

Умелые ручки



В нашей школе проходила выставка творческих работ. На этот конкурс я представила работу под названием «Павлин — райская птица», выполненную в технике квиллинг.

Квиллинг — это искусство «бумажного завитка» или закручивания тонких полосок бумаги. Этот вид творчества мне нравится тем, что поделки получаются невероятно красивые, кружевные, объёмные.

Для работы я выбрала павлина. Он завораживает своей сказочной красотой. В старинных легендах говорится, что павлин приносит удачу. Вот и моя работа оказалась в числе победителей.

Кукава Верико, 4 «А» класс

Как я делала поделку «обезьянка»

В школе объявили конкурс поделок. Я решила принять в нём участие и долго думала, какую мне сделать поделку. И придумала сделать поделку из махровых носков, а именно обезьянку.

Как я работала: взяла носки розово-белые и маркером для ткани аккуратно сделала разметку частей тела обезьянки. Потом, следуя разметке, ножницами разрезала носки на отдельные детали. Взяла иглку с ниткой и сшивала каждую часть по отдельности, но не до конца. Через отверстие, которое осталось незашитым, наполняла части наполнителем. После того, как все детали заполнила наполнителем, сшила всё вместе, и у меня получилась обезьянка. Но надо было оформить ещё мордочку! Взяла ватный диск, сложила его пополам и пришила там, где должна быть мордочка. Наклеила на ватный диск глазки. Из ниток мулине сплела косичку. Косичку пришила к мордочке — получился ротик. Обезьянка была готова.



Потом я решила сшить ей наряд. Из ленты я сделала юбочку и пришила к обезьянке. Из бантика сделала шляпку. И самое последнее я обезьянке сделала сережки. И у меня получилась невеста — обезьянка.

Работа была не очень сложной, но надо было всё делать аккуратно. Я очень старалась. И за эту поделку я получила грамоту! Приятно!

Рябова Анастасия, 5 «Б» класс

Школьная выставка

Шестого февраля в нашем лицее проходила выставка прикладного творчества, где было выставлено много работ.

Организатор выставки, учитель технологии Марина Вячеславовна, вдохновляла ребят на создание поделок. Многие ребята приносили поделки из квиллинга, кто-то выбирал модульное оригами. Некоторые делали поделки из плодов и сухоцветов. Ребята, которые плели бисером, несли маленьких зверей. Совсем немногие вышивали крестиком, лентами и бисером.

Марина Вячеславовна предложила мне выполнить чашку с блюдцем в технике «Квиллинг». «Ладно, я постараюсь», — не очень уверенно ответила я.

Все выходные я скручивала детали и придавала им форму. Сначала я хотела делать чашку из разных цветов, но потом мама купила мне набор коричневых и бежевых полосок. Склеивать чашку было трудно, особенно повозилась я с доньшком. Блюдце делать было проще.

В понедельник я принесла в школу свою чашку. Нашей классной руководителнице особенно понравилось блюдце, а ребята оценили мою миниатюрную ложечку.

На районной выставке я получила грамоту. Подружки поздравляли меня! Мне очень понравилось участвовать в выставке, и в следующем году я хочу сделать вазу из квиллинга. Как вы думаете, получится?

Коробова Лиза,

6 «А» класс

МЕДИКО-ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ ЛИСТОК



№ 3

2012—2013
учебный год

Газета МБОУ Лицей № 28 имени академика Б.А. Королёва города Нижний Новгород

Весна в моей душе



Весна... Пора солнца и талой воды. Пора громко поющих птиц. Пора тепла. Пора заново проснувшейся жизни и повод решиться поменять что-то, выкинуть прочь от себя надоевшее и старое.

Сначала нам кажется, что весна — всего лишь выдумка, сказка, далёкая от реальности фантазия. Уже середина марта, а с неба всё летит, сыплются снежные хлопья. Хлопья прикасаются к земле, и вырастают новые, однообразные сугробы. Небо тяжёлое и серое, дует противный пронизывающий ветер. Но время идёт.

Приходит апрель, и что-то начинает меняться вокруг нас и внутри нас самих. Те, кто не разучился мечтать, чувствуют эту перемену. Сердце будто начинает биться по-другому, чем раньше, зимой. Воздух пахнет по-особенному. Это запах весны, который невозможно описать словами. Он волнуется. Он вызывает радость.

Вдруг мы подходим к своим термометрам, висящим на наших кухнях за окошками, и видим новую перемену. Красный столбик пополз вверх. Пусть на два градуса, но температура на улице поднялась. А через несколько дней вместо минус десяти — ноль, а вместо ноля — плюс пять... Постылый,

безжизненного белого цвета снег из сугробов превращается в лужи. Кто-то ворчит, мол, опять эта сырость, опять грязь, хоть впасть добираться. А я... я тихонько радуюсь этим грязным лужам и надеюсь на то, чтобы температура не упадёт вновь.

И мои надежды оправдываются. Люди идут по городу в резиновых сапогах и весенних пальто. Наконец-то пуховики и шубы можно спрятать подальше в шкаф, долой с глаз. Солнце греет всё сильнее и светит всё ярче, а в небе слышны крики вернувшихся птиц. И я останавливаюсь, поднимаю голову и любуюсь на этих свободных крылатых созданий. Возникает ощущение восторга и счастья.

А ведь время так летит!.. После всего-навсего тридцати дней придёт май. На деревьях появятся новая жизнь — ещё клейкие, крохотные зелёные почки. Идёшь и смотришь на ветви кустов и деревьев — а там набухают эти малыши, готовые стать листьями. Идёшь обратно — а почки уже проклюнулись. Из них выглядывают малюсенькие, незапылённые, совсем молодые и свежие листочки. А земля под ногами покрывается такой же молоденькой светло-зелёной травой... Время летит.

Ещё совсем немного пройдёт, и города будут цвести. Цветут яблони и вишни. Цветёт черёмуха и сирень. Земля покрыта умопомрачительно пахнущими цветами.

После весны к людям придёт лето. Мы отогреемся после трёх месяцев гололёда, сугробов и метелей. Но наградой за то, что нам хватает терпения пережить зиму, я всё равно считаю весну. Иногда хочется остановить бег времени и самой замереть, чтобы нас подольше окружала цветущая сирень и сырой асфальт.

Еремеева Нина, 7 «А» класс

Фото автора

Редакционная коллегия:

Председатель: Ермилова О.А.
Бакулина Г.С., Насвет А.В., Коченов В.А., Анурина О.А.
Руководитель проекта Ситникова Е. Ю.

Адрес редакции:

г. Нижний Новгород, пр. Тигарина, 8 МБОУ Лицей № 28.
Тел. (831) 433-60-29, факс (831) 434-59-65.
Сайт: <http://liceum28.nnov.ru>
Тираж 400 экз. Распространяется бесплатно.

Лицейские
новости

Наши «ЗУБР»ы

30 марта 2013 года команда нашего лицея стала победителем (1 место!) на интеллектуальном ристалище, во II Всероссийском конкурсе-игре «ЗУБР» по истории. С огромным удовольствием называем наших звезд — Дёмина Ольга, Зудина Людмила, Ражева Полина (11 класс) и Охотников Антон, Ряшнёва Поли-



на (10 класс). Поздравляем вас, ребята! Выражаем огромную благодарность руководителю, учителю истории Доманину Александру Анатольевичу. «Это первая моя, такая яркая победа да и хороший подарок к юбилею директора Ольги Александровны» — говорит Александр Анатольевич. На фото Доманин Александр Анатольевич

Пришла пора перышки почистить!

1 апреля 2013 года состоялось награждение участников в районной акции «Международный день птиц» Козловой Валерии, Барановых Веры и Александра, 6 «В» класс, и Смолиной Валерии, Дьячкова Глеба, 5 «А» класс. Эти ребята под опытным руководством Коченовой Ольги Анатольевны и Орловой Татьяны Васильевны смастерили кормушки и домики для жилья наших пернатых друзей. Получение ипотечного банковского кредита для наших птишек является неисполнимым способом приобрести недвижимость. И на помощь им приходят добрые дети и их родители. А награда всегда находит своих героев — ребята получили в подарок экскурсию в зоопарк «Лимпопо»!



Скажи наркотикам «нет»!



Наш лицей принимает участие в месячнике «Нижегородцы против наркотиков».

Белые начинают и выигрывают

На первенстве Советского района по русским шашкам «Чудо-шашки» среди школьных команд наши ребята Бобкова Викка, Чиченин Влад, Андронов Егор, Юдаков Даниил заняли 1 место! Молодцы! Мы вами гордимся!



Юные хранители славы нижегородцев

27 марта 2013 года во Дворце имени Валерия Чкалова проходило награждение наших экскурсоводов лицейского музея Широкова Димы, 10 «В», Соколенко Влада, 8 «В», Червяковой Яны, 9 «А» за участие в городском конкурсе «Юные хранители славы нижегородцев». Спасибо руководителям Коченову Владимиру Андреевичу, Коробко Ольге Владимировне и Несвет Александру Владимировне. Уважаемые классные руководители и ребята, приглашаем вас на экскурсию в кабинет истории по теме «Подвиг героев Горьковской 137 Бобруйской стрелковой дивизии».

Наш чемпион



Дьячков Глеб, ученик 5 класса «А», посещает секцию хоккея в клубе «Космос» на стадионе «Водник».

На фото поздравление сборной России по хоккею с победой в чемпионате мира

Рождественский свет

На районных Детских Рождественских чтениях «Единый подвиг духа и ратного служения в борьбе за независимость Отечества» II место заняла группа учащихся:

6 класс «В»: Веселов, Алексей, Артамонов Артем, Сидоров Александр, Бодюг-Горобивская Надежда
6 класс «Б»: Гриднев Владимир, Подъяблонская Наталья, Бобкова Виктория

6 класс «А»: Мытник Елизавета
Руководитель — учитель МХК Варвара Викторовна Зимина

Лауреат конкурса — Млявых Александр, 10 класс «Б», руководитель — учитель истории В.А. Коченов



Как мы с мамой печём блинчики

Ясное морозное утро. Я лежу в своей кровати под мягким одеялом. Золотые лучики солнца бегут по подушке, слегка касаясь моих щёк. Так не хочется вставать. Целый бы день нежилась в пушистых облаках моих сладких снов. Сейчас меня может разбудить только мысли о предстоящем празднике — масленице. Мы с мамой договорились сегодня печь блинчики. Вы представьте себе: огромная тарелка блинов и с вареньем, и со сметаной, и со стужёной. Кроме блинов на столе стоит куча разных вкусов. От таких мыслей мне ещё больше захотелось зарыться в одеяло и провалиться в его объёмах.

И вдруг я чувствую приятный аромат только что испечённых блинов. Неужели мама начала наш ритуал без меня? Я испуганно поднялась с постели и сонно поползла на кухню. К моему удивлению, там никого не оказалось. Все в доме ещё спали. Откуда же тогда идёт запах? Я решила довериться своему носу. Он

я послушно надела его. «Теперь можно начинать!» — сказала мама весёлым голосом и стала доставать ингредиенты из холодильника: молоко, муку, яйца, сахар, соль и масло. В эмалированную кастрюлю мама разбила пять яиц, налила молока и поручила мне всё тщательно перемешать. Получилось густовато, значит, нужно добавить еще молока. Тесто готово.

Тут началось самое интересное. Мама взяла большую сковородку, поставила её на огонь, добавила сливочного масла, дождалась, когда оно растает, и налила туда ровно один половник нашего раствора. Я сидела около плиты и смотрела, как медленно беловато-жёлтая смесь становится похожей на блин. Потом мама ловко перевернула блинчик на другую сторону и смазала его маслом. Теперь он стал первым полноценным угощением нашей кухни. Мы сняли его со сковородки и положили его на красивую тарелку, ещё раз смазав маслом. «Попробуй ты», — с голосом мастера сказала мама и вручила мне половник. Я подошла к плите с таким воинственным видом, что все блины от испуга сами бы приготовились!



Я повторила обратно в кровать. Всё-таки хорошо, что мне удалось ещё чуть-чуть поваляться и помечтать. Я и не заметила, как снова уснула.

Когда я открыла глаза, в моей комнате стояла мама в красном фартуке и в смешных тапочках с помпончиками. Она открывала жалюзи и как обычно ворчала насчёт того, что я забываю поливать цветы. Мама сказала мне, чтобы я шла умываться и причёсываться, иначе блинов мне не видать. Я поспешно привела себя в порядок и побежала на кухню. Там меня ждала мама с огромной кастрюлей в руке. Она указала мне на синий фартук, висевший за кухонным диваном, и

весь процесс за мамой. У меня неплохо получилось. Разве, что блин был немного толстоват. Мама поняла, что мне можно доверить готовку. Работа закипела. Только почему-то она шла медленно. Вроде пить блинов сделали, а смотрю в тарелку только четыре. Странно это! Когда мы закончили, на кухне так сильно пахло блинами, что у меня уже живот свело и слюнки потекли. Мама выставила на стол разные варенья, сметану и стужёнку. Блинный аромат привёл к нам папу. Мы уже хотели начать трапезу, как вдруг на кухню влетает моя младшая сестра, с недодежным блинчиком в руках, и кричит: «А

мне варенья?». Все засмеялись. Я поняла, почему блины исчезли. Просто кое-кто их ел, а кто-то не успел за кое-кем. Масленица удалась на славу!

Шолина Аня, 7 «А» класс
Фото автора

Пирожки для деду



У бабули — праздник, У нас с ней — выходной! «Алиночка, порадуем, Деду Валю мы с тобой.

Большой любитель дедушка Домашних пирожков. Настраиваем дедуле! Наш план с тобой таков:

Сначала месим тесто, Пока оно подходит, Давай готовь начинку. Что, внучка, не выходит?! Конечно, не выходит! Начинка так вкусна, Что ягодка по ягодке Уходит в рот она.

Вареньем перемазавшись, Стою и чуть краснею, Ведь в сладостях себе Отказ дать не умею. «Не вешай нос, Алинка», — Бабуля говорит.

У бабушки в кастрюльках Всё булькает, кипит. Готов уже картофель, Грибы, куриный фарш. И я, воспряну духом, Иду на abordаж!

И пусть пирог мой крив и кос, Немного подгорел, Его всех больше дед хвалил, И даже... даже ел!

Хакова Алина, 8 «А» класс
Фото Хаковой Алины

Наше будущее

Прошли все этапы Межрегиональной олимпиады школьников «Будущие исследователи — будущее науки», которая ежегодно входит в Перечень олимпиад школьников, дающих льготы при поступлении в высшие учебные заведения. Олимпиада включена в Перечень олимпиад школьников на 2012-2013 уч.г. под номером 14. Олимпиада школьников «Будущие исследователи — будущее науки» проводится совместно Правительством Нижегородской области, Нижегородским государственным университетом им. Н.И.Лобачевского, Белгородским государственным технологическим университетом им. В.Г.Шухова, Ярослав-

ской государственной медицинской академией Росздрава, Ярославским государственным университетом им. П.Г.Демидова. На региональной площадке в г.Сарове олимпиада проводится Российским федеральным ядерным центром ВНИИ-ЭФ. На региональной площадке в г. Пензе — Пензенским государственным университетом.



Олимпиада проводилась по следующим общеобразовательным предметам: история, химия, биология, физика — и проходила в два тура: отборочный (заочный или очный) этап и заключительный (очный) этап. Заключительный этап проводился по каждому предмету одновременно в городах Нижний Новгород, Саров, Ярославль, Бел-

город, Пенза. К участию в олимпиаде приглашались школьники 7—11 классов.

Мы от души поздравляем призёров по биологии (учитель Галина Алексеевна Варенцова) *Белянину Софию, Хоменко Ксению, Стенкову Владу, Халили Вассифа* — 10 класс и *Киселёву Дарью, Комарова Алексея, Коваленко Анастасию, Миropову Дарью* — 11 класс, по химии (учитель Мацокина Галина Фёдоровна) *Разжевку Полину, Авдошина Александра, Кириченко Ольгу, Полякову Светлану, Киселёву Дарью* — 11 класс. Особенно хочется отметить наших самых маленьких призёров олимпиады «Будущие исследователи — будущее науки» по русскому языку (учитель Синица Елена Юрьевна) *Шурганову Лизу и Куклеву Катю* — 7 класс. Семиклассники стали победителями в олимпиаде среди 7—9 классов! Мы попросили девочек рассказать о себе.

Шурганова Лиза: Меня зовут Лиза. Учусь я в 7 классе в 28 лицее. Я в этой школе с прошлого учебного года, и мне здесь сразу очень понравилось, я неожиданно быстро приобрела много хороших друзей. У меня прекрасные одноклассники и преподаватели.



Фото Шургановой Лизы

Предметы даются довольно легко, но если у меня что-то не получается понять, то всегда найдутся учителя, всегда готовые помочь и объяснить мне.

В этом году я заканчиваю музыкальную школу. Люблю рисовать и танцевать, но за последние два-три года у меня не всегда

находится на это время. Большая часть которого уходит на школьные уроки. Но, конечно же, мое любимое занятие — это весело проводить время с друзьями, нет ничего приятнее этого!

Люблю делать фотографии, у меня их очень много из детства, их делали моя мама и родственники. Теперь я стараюсь снимать кажущиеся мне интересными моменты жизни сама. Считаю, что нужно делать фотографии, ведь они оставляют нам лучшие и самые приятные воспоминания. Я люблю часто пересматривать старые фотографии и вспоминать те волнующие прекрасные моменты, переосмысливать их, иногда находя новые черты в лицах знакомых и новый смысл в замысле старой композиции.

Я люблю участвовать в различных олимпиадах и соревнованиях. Недавно я приняла участие в олимпиаде по русскому языку.

Для меня было большой неожиданностью то, что я прошла в финал, мне было очень приятно, хотя я и не заняла первое место, но все же это для меня большое достижение! Я буду стараться и дальше участвовать в олимпиадах и надеяться на первые места, хотя я считаю, что главное не победа, а участие.

Куклева Катя: Меня зовут Куклева Екатерина, я — ученица седьмого класса лицея №28. Я учусь на отличные оценки, делаю уроки, люблю читать и узнавать новое. Однако я считаю себя разносторонним человеком. У меня много интересов и друзей. Я ежедневно посещаю разные кружки.

Мое любимое увлечение — рисование. Я любила рисовать всегда, но серьезно стала заниматься живописью три года назад, поступив в художественную школу «Изобраф», где учусь и сейчас. Больше всего я люблю ри-



Фото Куклевой Кати

совать акварелью, мне кажется, именно этот способ рисования передает мой внутренний мир лучше всего. У меня есть много картин в этой технике, а также в графике. Часть из них висит у меня дома на стене и радует глаз, другая часть отправилась на выставку.

Еще я люблю заниматься спортом, сейчас я хожу в спорткомплекс, где занимаюсь на тренажерах и плаванием. После этих

занятий повышается настроение, и школьные уроки удается выучить быстрее.

Больше всего из видов спорта мне нравится лыжи. Я обожаю кататься за городом, особенно в нашей деревне. Это чувство, когда ты скользя с горы с огромной скоростью по белому снежному покрывалу, в лицо тебе летят снежные хлопья, и ты уносишься далеко в лес, где воздух пахнет свежестью соснового бора! В эти моменты можно понять всю красоту и силу природы.

К сожалению, такие лыжные поездки происходят не так часто, как хотелось бы, но они оставляют мне множество прекрасных впечатлений, также как и летние путешествия с родителями. Мы просто садимся в наш внедорожник, берем с собой карты, лебедку, палатку, бутерброды и едем делать новые открытия. Шум леса, свист ветра в кронах, пыль дорог — всё это создает чувство полета, безграничной свободы, которой так не хватает в современном мире, и которую так приятно ощущать! Вот такие эмоции мне доставляет общение с природой.

Кроме спорта, рисования, учебы я занимаюсь одним важным делом. Как кто-то уже сказал — «себя невозможно найти, себя можно создать». Именно созданием себя я и занимаюсь. Я ставлю перед собой много целей и задач, хочу многого достичь, изменить в лучшую сторону свой достаточно непростой характер. И это возможно. Ведь передо мной целая жизнь, в которой нужно найти свое место!

Заповеди путешественника

Приближается тёплая пора, и скоро наши классные руководители позовут своих подопечных в путешествие. Это не просто организовать поездку и взять на себя ответственность отвечать головой за каждого своего ученика. Чтобы путешествие было приятным, мы печатаем «Заповеди путешественника». Привитых вам впечатлений! Не забудьте описать свои эмоции и принести свои отзывы в редакцию нашей газеты.

Итак!

1. Семеро одного не ждут: не опаздывай!
2. Здоровье — это не всё, но всё без здоровья — ничто. Утром съешь завтрак ребёнка: овсяную кашу, яблоко, бутерброд с сыром и чай. Не забудь головной убор и зонтик, оденься теплее. Не бери с собой годовой запас еды. Не забудь питьевую воду.
3. Не сотвори себе кумира, но в путешествии нет главного человека, чем твой сопровождающий классный руководитель — слушайся его во всём и следуй буквально по пятам. Ни шагу вперёд без сопровождающего!
4. «Встал утром, уберу свою планету, — говорил Маленький Принц.



Не надо всю планету! Не мусори вокруг себя!

5. Во время рассказа экскурсовода слушай в оба уха (узнаешь много!), а рот запри на замок. Воспитанный ребёнок — зеркало семьи!

6. Фотографируй в свободное время. Не отвлекайся на фотографирование во время рассказа экскурсовода!

7. Ждать благодарностей глупо, а быть неблагодарным подло. После экскурсии поблагодари людей, которые для тебя старались: водителя, экскурсовода, сопровождающих учителей.

8. Поделись впечатлениями с родителями и скажи «спасибо» за возможность путешествовать.

Составила классный руководитель 9 «Б» класса Синица Елена Юрьевна.

Ты помнишь, как все начиналось...

Мы хотим вспомнить, как 27 сентября 6 «Б» класс посетил музей-заповедник Александра Сергеевича Пушкина в Болдино. Как известно, это место очень живописно и красочно. Многие люди приезжают сюда, что бы почувствовать себя, как в сказке.

Помним, как началась сама экскурсия по усадьбе. Перед домом А.С.Пушкина стоит большой и красивый памятник писателю. В доме расставлена старинная мебель, на стенах — портреты членов семьи. В самом же кабинете поэта стоит письменный стол, на котором лежат книги и рукописи. В доме хорошо сохранилась атмосфера того времени, когда жил писатель. Позже мы осмотрели баню, контору и конюшню.

После нам дали время погулять по аллеям, посидеть в беседках, кто-то набрал яблок, сфотографировался в костюмах.

Позже нас вкусно накормили, и мы отправились домой.

Болдино — это и в самом деле ска-



зочное место. Не удивительно, что пребывание здесь А.С.Пушкина считается творческим подъёмом поэта. Тут он написал «Повесть Белкина», «Медный всадник», «Домик в Коломне», сказки, более тридцати стихотворений и многое другое.

6 «Б» благодарит всех, особенно классного руководителя Ольгу Анатольевну, за такой великолепный день и советует посетить это место всем!

Савеличева Оля и Шмырёва Юлия, 6 «Б» класс. Фото авторов

Скажи мне, что ты ешь?

Речь идет о здоровье нации. Количество здоровых детей значительно уменьшается. Почти половина школьников относится к группе риска по состоянию здоровья. Стабильно высоким остается количество выпускников средней школы, сдающих экзамены в шадящем режиме по состоянию здоровья. Только десять процентов юношей-выпускников без ограничений могут быть призваны в ряды Вооруженных Сил.

Выражение «здоровое питание» по-разному понимается в разных странах людьми с разными культурными традициями. Здоровое питание должно быть неотъемлемой частью повседневной жизни ребенка. Дети, выходя со школы во взрослую жизнь, имеют букет заболеваний. А это будущие родители. Как известно, большие родители не могут иметь здоровых детей. По показанию исследований, дети, которые питаются более качественно, получают при тестировании и экзаменах стабильно высокие оценки, не взирая на материальное положение их семей и уровень школы и наоборот, недостаток питательных веществ в организме ребенка влияет на способность к учению и вниманию.

Одной из важнейших задач школы сегодня является **формирование у детей ответственного отношения к своему здоровью**. Школьники должны узнать и принять для себя основные принципы здорового образа жизни, а это возможно только в результате совместной работы учителей, родителей и самого ребенка.

В условиях школы питание имеет большое воспитательное значение. Именно в школьном возрасте формируются привычки. Поэтому в данный период надо больше внимания уделять воспитанию навыков рационального питания. Сбалансированный горячий завтрак приносит растущему организму ребенка большую пользу, в отличие от Фаст-фудов и прочей продукции, богатой «пустыми» калориями. Отмечено, что учащиеся, получающие горячий завтрак, лучше воспринимают учебный материал и остаются до конца учебных занятий бодрыми, меньше устают. Замена полноценного горячего питания в школьной столовой, чипсами, сухариками, шоколадом наносит урон здоровью наших детей.

Определите — Ваше питание рационально?

Выделите в каждой строке то, что Вы обычно употребляете в течение недели (тест заимствован с интернет сайта).

№ п/п	Продукты питания	Каждый день	3-5 раз в неделю	1-2 раза в неделю	Ни разу
1.	Хлеб с маслом и вареньем (медом, шоколадной пастой и т.д.)	А	Б	В	Г
2.	Яйца	А	Б	Г	В
3.	Йогурт, кефир, простокваша, молоко, творог, другие молочные продукты	Г	Г	Б	А
4.	Свежие фрукты	Г	Г	Б	А
5.	Зелень	Г	Г	Б	А
6.	Ужин за 1 час до сна или менее	А	Б	В	Г
7.	Мясо	А	Б	Г	В
8.	Хлеб	Г	Г	В	А
9.	Разнообразные овощи (кроме картофеля)	Г	Г	В	А
10.	Салаты из свежих овощей	Г	Г	В	А
11.	Торты, пирожные, выпечка, изделия из теста (кроме хлеба)	А	А	Б	Г
12.	Бутерброды, гамбургеры	А	А	Б	Г
13.	Консервы	А	А	Б	Г
14.	Полуфабрикаты	А	А	Б	Г
15.	Готовые блюда	А	А	Б	Г
16.	Шоколад, в т.ч. белый, шоколадные батончики, шоколадные конфеты	А	Б	В	Г
17.	Хлеб с сыром	Б	В	Г	А
18.	Колбасные изделия	Б	В	Г	А
19.	Алкогольные напитки, включая пиво	А	Б	В	Г
20.	Газированные напитки (кола, спрайт и т.д.)	А	Б	В	Г
21.	Готовые соки	А	Б	В	Г
22.	Готовые приправы к блюдам (соусы, майонез и т.д.)	А	Б	В	Г
23.	Пища ресторанов быстрого питания	А	А	Б	Г
24.	Картофель фри	А	А	Б	Г
25.	Мороженое	А	А	Б	Г
26.	Салаты из свежих фруктов	Г	Г	В	А

Сложите все полученные значения: А — 4 очка, Б — 3 очка, В — 2 очка, Г — 1 очко.

75 очков и более: Ваш организм не получает достаточного количества полезных веществ, Вы едите слишком много мяса, колбасных изделий, сыра и яиц. Бутерброды, жареный картофель, торты хотя и вкусны, однако мало-полезны и содержат большое количество калорий. Включите в рацион больше овощей и фруктов, мясо замените рыбой, добавляйте в меню фасоль, сою, от 50 до 74 очков: Такое питание в целом правильное. Тем не менее, нужно быть осторожнее. Сыры, соусы, мясо, мороженое, шоколад содержат так называемые «скрытые» жиры. Сладкие напитки, апельсиновый сок, торты, варенье — частая причина лишнего килограмма, карбеса и диабета, поэтому потребляйте указанные продукты нужно в ограниченных количествах.

до 50 очков: Ваше питание сбалансировано. И впредь разнообразьте пищу, контролируйте потребление жиров, умеренно используйте приправы, пейте больше жидкости.

Наиболее выраженные отклонения от рационального питания соответствуют выбору ответа «А». Выработайте алгоритм действий, чтобы данный ответ заменить на «Г» или «В».

Автор статьи — психолог Светлана Николаевна Лобова

С Юбилеем!

5 апреля наш директор Ольга Александровна отмечает юбилей! Сколько лет? Столько же, сколько и зим! Для Ольги Александровны не существует возраста, она энергична и активна. Уважаемая Ольга Александровна, желаем Вам здоровья, счастья, мудрости и успехов!

Ваши коллеги и все-все лицасты



Дорогая Ольга Александровна! Вы — учитель наш чудесный С Вами очень интересно! Справедливы и добры. Вы красивые и умны, И сегодня весь наш класс Дружно поздравляет Вас. И желаем Вам Любви, здоровья, счастья И успехов Вам во всём! Мы Вас любим, уважаем И за все благодарим!

Рябова Анастасия, 5 «Б» класс

Умники и умницы

От всей души поздравляем победителей заочного тура во Всероссийском открытом конкурсе научно-исследовательских, изобретательских и творческих работ обучающихся, участвующих в XXXI-ой Всероссийской конференции обучающихся «Юность, Наука, Культура» Трину Алису и

Петрова Артёма, 9 «Б» класс. Талант ребят проявился в том, что Полина написала реферат и сопроводила его великолепно выполненным портретом Михаила Юрьевича Лермонтова, иллюстрацией к стихотворению «Тучи», Алиса послала на суд жюри собственную повесть о кошках «Приключения Нео и Парижа». Руководитель —

учитель русского языка и литературы Синица Елена Юрьевна.

Также свой талант проявили финалисты областного конкурса исследовательских и проектных работ «Юный исследователь» Чикина Ася, Козлов Максим, 8 «А» класс, Чеченин Владислав, 7 «Б» класс (руководитель — учитель истории Орлова Татьяна Васильевна) и победитель (зместо) Козлов Максим, 8 «А» класс (руководитель — учитель экологии Пласкина Татьяна Юрьевна).



Моя глиняная игрушка

Когда я была маленькая, любила разрисовывать готовые глиняные игрушки. У меня на полке до сих пор стоят сова, кот и бегемотик. Но мне всегда хотелось самой что-то слепить из глины.

Наша знакомая художница Марина Юрьевна рассказала и показала, как надо лепить из глины, чем обрабатывать готовое изделие, чтобы оно не разбилось, какими красками красить.

Я решила слепить домик, но он у меня получился не очень удачным. На помощь пришла бабушка. Она сказала, что домик должен быть сказочным. В домике должны жить добрые люди, поэтому он будет красивым и необычным.

Мы с бабушкой решили, что это будет домик гномика, добрейшего сказочного героя. Чтобы к гномику могли заходить друзья даже в ночное время, пусть в огне горит свет.

Так получился у меня домик-подсвечник, в окне которого в темное время всегда можно увидеть огонь.

Дворянчикова Настя, 5 «Б» класс