



Уездный городок

октябрь
2016г

Информационная газета №2/54



Если хочешь быть здоров...

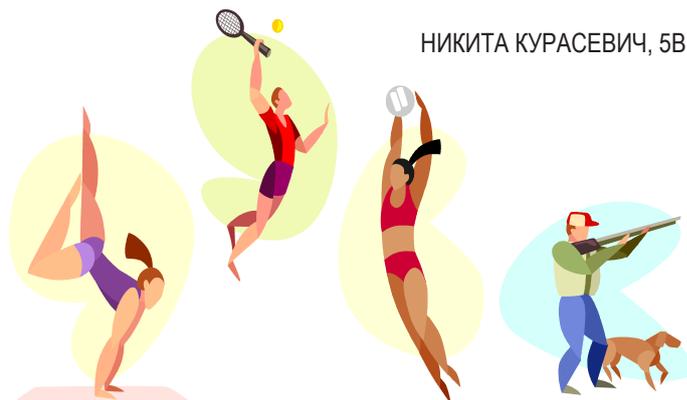
Здравствуйте, уважаемые читатели. Хотелось бы вначале представиться. Меня зовут Никита Курасевич. Я давно проявлял интерес к профессии журналиста. Но только совсем недавно мне представилась возможность приобщиться к выпуску нашей школьной газеты. Надо сказать, что здесь собрались не только профессионалы своего дела, но и такие новички, как и я. Каждый может найти себе занятие по душе, вот и я решил попробовать свои силы. Несмотря на мои первые шаги в журналистике, мне доверили выпуск спортивного номера газеты и назначили меня выпускающим редактором. Я очень постарался, чтобы он был вам полезен и интересен.

В этом номере речь пойдет о спорте и спортивных достижениях учащихся нашей школы. Мы собирали самую важную информацию по этой теме, беседовали с ребятами, которые серьезно увлекаются различными видами спорта, и, надеемся, что нам это удалось. Также членами редакции было проведено небольшое исследование, чтобы выяснить отношение учеников к урокам плавания. В результате опроса выяснилось, что большинство ребят плавают с удовольствием. А

те, кого что-то не устраивает, постарались объяснить причины. Результаты опроса отражены в диаграмме. В номере есть также рекомендации, как можно без особых усилий улучшить свое самочувствие.

Мы призываем всех заниматься спортом, заботиться о своем здоровье и вести активный образ жизни! Хотелось бы пригласить всех желающих высказывать свое мнение и предложения через школьную газету. Ждем ваших позитивных и положительных отзывов. Приятного чтения!

НИКИТА КУРАСЕВИЧ, 5В



В номере:

Танцы в нашей
школе

2 стр.

Дышать или не
дышать?

3 стр.

Урок в подарок

3 стр.

Прогулка по
осеннему парку

4 стр.

Спортивные увлечения

Я решила побеседовать с одноклассниками, которые увлекаются разными видами спорта. Предлагаю вам познакомиться с интервью, взятыми у Ульяны Чалой и Никиты Савенкова. Возможно, это подтолкнет кого-нибудь начать заниматься спортом.

Ульяна Чалая:

-Любишь ли ты конный спорт?

-Да, потому что меня привлекают лошади.

-Что тебя привлекает в этом виде спорта?

-Сами лошади, их движения и грация, общение с лошадьми.

-Что бы ты посоветовала человеку, который не занимается спортом, но хотел бы начать?

-Если есть желание или тебе просто не хватает общения, лошади могут стать хорошим другом.

Никита Савенков:

-Любишь ли ты плавание?

-Да, потому что мне нравится плавать.

-Что тебя привлекает в этом виде спорта?

-Разные стили плавания. Это красиво и трудно одновременно.

-Что бы ты посоветовал человеку, который не занимается спортом, чтобы убедить его начать?

- Это очень красивый и полезный вид спорта.

АНАСТАСИЯ НЕДБАЙ, 7В



ГТО

Члены редакции посетили тренировку по подготовке к сдаче норм ГТО в спортивном зале. Мы увидели, как одиннадцатиклассники стреляли из лазерного автомата и пистолета. Наша группа отважных журналистов тоже решила попробовать пострелять. Всем очень понравилось, а наш предводитель Ирина Борисовна показала отличные результаты. Это увлечение мне нравится, так как в моей семье все военные. И я тоже хочу связать свою жизнь с этой областью деятельности.

Тренировка очень напоминала игру в тире, только нужно быть более сосредоточенным. После участия в тренировке все остались с хорошим настроением, ведь не каждый день удается пострелять из автомата или пистолета в школе.

АНАСТАСИЯ СИНЮКОВА, 7А

Танцы в нашей школе

Я решила побеседовать со своими одноклассниками Артемом Сурковым и Кириллом Грибовым и выяснить, почему они решили заниматься балльными танцами. Один из них сказал, что в балльных танцах важны и парень, и девушка, тем более, это выглядит очень красиво.

Второй рассказал о том, что начал заниматься танцами с детства. Он очень любил танцевать дома, вскоре увидел танцевальные пары, загорелся желанием заниматься профессионально. И к настоящему моменту уже смог достичь высокого уровня.

Я спросила про их достижения, т.к. у



стимулов. Кирилл же сказал, что не хотел, потому что понимал - для участия ты должен быть профессионалом.

Но все же почему они готовы тратить столько свободного времени, чтобы заниматься балльными танцами? Может быть, эта их цель в жизни? А.Сурков не связывает свою жизнь с танцами в будущем, но ему это нравится, поэтому он выкладывается полностью. К.Грибов хочет стать чемпионом мира по балльным танцам для получения ценного опыта.

АРТЕМ СУРКОВ И
КИРИЛЛ ГРИБОВ, 7А
ИНТЕРВЬЮ БРАЛА АНАСТАСИЯ
СИНЮКОВА, 7А.



них обоих много наград и кубков. Для одного совсем не страшно выступать, чтобы получить награду, для другого новая обстановка была немного пугающей.

Мне стало интересно, смотрят ли они проект "Танцы на ТНТ" и хотели бы участвовать сами. Оба сказали, что смотрят, ведь интересно как танцоры пробуют новые стили для себя. А Артем Сурков даже был знаком с участником первого сезона Дмитрием Олениковым. Про участие они ответили по-разному. Артем сказал, что хотел, но понял - ему не хватит опыта и



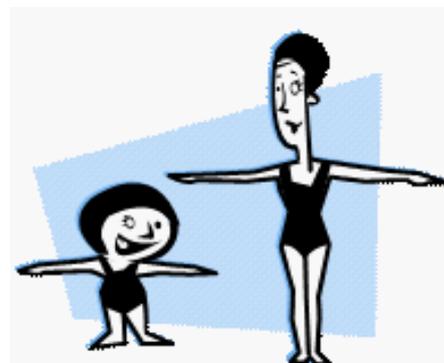
Дышать или не дышать?

Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Ответ прост - надо правильно питаться, быть активным и правильно дышать. Я думаю, каждый слышал о правильном питании и о том, что нужно вести активный образ жизни, но при чем здесь дыхание? А главное, что сложного в том, чтобы правильно дышать?

Когда мы начинаем нервничать, нам часто говорят: «Дыши спокойно. Вдох – выдох. Дыши полной грудью». Действительно, когда организм наполняется достаточным количеством кислорода, это помогает снять стресс, организм расслабляется. Но в этом совете есть ошибка. Если мы дышим полной грудью, то такого количества кислорода все равно недостаточно. А как же тогда правильно?

Первым делом надо встать ровно, выпрямив спину. Когда мы «скрючиваемся», внутренние органы сжимаются и смещаются, тем самым кислороду сложнее распространиться по всему организму. Следующим действием будет вдох, но не такой, как обычно, а так, чтобы кислород пошел ниже легких. Вы должны почувствовать, как он проходит весь ваш организм и «приподнимает» желудок. При этом живот должен надуться, как воздушный шарик. Далее мы медленно выдыхаем, чтобы весь наш организм расслабился, плечи невольно опустятся, но при этом нельзя забывать про осанку. Желательно дышать так хотя бы пять раз в день, чтобы со временем это вошло в привычку.

Научившись правильно дышать, вы



сможете улучшить работу мозга и сердца, укрепить иммунитет, вам будет легче снимать стресс и справляться с эмоциями.

АНАСТАСИЯ РУДАМАНОВА, 9В

Урок в подарок

4 октября произошло важное для нашей школы событие - День рождения одного из учителей математики и одновременно завуча – Надежды Петровны Мальченко. Я хочу рассказать о том, как его праздновал 7а класс.

Как обычно, прозвенел звонок на урок математики. Когда Надежда Петровна вошла в класс, то была приятно удивлена. Классный руководитель 7а Вера Васильевна сразу начала праздник.



Далее её поздравляли бригады класса. Первая бригада «Ураган» в костюмах учёных зачитала и вручила ей поздравительную грамоту. Вторая спела песенку из мультфильма «Фиксики» (что неудивительно, ведь её название тоже «Фиксики»), после чего вручила коробку конфет. Третья бригада прочитала стихи и преподнесла имениннице раскладную газету с поздравлениями. Четвертая одарила цветами. Пятая с серьезным названием «Совы» прочитала еще два стихотворения и подарила 5 разноцветных шаров, каждый из которых

означал то или иное пожелание.

Как сказала Надежда Петровна, это был первый урок в жизни, на котором она отдыхала. Было сделано множество фотографий, а от урока алгебры у всех остались приятные впечатления.

ЖАННА АНДРЕЕВА, 7А

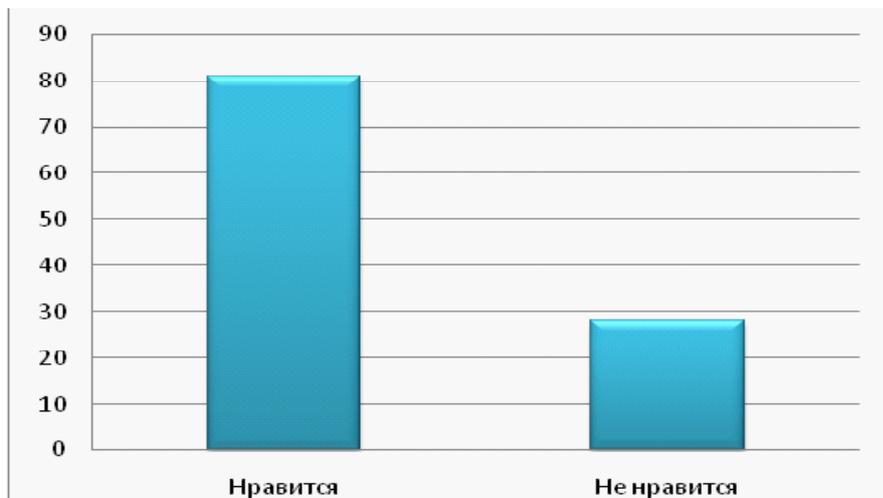




Любите ли вы уроки плавания?

Мы, члены редакции, провели опрос среди учеников нашей школы. И нам удалось выяснить, что большинству учеников нравится урок плавания, но были и другие ответы. Результаты опроса приведены в диаграмме, а варианты ответов ниже.

- Не нравится переодеваться перед всеми;
- Много инфекций;
- Не любит плавать;
- Не нравится урок;
- В нашей школе не нравится;
- Из-за того как проводится урок;
- Не нравится, потому что нельзя свободно плавать;
- Боюсь плавать.



Прогулка по осеннему парку

На пороге ноябрь. Последние яркие краски смывает осень. Предстоит череда серых и пасмурных дней. Хочется еще немного насладиться теплом и светом.

В выходной день мы отправились в парк, чтобы запечатлеть картины уходящей осени. Вот такой нам запомнилась эта дивная пора.

«Пятнадцатое октября две тысячи шестнадцатого года. Я с папой гуляю по Павловскому парку. Погода сегодня пасмурная, моросит мелкий дождик. Дорожки покрыты ковром из иголок сосен и листьев осин. Газоны усеяны норами кротов.

Осины сбросили свой наряд и стали невзрачными. Сосны остались такими же стройными и зелеными.

На краю озера стоит, раскинув ветви, старый ржавый дуб. Он как будто рыбачит: опустил свои могучие ветви почти к самой воде. Посмотришь на него, кажется таким могучим, словно богатырь.

Вокруг слышу шум листьев, музыку дождя... Вот летит стая лебедей, они кричат, словно зовут меня. Идет толпа орущих туристов, я сворачиваю с тропинки и иду к озеру. Статуи и скульптуры у воды как будто замерзли и жмутся от холода. Я подошел к рыбаку и спросил: «Что ловишь?» Он ответил: «Пока только кленовые листья»».

Наумов Иван

«В субботу утром я пошел в парк. День был хмурый, шел мелкий дождь.

Как только я вошел в парк, стало очень ярко! Парк был очень красив! Деревья сверкали разными цветами: зеленым, золотым, багряным.

Самым ярким деревом я посчитал клен. Его широкие листья были похожи на лапу с перепонками и на палитру художника. Он был окрашен в красный, багровый, светло-зеленый цвета. Когда шел по парку, я слышал тихое капанье дождя, шум ветра, шелест листьев.

Под огромными дубами лежали жёлуди, как будто маленькие человечки в шапочках. Странно, как из такого малыша может получиться великан.»

Романов Николай

«Осень-это самая прекрасная и очаровательная пора. Мне кажется, что это самое красивое время года.

Все деревья нарядились в бархатные наряды. Могущественные дубы еще не успели сменить зеленую листву. Трепетные березки уже всю желтеют... В тишине осеннего парка еле слышны голоса птиц. Шустрые и юркие белки прыгают по деревьям, готовясь к предстоящей зиме. Воздух прозрачен и наполнен свежестью

В осенние дни природа созвучна настроению людей. Хочется размышлять,

думать и мечтать.»

Суркова Варвара

«День был пасмурный, поэтому парк казался тусклым. Только деревья выделялись яркими пятнами.

Мы ходили по ковро из опавших листьев, собирали букеты. В прудах, как в зеркале, отражались деревья и облака.»

Ахахлина Виктория

«Мне очень понравилась прогулка по парку. В нем всегда красиво и свежо... Спасибо тем людям, которые вырастили и ухаживают за нашим парком.»

Мильбах Сергей

МАТЕРИАЛ ПОДГОТОВИЛА
А.В. ТАЛАЕВА, КЛ. РУК. 4В

