



# ЧАШКА

№ 5

14 ноября 2011

В ЭТОМ НОМЕРЕ

## Всё о наших путешествиях

Наши путешествия	1-7
Колонка редактора	2
Быть умным—это прикольно!	8
Если хочешь быть здоров	9-10
Учителя рассказывают	11, 12
Проект «Театр после театра»	11

7 октября—первый экскурсионный день в этом учебном году. Много материалов наших учеников посвящено этому дню. Ученики 3Б класса побывали в Коломне и решили поделиться своими впечатлениями

### Коломна, 3Б

Недавно мы побывали в городе Коломна, посетили необычный музей под названием «Музей исчезнувшего вкуса». Единственный в мире музей пастилы расположен рядом с Никольским храмом, в бывшей лавке сладостей

технологии ее изготовления.

Оказывается в Коломне, еще с давних времен было очень много яблок в садах. Коломенцы не знали, что с ними делать. Тогда и придумали делать это необычное блюдо. Как же в старину готовили это угощение?

Сначала молодые ребята собирали яблоки в саду. Яблоки не все. Годились только зеленые кислые сорта: антоновка, зеленка, титовка. Затем нужно было сделать пюре. Для этого яблоки пекли в печи, а потом крепостные два дня взбивали эту массу в пену. Когда она «вставала» столбиком и не растекалась, продукт был готов. Ее наносили на холщовое полотно слоями, добавляя мед, орехи, ягоды. Все это снова помещали в печь. Пласты высушали, их складывали в деревянные ящики из ольхи. Называлась эта заготовка на зиму «постила», от слова постилать. С XV века для придания белого цвета добавляли белок куриного яйца. С XIX века – сахар.

Коломенская пастила, которую нам дали попробовать, совсем не похожа на современную, ни по вкусу, ни по виду. Нас угощали разной пастилой – малиновой, ореховой, шоколадной. Вся она разного цвета и выглядит очень привлекательной. Нам рассказывали, что добавляли в пастилу и лекарство, например, успокоительное. Такое

лакомство давали детям перед сном, чтобы они хорошо спали. Писатель Достоевский очень любил белую и воздушную коломенскую пастилу.

Экскурсия нам очень понравилась! Она была и познавательной, и очень «вкусной». Мы никогда не забудем вкус настоящей пастилы.

**Бордияну Анна и**

**Бордияну Лиля**

Недавно мы побывали в старом городе Коломна. Я там была впервые. Оказывается, этот город один из древних городов России. Меня очень впечатлили большие стены Кремля, возле которых нас встретили три витязя. Нам много рассказали из истории Кремля. Мы побывали в его башнях. В одной из них была комната, где было старинное оружие. Я даже попробовала надеть на себя воинские доспехи и взяла булаву. Нам показали, как устраивали битвы русские витязи. Удивительное зрелище!

Мы прошлись по улицам Коломны. Были у памятника Кириллу и Мефодию. А затем посетили музей пастилы, где нам рассказали, как готовят это лакомство и даже дали попробовать разные виды пастилы.

**Безлюдова Анфиса**



купцов Сурановых, построенной в конце XVIII века. Первым музейным экспонатом была пастила, приготовленная по любимому рецепту графини Софьи Андреевны, жены Льва Николаевича Толстого.

Экскурсовод, в одежде русской барышни, рассказала нам об истории пастилы и

## Всё о наших путешествиях

### КОЛОНКА РЕДАКТОРА



### Уважаемые читатели!

Вы держите в руках пятый номер школьной газеты. Очень радует тот факт, что ширится круг наших авторов. Ставшим уже традиционным восьмистраничный формат не вместил все публикации, этот номер вышел на 12 страницах. Это явилось одной из причин (наряду с каникулами) незначительной задержки выпуска тиража.

Очень много материалов в рубрике «Всё о наших путешествиях». Отраднo видеть среди наших авторов малышей из начальной школы.

Многие рубрики газеты обрели своих ведущих—учеников, отвечающих за подборку материалов соответствующей тематики. Спешите, ещё есть возможность стать «хозяином» свободных рубрик.

Впервые в нашей газете помещены рисунки ребят. Мы планируем продолжить публикацию работ наших художников.

В следующем номере мы поздравим победителей поэтического конкурса, опубликуем лучшие работы.

Для тех, кто хочет научиться хорошо фотографировать, в ближайшее время будет организовано обучение основам современной фотографии. Школа пригласит известных фотомастеров, которые прочитают курс лекций и проведут практические занятия. Следите за нашими объявлениями.

Большую часть времени мы



посвятили Кремлю. Он очень большой, снаружи расписан красивыми картинами. Внутри Кремля в одной из башен нам показывали одежду и оружие воинов, рассказывали, как ими пользовались. Затем мы спустились вниз по крутой лестнице. Перед нами разыграли сцену боя витязей. Было очень напряженно, но и

увлекательно. Нам разрешили и самим пострелять из арбалета.

Потом мы сели в автобус и поехали на фабрику пастилы. Это не просто фабрика, но еще и музей. Нам рассказали, как делают пастилу, показали разные виды этой сладости. В гостином зале нас угостили этой необычной пастилой. Ее вкус очень отличается от той, которую мы покупаем в магазинах.

На память в сувенирном магазине я купила колокольчик с надписью «Из Коломны с любовью». Я буду долго помнить эту экскурсию. Она была интересной и вкусной!

**Черниевская Лиза**



Фото Надежды Николаевны Рединой, классного руководителя ЗБ

## Всё о наших путешествиях

А вот два взгляда на путешествие в Киев девятиклассников

### Наши в Киеве

Первый экскурсионный день в этом учебном году вся школа ждала с нетерпением. И наш 9 класс не стал исключением. На этот раз мы отправились в славный город Киев.

Четверг, 6 октября

День отъезда - самый волнительный день! Ещё с утра все были как на иголках. Ох уж это «чемоданное» настроение: совсем не даёт думать об уроках. А их у нас в четверг целых семь! На каждой перемене мы активно обсуждали предстоящий маршрут, спрашивали друг друга: «А ты собрал вещи?», переживали: хорошая ли будет гостиница, что мы будем есть в поезде и т.д. Все едва дожили до звонка с последнего урока, а когда он прозвенел, мы дружно закричали: «Ура! Киев!», вскочили и побежали домой.

Киевский вокзал

В 18.40 на четвёртом пути стали появляться отдельные группы моих одноклассников. Скоро вся команда была в сборе. В её состав входили: Васильева Татьяна Владимировна, Наумкина Марина Викторовна с очаровательной дочкой Соней, Лиза Юзефович и 14 девятиклассников.

Поезд Москва – Киев

Поехали! Ура! Чем мы только не объедались! Каждый нёс что – то своё, и не уважить друга было нельзя, пробовали всё подряд. Потом все вместе играли и смеялись до слёз. Закончили вечер тихими беседами и занятиями физикой (по желанию).

Пятница, 7 октября

Приехали! О, какой маршрут! С самого утра было понятно, что передышки нам не дадут. Мы побывали и у Золотых Ворот, и у памятника жертвам Голодомора, и в парке скульптур (это удивительный парк с мозаичными фи-

гурами, со скамеечками в виде раскрытой «пасти» зайца или кота, с детской площадкой, где можно спрятаться в авторских домиках), ещё полюбовались панорамами Киева с разных точек. Но, пожалуй, самым приятным моментом было замечать завистливые взгляды киевских школьников, идущих на учёбу.

После своеобразного экскурса в жизнь столицы мы отправились в Музей народной архитектуры и быта Украины. С этим местом у нас, от-



важных девятиклассников, были связаны самые грандиозные планы. Сначала мы познакомились с музеем. Здесь на огромной территории под открытым небом сосредоточено большое количество сооружений 16-20 веков, привезённых из всех областей: усадеб с сельскими домами и хозяйственными постройками, деревянных церквей, ветряных мельниц. В общем, представлена Украина в миниатюре.

Вторым пунктом плана было снять фильм «Наши в Киеве». Он требовал особых декораций: живописной природы и настоящих украинских дворов с хатами. Надеясь, что в скором времени вам будет представлен окончательный вариант нашей работы.

Итак, мы отлично провели время: набегались, напрыгались, набесились, надышались свежайшим воздухом. Но как только сели в автобус и отправились в отель «Русь», то сразу почувствовали усталость. Поэтому рассказ экскурсовода выполнял только функцию колыбельной.

Гостиница нам понравилась, а больше всего - название. Очень патристично! Вечер мы посвятили поиску какого-нибудь ресторана. Прогулялись по Крещатику до Майдана Незалежності, но, к сожалению, подходящего местечка не нашли и вернулись в отель. Поужинав в ресторане гостиницы, тут же разошлись по номерам СПАТЬ.

Суббота, 8 октября

Мы посвятили этот день посещению Владимирского собора, Кирилловской церкви и прогулке по Андреевскому спуску. Особенно хочется сказать о соборе. Он произвёл незабываемое впечатление на всех. «Мужественное» сооружение, высокие потолки, неземная красота фресок Врубеля, Нестерова, написанных сказочным образом: к нам, маленьким, стоящим внизу, как будто выходят из тьмы светящиеся фигуры Спасителя, Богородицы, святых. Впечатление усиливалось благодаря церковному пению - в соборе как раз проходила служба.

Андреевский спуск нас несколько разочаровал. За последние годы он превратился в скопище ненужных сувениров, которые отнюдь не являются эксклюзивным изобретением Украины. Но всё же было два интересных события. Мы видели очень красивую Андреевскую церковь Растрелли, которая является ярким примером стиля барокко. И ещё побывали в Музее одной улицы, где узнали о людях, которые когда-то жили на Андреевском спуске.

Этот день завершился массовым набегом девятиклассниц на местный супермаркет Мы, конечно, не забыли про гостинцы для родителей: запаслись киевскими тортиками и конфетами «Київ вечірній».

Поезд Киев – Москва

Сели мы в вагон рано, в 17 часов, но вовремя: как только поезд тронулся, начался дождь. Время провели весело, играя в «Мафию», интервьюируя друг друга и снимая на камеру, поедая продукты из киевского супермаркета и обмениваясь впечатлениями.

Воскресенье, 9 октября

6 утра. Москва. Киевский вокзал. Заспанные, перекошенные, страдающие лица моих дорогих одноклассников. Голова гудит. Ужасно хочется спать. Завтра в школу... не хочется.

Подытожила поездку

Ульяна Сергиенко, 9А

Фото автора

## Всё о наших путешествиях

### Вся жизнь игра...

Как известно, 7-го октября был экскурсионный день, и почти вся школа отправилась в Киев. Кто-то ходил по музеям и слушал экскурсоводов, а кто-то, например 9-е классы, снимал кино.

Вся параллель разделилась на две группы, во главе одной из них была я. Моя группа взяла сюжет Гоголя "Вечера на хуторе близ Диканьки" и немного осо-

мыслями и силами, мы взялись за съёмочный процесс. Работа сце-



нариста была сложнейшей, но работа режиссёра оказалась непосильной! Я то кричала на актёров, то хвалила их. Показывала им, как ходить и что говорить. Выгоняла из кадра затесавшихся туда ненароком людей, читала актёрам их текст (они его так и не выучили), а когда всё надоело, говорила: "Ладно, дома нарежем и переозвучим! Дальше!"



временила и переделала его. Другая команда выбрала знаменитый сюжет Булгакова "Мастер и Маргарита" и тоже добавила в него оттенок современности. А как проходил съёмочный процесс, вы сейчас узнаете.

Вначале мысль показалась довольно простой и интересной. Здорово оставить на память какие-нибудь фотографии или фильмы. Но мы столкнулись с большим количеством проблем. Например, сценарий. Его я писала за два дня до съёмки, засиживаясь до часу ночи у компьютера и записывая идеи на переменах. Второй задачей было - заставить актёров выучить текст. И это было нелегко. Но самым страшным оказался день приезда: в шесть утра, после бессонной ночи и длительной таможни, с предстоящими экскурсиями по Киеву и по Пирогово сделать что-нибудь приличное казалось проблематично. Тем не менее, собравшись с

Хотя нельзя приписывать все заслуги лишь мне! Ведь на площадке находились и другие ребята, а их роль была ничуть не менее важной! Например, Женя (Евгений Хорешко) очень хорошо раскрылся как актёр-сатирик и юморист. Он отлично вошёл в роль чёртика и смотрелся очень органично! Неожиданно раскрылся талант Насти (Анастасия Пухова). Она

была прекрасной - привередливой и хитрой - Оксаной. Дания, Вика и Данила (Дания Хвесюк, Виктория Орлова, Данила Дёмин) очень весело смотрелись и придали фильму несколько иной поворот, нежели я ожидала, но ничуть его не испортили, а даже напротив! Хотелось бы сказать спасибо Наиде (Наида Омарова) и Мстиславу (Мстислав Микитенко), которые пусть и не попали в кадр, но очень поддержали всех и помогли снять напряжённую обстановку. И пусть не все выучили слова, пусть многие сопротивлялись и стеснялись, всё равно ребята



та были большими молодцами! Я очень рада, что получила такой интересный



опыт и хорошо провела время.

А теперь пришёл черёд узнать, чем же занималась вторая группа!

## Всё о наших путешествиях

**Алиса:** Каковы твои впечатления о происшедшем?

**Артём:** Ну, мне понравилось. Приятно видеть своих одноклассников и «одношкольников» в качестве актёров. Особенно мне понрави-

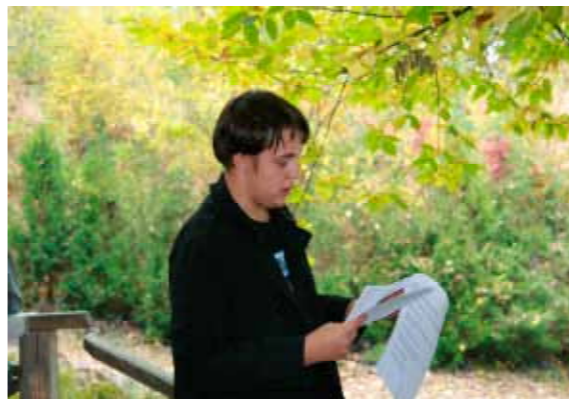
**Алиса:** А вот я слышала комментарии Марины Викторовны, присутствовавшей на съёмках. И она считает, что ты напротив был чересчур спокоен.



**Артём:** Несмотря ни на что, я старался сохранить трезвость ума. От этого казалось, что я спокоен. На самом деле во мне бушевали эмоции. В общем, всё как всегда.

**Алиса:** Скажи, а ты уже начал работу над монтажом?

**Артём:** Когда мы ехали



обратно, у меня сломалась камера: проблемы с передачей, воспроизведением. Но я её уже практически починил.

**Алиса:** Да, на то мы и режиссёры, чтобы что-нибудь придумывать. Ты отметил особенную игру Кости. А

у меня сломалась камера: проблемы с передачей, воспроизведением. Но я её уже практически починил.

**Алиса:** А расскажи о самом съёмочном прессе: с кем было сложнее всего работать?

**Артём:** Были прецеденты, но всё решалось



как бы ты оценил собственный вклад как актёра в свой фильм? Ведь ты играл там далеко не последнюю роль (роль Воланда).

**Артём:** Я очень самокритичен! Я считаю, что я слишком нервный... Был...

довольно гладко. Один участник, не согласившись с ролью, ушёл, но для нас это не стало большой проблемой.

**Алиса:** В вашей съёмочной группе также был человек не из нашего класса. Это была Лиза Юзефович. Скажи, было ли с ней сложнее работать либо наоборот - легче?

**Артём:** Я не вижу никакой разницы. Она была большая молодец. И я думаю, что она без проблем могла бы учиться в

нашем классе.

**Алиса:** И я хочу задать ещё один вопрос: у вас в группе ведь была профессиональная актриса - Ульяна Сергиенко! Она ведь ходит на специальные занятия и собирается связать с этой профессией свою

жизнь. Как ты бы оценил её вклад?

**Артём:** Большой. Но дело в том, что большинство сцен с ней мы не успели снять. А Костя участвовал во всех сценах, поэтому его работу я смог оценить лучше. Но, хотя Ульяна сыграла и пару сцен, она сыграв

ла их хорошо. Вообще, коллектив подобрался хороший! И все были настроены позитивно. Хотя были некоторые моменты недопонимания, потому что я, наверное, плохо объяснял.

**Алиса:** Зато ты сообразительный!

**Артём:** Да, у нас не хватало реквизита, и я быстро находил ему замену.

**Алиса:** Я так понимаю, что вы обзавелись реквизитом. У меня же всё произошло наоборот. Часть реквизита была сломана в ходе съёмки, так как коллектив подобрался довольно буйный. Ну, спасибо тебе за интервью, Артём! Удачи тебе в создании твоего фильма.

**Артём:** Пожалуйста!

**Сушина Алиса, 9 А**

**Фото Татьяны Владимировны Васильевой, классного руководителя 9А**

# Всё о наших путешествиях

## Экспериментиум или необыкновенные приключения первоклассников

7 октября первоклассники побывали в «Экспериментиуме». Все оказалось настолько здорово, что проведенные полтора часа в необыкновенном музее пролетели в мгновение ока.

Чего только дети не делали: смотрели на себя через тепловизор, выпускали дымовые кольца, ловили руками разряды тока, сидели на гвоздях, собирали всевозможные головоломки, залезали в подлинную кабину американского грузовика, опускали



монетку в черную дыру, поднимали друг друга одной рукой посредством многочисленных рычагов...

Они, как замороженные, глазели на небольшой и совсем не опасный торнадо, который производила специальная машина. Потом все дружно столпились у стола с головоломками, пытаясь решить непростые задачки.

В музыкальной комнате можно было поиграть на настоящей электрогитаре и «прозрачном» пианино, где видно, как работают клавиши, постучать по барабанам и тарелкам ударной установки, к которым не так-то легко подобраться в реальной жизни. Здесь можно было покричать в «темный ящик» и узнать силу своего



голоса. И просто потанцевать. Музыкальных способностей у девочек и мальчиков оказалось очень много.

В следующий момент малыши оказались в большом грузовике. Не простом, привычном с улицы, а американском «Freightliner» или «Фреде», как его часто называют в боевиках. У любопытных первоклассников осуществилась возможность посидеть в кабине, почувствовать себя лихими дальнбойщиками и заодно узнать, как устроена кабина.

На втором этаже музея ребята увидели интересный раздел анатомии с очень наглядными экспонатами. Человеческий глаз и зубы, мозг и скелет, которые с удовольствием рассматривали, брали в руки и разбирали. А еще здесь можно было немножко развлечься, разглядывая оптические иллюзии, головоломки и кривые зеркала.

Здесь смогли увидеть, как на легком курильщика осажается смола.

Самыми интересными экспонатами, не считая автомобилей, ребята назвали Ящик Вуда или «облакоделательную» машину. Очень интересно было первоклассникам самостоятельно выпустить настоящие небольшие облачка.

Невозможно за короткое время экскурсии получить глубокие знания, скорее, организаторы попытались пробудить в детях интерес ко всему, что нас окружает. Музей расширил представления об окружающем мире, о природе и ее законах.

После посещения музея первоклассники рассказали о своих впечатлениях.

**Илиев Рубен** : «Мне очень понравилось, как волшебные монетки пропадали в черной пропасти, это прямо фокус какой-то».

**Шунина Вероника** : «Когда я зашла в зеркальный лабиринт, я поняла, что потерялась, но потом вышла из него вместе с ребятами. Там было очень здорово».

**Яцков Дима** : «Мне очень понравились кривые зеркала. Мы получились в них большие и маленькие, и кривые. Это было смешно. А еще мне понравилась большая машина. Я попробовал ею управлять».

**Литвиненко Алена** : «Музыкаль-

ная комната – прямо чудо. Я поиграла на гитаре, получается».

**Скорина Маша** : «Мне понравилось рассматривать зубы человека. Там даже кариес был».

**Марфа Щекина** : «А мне понравилось все, теперь надо маме, папе и младшему брату рассказать поскорей».

**Ульяна Николаева** : «Приеду сюда еще раз с мамой и папой, надо все хорошо рассмотреть».

**Кирьязов Георгиос** : «Мне понравилась машина, она такая большая. Как ею можно управлять?»



**Тышкевич Саша** : «Очень интересные головоломки, я люблю такие разгадывать».

**Русанова Ксения** : «Мы сами делали облака. Это очень интересно. Значит, мы можем делать погоду».

Первоклассники крутили, разбирали и собирали, стучали, гремели, кричали, дули, прыгали и поднимали, вертели и изучали. Получали ответы на свои бесконечные вопросы. И может быть, будущие великие ученые родились во время незатейливой игры с природой в замечательном музее «Экспериментиуме».

А в музей мы приедем еще не раз, чтобы ответить на вопросы, которые возникают каждую минуту.

**Наталья Геннадьевна Миносянц,**



классный руководитель 1В  
Фото автора

# Всё о наших путешествиях

## Новый «старый» Планетарий

Московский планетарий - легендарный музей, который не работал целых 17 лет, и вот после реконструкции наконец открылся. 7 октября мы посетили Планетарий.

На втором этаже располагается музей «Лунариум», где мы были. Там можно взорвать Землю или Солнце виртуальным метеоритом, поводить настоящий марсоход, запустить ракету с водородным двигателем и даже смоделировать инопланетянина.

Ребятам очень понравилось. Вот несколько отзывов:

«Когдаходишьтуда, духзахватываетотреальности! Кажется, что все настолько реально, что можно



спутать. Можно многое увидеть, и все это так красиво. Хотелось бы посетить еще и еще.»-**Дынькина Катя.**

«Мне больше всего понравился большой стеклянный шар, производящий молнии.»-**Чесноков Глеб.**

«Очень интересно было узнать свой вес на разных планетах.»-**Боровицкий Михаил, Балакин Яков.**

«Мне приглянулся большой глобус с маленькими металлическими штучками на разных странах. Ты надеваешь наушники, подносишь их конец к этим желе-



зякам. И вдруг играет музыка! Это очень весело, ведь музыка "народная". **Мельников Игнат.**

«Нам понравилось прыгать на Луне - очень интересно и весело!» **Брутян Лия и Рудаков Александр.**

«Очень интересно было увидеть макет чёрной дыры. Так же мне понравился живой чемодан!» **Орлов Андрей.**

В общем, Лунариум нас приятно удивил и оставил хорошие впечатления.

**Людмила Сергеевна Мазикова,**  
классный руководитель 2Б

Фото автора

Рисунки **Ли Брутян, Глеба Чеснокова, Миши Боровицкого и Яши Балакина**



## Быть умным—это прикольно!

Ведущая рубрики—

Алиса Сухина, 9А

В этой статье я расскажу о знаменитой теории Большого Взрыва и Большом Адронном Коллайдере и Чёрных Дырах.

### Большой Взрыв

Вначале Вселенная была совсем не похожа на ту, какой мы её видим сейчас. Тогда она была сжата в одну точку с бесконечно большой плотностью. Но в какой-то момент эта точка взорвалась, породив гигантскую вспышку света. Всё, что находилось внутри неё, разлетелось во все стороны и, кстати, продолжает разлетаться и сейчас. Теперь стоит задать вопрос: а что находилось внутри этой точки?



### Большой Взрыв в картинках

В ней содержались самые маленькие в мире частички, которые получили название - кварки. На самом деле их очень сложно отделить друг от друга, но во время Большого Взрыва температура была такой большой, что они сами разъединились и разлетелись.



### Одна из Адронных установок— моя тёзка

скорости света.

Потом пучки сталкиваются и разлетаются на мельчайшие частицы, живущие не больше пары секунд.

За это время большие Адронные установки узнают всю возможную информацию об этих частицах. Сейчас БАК работает не во всю мощность, но после ремонта, который пройдёт в 2013 году, Коллайдер собираются запустить "на всю катушку".

Именно этого запуска и боятся



### Глядя сквозь недра науки

многие люди. Считается, что при таких скоростях и энергиях в БАКе возможно образование лёгких чёрных дыр. А, как известно, чёрные дыры поглощают всё и не выпускают ничего. Но это не совсем так я сейчас объясню, почему не нужно бояться Большого Адронного Коллайдера.

### Почему не надо бояться

В Коллайдере, как я уже говорила, пучки протонов летают с огромной скоростью, следовательно, обладают большой энергией. Но тем не менее этой энергии недостаточно, чтобы, столкнувшись, протоны образовали чёрную дыру. Для такого исхода энергия этих частиц должна быть в два раза больше, чем сможет позволить себе БАК (даже после ремонта).

Хотя сейчас учёные всё же допускают, что в дело могут вмешаться ещё не известные нам силы. Тогда исход неизвестен, но всё равно опасность нам не грозит.

Вопреки всем убеждениям, чёрные дыры - не такие уж прочные ловушки. Они испаряются! То есть испускают всё то, что они «съели», но в виде маленьких частиц. То есть рано или поздно чёрная дыра испарится, а чем она меньше, тем быстрее она исчезнет. А значит, что если даже она образуется в БАКе, нам ничего не грозит: стоит только дыре появиться, как она моментально испарится, ведь её составляющими будет пара протонов или нейтронов, поэтому она будет очень мала.

А если вам понравилась моя статья, если у вас появились вопросы и вам хочется узнать на них ответ, отнесите их (написанные, с указанием автора вопроса) в 408 кабинет, и в следующей статье я дам ответы на самые интересные из них.

## Если хочешь быть здоров

Рубрику «Если хочешь быть здоров» ведёт Эвита Данилина, ученица 6 В класса

### Спорт, спорт и ещё раз спорт!

Если вы часто болеете и не выходите из дому, а простуда ходит за вами по пятам, тогда скорее вставайте с дивана и перестаньте вести пассивный образ жизни! Возможно, проблема именно в этом!

Для меня "здоровый образ жизни" - спорт. С самого детства я начала заниматься спортом. В три года я попробовала ходить на хореографию в клуб "Спартак". Но не вышло: общая физическая подготовка была плохая. Затем я решила стать теннисисткой, но опять меня подвела ОФП. Удар ракеткой был замечательный, но не хватало лёгкости в ногах, поэтому мне сказали, что я не смогу стать теннисисткой. Я решила, что спортсменкой мне не быть.

Через какое-то время, я пришла учиться в нашу «Школу Сотрудничества». Учёба мне давалась очень сложно. Особенно уроки физкультуры.



Я не могла быстро бегать и часто болела. Но наш преподаватель физкультуры, Константин Геннадьевич научил меня правильно бегать, и результаты сразу улучшились.

Конечно, 2-х уроков физкультуры в неделю было мало, чтобы реже болеть. Тогда я решила заняться плаванием и стала ходить в бассейн. Плавание я выбрала не случайно, ведь помимо того, что это очень удобно (так как плаванием можно заниматься рядом со школой), это ещё и отличная нагрузка на многие группы мышц. Плавание развивает дыхание и закаляет. И

вот я начала посещать бассейн. Оказалось, плавать не только полезно, но и интересно, весело. Болеть я почти перестала, кроме того, я начала участвовать во многих соревнованиях. Теперь плавание для меня не просто спорт и закаливание, но и чудесное времяпрепровождение!

Неспортивных людей нет! Главное—правильно подобрать вид спорта! Так давайте поддерживать здоровый образ жизни, будем чаще ходить в спортзал, и мы сразу почувствуем, что жизнь становится лучше и интересней!



Эвита Данилина, 6 В

Программа «Адаптивная физи-

### Адаптивная физкультура



ческая культура для школьников» была успешно опробована в нашей школе в прошлом учебном году.

**Цели программы:** обучение детей и подростков оздоровительным и профилактическим комплексам упражнений, а также воспитание интереса к регулярным самостоятельным занятиям физической культурой.

**Задачи:** 1.Укреплять здоровье, повышать функциональные и адаптивные возможности основных жизнеобеспечивающих систем организма.

2.Развивать и совершенствовать основные физические

качества, лежащие в основе общей физической подготовленности.

3.Знакомить с основами здорового образа жизни, принципами правильного труда и отдыха, рационального питания и умения организовывать самостоятельные занятия физической культурой с оздоровительной направленностью.

Занятия проводятся со школьниками, имеющими отклонения в состоянии здоровья обратимого характера, ослабленные различными заболеваниями. Адаптивная физкультура проводится параллельно с уроками физической культуры у основной группы учащихся.

Школьники допускаются к занятиям в оздоровительных группах при наличии разрешения от врача, подтверждающего отсутствие противопоказаний.

Физические упражнения – основное и специфическое средство физического совершенствования, особый вид двигательной деятельности, при помощи которой осуществляется направленное воздействие на организм занимающегося. При занятиях адаптивной физической культурой используются:



\* Общеразвивающие упражнения (с предметом, без предмета, с мячом)

\* Гимнастика для глаз.

\* Комплекс дыхательных упражнений для часто и длительно болеющих детей.

\* Комплексы ЛФК:

- упражнения для формирования правильной осанки;

-упражнения для профилактики и лечения плоскостопия;

-специальные упражнения при ожирении 1-2 степени;

## Если хочешь быть здоров

### Дорогие ребята!

Приглашаем вас активно заниматься адаптивной физической культурой. Занятия оздоровительной направленности проводятся со школьниками 3-8 классов, имеющими отклонения в состоянии здоровья обратимого характера, ослабленных различными заболеваниями. Адаптивная физкультура поможет вам быстрее прийти в форму после болезни. Занятия проводятся параллельно с уроками физической культуры у основной группы учащихся. Просьба всем иметь спортивную форму.

Предлагаем вашему вниманию комплекс упражнений (по И.Васильевой) Это – средство быстрого восстановления после перегрузки всех систем организма. Как только заметите первые признаки неблагополучия – применяйте их! Боль и недомогания пройдут, голова снова станет светлой, опасность заболеть минует вас! Итак...

### «Оживлялки – прогонялки утомилок!»

#### Оживлялка первая

Сложите ладони перед грудью пальцами вверх, не дышите. Сдавите изо всех сил основания ладоней, чтобы руки задрожали. Напряжены мускулы плеч и груди. Теперь втяните живот и потянитесь вверх. Как будто вы, опираясь на руки, выглядываете из окна. Всего 10-15 сек. и стало жарко (повторить 3 раза)

#### Оживлялка вторая

Сложите руки в замок, обхватите ими затылок, направьте руки вперед. Потяните голову к локтям. Не сопротивляйтесь, растягивайте шейный отдел позвоночника. Тяните ровно – так, чтобы было приятно., 10-15 сек.

#### Оживлялка третья

Разотрите хорошенько уши – вначале мочки, а потом целиком, ладоня-

ми вверх-вниз, вперед-назад. 15-20 сек., при этом поцокайте языком, как лошадка.

#### Оживлялка четвертая, «Ворона»

Произнести «Ка-а-ар», подняв как можно выше мягкое нёбо. Попробуйте делать это беззвучно и с закрытым ртом. 6 раз.

#### Оживлялка пятая. «Колечко»

С усилием скользят кончиком языка назад по верхнему нёбу, постарайтесь дотронуться языком до маленького язычка. Легче, быстрее, еще быстрее... 10-15 сек.

#### Оживлялка шестая. «Лев»

Дотянитесь языком до подбородка. Ещё дальше... Ну, ещё немножко! Повторите 6 раз.

#### Оживлялка седьмая.

Улыбнитесь и разрешите себе посмеяться. Для этого достаточно вначале сказать «Сы-ы-ыр», а потом надавить на «хохотальную» точку – она на кончике носа - и произносить «хохотальные» звуки «ха-ха-ха» или «гы-гы-гы» - сначала медленно, потом быстрее, ещё быстрее! Помните, смеются победители!

#### Оживлялка восьмая.

Быстро- быстро сжимаем и разжимаем пальцы рук и моргаем, затем крепко зажмуриваем глаза, сжимаем кулаки и говорим: «Я справлюсь! Я могу!» Как хотите – вслух или про себя.

#### Оживлялка девятая.

Сделайте массаж биологически активных зон, это предотвратит простуду.

1. Массируйте кулачками грудину. С усилием, снизу вверх по спирали.

2. Вторая зона на шее, под челюстями справа и слева. Поглаживание сверху вниз.

3. Перед ушными раковинами и за ними. Массируем раздвинутыми указательными и средними пальцами обеих рук.

4. Кулачками – возвышениями больших пальцев – быстро-быстро разотрите крылья носа. Дышите при этом обязательно носом!

#### Оживлялка десятая.

Закиньте голову назад, выдвиньте подбородок – так, чтобы кожа на шее натянулась. Затаите дыхание – дышите тихо-тихо, ещё тише, так тихо, как только возможно – и ещё тише. Посидите так около минуты. В голове ясно. Чуть – чуть напрягите плечи, руки, потянитесь и – за работу!

**Русанова Лариса Васильевна,**  
методист по оздоровительной работе в Школе

## Интересный урок ЛФК

Что мы знаем об ЛФК? Сразу приходит на ум, что аббревиатура ЛФК – это лечебная физическая культура, но это ничего не говорит о содержании занятий... На них мы не только делаем упражнения для спины, глаз, мы часто играем с мячом, прыгаем через скакалку, крутим обруч. Конечно, мы делаем и упражнения для укрепления здоровья (все-таки этому и посвящены эти уроки). Но для меня занятия адаптивной физкультурой – это не просто выполнение отдельных заданий, но и интересный, увлекательный, разноплановый и познавательный урок.

**Вероника Заполь, 7А**

## ДОСКА ОБЪЯВЛЕНИЙ

### МЭКОМ

Если слышишь эту аббревиатуру – значит, скоро общешкольная обучающая экономическая игра! Всё правильно! 19 и 20 ноября (в субботу и воскресенье) в школе собираются азартные люди, любящие экономику.

Кто и что нас ждёт? Преподаватель МЦЭБО Свахин Алексей Сергеевич; в первый день –

обучение и тренировочная игра; день второй – соревнование; а ещё ждут обед и полдник (мы в школе с 10.00 до 17.30), а также призы победителям.

С собой необходимо принести калькулятор (деньги счёт любят), тонкую тетрадь, ручку, а

также желание получить новые знания, стремление к ПОБЕДЕ!

**Записаться на игру необходимо у Елены Мстиславовны до 16 ноября.**

**Приглашаем учеников 6-11 классов**

## Учителя рассказывают

### Ведущие рубрики — Виктория Орлова и Дания Хвесюк, 9 Б

Мы попросили учительницу английского языка **Модяеву Елену Владимировну** рассказать нам забавную историю из ее жизни. Она с удовольствием согласилась. И вот что она нам поведала.

"В детстве и юности я всегда опаздывала. Опаздывала в школу, в институт. Училась я в институте Нефтегазовой промышленности. В день защиты диплома я должна была улететь на Белое море. Там у нас был организован поход. Группа ждала меня в Архангельске уже два

дня. Я должна была выезжать в аэропорт сразу после защиты диплома. Представьте меня в сандалиях и в костюме, стоящую перед комиссией. Я с блеском защитила диплом и сломя голову полетела домой на другой конец Москвы. Влетев в квартиру, я схватила рюкзак и вылетела, понимая, что опаздываю. Я приехала в аэропорт. Сверкая пятками, я побежала к стойке регистрации. Представьте ужас бортпроводников, стоявших на регистрации, когда они увидели молодую девушку-студентку с красными глазами (потому что не спала всю ночь) и бледно-зеленым лицом (по той же причине), кричащую, что ей

нужно попасть на этот самолет, потому что ее ждут люди в Архангельске. Мне сказали, что регистрация закрыта и на самолет попасть невозможно. Но когда я взмолилась, то они вошли в мое положение. Схватили мой рюкзак, кинули его куда-то и сказали, чтобы я бежала в конец коридора. В ту минуту мне показалось, что он бесконечный. В конце этого коридора я увидела трап, отъезжающий от моего самолета. Увидев меня, его вернули обратно. Я побежала по ступенькам и оказалась в салоне. Я не верила своему счастью! С тех пор я зареклась никогда не опаздывать. И, вы знаете, так оно и есть!"

## Проект «Театр после театра»

Тринадцатого октября восьмые классы нашей школы ходили на постановку пьесы Алексея Арбузова «Мой бедный Марат» в исполнении труппы «Театра на Покровке». На протяжении спектакля мы прослеживали судьбу трех осиротевших подростков, сопровождая их сначала в блокадном Ленинграде, затем в послевоенном сорок шестом году, и, наконец, спустя тринадцать лет.

Знакомство происходит в холодной, полупустой квартире под грохот разрывающихся снарядов. Несмотря на царящие в городе голод, смерть и разруху, юные сердца главных героев устремлены в будущее и наполнены любовью. Лика мечтает своими открытиями спасти жизни миллионов больных, Марат - соединять берега силой инженерной мысли, а Леонидик - «глаголом жечь сердца людей». Здесь же зарождаются непростые отношения, которым суждено пройти красной нитью через жизнь героев.

Но вот окончена война. Марат и Леонидик возвращаются с фронта в ту же квартиру - зрелыми, возмужавшими, но не без потерь. Лика вынуждена сделать непростой выбор. Положит ли он конец любовно-



му треугольнику?

Следующая встреча происходит спустя тринадцать лет. Как часто бывает, заветным мечтам не суждено сбыться пол-



ностью. Горько осознавать, что выжив в этой страшной войне и получив шанс осуществить юношеские планы, не всегда удастся быть «необыкновенными, одержимыми, счастливыми». Но, как и в начале

пьесы, героев не покидает надежда. Ведь «даже за день до смерти не поздно начать жизнь сначала».

Обретут ли себя Лика, Марат и Леонидик? С этим и многими други-



ми вопросами мы покидаем зал. Как остаться верным себе? Что такое дружба и любовь? Возможно ли начать жизнь с чистого листа? Удивительно, что пьеса, написанная более сорока лет назад и повествующая о людях, живших в совершенно другую эпоху, находит отзыв и у современных старшеклассников. Этот мост между поколениями проложен благодаря таланту автора и мастерству актёров «Театра на Покровке».

**Самара Цикель, 8А**

# Учителя рассказывают

## Разговор в двоичном коде

С недавних пор у нашего преподавателя - **Марины Викторовны** - произошло много перемен: отремонтировали кабинет, ввели проектную деятельность и появились новые ученики. Что же она об этом думает, узнала **Алиса Сухина**.

**Алиса:** Здравствуйте, Марина Викторовна! Я, как корреспондент газеты "Чашка", хотела бы задать вам несколько вопросов. Можно?

**Марина Викторовна:** Конечно можно, а ты готовила вопросы?

**Алиса:** Нет, так что придётся импровизировать.

**Марина Викторовна:** Ну, хорошо.



Давай!

**Алиса:** Марина Викторовна, вы ведь сейчас работаете в основном в младших классах?



**Марина Викторовна:** Да, в основном.

**Алиса:** А как вам с малышами работается? Хорошо ли они усваива-

ют материал?

**Марина Викторовна:** Ну, а отвечать надо честно или как надо? (смеётся)

**Алиса:** Так: средненько (смеётся).

**Марина Викторовна:** На самом деле я очень скучаю по старшим классам. С малышами сложно работать, и, например, Елена Мстиславовна меня поймёт. Я не адаптировалась!

В этот момент в класс вошла маленькая девочка и сказала:

- Марина Викторовна, у нас сейчас с вами урок? У 3-го Б?

- Да,- ответила Марина Викторовна,- и цветные карандаши не забудьте!

Девочка сказала "спасибо" и убежала.

**Марина Викторовна:** Цветные карандаши! Ну, разве это информатика? Хорошо, что у меня хоть девятые классы остались.

**Алиса:** Кстати, о девятых классах. Марина Викторовна, как так получилось, что среди всех старших классов вы ведёте предмет только у девятых.

**Марина Викторовна:** Так получилось, что мне предлагали вообще не брать старшую школу. Но, думаю, девятиклашки меня бы не правильно поняли, если бы я не взялась вести их класс. Я ведь их классный руководитель.

**Алиса:** Да, ясно. А вот, Марина Викторовна, раз уж мы заговорили о старших классах, то стоит отметить, что в этом году введена проектная деятельность. И, скорее всего, многие из проектов будут подкрепляться материалами, представленными в цифровом виде. Будете ли вы оказывать какую-либо помощь в этом нелёгком деле?

**Марина Викторовна:** Во-первых, у нас есть проекты по предмету информатика, и поддержка педагога в этих проектах, естественно, подразумевается. Во-вторых, некоторые из проектов по другим предметам так же будут представлены в цифровом виде, а это значит, что дети, у которых не будет возможности делать проекты дома или которые просто хотят делать проекты в школе, могут воспользоваться моими услугами, правда, не в массовом порядке, и кабинетом информатики. Хотя есть один момент: этот кабинет часто занят.

**Алиса:** Да, кабинет после ремонта стал очень красивым, новым. Здесь поставили новую аппаратуру. Как вам здесь работается? Удобнее ли, чем в старом кабинете? Или неудобно?

**Марина Викторовна:** Так же как дома после ремонта или когда в



новую квартиру заезжаешь, не всегда бывает уютно, и чего-то не хватает. Чистота, порядок - это да, но класс не обжит. Его надо обжить!

**Алиса:** Тогда, Марина Викторовна, не буду вам мешать! Обживайте класс и обучайте малышей! Спасибо, до свидания.

**Марина Викторовна:** Пожалуйста, пока!

Фото

Газета «Чашка»

выходит один раз в месяц  
с апреля 2011 года.

Руководитель проекта –  
Афанасьева Е.М.

Творческий коллектив редакции газеты «Чашка»:  
Забелина З.В., Мазунина С.Н., Орлова В., Хвесюк Д.,  
Данилина Э., Заполь В., Цикель С., Сухина А., Сергеев  
У., Максимов А.