



scientia potentia est МОЯ ГИМНАЗИЯ

ученическая газета МБОУ гимназии № 103
г. Минеральные Воды Ставропольского края



Выпуск №43 Издаётся с апреля 2006 года

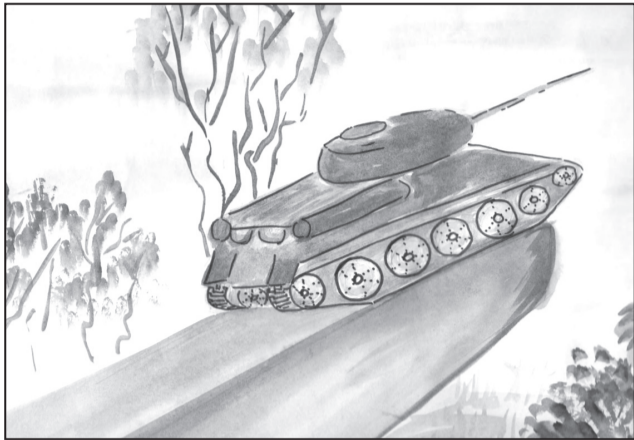


Рис. Савосиной Виктории, 1 А класс

С ДНЁМ ЗАЩИТНИКА ОТЕЧЕСТВА!

23 февраля в нашей стране отмечается
День Защитника Отечества.

Мы поздравляем наших мальчиков и желаем им чистого неба над головой. Хотя, чтобы стать настоящими защитниками, мальчики должны еще многому научиться.

Дорогие мальчики, желаем вам здоровья, смелости и храбрости, а также успехов и удачи, надеемся, что в нужный момент вы сумеете за нас постоять. Всего вам хорошего!

Алиева Фаина, 6 А класс

Нашим Защитникам!

23 февраля - это День Защитника Отечества. И каждый мужчина, будь он офицер или программист, бизнесмен или полицейский – защитник. 23 февраля – это День Защитника своего Отечества, своей семьи. Это день настоящих мужчин.

В гимназии сложилась хорошая традиция поздравлять солдат срочной службы с Днем Отечества. Все классы отправляют посылки солдатам, тем самым говоря «спасибо».

С этим праздником мы поздравляем и будущих защитников, наших мальчиков, и желаем им крепкого здоровья, удачи, мира и благополучия.

- Защитники обители,
- Отважные бойцы.
- И доблестные рыцари.
- Лихие храбрецы.
- Сил темных победители.
- Без званий и имен.
- Отечества служители -
- Солдаты всех времен.
- За вас, ребята славные!
- Чтоб не было войны!
- Вы – наши силы главные!
- Вы – армия страны!

Бузовская Анастасия,
Баранова Елизавета,
10 В класс

Дорогие наши МАЛЬЧИШКИ!

Мы от всей души поздравляем вас с 23 февраля! В этот день мы хотим пожелать вам смело преодолевать любые препятствия и быть мужественными! Ставьте перед собой цели и добивайтесь их, верьте в себя! Воплощайте в жизнь все задуманное и желаемое! И, конечно же, слушайтесь родителей, ведите себя хорошо и будьте хоть немного серьезнее! Крепкого вам здоровья, удачи, любви в жизни!!! А вообще – то пожеланий всех не выразить словами, от души мы за все благодарим, признаёмся в любви и гордимся вами!!!

Ваши девчонки, 10 Б класс

23 ФЕВРАЛЯ - ДЕНЬ ЗАЩИТНИКА ОТЕЧЕСТВА

23 февраля - День Защитника Отечества, день достойных и сильных мужчин. Каждый представитель сильной половины человечества от мала до велика - это защитник. Защитник своей Родины - своего дома, своей семьи.

В наше время, помимо мужчин, на страже мира и благополучия нашей Родины стоит и много женщин. Эти сильные и мужественные женщины сознательно избрали защиту России своей профессией. Конечно же, в этот день они не останутся без поздравлений и подарков!

Этот день - дань памяти тем, кто отдал жизнь за Родину. День Защитника Отечества стал одним из самых почитаемых праздников для всех жителей России, символом мужества, доблести и воинской славы. И мы, потомки доблестных воинов, должны поддерживать связь времён и стремиться преумножать героические традиции, заложенные нашими отцами и дедами.

С праздником, наши дорогие и горячо любимые защитники!

Лаптева Диана, 10 В класс

Дорогие учителя, милые девчонки нашей гимназии!

Наши весенние праздничные букеты вы не поставите в вазы и потом не выбросите засохшие цветы. Наши букеты останутся у вас в душе. Пронесите их до следующего праздника, а мы вам готовы снова и снова дарить их в знак признательности и любви. Почувствуйте их благоухание из музыкальных нот, теплых слов, веселого смеха и наших подарков, сделанных своими руками. Сохраните их, и у Вас в душе всегда будет светло и тепло от нашей любви к вам!

Мальчики 2 В класса

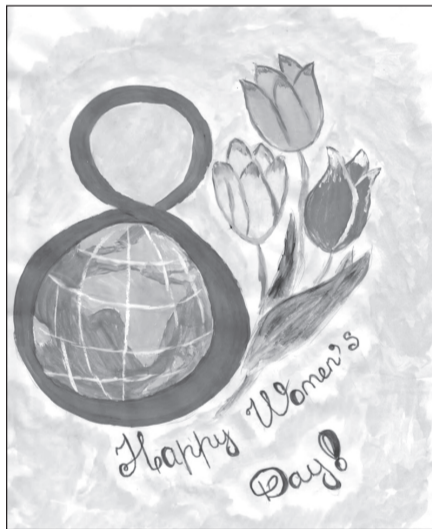


Рис. Михеевой Марии, 8 Б класс

ПОЗДРАВЛЕНИЕ

С 8 МАРТА

Дорогие мамы,
Вас я поздравляю,
Счастья и здоровья,
Всем я пожелаю!

А еще удачи
В список доложу,
И без огорчений
В этот день, прошу!

Будем мы Вас радовать
И цветы дарить!
Ну а папы наши –
На руках носить!

Илиади Илья,
3 А класс

8 Марта!

В этот день я встану рано,
Весна пришла сегодня к нам.
И в женский день – 8 Марта
Всех женщин буду поздравлять!
Милой мамочке любимой
Я тюльпаны подарю,
Доброй бабушке родимой
Орхидею принесу,

Минаева Полина,
3 А класс



Рис. Мусалимовой Луизы, 2 В класс



Рис. Илиади Анастасии, 2 А класс

С праздником весны я маму
поздравляю,

Здоровья, счастья, долгих лет желаю.
Чтоб мама никогда проблем не знала,
Учиться буду хорошо, не как попало.

Илиади Анастасия, 2 А класс

Милые наши учителя!

Поздравляем Вас с Днем 8 марта!
Этот красивый праздник в начале весны приходит к нам, когда все оживает, расцветает и распускается. Пусть в вашей жизни будет вечная весна, пусть ярко светит солнце, пусть поют птицы, пусть дни будут светлыми и безоблачными. Улыбок, хорошего настроения, радости и счастья!

Родительский комитет
и ученики 2 Г класса

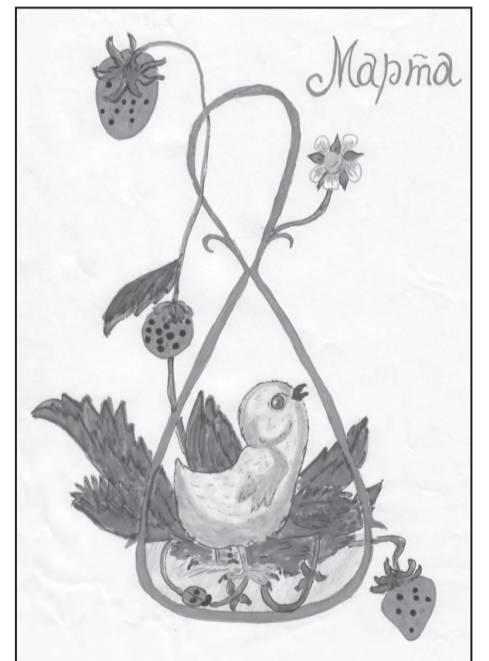


Рис. Грудининой Анастасии, 2 Г класс

Дорогие педагоги,
Чистой истины зерно!
Среди Вас мужчин немного,
Но как Вам предreshено,
Вы работою горите.
То ругая, то хваля,
Вы людей из нас творите.
Все ученики замрите:
С женским Днём, Учителя!

Азарян Диана,
8 Д класс

Люблю тебя, мама, за что, я не знаю,
Наверно, за то, что живу и мечтаю,
И радуюсь солнцу и каждому дню.
За что, дорогая, тебя я люблю?
За небо, за ветер, за воздух вокруг,
Люблю тебя, мама!
Ты – лучший мой друг!

Криченко Кирилл, 2Б класс



Рис. Сухиашвили Софии, 2 В класс

Праздник настоящих мужчин

В календаре нет мужского праздника, но есть в нем дата, которая по праву считается праздником настоящих мужчин. Это День Защитника Отечества.

Вот уже столько лет 23 февраля мы отмечаем праздник Защитника Отечества, отмечаем его с достойной торжественностью и особой теплотой.

С большим нетерпением ждут этого дня в нашей семье, чтобы поздравить с праздником настоящего мужчину, нашего дорогого папу Жукова Александра. Папа – бывший офицер (хотя говорят, что бывших офицеров не бывает!), он подполковник запаса. Эта профессия трудна и опасна даже в мирное время, требует дисциплины и высокой самоотверженности. И хотя мой папа непосредственно не принимал участия в боевых действиях, «пороху понюхать» ему всё же пришлось.

Папа начинал свой офицерский путь в городе Кизляре Республики Дагестан именно в то время, когда в соседней с Дагестаном Чечне шла война. В



Рис. Жуковой Софьи, 3 А класс

то время боевики часто совершали свои кровавые вылазки. Были нападения и на Кизляр. Бандиты устраивали взрывы в разных частях города, пытались взорвать нефтебазу и даже захватывали городскую больницу. Моя старшая сестра помнит, как из соседнего жилого дома выбивали боевиков. В небе постоянно кружили вертолёты, а папа уходил в бесконечные дежурства. Профессия офицера – это боевая профессия. Офицеры – защитники! В случае необходимости им принимать на себя первый удар. Мой папа – офицер, и я горжусь им, очень люблю его, для меня он всегда был и будет олицетворением мужества и силы, с самого детства я ценю его за решимость, надежность, силу и твердость характера!

23 февраля – День защитника Отечества, но не стоит думать, что это исключительно военный праздник! Ведь это и праздник всех, кто стоял на защите в Великую Отечественную войну, кто охраняет нас сейчас. Это праздник мальчишек, которые в будущем готовы будут постоять за честь Родины. Все мужчины – воины, независимо от звания, профессии, характера и возраста!

И мальчишкам в школе, и сотрудникам гимназии, и любимым папам и дедушкам – всем им мы хотим пожелать смело преодолевать любые препятствия, быть мужественными, достигать поставленных целей.

Жукова Софья, 3 А класс

С 23 февраля!

Всех мужчин мы поздравляем
С 23 февраля!
И от всей души желаем
Мира, солнца и добра.

Родину вы охраняя,
Не жалея жизнь свою,
Грудь вперед вы подставляя,
Вновь стоите на краю.

Чтобы солнце всем светило,
И любовь была всегда,
Мы хотим сказать вам смело:
«Вы ребята хоть куда!»

*Асратян Валерия,
1 А класс*

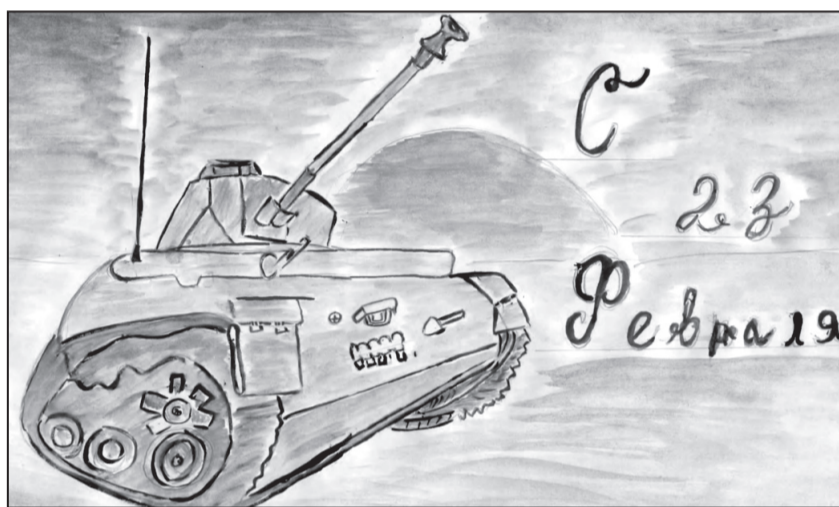


Рис. Баскаковой Лизы, 3 А класс

В неполных девятнадцать Василий Петрович принял боевое крещение в составе 899-го артполка 337-й стрелковой дивизии рядовым связи взвода управления. В августе-сентябре 1942 года она была сформирована на Северном Кавказе и в числе соединений отражала наступление фашистов на Моздокско-Малгобекском направле-

К 65-летию Великой Победы группа авторов при содействии президента республики Ингушетия, главы администрации городского округа Малгобека выпустили красиво иллюстрированный журнал «Малгобек – город воинской славы», в котором среди тех, кем гордятся жители города, есть и наш земляк, Василий Петрович Онищенко.

Слово о земляке - герое

нии. Большинство бойцов и командиров составляли ставропольцы. В их числе был и телефонист рядовой Онищенко. Где-то совсем рядом с ним воевали ребята из Киевки и Курсавки, Воровсколеской и Султана, других сёл и хуторов района.

Сегодня у Василия Петровича 5 внуков, они с супругой считают их своим сокровищем. Это не всё, что можно сказать о Василии Петровиче, но, чтобы рассказать всё, не хватит и 3 дней. Василий Петрович очень мудрый человек. Когда мы приходили его навещать, он рассказывал нам о том, как он освобождал наш город, родное село и Малгобек.

Спасибо вам, Василий Петрович, долгих вам лет жизни и крепкого здоровья!

*Рыженко Владимир,
5 Б класс*

Встреча выпускников в гимназии №103

Каждый год педагоги гимназии №103 отправляют в самостоятельную взрослую жизнь более 50 человек. Трудно представить, что ребята, о которых привык заботиться каждый день, продолжают свой жизненный путь без ставших уже родными учителей. Неизвестно, как сложится их судьба: в какой точке земного шара окажутся, добьются ли успеха в профессии? Но есть один день в году, когда все бывшие школьники приходят в родную школу.

В гимназии №103 2 февраля 2013 года в очередной раз состоялась встреча выпускников. К данному мероприятию был подготовлен праздничный концерт. Нам очень хотелось, чтобы каждый выпускник вновь испытал те чувства и эмоции, которые пережил в юности.

Приятно отметить, что более 150 человек в субботу пришли в гимназию. Входишь в актовзальный зал и со всех сторон слышишь: «Как давно мы не виделись! Сколько лет прошло! А помните, какими мы были! Вот бы сейчас вернуться назад...»

Больше всего пришло тех, кто покинул школу 35 лет назад (согласитесь, внушительная цифра). Новоиспеченные студенты, выпускники 2012 года, также поспешили на встречу

с родной гимназией и любимыми учителями (даже учеба в вузах не смогла остановить их).

Мой классный руководитель, О. Ю. Яценко, выпускница нашей школы, признается, что встреча выпускников в 2013 году для нее стала особенной, потому что 35 лет назад сама получила аттестат зрелости, а 20 лет назад дала путевку в жизнь своему первому выпуску. Мы поздравляем Вас с этими круглыми датами...

Через несколько лет я тоже стану выпускницей. Не знаю, как сложится судьба... Но сейчас я наслаждаюсь каждой минутой, проведенной в школе с одноклассниками и учителями, которые станут для меня действительно важными людьми в жизни!

*Глухова Анна,
7 В класс*



Сталинград. Новый удар вермахта пришёлся на крупный промышленный центр Поволжья. Планы врага коварны и жестоки, его цель – перерезать главную водную артерию Советской державы. Начинается очередной этап в самой кровавой и жестокой войне за всю историю человечества. Враг силен и самоуверен, сюда он направил лучшие части из всей группы армий «Юг».

Семь месяцев длилась величайшая битва в истории XX столетия. Семь месяцев советские люди обороняли главный стратегический пункт, носивший имя Сталина. Но вся эта мощь, вся стремительность вермахта были бессильны перед мужеством русских. День за днём советские воины рубили хвосты фашистскому зверю. Армия Гитлера во много раз превосходила советские вооружённые силы. У гитлеровцев была одна слабость – много пешек, но мало истинных бойцов.

В бессмертной истории Сталинградской битвы живут величайшие подвиги советских солдат. Наш народ вечно будет помнить героев: сержанта Якова Федотовича Павлова, который оборонял жилой дом с 20-ю бойцами; не менее ярко прогремело имя снайпера Василия Григорьевича Зайцева, убившего около 225 немецких солдат и офицеров; неоценимы заслуги Василия Ивановича Чуйкова и Михаила Степановича Шумилова, которые руководили обороной будущего города-героя.

23 февраля - День защитника Отечества

70-летию Сталинградской битвы посвящается

Впервые в истории фронтом стал город. Советские бойцы самоотверженно обороняли каждый закоулок, защищали каждый дом ценой собственной жизни.

После длительной обороны и кровавых схваток советские войска перешли в контрнаступление и непобедимая 6-ая армия вермахта под командованием Фридриха Паулюса была окружена, а затем капитулировала. Цена победы огромна: общие потери Красной Армии в Сталинградской оборонительной операции составили 643 842 человека.

Успех советских войск под Сталинградом - крупнейшее военно-политическое событие в ходе Второй мировой войны. Великая битва, закончившаяся окружением, разгромом и пленением отборной вражеской группировки, внесла огромный вклад в коренной перелом в ходе Великой Отечественной войны. Миф о непобедимости нацистской армии, так быстро распросранившийся по Европе, развеялся. Наконец-то фашистская военная машина была подорвана. Для Германии битва под Сталинградом стала тяжчайшим поражением в её истории, для России – её



величайшей Победой. Под Полтавой Россия добилась права называться великой европейской державой, Сталинград явился началом её превращения в одну из величайших держав мира.

1 февраля в нашей гимназии про-

шло торжественное мероприятие, посвящённое этой героической дате. Оно открылось торжественным звучанием голоса диктора СССР Юрия Левитана, объявившего о Великой Победе под Сталинградом. Ведущие эмоционально и выразительно рассказали об основных этапах сражения. Их рассказ сопровождался презентацией, которую подготовил ученик 11 А класса Антон Герцев. Никого не оставило равнодушным и выступление Александры Новиковой, ученицы 9Б класса, которая проникновенно прочитала стихотворение К. Симонова «Сталинград – Волгоград». Интересным решением было изображение учащимися 6 Б класса движения фронтов, окруживших 6 – ю армию Паулюса. Сильное эмоциональное впечатление произвели виды разрушенного Сталинграда, мемориального памятника Волгограда.

Великая Отечественная война с каждым годом всё дальше и дальше уходит в мировую историю. Ежегодно ветеранов – непосредственных участников и очевидцев тех грозных событий – становится всё меньше и меньше. Ещё 10-15 лет, и священная война окончательно уйдёт в историю, но она будет бессмертна в нашей памяти, в наших сердцах. Мы должны помнить об этих героических датах, о славных событиях истории России, поскольку это наша обязанность, наш долг.

Хомутов Михаил,
10 А класс

В детстве я хотела как можно быстрее стать взрослой, а показателем «взрослости» для меня, прежде всего, было наличие маленькой красной книжечки – паспорта. С каким нетерпением я ждала тот день, когда у меня в руках окажется этот документ. Родные и друзья подшучивали надо мной по этому поводу, но это нисколько не смущало меня. Я с удовольствием декламировала им строки известного стихотворения В. Маяковского:

*Я достаю из широких штанин
Дубликатом бесценного груза.
Читайте, завидуйте, я –
гражданин Советского Союза.*

К сожалению, сейчас эти строки чаще цитируются с иронией, а ведь сколько в них смысла! Патриотизм, гордость, самоуважение, достоинство – все это олицетворяет паспорт гражданина России.

За месяц до заветной даты (моего четырнадцатилетия) я выяснила список документов, какие необходимо собрать. Я очень волновалась, боясь, что не успею вовремя это сделать. И вот настал день, когда я с документами в руках отправилась в паспортный стол г. Минеральные Воды, думая, что уже вечером буду демонстрировать свой паспорт. Меня несколько смутили взгляды, которыми обменивались близкие, провожая меня, но то, что я увидела в паспортном столе, заставило вспомнить изречение: «Оставь надежду, всяк сюда входящий».

Данте ошибся, предположив, что существует 9 кругов ада... Ему бы посетить наш паспортный стол.

«Неужели так страшно?» – спросите вы. Поверьте, страшно! Страшно становится уже при виде железной двери, потому что боишься: она не откроется (что чаще всего и бывает). А когда ты проскальзываешь в помещение, перед тобой открывается вид, право сказать, не для слабонервных. Изучаешь расписание. Оно напоминает ребус, разгадать который сходу практически ни у кого не получается. При виде людей, плотно прижавшихся друг к другу, становишься веселее от мысли, что ты не одинока, и начинаешь «просачиваться», принимая различные формы – от капли до пунктирной линии, лишь бы приняли за свою и не вытолкали на улицу. Улыбка мгновенно сползает с лица, потому что понимаешь: здесь не

шутят. Настороженно ловишь шепоток: «В прошлом году кому-то стало плохо с сердцем, а кто-то решил паспорт вовсе не получать, а кто-то уверяет, что в месяц не оформишь...» Две крохотные комнатунки и коридорчик – вот то пространство, где ты ожидаешь своей очереди. На пол, потолок, стены лучше не смотреть, здоровее будешь. Не то стулья, не то кресла напоминают реквизит к незатейливой игре «Кто-то лишний», в которую обычно на свадьбах предлагают поиграть ведущие. Дорогого стоит посмотреть на «играющих» посетителей, которые в течение всего дня пытаются присесть, устав стоять в очереди по списку, который кто-то таинственный рано-рано у-

тром начинает заполнять. Я в нём была аж 32! Простояв с час, понимаю, что пытаюсь попасть не в тот кабинет... Молодая пара предпринимает безуспешную попытку дозвониться по прямой линии в Ставрополь и узнать о режиме работы этого заведения: обеденный перерыв отсутствует в графике работы, а кабинеты закрываются, и аппетитный запах свежезаваренного чая витает в спёртом воздухе, раздражая толпу. Это был день – день моей первой попытки-пытки. И был потом второй, и был третий...

Единственная радость от моих хождений по мукам – это пропуски уроков в школе! После подсказки

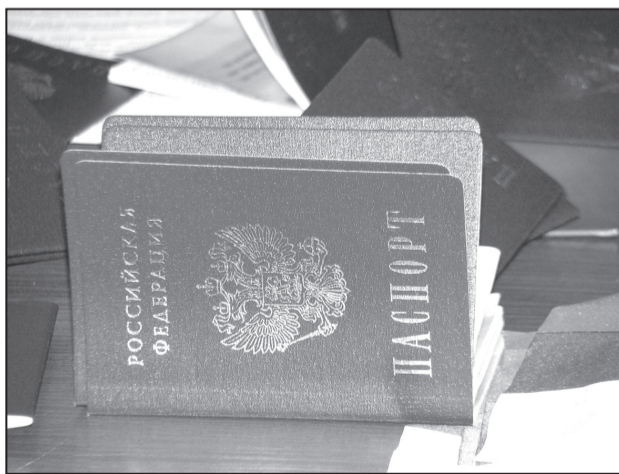
вездесущей соседки, что надо подходить не рано утром, а к часу закрытия, я наконец-то стала обладательницей «красной паспортницы», но радости было ни на грамм!

В беседах с одноклассниками я делилась опытом с теми, кому ещё предстоит выдержать этой нелёгкой бой – бой за «дубликат бесценного груза». И с какой завистью я рассматривала фотографию в местной газете тех счастливиц, получивших паспорт в администрации города в день 12 декабря.

Вот кому повезло! А может, и не повезло? Моя бабушка говорит, что трудности закаляют. Я, наверное, уже чуть-чуть «закалилась», мне теперь никакая очередь не страшна, а им, бедолагам, ох как трудно будет, когда в 20 лет они придут менять свой паспорт на новый... Но всё же хочется верить, что ветер перемен успеет долететь до этого учреждения прежде, чем мне исполнится 20!

Медик Яна, 9 Б класс

ПАСПОРТ



Мамочке

Мамочку милую очень я люблю,
Солнышко и небо я ей подарю!
Мамочке славной здоровья желаю,
Часто секреты я ей доверяю.
Чтоб все было в радость,
А грусть и печаль
Пройдут пусть мимо,
Их будет не жаль.

Юрин Владимир, 4 Б класс

Девочкам посвящается ...

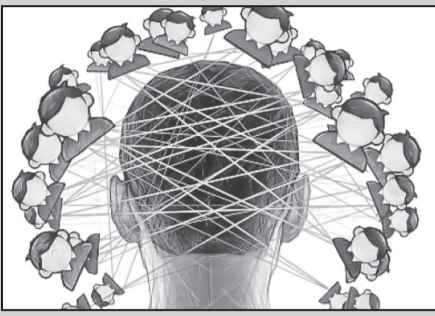
Мы – отважные ребята, настоящие бойцы.
И про нас наши девчонки говорят:
«Ух, молодцы!»
За девчонок мы горой постоим все как один,
И на праздник, на весенний мы стихи
им посвятим.
Наши милые подружки, мы хотим
вам пожелать,
Чтоб учились вы, конечно, на «4» и на «5»,
Чтобы на нас не обижались вы по разным
пустякам,
Чтобы наша с вами дружба длилась
целые века!

Шутов Никита, 2 Б класс

Птичка

Птичка, птичка, ты летаешь
Над лесами и морями,
Ты летишь во тьме ночной
Под сияющей луной,
Ты летишь под небесами,
Над красивыми морями,
Над широкими лесами!
Песни петь легко с тобой,
Возвращайся к нам домой!

Мещерякова Диана, 2 В класс



Поговорим о соцсетях откровенно...

Ребята, вы не замечали, сколько времени мы проводим в различных соцсетях? Трудно найти современного человека, который не пользуется социальными сетями. Казалось бы, ничего нового уже не придумаешь: на страницах можно изложить всю необходимую информацию о себе, пообщаться с другими людьми, послушать музыку и так далее.

Зачем тратить все свое свободное время на социальные сети? Если у вас нет силы воли, терпения, то вы в них повязнете. Вам будет казаться, что всё это очень важно, что нужно ответить этому человеку именно в эту минуту и никак не позже. Вы переходите от одной фотографии друга

к другой, от одного статуса к статусу другого человека, далее к фотоальбомам этого другого человека и так далее... ещё и видео захватите.

Социальные сети плотно вошли в нашу жизнь, и не пользоваться ими совсем будет как - то неправильно. Поэтому пользоваться ими надо, но ограниченное время, а не круглые сутки, окружая себя полезными

знакомствами и делясь полезной информацией с людьми! Социальные сети могут приносить большую пользу. Для людей, например, из отдалённой от больших городов местности и с ограниченным окружением в реальной жизни социальные сети - это своего рода окно в мир. С помощью социальных сетей можно формировать круг своих единомышленников, общаться с новыми людьми и находить новую для себя информацию.

Не нужно злоупотреблять интернет-общением и уходить в силу разных причин от реальной жизни. Как говорится: хорошего понемногу! Просто используйте соцсети правильно и с пользой для себя!

*Попова София,
10 Б класс*

О, спорт, ты, действительно, жизнь!

В своей предвыборной программе на пост Председателя Совета старшеклассников я уделила особое внимание такому направлению в работе, как «Спорт». Что значит спорт для меня, для вас? Небывалый мотив, приключения, а быть может, единственный шанс?

На самом деле спорт, по моему мнению, играет и должен играть одну из главных ролей в жизни каждого человека. Никак не второстепенную. Можно заниматься спортом профессионально, можно заниматься для себя.

Я занималась спортом с самого детства. Мой папа - бывший спортсмен, боксёр. Он учил меня защищаться и давать сдачи. Да и сейчас учит, только теперь боится, что я действительно могу дать сдачи.

Потом в мою жизнь вошла художественная гимнастика. Сколько раз я бросала ее, но возвращалась обратно. Занимаясь гимнастикой, я поняла, что человеческим возможностям нет предела. После шестилетнего перерыва я опять вернулась к занятиям. На тот момент мне было 10 лет. Как, спросите вы, мне разрешили снова начать тренироваться после столь длительного перерыва? Конечно, многие были против. Помню слова: «Она же не сможет так резко перешагнуть в 10 класс, если бы училась, к примеру, в 5. Так и в гимнастике».

Да, я потеряла форму полностью: уже не гнулась спина, растяжка была ужасной. В меня не верили. Но я поставила перед собой цель: доказать, что смогу в какой-то степени вернуть прежнюю форму и сломать стереотипы. И знаете, у меня получилось. Я была по-настоящему счастлива! Снова гнется спина, снова я сажусь на шпагат...

Но опять переломный момент. Я бросаю гимнастику. Полностью посвя-

щаю себя учебе и решаю больше уже не возвращаться в спорт.

Надолго меня не хватило. Испытывали ли вы когда-нибудь ощущения, когда хочется хрустеть пальцами, выгибаться во все стороны?...Однорукая ломка, только не от нехватки наркотического средства, нет!, а от нехватки спортивных нагрузок. Тогда папа взял инициативу в свои руки и решил все за меня. «Будешь ходить на каратэ.» «Что???» - первым делом подумала я. Где каратэ и где гимнастика...

И напрасно я бунтовала. Огромный и просторный зал, чистое и белое кимоно, разноцветные пояса от белого до черного, накладки, капы. «Как же это круто!» - подумала я. Никакой напряженной обстановки в коллективе, помощь младшим, уважение старших, серьезная дисциплина, организованность - вот то, что развивается у вас при регулярном посещении спортивных занятий. Конечно, нельзя не упомянуть самооборону, определенные навыки борьбы. Это не значит, что теперь можно нападать на человека, ни в коем случае! Даже тренер говорит, что такое поведение неприемлемо.

Кстати, о тренерах. Это настоящие профессионалы своего дела, которые прошли через «огонь и воду». Они действительно научили меня многому и учат до сих пор.

Ребята, а как же здорово ездить на соревнования! Эта забота друг о друге, командный дух, психологическая поддержка и первая помощь. Одних слов мало, необходимо все это ощутить, прочувствовать.

Клинг Максим Александрович, мой тренер, очень волевой человек с огромным сердцем и душой. Для него, наверное, нет ничего невозможного: самый молодой 5 дан ЖКА в Европе, один из первых спортсменов и инструкторов

УРА!!! Зарядка!!!

В нашей школе появилась замечательная традиция - перед началом школьного дня все делают зарядку. Это действительно очень хорошо, потому что мы получаем заряд позитивной энергии. И к тому же с утра некоторые мои одноклассники бывают не в настроении. А зарядка их хорошенько приводит в чувство, поэтому на уроках все рвуся в бой. Многим учителям это нравится. Я считаю, что зарядка - это позитивный настрой на весь день.

Почему после утренней зарядки всегда повышается настроение? Мы все знаем о её полезных свойствах:

Утренняя зарядка заставляет организм пробудиться.

Во-вторых, при пробуждении организму неоткуда брать энергию, кроме как из жировых отложений. Последние в человеческом организме имеются всегда, вне зависимости от его массы. Единственное млекопитающее, которое не имеет в своем теле ни капли жира, - это гепард. Сжигание жировых отложений стимулирует выработку эндорфинов, т.е. гормонов счастья.

Замечено, что люди, долгое время выполнявшие утреннюю зарядку, а потом по какой-то причине от нее



она разгоняет кровь, разминает мышцы и суставы, но почти не задумываемся о ее влиянии на психическое состояние. А ведь люди, регулярно выполняющие утреннюю зарядку, всегда более бодры, добры и веселы. Почему?

Во-первых, спросонья никто не отличается большим дружелюбием. Ученые давно заметили, что человек в двух ситуациях настроен излишне агрессивно к окружающим: когда он только проснулся и когда он голоден.

вдруг отказавшиеся, испытывают стресс, у них наблюдается эмоциональный спад.

Зарядка влияет и на психику человека. При ее выполнении появляется чувство удовлетворения самим собой. А это ведет к повышению самооценки и улучшению настроения.

Мы предлагаем всем ученикам гимназии более серьезно относиться к зарядке.

*Рыженко Владимир,
5 Б класс*

в Ставропольском крае, мастер спорта России, тренер Высшей категории, рефери Международной категории, судья Всероссийской категории... А о количестве наград я молчу. Огромное стремление, сила духа и упорство. Я лично восхищаюсь этим человеком!

Я решила пригласить моего тренера для разъяснения ребятам пользы спорта на личном примере. Мое спортивное направление с лозунгом «О, спорт, - ты жизнь!» начало действовать. Я поспешила взять интервью у ребят, и вот некоторые их высказывания:

Кошелева Анастасия, 9А класс:

«Клинг предлагал нам заниматься спортом и рассказал, что это очень полезно. Спорт преодолевает лень и порождает многие качества, которые очень важны в будущем, а может, и в будущих профессиях».

Абраменко Виктория, 9А класс:

«Впечатлило, когда он рассказывал нам, как попал в спорт. После тяжелой болезни и перенесенной операции Клинг все-таки решил пойти на такой сложный шаг - попробовать себя в профессиональном спорте и добиться таких высоких результатов».

Александр Сафонов, 9А класс:

«Тренер призывал нас не курить,

не пить, а, наоборот, вести только активный образ жизни. Он говорил, что подрастающее поколение должно быть сильным, чтобы могло постоять за себя, за свое Отечество, за любимую. После его предложения я пришел на тренировку и скажу, что впечатления очень хорошие. Мне понравилось, буду ходить с удовольствием».

Михайлусь Максим, 9А класс:

«Максим Клинг рассказал нам о своих наградах, что он был неоднократным призером мира, Европы, чемпионом России. Он призывал к тому, чтобы ученики, молодые люди занимались спортом, были спортивными, не курили, не пили, вели здоровый образ жизни. Спасибо ему за такие поучения. Наверное, теперь мне есть над чем подумать».

Дорогие ребята, приходите к нам тренироваться! Я уверена, вам очень понравится. Хватит уже бездельничать, пора действовать! Понедельник, среда и пятница с 17.30 до 19.00, возможно, станут вашим любимым времяпрепровождением. Дерзайте, у вас все получится!

А я закидываю свою спортивную сумку на плечо и бегу на тренировку за новыми результатами. «Throughtruekarate - do - toharmonyandunity!»

*Хакимова Ангелина,
11 А класс*

Редакционная коллегия:

Медик Яна, Хакимова Ангелина, Рыженко Владимир, Глухова Анна, Хомутов Михаил

Отпечатано в ОАО «Минераловодская типография», г. Минеральные Воды, ул. Фрунзе, 33 Тираж 900 экз. Дата выпуска: 28.02.2013 г. Заказ №