Ноябрь 2019

От редакции

Здравствуйте, дорогие наши читатели!
Мы рады сообщить Вам, что наша редакция и внештатные корреспонденты продолжают освещать гимназическую жизнь. Сегодня в номере мы расскажем о КВНе
“ Один день без жизни гаджетов», о « Неделе без турникетов», о ЗОЖ , .. Вы познакомитесь с замечательными баснями., которые написали наши пятиклассники.. Ученики 10 и 8б класса поделяться впечатлениями об экскурсиях, на которых им удалось побывать.
Напоминаем, что мы открыты к сотрудничеству! Пишите нам.

Редакционная коллегия

Содержание номера:

От редакции - 1 стр.

Вести гимназии - 2-5 стр.

Вести класса - 6-8 стр.

Здоровый образ жизни-9-20 стр.

Проба пера –21 стр.

Соревнования по стрельбе

1 ноября в первый день каникул мы под руководством преподавателя ОБЖ Карелина Н.С. ученики 7-8 классов участвовали в соревнованиях по стрельбе, которые проходили в тире.

Все очень волновались. Семиклассники вообще первый раз стреляли в этот день.

Это было очень увлекательно, потому что это был наш первый опыт в соревнованиях по стрельбе. Здесь мы столкнулись с трудностями: многие из нас не сразу попадали в цель, сбивался прицел, было сложно перезарядить ружьё.

Многие ребята выступили хорошо, но особенно отличился Валера Богомолов, набрав максимальное количество очков.

От соревнований остались самые хорошие впечатления: не было никаких обид, каждый радовался своему успеху и успеху других ребят. С нетерпением жду следующего соревнования!

Уличева Алина,8 "А"

В рамках муниципальной программы « Неделя без турникетов», которая проходила с 14 по 19 октября 2019 года в Волховском муниципальном районе учащиеся МОБУ «Волховская городская гимназия №3 имени Героя Советского Союза Александра Лукьянова» посетили организации и предприятия города Волхова.

О том, какой интересной и познавательной были экскурсии в пожарную часть и локомотивное депо с нами поделились ученики 10 и 8 б классов.

Кинтушева Ксения: «17 октября группе ребят из нашего 10 класса под руководством классного руководителя Татьяны Владимировны удалось побывать на незабываемой экскурсии в пожарной части. Сказать, что это было круто – ничего не сказать.

Мы не только узнали историю происхождения пожарных отрядов, постов, да и в целом профессии пожарного, но и познакомились с теми, кто раньше нас оберегал, и кто и по сей день защищает нас от такой страшной опасности, как пожар. Также мы узнали, чем же и зачем упакована «как конфетка» пожарная машина. Самое главное – нам попался самый веселый, опытный в своём деле, замечательный экскурсовод. Он 24 года защищал нас от злого умысла огня. И это не зря! Сейчас у него в подчинении 100 с лишним человек... Таких же отважных, смелых, готовых прийти на помощь! Кстати, когда, к счастью, ничего не горит, пожарные не отдыхают, они тренируются, стараясь улучшить свои прежние результаты...

Чтобы собраться на выезд, пожарному нужно полминуты, т.к. через минуту машина уже выезжает на вызов. На легкий пожар должны обязательно приехать две машины пожарной службы: одна тушит, вторая встаёт на водоём. У нас таких водоемов (именно пожарных) примерно 250. В пожарной части стоят разные тренажеры на все группы мышц. Поэтому скучно там точно не бывает...

Самое нелюбимое для пожарных время года – это зима. Да, да, время отопительных сезонов, так что будьте аккуратны!

И ещё запомните раз и навсегда: никогда не называйте пожарных - пожарниками. Им обидно и неприятно. Раньше так называли поджигателей или погорельцев, а ещё тех, кто сидел в государственной тюрьме и временно помогал при пожаре... Пожарные очень гордятся своей профессией и своим огненным братством!

В общем, мы узнали множество всего интересного, в том числе и то, что в пожарную машину помещается до 5 тонн воды! Вы только представьте, как это много. Но и есть поменьше – до 2,5 тонн... Правда, иногда и этих тонн бывает недостаточно. И тогда всё зависит от профессионализма и мужества пожарных.

Хотелось бы завершить свою статью вопросом: как вы думаете, огонь несёт зло или добро?

На самом деле ответ очевидно прост - огонь несёт добро, когда он под контролем человека, а вред, когда без контроля, да ещё и в огромном количестве!

Всем советуем посетить в этом или в следующем году такое прекрасное и интересное место, как пожарная часть! Не пожалеете!»

Корчемаха Вика, Фомина Яна, Богомолов Вл адислав.:

« Как понять: кем я хочу стать? Какую профессию выбрать? В этом нам помогает акция «Неделя без турникетов». Городские предприятия приглашают к себе, чтобы мы могли больше узнать про профессии, необходимые нашему городу.

15 октября мы с классом ходили в локомотивное депо. Работники депо встретили нас очень хорошо: многое рассказали о своей профессии, провели экскурсию по цехам депо. Много интересного мы узнали про тепловозы и электровозы, про их работу и обслуживание. Вот вы знали, что локомотив за год проезжает около 100000 км? Или что локомотив ремонтируют так же, как автомобиль?

Нам рассказали, как устроен локомотив, и позволили попасть в кабину управления локомотивом (Мы даже посидели на сиденье машиниста!!!), и объяснили, как и что в нем работает. Там очень много рычагов и кнопок. Мы убедились, что быть машинистом локомотива не просто!

Но нам рассказали и про другие профессии: инженера, токаря, слесаря, специалиста по охране труда. Работники локомотивного депо с любовью рассказывали про свою работу, было приятно слушать их рассказы. Это была очень интересная и познавательная экскурсия».

Вот такие незабываемые экскурсии посетили наши ребята в рамках акции «Неделя без турникетов».

Кинтушева Ксения, 10класс, Корчемаха Вика, Фомина Яна , Богомолов Владислав, 8б класс

КВН - это здорово!

Так долго мы ждали КВН, поскольку тема, заявленная в программе, весьма актуальна и проблематична: « Один день без гаджетов»! Хотя , можно предположить, что многие из нас ни дня уже не могут прожить без мобильника, компьютера и интернета…

Одна за другой команды выходили на сцену. Нужно отметить, что в этом году в нашей параллели пополнение - новые команды учащихся 5а и 5б классов. Пятиклассники составили серьезную конкуренцию бывалым КВНщикам: их выступления были артистичны, лаконичны, юмористичны!

Ученики 6 класса поразили всех участников и зрителей своим домашним заданием, где в доступной форме показали, что все эти гаджеты лишают детей детства, потому что мы забыли об играх на воздухе, о книгах, о живом общении… о празднике с клоуном в цирке.

Ученики 7а и 7б классов порадовали зрителей своими танцевальными композициями, где языком танца рассказали о проблемах интернетзависимости и ее последствиях.

Несколько слов стоит сказать и о организаторах и ведущих КВНа: им были ученики 7а класса Ева и Даня, которые достойно справились со своей ролью.

Члены жюри были довольны выступлением ребят, каждая команда получила грамоту и

КВН – весёлый праздник!

20 ноября в стенах гимназии прошёл традиционный КВН. В этом году в старшую возрастную группу влились 8-е классы, но, несмотря на этот факт, выступали они не хуже, а подчас даже лучше «старичков». Ведущими были ребята из 9а класса, а тему КВНа « Один день без гаджетов» мы все вместе выбрали на Совете гимназистов.

Началось всё с приветствия. Первым выпало выступать нашему 10 классу. Команда называлась «Гаджемы». Задумка была интересная – показать, какой ужас испытывают ребята, которым на несколько часов отключили электричество. Хоть мы и старшие, но всё равно волновались, однако выступили хорошо.

Второй номер достался команде 8б класса. Это была сказочная команда – «Белоснежка и 7 гномов». Весёлая задумка ребят заставила всех посмеяться, особенно смешным был исполнитель роли Белоснежки.

Затем 8а класс выступил с песней «Фиксики», которая соответствовала заявленной теме КВНа.

У 9б было короткое, но оригинальное приветствие, очень элегантно исполненное.

Последним было выступление команды 9а, в котором тоже не обошлось без переодевания.

После приветствия шла конкурсная программа – «Частушки», «Крокодил», «Угадай мелодию», «Ребусы». Но, конечно, самым интересным был конкурс «Домашнее задание». Здесь все показали свои таланты: зажигательный танец 10 класса, самая смешная песня «Батарейка» 8б, трагедия «Ромео и Джульетта» на новый лад 8а и сценки из современной жизни 9а и 9б классов. Все ребята молодцы: несмотря на проблему с микрофонами, все отыграли свои роли, не растерялись.

Спасибо большое жюри за адекватные оценки, доброжелательные комментарии и желание никого не обидеть присуждением мест. Поэтому в конце все стали победителями в своих номинациях. В общем, КВН нам понравился, было весело, задорно и просто классно!

Кинтушева Ксения, 10 класс

Всем спасибо за участие, все большие молодцы!!!!!!!!!!!!

Поздравляем

Ежегодно спортсмены гимназии принимают участие в легкоатлетической эстафете, посвященной памяти К. Цветковой.

22 октября сборная команда учащихся 8-11 классов в составе

Будниковой Марины, 11класс
Новиковой Анны,10 класс
Козиновой Валерии,10 класс
Тонкуса Егора,10 класс

Юдина Дениса,10класс
Фадеева Александра,10класс
Смирнова Ростислава,9а класс
Колесниковой Софьи,9б класс
Гончарук Веры,9б класс
заняла 2 место.
Поздравляем!
Молодцы! Так держать!

Поздравляем

22 октября 2019 года в Волховском филиале РГПУ им. А. И. Герцена состоялся конкурс художественного чтения среди школьников и студентов Волховского района, посвященный 220-летию со Дня рождения А.С. Пушкина

« И С КАЖДОЙ ОСЕНЬЮ Я РАСЦВЕТАЮ ВНОВЬ…»

Ежегодно учащиеся гимназии принимают участие в конкурсе.

В этом году наши ребята вновь стали победителями!

Поздравляем Прописнову Валерию, 11 класс – победитель конкурса!

Григорьева Даниила, 10 класс - победитель конкурса!

Аксенову Марию, 8б класс - призер конкурса!

Спасибо педагогам Белоусовой Н.П., Власовой Т.В., подготовившим ребят!

ПроеКТОриЯ-это хорошо или плохо?

Образовательный интернет-портал "ПроеКТОриЯ" ориентирован на старшеклассников, авторов инженерных разработок, которые, решая сложные задачи в настоящий момент, проектируют высокотехнологичное будущее.

Основная цель проекта – помочь школьникам сориентироваться в возможностях карьерного развития и сделать осознанный выбор в желаемой профессии.

Как и где реализовать свой творческий потенциал? Какую специальность выбрать? В каких вузах можно получить навыки, соответствующие самым актуальным требованиям индустрий? Какие профессии будут наиболее востребованы через 5-10 лет?

Едва ли не каждый школьник задается этими вопросами. Проект «ПроеКТОриЯ» направлен на то, чтобы помочь учащимся найти ответы на эти вопросы.

Лично я считаю, что «ПроеКТОриЯ» является хорошим источником знаний и умений, которые пригодятся в будущем: работа в коллективе, способность быть на месте других, ответственность - и многие другие качества развивает в нас этот проект.

Благодаря этому проекту мы можем взаимодействовать с представителями ведущих ВУЗов страны и крупными компаниями, которые в рамках программы предлагают нам свои проекты.

И если нам повезет, то именно эти ВУЗы и работодатели могут пригласить нас к себе - учиться или работать, что в конечном итоге поможет каждому из нас совершенствовать свои навыки и потенциал.

Мне стало интересно, какое мнение складывается у школьников об образовательном интернет-портале "ПроеКТОриЯ", я провела опрос среди учащихся своего класса.

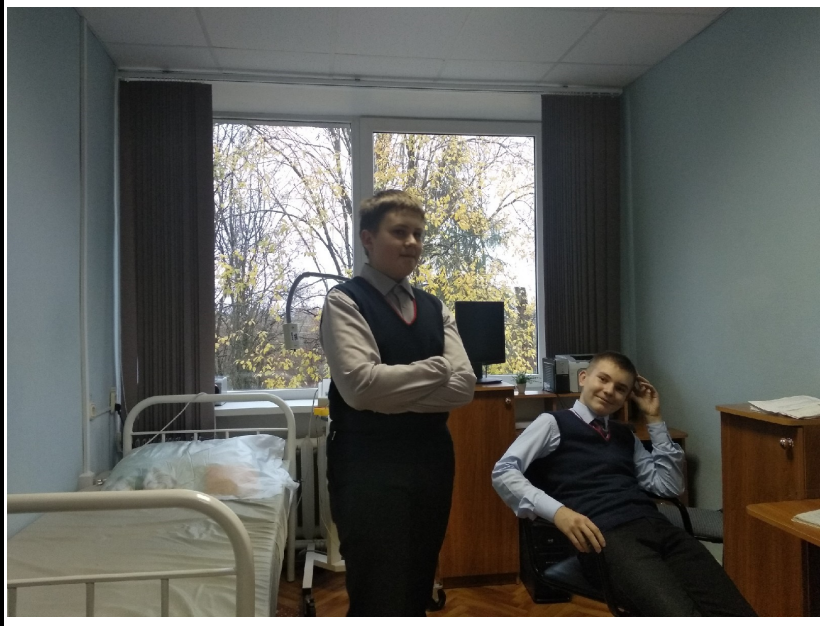
Большенство ребят считают, что «ПроеКТОриЯ» является интересным и познавательным порталом, также многие мои одноклассники утверждают , что здесь можно найти много новой и свежей информации о каких-либо профессиях, посмотреть открытые уроки и принять участиях в конкурсах.

Бадмаева Любовь,9 Б класс

Поход в больницу

21 октября 8 Б класс во главе с классным руководителем Белоусовой Натальей Петровной отправился на экскурсию в «НУЗ отделенческую больницу на станции Волховстрой» (железнодорожную больницу) получать знания о медицинских специальностях.

Про само здание можно сказать, что оно довольно обычное на первый взгляд, но как только ты в него заходишь, то видишь довольно красивое и чистое помещение. Мы сдали верхнюю одежду в гардероб и вместе со старшей медсестрой поликлиники Светланой Анатольевной, которая в дальнейшем всё нам показывала и рассказывала, отправились на экскурсию по больнице. Сначала нам рассказали, как круто быть медсестрой или медбратом, как определиться с выбором специализации, если хочешь быть врачом и какое надо получить для этого образование.



Затем мы прошлись по новеньким палатам в стационарном отделении, кстати, всё было довольно чисто: кровати застелены, полы намыты, а над дверью красовался небольшой телевизор. Про эту больницу часто говорят, что в неё ходят только железнодорожники. Но больница сделана не только для них, на самом деле туда ходят и обычные люди (других профессий). В кабинетах поликлиники стоит современная аппаратура, и сразу и не скажешь, что попал в обычную больницу! Несмотря на то, что мы пришли ещё в рабочее время, все работники были достаточно приветливы. Стоит также отметить то, что мы посмотрели не всю больницу, а лишь малую её часть. Хотя и здесь нам крупно повезло: нас провели даже туда, куда никого не пускают – в лабораторию, где делают анализы. Там тоже очень современное оборудование, и нам рассказали, как с ним работают и как проходит процесс.

Все, кто ходил вместе с нами, получил небольшие, но новые знания и увидел много интересного! Возможно, кто-то из нас и выберет медицинскую специальность и когда-нибудь сможет работать в такой замечательной больнице!

Чердаков Михаил, 8 «Б» класс

Как понять: кем я хочу стать?

Какую профессию выбрать? В этом нам помогает акция «Неделя без турникетов». Городские предприятия приглашают к себе, чтобы мы могли больше узнать про профессии, необходимые нашему городу.

15 октября мы с классом ходили в локомотивное депо. Работники депо встретили нас очень хорошо: многое рассказали о своей профессии, провели экскурсию по цехам депо.

Много интересного мы узнали про тепловозы и электровозы, про их работу и обслуживание. Вот вы знали, что локомотив за год проезжает около 100000 км? Или что локомотив ремонтируют так же, как автомобиль?

Нам рассказали, как устроен локомотив, и позволили попасть в кабину управления локомотивом (Мы даже посидели на сиденье машиниста!!!), и объяснили, как и что в нем работает. Там очень много рычагов и кнопок. Мы убедились, что быть машинистом локомотива не просто!

Но нам рассказали и про другие профессии: инженера, токаря, слесаря, специалиста по охране труда. Работники локомотивного депо с любовью рассказывали про свою работу, было приятно слушать их рассказы. Это была очень интересная и познавательная экскурсия.

КорчемахаВ.,Фомина Я.,Богомолов В. 8б класс

Добро пожаловать в медицину!

21 ноября, в понедельник, ученики 10 и 8б класса под руководством классных руководителей в рамках акции « Неделя без турникетов» посетили Волховскую Железнодорожную больницу.

Здание больницы находится в первом Волхове, на Воронежской улице, оно довольно большое, состоит из больницы и поликлиники.

Когда мы вошли, нас встретила экскурсовод Карпович Светлана. Как она нам объяснила, Отделенческая больница на станции Волховстрой – довольно востребованное учреждение в Волховском районе. Несмотря на то, что она называется «железнодорожной», обращаться туда могут не только люди, работающие на железной дороге, но и жители Волховского муниципального района, не работающие на ж.д.

Прежде чем начать экскурсию, экскурсовод рассказала нам о том, каково работать в сфере медицины. Каждый человек, хоть немного заинтересованный в этой сфере, сможет найти себе работу по душе. «Медицина не всегда связана с кровью, – сказала экскурсовод. – В ней есть много разных областей».

Затем она показала нам стационар. Мы прошли по длинному, красиво отделанному коридору, и заглянули в палаты. Они оказались довольно комфортными и со всеми удобствами. Каждая палата на два-три человека. Мы все были впечатлены такими хорошими условиями как для пациентов, так и для медперсонала.

Далее экскурсовод привела нас в поликлинику. Как мы и ожидали, в ней всё также было на высшем уровне: в коридорах встречаются удобные диваны и телевизоры для ожидающих в очереди, а кабинеты оснащены современным оборудованием. Мы смогли зайти в кабинеты офтальмолога, гинеколога и некоторые другие.

Напоследок экскурсовод отвела нас в лабораторию. Там довольно неприятно пахло, но, тем не менее, лаборатория впечатляла своим оборудованием и обстановкой.

На этом экскурсия закончилась. Мы поблагодарили персонал за то, что предоставили нам возможность посмотреть на больницу изнутри и побольше узнать о ней. Особенно это было полезно для тех, кто в будущем хочет связать свою жизнь с медициной.

Бычкова Анна, 10 класс

Музей неПравды

23 ноября наш класс посетил «Музей неПравды» в Санкт-Петербурге. Это один из самых таинственных музеев мира, дающих отпор известным научным изысканиям. Расположен он в помещении бывшего старинного банка, и до сих пор сохраняет эту аутентичную атмосферу подземного хранилища. На входе нас встретила и поприветствовала интерактивная богиня (она умеет моргать и говорить); далее мы попали в трёхэтажное затемненное помещение со старинными лестницами, в стенах которого умещается более ста экспонатов.

Экспонаты тут необычные, так как это всё же «Музей неПравды» – такие вряд ли можно встретить в каком-нибудь другом, традиционном музее. Например, скелет единорога... Экспонаты этого музея – предметы, представляющие альтернативный взгляд на официальную науку и исторические события. Здесь были зародыши драконов, голова и след снежного человека, мумия инопланетянина, кукла Окику, чемоданчики ведьм и охотников на вампиров... Это понравится всем любителям мистики и фантастики.

Не забыли в музее и о легендах: макет меча Эскалибура, копьё Судьбы, чаша Грааля. Часть помещений отведена научными изобретениям, к примеру, шлемы для путешествий во времени или голова с пересаженным мозгом. Жутковато... Но нам понравилось. Некоторые экспонаты можно трогать, можно попробовать измерить силу духа на специальном аппарате или вызвать торнадо, поднести лампочку к катушке Тесла – нам представилась возможность всё это попробовать! К экспонатам прилагаются описания, инструкции и даже видео. Конечно, не забыли и про Леонардо да Винчи: его изобретение повисло между этажами.

Особенно моим подругам понравился засекреченный проект «Колли». Это терминатор с собачьей головой. А самой необычной находкой оказалась, пожалуй, машина времени, расположенная в отдельной секретной комнате. Представьте: пыль, всё движется, жужжит, лопасти вращаются – создаётся впечатление её реальности. В машине можно посидеть и представить на мгновение, что всё это – и правда – правда... Наша одноклассница уже улетела в 1836 год.

Мне и моим одноклассникам очень понравился музей, и, думаю, он так же понравится всем, кто ценит необычное и таинственное в нашей обыкновенной жизни – даже если это всё выдумка. Рекомендую этот музей людям, увлекающимся мистикой и загадками истории.

Бычкова Елена, 10 класс

Музей Эмоций

23 ноября мы с ребятами нашего 10 классом посетили «Музей Эмоций». Это интерактивный музей, воплощающий собой представления на различные эмоции. Создателем и художником музея является Алексей Сергиенко.

Всего в музее 7 комнат, воплощающих 7 различных эмоций. Пространства между комнатами оснащены необычными коридорами, в которых можно даже запутаться и потеряться, а можно засмотреться на красивое оформление. Каждая зона – это определенная эмоция, а коридор – это переход от одной эмоции к другой.

Первой комнатой, в которой мы оказались, была комната, символизирующая эмоцию Гнева. Под стать этой негативной эмоции стены и интерьер комнаты были мрачными и тёмными. Однако экскурсовод сказала нам, что гнев также может быть и положительной эмоцией – например, если человеку нужно «выпустить пар». Что мы и сделали, померив заодно громкость своего крика.

Следующей комнатой, которую мы посетили, была комната Удивления. На полу располагалось мягкое небо, а на потолке – трава и цветы. Мы побывали в целиком зеркальной комнате, где можно было увидеть себя с любого ракурса.

Далее мы проследовали за экскурсоводом в комнату, воплощающую эмоцию Отвращения. Жуткие кадры по телевизору, пауки, жуки, тараканы, чучела животных – всё это заставило нас испытать отвращение.

Пройдя через коридор, мы оказались в комнате Влюблённости. Атмосфера вокруг была очень романтичной, повсюду встречались изображения сердечек, милые фотографии... За исключением одного уголка. В мрачной темнице были развешены рисунки психически больного мужчины. Это обратная сторона влюблённости – зависимость.

Следующей эмоцией, которую мы испытали, был Страх. В комнате было 4 главных человеческих страха: страх лишения свободы, страх суеверий, страх боли и страх смерти. Мы смогли победить эти страхи: заглянули в темницу, представили своё изображение на мобильном кресте, посидели на электрическом стуле, но больше всего нам понравилось лежать в гробу (он тоже был бутафорским).

Экскурсовод провела нас в следующую комнату – комнату Радости. Когда мы вошли в неё, то нас встретили красочные стены, кривые зеркала, игрушка-качалка единорог и королевский трон (с прилагающимися костюмами). На такой позитивной ноте мы направились в последнюю комнату.

Эмоцией последней комнаты было Вдохновение. Все стены были в бумажках с сообщениями для будущих посетителей, написанные неоновыми маркерами. Нам предложили тоже что-нибудь написать, и каждый оставил какую-то записку на стене.

На этом закончилась наша экскурсия по Музею Эмоций. Напоследок мы взяли милые открытки на память. Нам очень понравилось в этом музее, и мы испытали целый спектр эмоций, которые останутся в нашей памяти надолго.

Экскурсия в АПАТИТ

17 октября ученики 8б класса побывали на экскурсии в ФосАгро Метахим, а именно в филиале "Апатит".

Как только мы зашли в здание, то увидели красиво оформленное фойе, где на стене обнаружили необычное зеркало с надписью "лучший работник". Оно стало хорошим фоном для наших фотографий.

Как только мы расписались в пропусках и прошли инструктаж по технике безопасности, нам выдали каски, и мы отправились в лаборатории.

В лаборатории специалисты рассказали нам о своей работе и показали, как работает метод титрования на соде с помощью соляной кислоты, для того чтобы узнать соотношение натрия.

После мы пошли в центр аналитики, где нам рассказали, что все выбросы в воздух контролируются именно тут. Также нам показали приборы, используемые для сбора информации о том, в хороших ли условиях находятся рабочие (Хорошее ли соотношение кислорода в воздухе, соответствует ли количество люксов их норме и т.д.).

Далее мы отправились ещё в одну лабораторию, где брались на пробы образцы удобрений из последней готовой партии. Нам подробно рассказали, как происходит этот процесс ; показали, какие используются приборы и как они работают; какое надо иметь образование для работы в данной лаборатории. Потом нам вручили таблетку на память, и мы пошли на выход. Найти его удалось не сразу! Такие огромные площади занимают лаборатории.

Специалисты завода очень старались привлечь наше внимание к своим специальностям, говорили о том, что очень ждут новых работников.

Всему классу понравилась эта экскурсия, и я думаю, что кто-то из нас обязательно выберет данное направление и устроится работать на завод.

Куликов Ян, 8б класс

Плюсы и минусы телефона. Использование мобильного телефона сейчас это хорошо или плохо?

Сейчас у каждого из нас есть мобильный телефон .Человечество не стоят на месте, и прогресс в науке и технике идет с невероятной скоростью. Выпускаются все больше новых моделей телефонов, соответствующих тенденциям моды и качества, на любой вкус и цвет, в разных ценовых категориях.

Мобильные устройства стали для нас привычной вещью и неотъемлемой частью нашей жизни. Современный человек не может представить свою жизнь без гаджета.

Каждый день мы пользуемся телефоном, порой даже не задумываясь, какие есть плюсы и, тем более, минусы.

Если говорить о плюсах, то использовать мобильный девайс действительно очень удобно и практично. Многие телефоны имеют выход в Интернет, который мгновенно позволяет найти нужную нам информацию. Также с помощью телефона мы можем поддерживать связь с друзьями и родственниками, с которыми не можем встретиться и пообщаться лично в силу определенных обстоятельств, но всегда можем написать или позвонить.

Мобильный телефон в каком-то роде заменяет нам многие предметы. В нём есть все, что нужно, это может быть и книга, и карта, и записанная книжка, и будильник и многое другое.

Но, не смотря на все это, у мобильных устройств есть минусы.

Самое первое и самое важное - мобильный телефон может привести к различным заболеваниям, таким как ухудшение зрения и осанки, аллергии…

Второе, это то, что телефон «съедает нас». Сейчас намного труднее заговорить с человеком на улице и элементарно спросить, сколько времени.

Общение вживую обесценивается и становится не нужным?

К тому же, устройство поглощает огромное количество нашего времени, особенно у подростков.

Современный школьник имеет свой электронный гаджет. И , прогуливаясь по коридорам гимназии на большой перемене , я заметила то, что многие наши ученики проводят почти всю перемену в своем телефоне, вместо того чтобы подготовится к уроку, пообщаться со сверстниками . Они считают, что важнее зайти и проверить свои социальные сети,

Но печальное, в этой ситуации не то, что ученики сидят в телефонах на переменах, но и то, что позволяют себе использовать его на уроках.

Подростки в наше время очень сильно зависят от социальных сетей, которые влияют на формирование личности ребенка. Много ненужных и нехороших групп сейчас можно увидеть в Интернете.

Лично я считаю, что мои ровесники умеют фильтровать информацию, полученную в социальных сетях, а ребята помладше пока не понимают, что не всегда получают из Интернет сообщества небезопасную информацию..

Получается, что минусов больше, чем плюсов. И самое главное, чтобы эти минусы не вредили нам. Все зависит от нас самих. Каждый делает свой выбор.

Бадмаева Любовь, 9Б класс

Азбука здоровья

Человеку, чтобы научиться читать - надо знать алфавит, а чтобы поддерживать собственное здоровье - необходимо знать и соблюдать азбуку здоровья!

А –активность. Люди, которые ведут активный образ жизни, здоровее психически и психологически, крепче спят и имеют меньше проблем со своим здоровьем. Они становятся целеустремлёнными, ответственными, повышается их самооценка и состояние духа.

Б – бодрость. Чтобы всегда быть бодрым нужно правильно питаться. Очень важно не переедать, поскольку чрезмерное потребление еды вызывает потерю энергии и сил. Помимо еды на человека влияет и его эмоциональный фон. Просмотр юмористических передач – эффективный приём, как быть энергичным даже после трудного дня. Также для бодрости необходим здоровый сон. Во время сна запасы энергии равномерно распределяются по телу, даря на утро ощущение бодрости.

В – витамины. Они необходимы для лучшего усвоения кальция и железа. Витамины помогают быстрее восстановить утраченные силы при любом заболевании, которое перенёс человек.

Г – гимнастика. Она не только способствует укреплению здоровья, но и дисциплинирует человека, приучает его ценить время, дарит радостные ощущения управления своим телом, позволяет ему забыть о болезнях, стать привлекательнее.

Д – диета. Не стоит есть много вредной еды. Лучше всего добавить в свой рацион побольше углеродов и белкой. Обращайте больше внимания на фрукты и овощи.

Е – еда. От пищи, её состава и качества, прямо зависит возникновение различных болезней. Еда – это самая базовая потребность. От правильного питания во многом зависит качество и продолжительность нашей жизни.

Ж – жизнелюбие. Наше здоровье взаимодействует с нашими мыслями. Если вы не любите жизнь и мыслите весьма пессимистично, то вы рискуете получить

ментальные заболевания.

З – зарядка. Утренняя зарядка помогает быстрее переключить нас от бездействия к

активности, а также настроиться на активную работу.

И – иммунитет. Иммунная система может быть крепкой с самого рождения, но её обязательно стоит укреплять. Процесс

укрепления иммунитета актуален круглый год.

Й – йога. Йога каждому дарит что-то своё. В первую очередь это познание себя. К тому же

она невероятно разнообразна.

К – курение. Очень важно не иметь таких вредных привычек как курение. Курение вредит и курящему человеку, и людям,

находящимся вокруг него. А также курящие люди живут гораздо меньше, из-за проблем со

Л – лекарства. Не стоит игнорировать лекарства, которые вам прописал врач. Но и потреблять их без консультации со специалистом нельзя, так как порой это может

быть опасно.

М – медицина. Тысячи лет назад люди страдали от страшных инфекционных заболеваний, но сейчас дела обстоят куда лучше. Благодаря медицине в наши дни есть возможность вылечить многие заболевания.

Н –норма. Норма должна быть во всём.

Держите всё, что связано со здоровьем в норме.

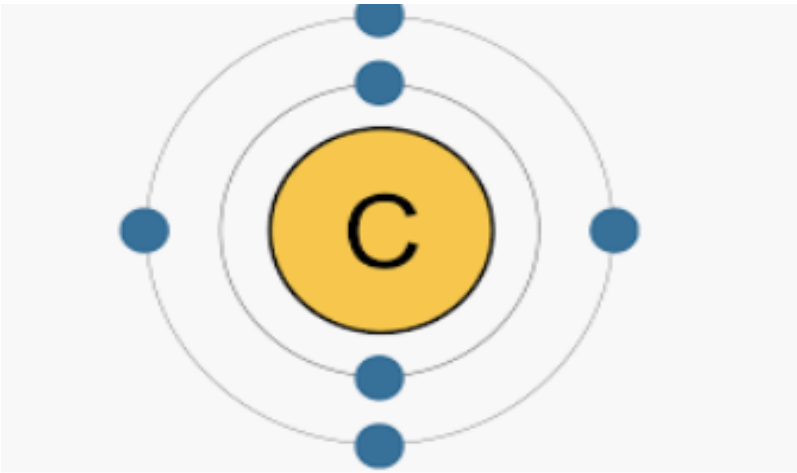
О – образ жизни. Важно иметь здоровый образ жизни: правильно питаться, заниматься спортом, следить за своим здоровьем и т.д.

П – привычки. Привычки бывают не только вредными, но и полезными. Полезные привычки облегчат вашу жизнь и сделают вас лучшей версией себя.

Р – развитие. Старайтесь быть развитыми во всём, как умственно, так и физически.

С – сон. Сон – это главный отдых для нашего организма. Важно спать 8-9 часов, а также

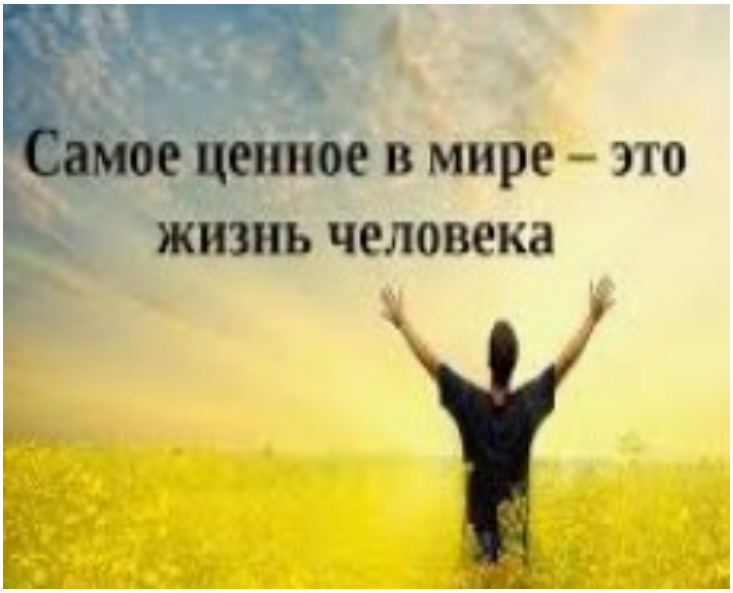
Т – тренировки. Регулярные физические нагрузки улучшают работу всего организма и иммунной системы, делают мышцы сильнее и выносливее.



У – углероды. Важно потреблять большое количество углеродов. Они дают организму больше всего энергии и бодрости.

Ф – фрукты. Роль фруктов в питании не ограничивается поставкой минералов и витаминов в сочетании с другими питательными веществами. Основная польза фруктов заключается в регулировании всех процессов пищеварения.

Х – хорошее настроение. Это очень важно иметь позитивный взгляд на мир и поддерживать свое настроение, не предаваться унынию и отчаянию.



Ц – ценность жизни. Очень важно ценить свою жизнь, дорожить ею и не тратить её на пустяки, не злоупотреблять вредными привычками.

Ч – чистота. Важность гигиены очень велика

Ш – шум. Современная жизнь насыщена громкими звуками, которые очень вредят нашему здоровью. Старайтесь чаще слушать звуки природы: шум воды, пение птиц, потрескивание огня и др. Это поможет привести в состояние покоя и умиротворения вашу психику, что очень полезно для вашего психического и физического здоровья.

Щ – щекотка. Пусть это и не очень серьёзная тема, но дружеская щекотка тоже может улучшить ваше настроение и жизненный тонус. Радуйтесь, что у вас есть друзья, которые таким образом хотят помочь вам развеселиться.

Э – это. Всё это, о чем рассказывает данная азбука, очень важно! Не пренебрегайте нашей азбукой, следуйте её советам, и она поможет вам стать здоровым и счастливым человеком.

Ю – юмор. Это то, что убережет ваш организм от депрессии. Старайтесь относиться к жизни и к трудным ситуациям с юмором. Это поможет вам с легкостью преодолеть любые жизненные испытания.

Я – это я, я- личность. Всё, о чем говорится в этой азбуке,

Активные каникулы с семьёй

В своей статье я хочу поделиться информацией о том, как можно интересно, активно, а главное с пользой для здоровья проводить время с семьей. Я расскажу вам о том, как с семьёй ездили в Великие Луки.

Летом 2019 года мы с моей семьёй ездили в город Великие Луки. Здесь мы очень активно, весело и главное с пользой для здоровья провели время.

Приехав в этот замечательный город, выяснилось, что наша машина сломана. Моему папе пришлось сдать её в ремонт. Сначала мы немного расстроились, но потом вспомнили, что это отличный шанс обойти пешком весь город и узнать о нём и его красоте ещё больше. И главное насладиться свежим воздухом и прогулкой пешком.

На следующий день после нашего приезда в город, мы решили начать выполнять наш план.

Мы решили совершить прогулку по городу. Сначала пришли в парк, смотреть достопримечательности. Затем любовались фонтанами и природой, дальше подошли к музею имени Александра Матросова. Около него стояли две пушки.

Осмотрев пушки, мы вышли на большой холм. На вершине этого холма стоял огромный танк. Мы поднялись на этот холм и осмотрели танк со всех сторон, а потом сфотографировались с ним.

На следующий день мы узнали, что неподалёку от этого парка есть парк аттракционов. Мы с родителями решили сходить и туда. В этом парке было много классных аттракционов. Мы с моим братом катались на «Весёлых горках», «Орбите» и на колесе обозрения. Нам очень понравилась «Орбита»,

После парка аттракционов мы пошли на красивую набережную. Там были спуски к самой воде. Мы спускались и кормили уток. Было очень весело. Прогуливаясь по набережной, мы узнали, что можно кататься по реке на лодках и катамаранах. Родителям очень захотелось прокатиться, и они, отправив нас с братом в тир, поехали кататься. А мы с моим братом в это время стреляли в тире. Это было очень здорово! Когда нам надоело стрелять, мы вышли на улицу и увидели подплывающий катамаран с нашими родителями.

Потом мы с родителями узнали о том, что на этой реке есть спортивный остров. Он называется остров Дятленка. Когда мы перешли через мост на этот остров, то очень удивились. Весь остров – спортивная площадка, наполненная людьми. Кто-то играл в пляжный волейбол, кто-то в баскетбол, кто-то бегал, кто-то ездил на велосипеде. А еще там огромное футбольное поле! Также там были люди, которые просто делали спортивные упражнения.

Мы исходили этот остров вдоль и поперёк, всё там рассмотрели, и он нам очень понравился.

В Великих Луках есть ещё очень много красивых мест.

Я думаю, мы с семьёй провели эти каникулы очень активно, соблюдая правила здорового образа жизни.

Мы так много ходили, что к вечеру даже болели ноги. Но это всего лишь мелочи, по сравнению с тем, сколько мы получили позитивных эмоций.

Выходит, если бы у нас не сломалась машина, мы бы не увидели столько интересных мест в Великих Луках, не побывали бы в разных двориках и переулках и других местах? Думаю, что нет, мы обязательно бы посетили эти замечательные парки, потому что наша семья за активный отдых!

Я советую людям проводить лето активно, много гулять, путешествовать, а не сидеть постоянно дома.

Надеюсь, что следующим летом мы снова поедем в Великие Луки и проведём каникулы также весело.

Пушкарева Ксения, 6 класс

Семья выбирает здоровье

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это – основное условие и залог полноценной и счастливой жизни.

Священной обителью воспитания будущего поколения является семья, ее уклад, стиль, устои, жизненные ценности. Семья выполняет функции, которые во многом определяют сохранение и укрепление здоровья, как отдельного человека, так и всего общества. Только в семье человек получает возможность для удовлетворения своих потребностей и развития личности. Именно в семье родители приучают своих детей к нравственным ценностям и нормам поведения в окружающем мире, в обществе, взаимодействию с другими людьми, передают им трудовые навыки. В семье обеспечивается гармоничное развитие человека.

Я живу в счастливой семье. Моя семья – это я, папа, мама и старшая сестра Лиза. А ещё у меня есть бабушка, дедушка и много родственников. Наша семья очень большая и дружная. Для меня семья – это самое ценное, что есть на свете. Я очень люблю своих родных и близких, и они тоже очень любят меня. Моя семья ратует за здоровый образ жизни. ЗОЖ - это труд и участие всех членов семьи в совместных делах, это закон жизни моей семьи. Для поддержания такого образа жизни мы отказываемся от алкоголя, курения и наркотиков. В выходные мы прогуливаемся на свежем воздухе всей семьей, занимаемся спортом, соблюдаем режим дня, личную гигиену, едим правильную пищу.

В нашей семье есть небольшие традиции, которые помогают вести здоровый образ жизни:

-ложимся спать в одно и то же время (в 23:00);

-утром и вечером принимаем душ и чистим зубы перед сном;

-спим с открытым окном, чтобы в комнате был свежий воздух;

-после 18:00 никто не подходит к холодильнику;

-каждое утро мы едим фрукты, а вечером овощи;

-раз в 2 недели ходим в баню, а после парилки; обливаемся холодной водой;

Кроме того, очень важно соблюдать личную гигиену. Ведь многие болезни попадают в организм из-за плохо вымытых рук или продуктов. Такими простыми правилами нельзя пренебрегать.

Также важно придерживаться принципов правильного питания. Продукты должны быть качественными, а рацион - сбалансированным по белкам, жирам и углеводам. Без достаточного количества витаминов и минералов не болеть не получится. Поэтому моя мама всегда выкидывает просроченные продукты, плесневый хлеб/булку, хорошо моет фрукты и овощи, а также свежие яйца, которые нам приносят наши курочки, утки и гуси. При этом важно соблюдать режим приема пищи.

В последнее время особенно в крупных городах серьезной проблемой стал малоподвижный образ жизни. Люди интеллектуальных профессий работают преимущественно сидя, а дома также много времени проводят у экранов телевизоров и компьютеров. Это вызывает множество заболеваний глаз, опорно-двигательного аппарата, вызывает проблемы с весом и т.д. И чтобы не было таких проблем, мы утром всей семьей делаем зарядку, она помогает взбодриться и предотвращает проблемы со здоровьем.

Кроме чисто физических составляющих здоровье невозможно без психических факторов. Ведь нервное напряжение и стрессы приводят к нарушениям сна и аппетита, как следствие – к различным заболеваниям. Человек должен учиться контролировать свои эмоции, устраивать отдых нервной системе. Исходя из этого, мы с семьей иногда медитируем по утрам, общаемся с животными, когда едем домой - слушаем музыку, в свободное время читаем книги. Раз в месяц-два мы посещаем театр, ходим в кино, бываем на разных выставках, и это все поднимает настроение!

Я очень люблю свою семью, поэтому, я говорю: «Нет» вредным привычкам, неправильной пище, алкоголю и наркотикам . Я выбираю спорт и здоровый образ жизни. Я хочу, чтобы моя семья и мои родственники были здоровыми и самыми счастливыми. Ведь недаром говорится, что: «Здоровье и счастье не живут друг без друга».

Знайте, что здоровье – это не просто отсутствие болезней, но и то, когда ты чувствуешь себя прекрасно, счастливо, дышишь полной грудью и получаешь от жизни огромное удовольствие.

Басня

Мишка-врунишка

Мишка гнул с рассвета спину,
Набрал целую корзину
Он малины очень вкусной
И понёс её домой,
Чтобы маме похвалиться.
Вот ведь мама удивится!
Встретил Зайку на пути,
Просит: Зайка, угости!
А Мишутке ягод жалко,
Он зайчонку говорит:
Съешь - животик заболит!
Это вовсе не малина,
Это животоболина!
Я выбрасывать несу!
Зайка очень удивился,
Он не слышал никогда,
Что есть такая ягода.
А бессовестный врунишка
побежал домой вприпрыжку.
Чтоб никто не приставал,
Всем, как зайцу отвечал.
Очень он собой гордился,
Что ни с кем не поделился.
Но с той поры в лесу у всех
Вдруг выросли ягоды и фрукты.
У зайчат – болиголовь,
У енота -горькуши,
А у лисы вместо арбузов – взорвипузы!
Из-за жадности своей
Мишка растерял друзей.
Мораль сей басни такова:
Плохо жадным жить на свете,
Знайте, взрослые и дети.
Да и врун не будет рад,
Получив враньё назад.

Степанов Сергей, 5б

Басня

«Суслики – лентяи и Белка – трудяга»

Жили - были 3 Суслика, 3 брата – лентяя и Белка – трудяга . Каждый день Белка трудилась: орехи да грибы запасала на зиму. А три Суслика играли, веселились , бездельничали .

Однажды Бобры чинили платину. Она была важнейшей в лесу, потому что если б её не было, лес бы затопило.

И вот однажды Бобры заметили, что в платине появились трещины. Они пытались заделать их, но нечего не получалось.

Тогда Бобры собрали большое лесное собрание . Там сообщили, чтобы все начали строить плоты и корабли , а они (Бобры) постараются удержать платину .

Все звери сразу начали строить. А три брата Суслика не приходили на собрание и продолжали бездельничать.

Когда наступил день отплытия, три Суслика не знали что делать, они просились ко всем на корабли , но все говорили: « Идите к другим , раньше надо было думать» .

А когда Суслики подошли к кораблю Белочки – трудяги, они стали проситься: «Белочка – трудяга, пусти нас на свой корабль , помоги спастись». Белочка пустила их к себе на корабль.

С тех пор Суслики теперь в новом лесу никогда не бездельничали. И поняли они, что без труда не выловишь и рыбку из пруда!

Астратова Полина,5б класс

Редакционная коллегия-ученики 5-10 классов.
Верстка и дизайн– Чудинов Даниил
Адрес-Кировский проспект 36