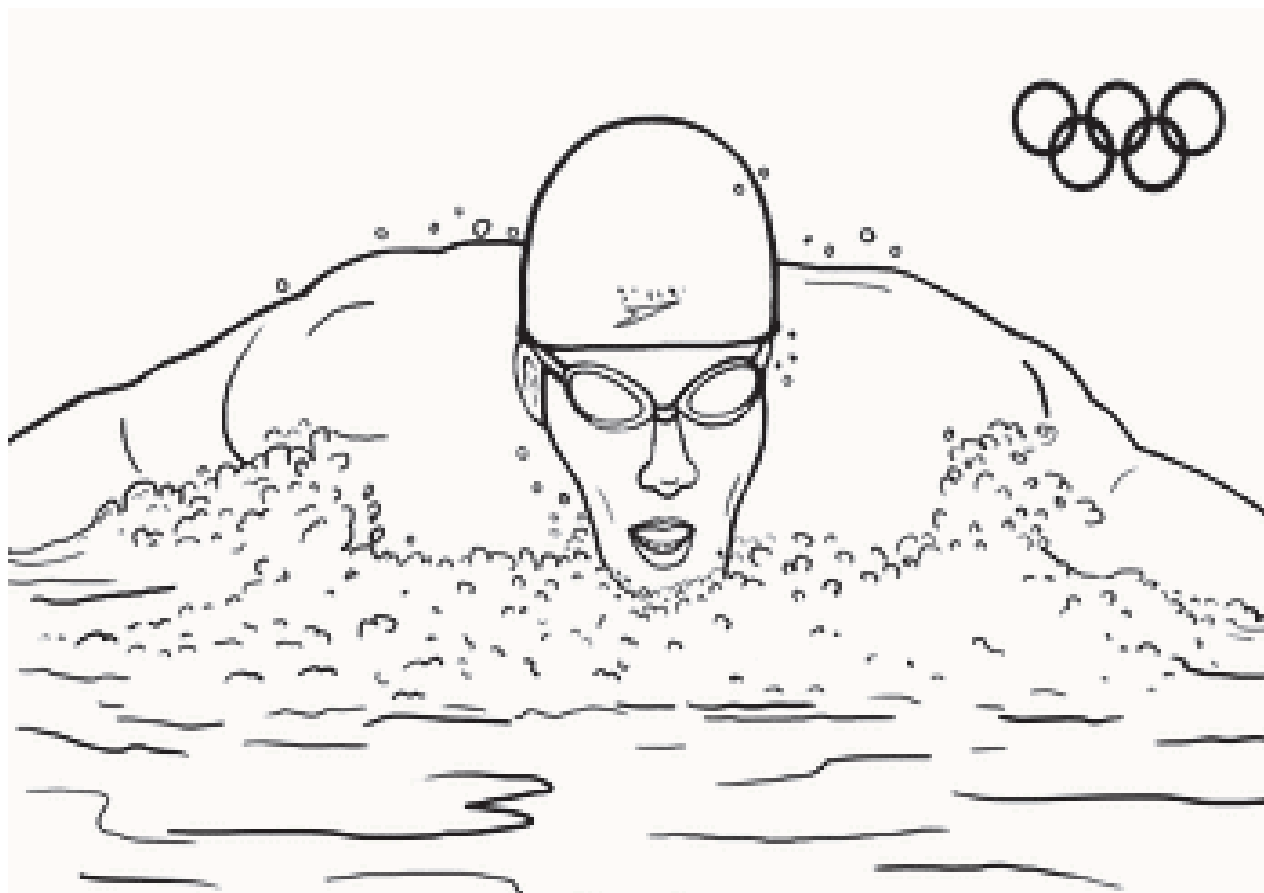
сосудистую систему, снимает нагрузку с суставов и развивает дыхательный аппарат. Во-вторых, плавание считается практически самым безопасным видом спорта, потому что риск получить травму минимален. В-третьих, все пловцы очень гармонично развиты, то есть они вырастают высокими, широкоплечими и сильными. Опираясь на эти размышления, я и выбрал плавание, и с первой же тренировки понял, что не ошибся. Вода оказалась моей страстью; я полностью забываю обо всем, когда нахожусь в бассейне. А нахожусь я там часто: у нашей группы тренировки проходят каждый день, утром (еще до школы) и днем. Конечно, порой устаешь от больших физических нагрузок, но, если соблюдать режим, то силы быстро восстанавливаются.

К тому же плавание для меня это не просто спорт: в бассейне у меня много друзей, с которыми иногда происходят всякие забавные истории, о которых мне будет приятно вспоминать спустя годы. Плавание – это постоянные соревнования, в том числе в других городах, а однажды мы даже ездили в Белоруссию.

Но самое главное то, что плавание вырабатывает у меня волю к победе, потому что нет ничего лучше, чем, обогнав всех, стоять на пьедестале. Это вызывает у меня очень сильные эмоции, которые мне хочется постоянно ощущать.

Вообще я считаю, что каждый вид спорта важен и полезен, но пока я не нашел ничего лучшего, чем плавание.

Чеглов Всеволод





Меня зовут Таня, мне 12 лет, я бы хотела немножко рассказать о себе. Первое, с чего бы я хотела начать, - это моё увлечение. С самого детства я занимаюсь спортом. Родители отдавали меня в разные секции, но ближе всего мне оказалось плавание. Я занимаюсь плаванием уже 5 лет и за этот срок я добилась довольно высоких результатов. Я съездила на множество всероссийских и международных турниров по плаванию. Пока что я не собираюсь останавливаться на достигнутом и собираюсь дальше добиваться результатов в этом виде спорта. Но я не могу сказать о том, что плавание занимает все мое свободное время. Да, возможно, я не успеваю гулять, смотреть телевизор, но в учёбе у меня никаких проблем нет. Учёба мне даётся легко. Я являюсь отличницей. Во многом я обязана своим родителям. Именно они помогают мне осуществить мои маленькие мечты на пути к большой цели. И напоследок

хочется добавить про своих друзей. Во-первых, у меня их очень много. Я поддерживаю хорошие отношения и в школе, и в бассейне. Я хочу сказать огромное спасибо им, ведь они действительно помогают забыть о возможных проблемах и только при них можно остаться самим собой.

Шлыкова Татьяна



Дзюдо— японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия, созданное в конце XIX века на основе дзюдзюцу японским мастером боевых искусств Дзигоро Кано, который также сформулировал основные правила и принципы тренировок и проведения состязаний.

В отличие от бокса, карате и других ударных стилей единоборств, основой дзюдо являются броски, болевые приёмы, удержания и удушения в партере. Удары и часть наиболее травмоопасных приёмов изучаются только в форме ката, где целью выполнения приема над партнером является лишь точность движений.

От других видов борьбы (греко-римская борьба, вольная борьба) дзюдо отличается меньшим применением

физической силы при выполнении приёмов и большим разнообразием разрешённых технических действий.

Никонов Александр

Мой любимый вид спорта – настольный теннис.

Настольный теннис является интересным и увлекательным видом спорта. Обычно играют два человека. Но возможна и парная игра, когда двое против двоих. Она начинается с подачи мяча сопернику по игре. Главная задача обоих участников – по очереди отбивать ракеткой мячик через сетку на противоположную сторону стола, где находится соперник. И сделать это нужно так, чтобы он не смог отбить вашу подачу.



Интересные факты .

- Идея создания пришла одному из любителей большого тенниса. Он уменьшил размеры теннисного корта и расположил его на столе.
- Скорость теннисного шарика при игре может достигать 170 км/ч.
- За одну игру спортсмен настольного тенниса «пробегаёт» в среднем 4-7 километров.
- По наблюдениям специалистов, настольный теннис активизирует умственную деятельность.
- Было замечено, что пристальное наблюдение за шариком и стремление добиться хороших результатов – верный способ достичь успехов в интеллектуальных видах деятельности.
- У людей, которые регулярно занимаются данным видом спорта, улучшается работоспособность вестибулярного аппарата, укрепляется сердечно-сосудистая система.
- Регулярные тренировки развивают кисть руки, помогают сконцентрироваться, оказывают положительное влияние на реакцию и внимание.
- Врачи-офтальмологи рекомендуют играть в настольный теннис не только чтобы снять напряжение с глаз, но и повысить остроту зрения.
- Настольный теннис – одно из лучших лекарств от синдрома хронической усталости и стресса, он словно заряжает положительной энергией.

Базыкина Ксения

Спортивные увлечения

Здоровье для человека—важнейшая ценность, главное условие достижения любой жизненной цели. Каждый сам несёт ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья. Здоровый образ жизни для меня – это правильное питание, физическая активность и отдых. Сейчас время множества зимних забав. Я очень люблю кататься на лыжах по лесу, хочу освоить коньки. Но больше всего я люблю кататься с горы! Традиция моей семьи - каждый выходной выезжать за город, чтобы насладиться природой и получить эмоциональное удовольствие. Уже несколько выходных подряд мы катаемся с горки, выезжаем в Задонск на «Кудыкину гору», посещаем лыжный комплекс в Кузьминке. В будни мы с семьей ходим в Верхний парк, чтобы прокатиться с горы. И всегда я возвращаюсь с прекрасным настроением и бодрым духом. Таким образом, здоровый образ жизни – это не только правильное питание, спорт и отдых, но и положительные эмоции, хорошее настроение, моральный климат в семье и многое другое, что есть у меня!

Ризаева Анна



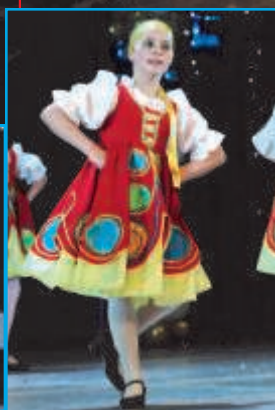
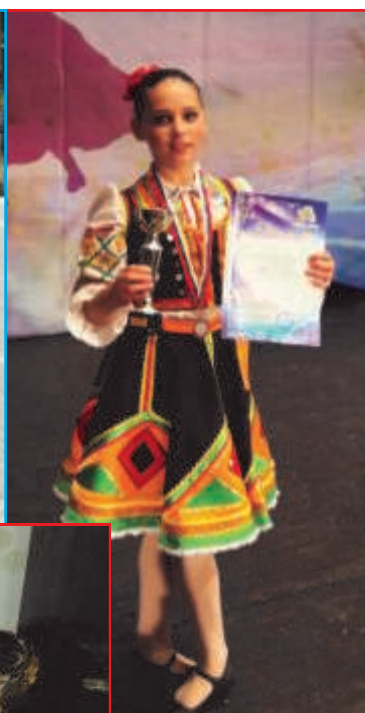
Танцы, танцы...



Здравствуйте! Меня зовут Шипилова Анастасия, мне 12 лет. С 5 лет я занимаюсь хореографией. В течение 7 лет обучения я выступала на различных международных и всероссийских конкурсах, где завоевала на сегодняшний день 39 медалей и 11 кубков за свои сольные танцы: «Русская гармошка», «Калинка», «Жаворонок». Хореография играет в моей жизни огромную роль. Помимо того, что мне это очень нравится, я также укрепляю своё здоровье. Я хожу на хореографию 4 раза в неделю, занятие длится более 2 часов. Каждое движение, которое мы делаем, направленно на растяжку и укрепление конкретных мышц, позвоночника, и всего организма в целом. Хореография помогает мне становиться более выносливой, терпеливой, целеустремленной, кроме этого, я чувствую себя более подготовленной к урокам физической культуры. Совсем недавно я прочитала такую фразу:

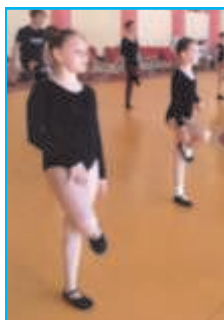
«Тренировка, в конце которой вам не хочется умереть, считается некачественной». Меня поразили эти слова, но самое удивительное, что практически на каждой тренировке по хореографии я выкладываюсь на все 100%. Наверно, это и способствует достижению тех результатов, которые я имею. Я очень люблю то, чем я занимаюсь.

Шипилова Анастасия



Мои спортивные увлечения - это балльные танцы и сноубординг.

Столповская Мария



Я люблю танцевать современные и молодёжные танцы, и поэтому я хожу танцевать в студию Аллы Духовой «TODES». В начале декабря мы ездили на батл в Воронеж. Туда съезжались ребята со всей страны, которые танцуют в этих студиях. Липецк был громче

всех, и нас похвалили за то, что мы всех поддерживали. Когда мы оттуда уезжали, наша 3 группа забрала «ПРИЗ ЖЮРИ». Еще нас учили танцевать на мастер-классе. А потом мы поддержали участника шоу «ТАНЦЫ на ТНТ» Ильдара Гаудинова. 22 декабря в Обла-

стном Дворце Культуры состоялся отчётный концерт. Там было очень здорово. Мы танцевали два номера - одно по направлению хауса «Не пара», а второй – хип-хоп «Dance Mix».

Абрамова Эля



Для меня **здоровый образ жизни** - это активный образ жизни, позитивное мышление, оптимизм, правильное питание, умеренные физические нагрузки, интеллектуальное развитие, общение с друзьями и, конечно, различные увлечения и хобби. У меня много увлечений. Мне нравится рисовать, читать, кататься на коньках. Я занимаюсь музыкой. Люблю исполнять и слушать классическую музыку. Она меня вдохновляет. Люблю заниматься верховой ездой. Лошади — это удивительные, красивые,

умные, благородные животные. Общение с ними дает массу положительных эмоций.

Сухатерин Захар





А вы когда-нибудь задумывались о том, что такое танец? Ведь это не просто движения под музыку, танец-это целое искусство. Искусство самовыражения, передачи чувств и эмоций. Танцор не просто показывает движения, он рассказывает историю, которую зрители понимают, не услышав ни слова. Я являюсь ученицей школы танца Аллы Духовой ТОДЕС. Воспитанники ТОДЕС по всей России получают в школах нечто более важное, чем умение прекрасно танцевать: здесь ребята находят настоящих друзей, приобретают неоценимый опыт сцены, классно и полезно проводят время на ТОДЕС FEST и на летних интенсивах. Алла Духова регулярно организует Открытые уроки школ ТОДЕС и самые масштабные танцевальные фестивали для того, чтобы

ребята непрерывно делились опытом и помнили о том, что они- дружная и крепкая семья. Одним из самых популярных видов танца у молодежи стал хип-хоп. Хип-хоп- это стиль жизни нового поколения, берущий свое начало из африканского джаза. Это танец, в котором размыты границы и нет ограничений.

Танцы являются прекрасным занятием ,которое помогает развить свое тело, сделать его более подтянутым. Тот, кто танцует, очень хорошо чувствует свое тело. Это помогает человеку вести себя более раскованно и в повседневной жизни. Здесь главное упорство и желание оставаться преданным своему любимому делу, и тогда обязательно все получится!

Геворкова Мишель



Меня зовут Ангелина, мне 12 лет. В свободное от учебы время я люблю общаться с друзьями, которых у меня много. Мы гуляем, играем в подвижные и настольные игры, слушаем музыку, катаемся на велосипедах, ходим в кино, кафе и друг к другу в гости.

Летом мы уезжаем на дачу, куда приезжают на каникулы ребята из разных городов. Там очень красивая природа, рядом протекает река Дон, куда мы ходим купаться и загорать. В траве водится много ящериц, которых я часто ловлю, чтобы рассмотреть поближе, потом отпускаю.

В этом году у меня на участке появились собственные качели, на которых мы с друзьями проводим много времени. Еще мы ходим с родителями в лес собирать грибы. Иногда удаётся увидеть необычных птиц, белок, а

однажды даже зайца.

Я очень люблю проводить время на природе и всегда с нетерпением жду тепла.

Смольянова Ангелина

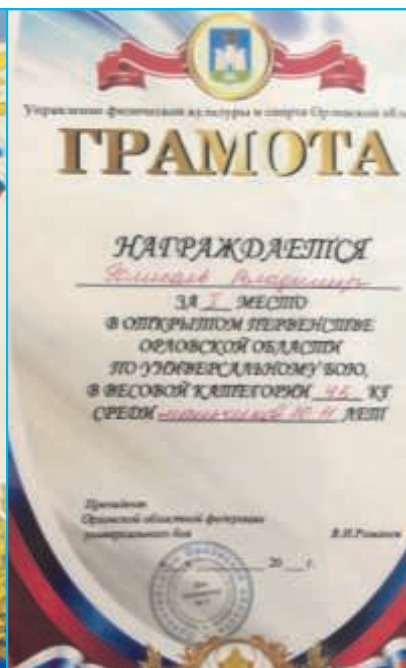


Я увлекаюсь катанием на горных лыжах. Горные лыжи — особая разновидность лыж, используемая для спуска с горных склонов и в горнолыжном спорте.

История современных горных лыж начинается с конца 18 века, когда в Норвегии появились прочные деревянные лыжи, на которых можно было спускаться по склонам гор. Сначала для спуска с гор использовались обычные лыжи с полужёсткими креплениями: ботинок крепился к лыжам посредством кожаных ремней и металлических скоб. В 30-е

годы XX века в Австрии ввели металлический кант, что делало лыжи долговечнее и удобнее в управлении. Следующие большие изменения в конструкции произошли после появления пластика. С помощью покрытых снизу пластиком лыж достигалась гораздо большая скорость, чем с помощью простых деревянных, что также повлекло за собой упрочнение конструкции лыж, креплений и ботинок. Горные лыжи обрели собственный вариант креплений, с жёстко фиксированной пяткой, и специальные ботинки. На рубеже XX и XXI веков произошла так называемая «карвинговая революция», приведшая к переходу на совершенно другие по геометрии лыжи, именуемые карвингом от лат. carve — резать. Carving — общее название современных (на 2014 год) лыж, предназначенных для «карвинговой» (в противоположность «классической») техники катания с параллельным ведением лыж на кантах. Широко используются с конца XX века. Такие лыжи за счет своей формы легче входят в поворот и могут проходить дугу без (или с минимумом) бокового проскальзывания. Существенно отличаются от морально устаревших, более ранних горных лыж тем, что имеют боковой вырез, придающий лыжам новые геометрические параметры такие как: ширина носа, талии и пятки. Измеряются данные параметры в миллиметрах. Также существует еще один параметр, который тоже отсутствовал в лыжах с классической геометрией, - это радиус бокового выреза, он измеряется в метрах. Примерно в то же время стали распространяться широкие горные лыжи, предназначенные для катания по целине вне подготовленных трасс.

Стюфляева Вера



Семь ступеней здоровья

«Семь ступеней здоровья» – это

1. Глубокий и длительный сон.
2. Соблюдение режима дня.
3. Правильное питание.
4. Отсутствие вредных привычек;
5. Занятия спортом.
6. Соблюдение правил личной гигиены.
7. ... и просто хорошее настроение!

Мы всей семьей ведем здоровый образ жизни и очень любим спорт в любых его проявлениях!

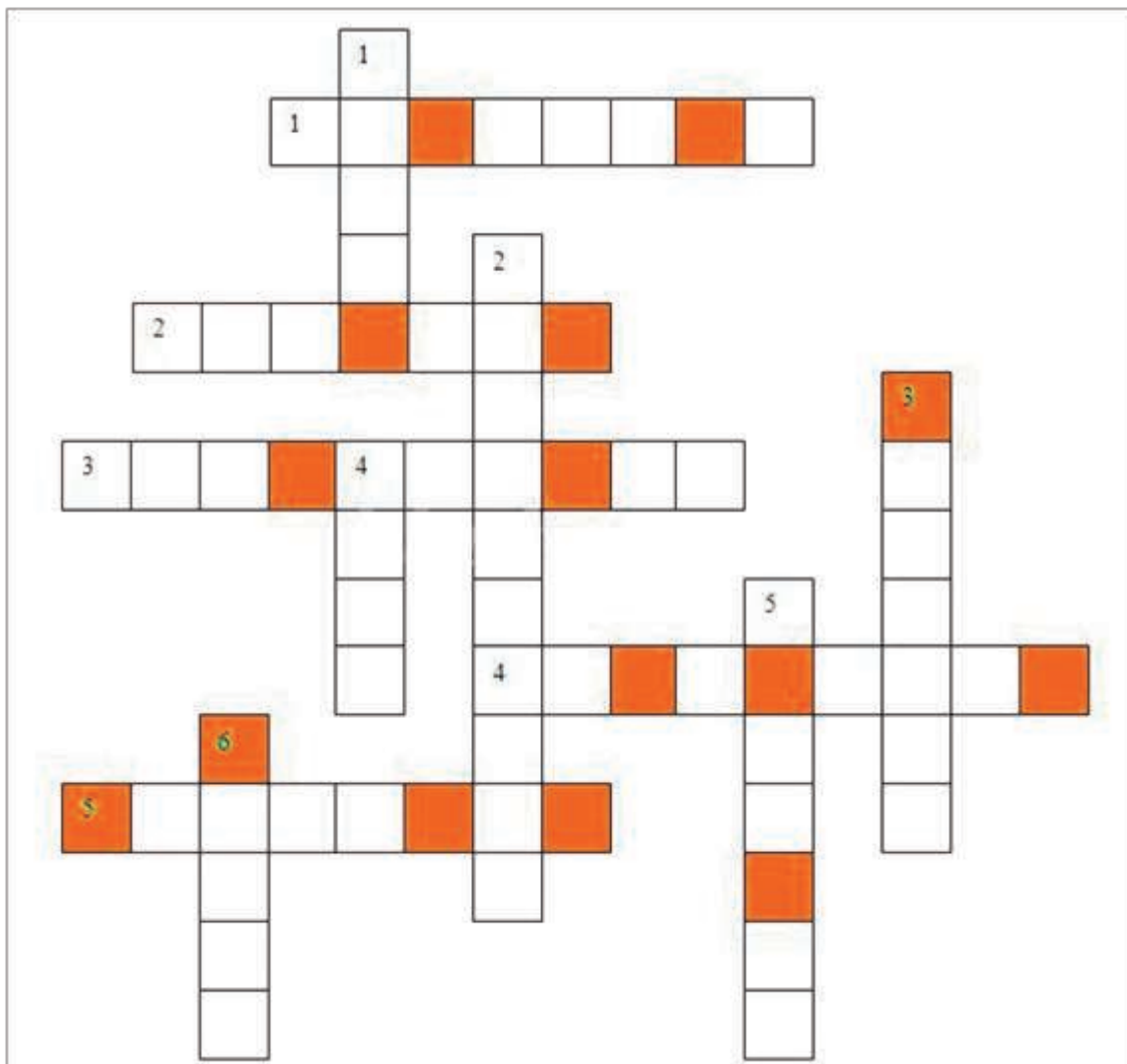
Лукина Полина

Лукина Полина





Задание: По описанию определите, о каких видах спорта идет речь. Запишите слова – виды спорта в клетки кроссворда. Из букв в выделенных клетках составить словосочетание.



По горизонтали:

1. Один из видов лыжного спорта, в состав которого входит несколько дисциплин: лыжная акробатика, ски-кросс, могул, хафпайп, слоупстайл. Первоначально возник как смесь горных лыж и акробатики.
2. Разновидность санного спорта, для которого нужны управляемые сани. На этих санях спускаются по специально оборудованным ледовым трассам.
3. Один из самых популярных видов гимнастики. Бывает трех видов: прыжковая, парная и групповая.
4. Любителям данного вида спорта приходится восходить на горные вершины, порой труднодоступные.
5. Соревнования на воде на различные дистанции, которые проводятся как в бассейнах, так и на открытых водоемах.

По вертикали:

1. Чаще всего так называют бег по пересеченной местности. Однако не все знают о том, что так называют и некоторые другие виды гонок по пересеченной местности. Может быть автомобильный, велосипедный, лыжный, мотоциклетный.
2. Те, кто занимается этим видом спорта, должны хорошо владеть ручным холодным оружием, наносить им удары (уколы), а также отражать удары соперника.
3. Зимний вид спорта, в котором соревнования проходят на льду. Участники двух команд поочередно "катят" снаряды в сторону «дома» - нарисованной на льду мишени. Главная задача – как можно точнее поразить мишень.
4. В этом виде спорта спортсменам нужны специальные перчатки, чтобы наносить друг другу удары.
5. В этом виде спорта спортсмены соревнуются не только в беге на лыжах. Пройдя определенное расстояние, спортсмен стреляет из винтовки. За каждый промах он получает штрафной круг, либо штрафное время.
6. Для этой спортивной игры нужна круглая мишень, которая вешается на стену. Игроки метают дротики, стараясь поразить цель.

Здоровый выходной в нашей семье



Семья
Базыкиной К.



Семья
Матвиенко Е.



Семья
Шипиловой А.



Семья
Зайцева В.



Сдал батарейку - спас ежика!

Второй год ученики нашего класса реализуют проект «Батарейка, сдавайся!»

Цель проекта: проведение просветительских мероприятий по разъяснению необходимости утилизации использованных батареек; создание пункта сбора отработанных батареек на базе кабинета 18 МБОУ гимназии № 12 города Липецка

Задачи проекта:

- изучить степень экологической опасности использованных батареек для человека и окружающей среды
- изготовить информационные брошюры по заданной теме
- организовать в МБОУ гимназии № 12 города Липецка экологическую акцию по сбору отработанных батареек
- установить контейнеры для сбора использованных пальчиковых батареек
- собрать батарейки и аккумуляторы для дальнейшей утилизации
 - привлечь СМИ к освещению событий и информированию населения



Переработка аккумуляторов и батареек – это проблема, которая сейчас встала перед всеми странами мира. Основная цель переработки аккумуляторов заключается в предотвращении попадания опасных веществ в окружающую среду. Особую опасность представляют свинцово-кислотные и никель-кадмиевые аккумуляторы. Не стоит хранить старые свинцово-кислотные батареи в домашних условиях, особенно там, где играют дети. Может оказаться опасным даже простое прикосновение к свинцовым полюсам.

По результатам исследования 3800 домохозяйств в России в среднем за 2011 год на семью приходилось 18,8 батареек или 6,96 батареек на человека.

Подсчитано, что ежегодно на свалках одной Москвы оказывается более 15 миллионов батареек.

В России проблема утилизации аккумуляторов стоит очень остро в первую очередь из-за экологической безграмотности населения, а также по причине отсутствия налаженной схемы переработки и утилизации.

Анализ местонахождения пунктов приема утилизированных батареек позволяет выявить проблемы отсутствия таких пунктов в образовательных учреждениях. Как правило, такие пункты созданы на базе магазинов и торговых центров.

Актуальность нашего проекта заключается в том, что наши пункты приема будут располагаться в учреждениях, в которых занимаются дети и подростки. Именно с ними будут проводиться профилактические беседы и тематические лекции, и именно они станут ключевым звеном передачи батареек в пункт приема.

О реализации проекта вы можете прочитать в социальных сетях





Нескучные каникулы

Я провёл свои каникулы в городе Сочи. За 5 дней мы побывали во многих местах. Особенно запомнившиеся - скайпарк и гора Ахун. В скайпарке находится скайбридж, и это является изюминкой этого комплекса. Скайбридж - это самый большой в Европе подвесной мост. Его протяженность около 400 метров, а высота около 200 метров. А также там есть множество развлечений: троллей над пропастью в 200 метров, самые большие качели с канатом длиной 170 метров, мегатроль. Самое крутое, по моему мнению, банжи 69 метров и 207 метров (это когда прыгаешь с привязанными ногами с моста). И я решился прыгнуть. Мне было разрешено только на банжи 69 метров, но это было очень страшно, это 3 секунды свободного падения!

Гора Ахун запомнилась мне смотровой башней. С неё открывался отличный вид - с одной стороны бескрайнее море, с другой - Кавказские горы. Но что запомнилось больше всего - так это путь от горы Ахун до Орлиных скал. Теоретически надо пройти 2.5 км вниз, затем перебраться через речку и 0.5 км вверх. Но пройдя примерно 2 км вниз, мы поняли, что дальше нам не пройти, и пришлось идти еще 2 км, но уже вверх. Это был тяжёлый день.



Гаврилов Влад



Зимние каникулы - это самое веселое и сказочное время, ведь именно тогда мы отмечаем теплые и семейные праздники—Новый год и Рождество.

Хоть они выдались теплыми и бесснежными, праздничное настроение не покидало меня. На этих каникулах я ходила в кино, гуляла с родителями и друзьями. Также мне запомнилась поездка в Курск. Там я гостила у бабушки и дедушки, наслаждалась такими яркими от света гирлянд красотами города. Эти каникулы навсегда останутся теплым воспоминанием в моей памяти.

Федосова Анна



Мои каникулы прошли очень интересно и увлекательно. Я весело отметила Новый год с родными и подарила им подарки, сделанные своими руками. Выступала вместе с небольшой частью любимого коллектива «Импульс» на конкурсе в Москве, где мы

завоевали 1 место за классику, а также моя личная копилка пополнилась лауреатством второй степени и кубком за дуэт. Я побывала на Красной площади, уже во

второй раз в музее космонавтики, отлично покаталась на коньках на самом большом катке Европы - катке ВДНХ, а также побывала во многих других местах. Люблю Москву, бываю там часто, но в новогодней украшенной столице побывала впервые. И это было здорово!

Лукина Полина



Мои новогодние каникулы прошли очень интересно, мы вместе с семьёй встретили Новый год, запускали салюты и смотрели новогодние фильмы. После праздников мы с младшим братом посетили Город Роботов, где было много интересного. Также на выставке были и очки виртуальной реальности: надев их, можно попасть в неизведанные глубины океана, ловить медуз и водить автомобиль. Ещё мы с братом посетили выставку динозавров в ТРЦ "Ривьера", где можно окунуться в удивительный мир ящеров-гигантов. Мне очень понравились зимние каникулы!

Свириденко Кирилл

На каждые каникулы мы целой семьёй путешествуем. В новогодние каникулы мы побывали в трех столицах - Москве, Минске, Вильнюсе. В Москве мы встречали Новый год. Смотрели на салют рядом с Кремлём. Гуляли по Арбату. Первого января мы ездили на экскурсию по новогодней Москве. Новогодняя Москва очень хороша вся в ярких огоньках. Мы проезжали через Беларусь, через город Минск по пути в Литву. Гуляли по старому городу Вильнюсу, там была гигантская ёлка. Гирлянды от ёлки расходились, как юбка в разные стороны. Под ёлкой находились сувенирные ларьки.

Абрамова Эля



Свои зимние каникулы я провела в Сочи на Красной поляне. Целый день каталась на сноуборде, любовалась горами и дышала свежим воздухом. Новогоднюю ночь мы с семьёй встретили в Олимпийском парке, катались на американских горках и любовались салютом. У нас была очень насыщенная программа: каждый день—новое приключение! Посетили дельфинарий, скайпарк, ледовое шоу в одном из Олимпийских объектов и многое другое. Это были самые чудесные и

Геворкова Мишель

незабываемые каникулы!

Свои зимние каникулы я провела очень классно. Я побывала на Эльбрусе, там было очень много снега. Мы катались, гуляли, наряжали ёлку и покупали подарки. Я ходила в кино на фильмы: «Движение вверх» и «Ёлки новые».

Волкова Влада



Зимние каникулы прошли очень интересно! Наша семья участвовала в Новогодних мероприятиях города! **Григорова Ангелина**

Вперед, мальчишки!

Вот уже второй год команда мальчиков нашего класса занимает первое место в школьном этапе спортивной историко-патриотической игры «Вперед, мальчишки!». 6В класс представлял отряд летчиков. Мальчишки в период подготовки проявили свои лучшие качества: самостоятельность, сплоченность, силу воли. В нашем классе много ребят занимается спортом. И это помогло в ходе спортивных состязаний занять нашим мальчикам 1 место.

Девочки также не остались в стороне. Они тщательно готовили плакат, посвященный Сталинградской битве. И он также отмечен грамотой за 1 место. Несомненно, хочется выразить слова благодарности за победу в личном первенстве Федосовой А., Сафину Р., Чеглову В. По сумме баллов за все испытания наша команда разделила 1 место с 6Б классом.



Открытие лета



Артек...

Артек—это Международный Детский Центр. Сюда приезжают дети с разных уголков нашей страны, а также с ближнего и дальнего зарубежья. Артек включает в себя 9 лагерей. У каждого из них есть свой логотип, своя форма, а также свои нормы и правила. В Артеке очень красивая природа. Разнообразные растения, деревья и кустарники. На территории Артека располагаются несколько бассейнов, водные горки, теннисные корты, а также великолепная Артек-Арена, куда съезжаются все представители современной эстрады, искусства, государственные деятели. В этом году Артек посетил сам

Владимир Владимирович Путин. Незабываемые впечатления оставляет у артековцев встреча рассвета на горе Аю-Даг. Артек-это именно то место, где можно найти настоящих друзей и оставить прекраснейшие воспоминания на всю жизнь. **Крюкова Александра**



Этим летом я побывала в солнечной Анапе. Мы посетили дельфинарий в Большом Утрише, который является одной из достопримечательностей Анапы. Только там дельфины-афалины, белухи, морские котики содержатся в естественных условиях обитания. Мы получили незабываемые впечатления от выступления необычных артистов. Также узнали о символе города Анапы - Белой шляпе.

Федосова Анна

Этим летом я побывала в двух странах. В Словении и Болгарии. Путешествие было увлекательным и захватывающим. Путешествуя по Словении, я впервые увидела Альпы и почувствовала их микроклимат, познакомилась с альпийской архитектурой и традициями.

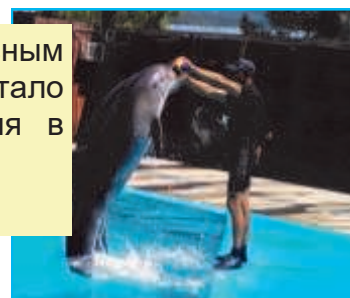
В Болгарии я проживала рядом с объектом Всемирного наследия "Юнеско" - Старым Несебром и побывала в настоящей древней Болгарии, укрепляла здоровье морским воздухом и проводила прекрасные дни, загорая на южном солнышке и купаясь в Чёрном море.

Столповская Мария



Для меня самым главным открытием этого лета стало посещение дельфинария в Абхазии

Шипилова А.



С братом и сестрой ходила на мастер-класс по созданию мультфильмов **Колдаева В.**

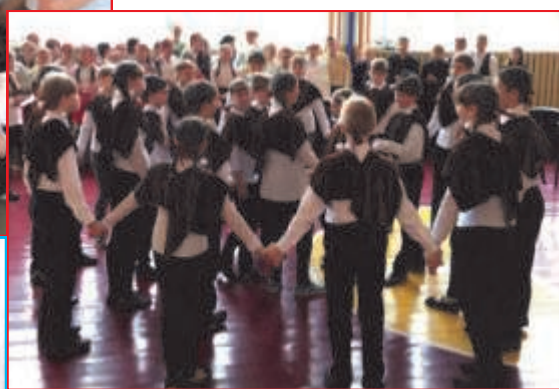
Нравственное и психическое здоровье



Праздник «День народного единства»

Наш 6В класс представлял народность - коряки!

В ходе представления народности были показаны элементы танца коряков, игра «Ловля оленей». Ребята рассказали о традициях и истории данной народности.



Мастерская по изготовлению открыток к праздникам.





Экскурсия в Белоруссию. Хатынь, Брестская крепость,....



Новый год шагает по планете...
Итальянская тарантелла



Наши сердца для наших учителей



Трогательная поездка в Волгоград



Новости одной строкой

Сегодня в областном центре культуры и народного творчества (ОЦКНТ) проходил съезд РДШ. РДШ - это всем уже нам известное Российское движение школьников. Ученики 6В и ещё нескольких классов приняли участие в танце РДШ, который открывал съезд.



Сегодня в рамках месячника "Здоровье" был проведен классный час об интересном увлечении одного из учеников 6В класса. Гаврилов Влад рассказал о своем увлечении сноубордингом, об особенностях данного вида спорта и об интересных фактах о нем.

Традиционно мы подвели итоги предыдущей недели и наметили планы на будущее! А их у нас немало)))

Основная тема сегодняшнего классного часа «Цветы в нашей жизни». Федосова А., Гаврилов В., Пацека В. сделали фотографии растений, которые расположены в различных кабинетах гимназии, провели исследование по поиску их названий, а также определили, являются ли листья данного растения вредными для человека или нет.

Сегодня они познакомили с этими растениями учащихся 6В класса.



При выполнении рабочих задач часто приходят на помощь дисциплина и порядок. Когда рабочий стол завален бумагами, ручками и прочими мелочами, бывает трудно сосредоточиться на работе, поэтому всегда нужно заботиться о порядке на нем. Чистые поверхности дают возможность сосредоточиться на конкретной задаче, а также выполнить ее качественно и быстро. Поэтому так важна уборка классных кабинетов. Ученики 6В класса с удовольствием включаются в работу по подготовке нашего 18 кабинета к новой учебной четверти. Протирается пыль, поливаются цветы, наводится порядок в бумагах.

А самое главное – это то настроение, с которым все делается! Позитивно! Интересно! Дружно!

20 октября в городе Липецке в ОБУК «Областной центр культуры, народного творчества и кино» состоялся финал VII областного Детского экологического форума «Задумайтесь о будущем Земли!», участниками которого стали самые активные и неравнодушные юные защитники природы. На съезде были Никонов А., Дятлов В.



Очень много мусора производит современное общество. Упаковки от продуктов, напитков и вещей заполнили урны и свалки. Можно принести немного пользы природе. Хотя бы одна поделка из вторсырья - это уже хорошо. В качестве материала подойдет практически все, что выбрасывается после использования.

Многие люди, сами не замечая того, выбрасывают в мусор очень много интересных предметов и материалов, из которых можно изготовить настоящие шедевры.

Паничкин Владисла, Туманский Степан, Лукина Полина изготовили свои поделки из вторичного сырья и представили их на гимназическом конкурсе.



Сегодня в рамках классного часа ребята вспомнили правила дорожного движения. Просмотр видеоролика об опасностях, которые могут возникнуть по дороге в школу, игра "Разрешается-запрещается", викторина "Дорожные знаки". Мы проанализировали подготовленные маршрутные листы и утвердили их. Завершился классный час подведением итогов. Каждый ученик сообщил всему классу о том, какой вклад он сделал в развитие нашего коллектива в этом месяце.

18.09 на площади Ленина вновь состоялся Всероссийский день бега "Кросс нации-2017". Именно в этот день люди разных возрастов собираются, чтобы пробежать две дистанции 500 метров для женщин и 1000 метров для мужчин. Приняв участие, мы получили позитивные эмоции и заряд бодрости на весь день.



Сегодня замечательный день - день встреч! Встреч друг с другом, встреч с новым учебным годом!

В рамках классных часов мы сегодня познакомились с интересными фактами о нашей Родине!

Работа с картой, решение математических задач, игра "Верю-не верю", видеофильм—все это нам позволило ещё больше узнать о России. Завершился классный час совместным исполнением великолепной песни "Звезда-Россия".

Интересно прошло знакомство с городской акцией. Работа в группах позволила нам представить администрации гимназии предложения по организации конкурсов! А как мы взбодрились от нашего танца РДШ!) Нам предстоит большая работа по самоуправлению в классе. Руководители департаментов выбраны! Распределение будет позже. Мне кажется, что все удалось!



Единственная красота, которую я знаю,- это здоровье.

Генрих Гейне

Умирает только хилое и слабое, здоровое и сильное всегда выходит победителем в борьбе за существование.

Чарльз Дарвин

Для соразмеренности, красоты и здоровья требуется не только образование в области наук и искусства, но и занятия всю жизнь физическими упражнениями, гимнастикой.

Платон

Здоровый дух в здоровом теле — вот краткое, но полное описание счастливого состояния в этом мире.

Джон Локк

Подобно тому, как бывает болезнь тела, бывает также болезнь образа жизни.

Демокрит

БЕРЕГИ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ



Если с тобой что-то случилось и ты один, позвони и попроси о помощи. Набери номер, назови имя, скажи что случилось, где находишься. Не вешай трубку, пока не попросили об этом.



01



02



03



04

НАУЧИСЬ ОКАЗЫВАТЬ

первую медицинскую помощь себе и друзьям, останавливать кровотечения, обрабатывать рану



ЗАПОМНИ! Удали и смой!
УШИБЕ! Холодную примочку!
Посоветуйся с врачом.



ОСТОРОЖНО ДОРОГА!



На улице строго выполняй правила дорожного движения!
Переходи дорогу только на зеленый свет!
Не играй на проезжей части!
Не соглашайся идти с незнакомыми людьми, например, если тебе предлагают посмотреть котят, классный мультик или встретить родителей!
Береги себя!

ОСТОРОЖНО ЯДЫ!



Лекарства принимай только по назначению врача!



Осторожно с аэрозолями. Опасно для здоровья!



Чистящие и моющие средства используй только по назначению!

Собирай грибы и ягоды только те, о которых ты точно знаешь, что съедобные. Будь внимателен!
Ядовитые грибы: мухоморы, бледные поганки, строчки и др.
Ядовитые растения: вороний глаз, колючий лещ, ягоды ландыша и др.



ОДЕВАЙСЯ ПО СЕЗОНУ!



СОЛНЕЧНЫЙ УДАР!
Не дразни солнце - покрывай голову!



Редактор
Волкова А.А.,
классный руководитель 6В класса
Составители:
Учащиеся 6В класса
Руководители творческих групп

Учредитель:
6В класс
Тираж
35 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