



## Здравствуй, школа!

**Здравствуй, год учебный, школьный!  
Всюду вас, ученики,  
Перезвоном колокольным  
Славят школьные звонки!**

**И пускай немало славных,  
Разных дней в календаре,  
Но один из самых главных —  
Самый первый в сентябре!**

**1 сентября** – это первые звонки и волнение, море цветов и белых бантов, это самый долгожданный день для тех, кто впервые переступит школьный порог.



В нашем лицее традиционная торжественная линейка проходит на площади ДКРА, где есть возможность собраться

всем вместе.

В центре внимания, конечно, были первоклассники. Именно для них первый звонок стал первым звонком. С этого дня они лицеисты. С огромными для них букетами, смущённые и взволнованные всеобщим вниманием, они выходили на площадь на первую в их жизни торжественную линейку. Это им сегодня в первую очередь были адресованы тёплые слова и пожелания, к ним обращались все выступающие, на них сосредотачивались объективы фотоаппаратов и видеокамер. О том, что теперь они стали частью большой лицейской семьи, сказала директор лицея Алла Аркадьевна Ятайкина, слова напутствия прозвучали и от наших гостей:



Вячеславы Викторовича Илюхина – депутата Совета депутатов и его помощников. Их поприветствовали выпускники 11-ых клас-



сов, подготовившие свои сюрпризы малышам. Буратино и Мальвина провели с ними первый своеобразный «пробный экзамен» по русскому языку и математике, и все убедились в хороших



знаниях вчерашних дошколят. Понравились всем собравшимся и выступления хореографической и вокальной группы. Но вот прозвучали заключитель-

ные аккорды Гимна России, и ученики выпускных классов по окончании линейки проводили первоклассников в их учебные кабинеты. Уходили ребята с торжественной линейки со своими первыми учителями: 1А - Т.А. Осипчук, 1Б – А.В. Ахапкина, 1В – Ю.П. Лаевская, 1Г – А.В. Акулова и 1Д – Т.С.Яковлева.

### Читайте в номере:

- Стр. 2 Здравствуй, школа!
- Стр. 3 Президентские состязания.
- Стр. 4 Хроника смены в «Океане».
- Стр. 5 Летний лагерь «Солнышко».
- Стр. 6 Летняя школа «МНО»
- Стр. 7 День физкультурника.
- Стр. 8 Совет психолога.



Для ребят, пришедших из начальной школы, а именно для пятиклассников, состоялось в игровой

форме знакомство с кабинетами, в которых они будут заниматься.



Это было «путешествие» в мир знаний со знаковыми литературными героями. Организовала такое своеобразное путешествие руководи-

тель школьного музея Валентина Николаевна Ледянкина, поэтому знакомство началось в музее, где ребята услы-



шали историю школы, посмотрели фотографии и экспонаты, собранные учениками и учи-

телями, а потом они отправились в кабинеты.

В кабинете русского языка их ожидал «настоящий пират», который с горечью поведал, как ему сложно жить без грамоты по языку.

В кабинете математики Мик-



ки Маус загадывал свои хитрые математические загадки.

Старик Хоттабыч поведал о растительном и животном мире в кабинете биологии, а о том, как сложна и непроста наука история, они узнали от Пеппи Длинныйчулок.

В роли героев выступили ученики 7-ых классов: На-

таша Боровских, Юлия Старкова, Миша Корозни-



ков и Катя Корневская.



Продолжилось знакомство в кабинетах, который станет их классной комнатой, где

классные руководители провели первые для них классные часы. Теперь 5А возглавляет О.В. Тимошен-



ко, 5Б – Л.И. Ушакова, 5В – С.А. Савченко и 5Г – О.В. Толстых. Желаем всем лицеистам и учителям лица успеху,

творческого вдохновения и хорошего настроения на весь учебный год.

**Настя Ледянкина 9 «А»**

**В этом году ребята 7 «В» стали победителями Областного этапа «Президентских состязаний» и получили путевку на финал соревнований в детский оздоровительный центр «Океан» города Владивосток, где состоялся заключительный этап Всероссийских спортивных соревнований.**

**По сумме баллов, заработанных в трех обязательных видах, ребята вошли в десятку сильнейших. В соревнованиях по дартсу лидировал Арбузов Андрей, занявший I- место.**



На берегу Тихого океана, в Приморье, там, где начинается утро нашей Родины, находится удивительный, неповторимый город детства – Всероссийский детский центр «Океан». Он раскинул свои владения на живописнейшем берегу бухты Емар, где могучие волны встречаются с Уссурийской тайгой.

Официальной датой рождения «Океана», тогда Всесоюзного пионерского лагеря, считается 17 августа 1984 года, первенец «Океана» - дружина «Бригантина» гостеприимно распахнула свои двери для первых посланцев уже в октябре 1983 года. В настоящее время в лагере сейчас работают все 4 дружины: «Тигрёнок», «Бригантина», «Парус», «Китёнок».

Каждый год «Океан» принимает до 1300 детей из городов Сибири и Дальнего Востока, Вьетнама, Японии, Китая и других стран.

### Президентские состязания. Хроника смены.

В этом году «Президентские состязания» проходили во Всероссийском детском центре «Океан» во Владивостоке.

Наш класс-команда 7 «В» класса стал победителем Областного этапа «Президентских состязаний» и получил путевку на финал соревнований в ВДЦ «Океан», г. Владивосток.

На эти соревнования приехали 700 школьников из 26 субъектов Российской Федерации, входящих в состав Уральского, Сибирского, Дальневосточного округов.

Программа «Президентских состязаний» состояла из следующих, обязательных для всех видов: спортивного многоборья (челночный бег 3х10 м, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре «лежа», наклоны вперед из положения «сидя», бег 1000 м), «Весёлых стартов» и творческого конкурса.

Четыре дня в поезде пролетели почти незаметно, и вот мы в «Океане»!

Ребята нашего класса попали в два разных отряда



самой лучшей дружины лагеря - «Тигрёнок». Нам выдали форму дружины — веселые футболки и баданы, и

все мы стали действительно похожи на тигрят. Торжественная церемония открытия состоялась на океанском стадионе 30 июня.



Точкой отсчёта начала Президентских состязаний стала океанская Эстафета Дружбы, в которой приняли участие команды всех дружин Центра (включая на-

ших участников), а также тренеры детских команд и вожатые. Право дать старт «Эстафете» было предоставлено Ольге Брусникиной, олимпийской чемпионке.

День за днем на спортивных площадках «Океана» разворачивалась нешуточная борьба. Участники Президентских состязаний отдавали себя без остатка,

выкладываясь на все 100% за победу в итоговом зачете.



11.07.11 – Мы приняли участие в «Весёлых стартах».

Класс-команды соревновались в различных эстафетах: «Восьмерка с баскетбольным мячом», «Прыжки через обруч», «Кенгур», «Ведение баскетбольного мяча» и других. «Веселые старты» относятся к обязательному виду программы, поэтому все заработанные очки пошли в копилку команд.

12.07.11 – Программа «Президентских состязаний» вышла на финишную прямую. Стартовал первый этап творческого конкурса. Команды выступали в различных



жанрах – кто-то пел, кто-то рассказывал стихотворение, а некоторые демонстрировали искусство акробатики. Конкурс проходил весело и задорно. Ребята справились с поставленной задачей, доказав, что спортсмены – люди творческие и харизматичные.

14.07.11 - проходил второй этап творческого конкурса – теоретический конкурс «Олимпиада начинается в школе». Мы проходили тестирование на знание истории Олимпийских игр. Предстояло вспомнить знаменательные даты и события, которые навсегда вошли в историю мирового спорта.

Наши ребята приняли участие в до-



полнительных видах программы Президентских состязаний — по шахматам, настольному теннису, дартсу и плаванию, по бадминтону, мини-футболу и уличному баскетболу.

**В соревнованиях по «дартсу» победителем стал Арбузов Андрей, а в соревнованиях по плаванию Касаткина Ксения вошла в десятку лучших!**



04.07.11 – Воскресным вечером все океанцы собрались в летнем амфитреатре Центра,

чтобы весело провести время на долгожданной праздничной дискотеке «Ритмы океанского лета». У нас появилась возможность не только потанцевать от души, но и познакомиться с ребятами из других дружин.

Одним из самых запоминающихся мероприятий смены была встреча с японскими детьми.

16 июля во Всероссийский детский центр «Океан» прибыла делегация из Японии во главе с Акирой Синода, мэром г. Ниигата.

На базе детского центра состоялась пресс-конференция, на которой обе стороны обсудили развитие отношений между Владивостоком и Ниигатой. После пресс-конференции, в «Океане» прошли праздничные мероприятия, совместно с гостями из Страны восходящего солнца.

Завершилась шестая смена 2011 года. Среди самых активных ребят смены были отмечены Шор Владимир, Арбузов Андрей, Моисеенко Сергей. Третий отряд, получил от вожатых значки «Лучшие дети — спящие дети» как самый дисциплинированный в ночное время отряд.

Всю лагерную смену с нами были наши учителя — Носова Лариса Леонидовна и Егорова Наталья Владимировна. Именно они помогли нам подготовиться к соревнованиям и достойно представить нашу область в «Океане».

Каждый спортсмен, даже самый юный, мечтает о победе. Для команд - участниц Президентских состязаний - этот путь был долг и тернист. На протяжении трёх недель каждая из них упорно шла к своей цели. **Наша команда вошла «в десятку» среди городских команд.** Домой мы вернулись счастливые и полные новых впечатлений.

**Ксения Касаткина 8 «В»**

Лето - наилучшая пора для общения с природой, с друзьями, постоянная смена впечатлений, встреча с неизвестными. Это время, когда можно увидеть, что удивительное рядом. Для ребят младших классов уже с 1 июня начал работать летний лагерь «Солнышко», который подарил много ярких, запоминающихся событий, интересных встреч и массу новых впечатлений.

С 1 по 27 июня была организована работа первого сезона лагеря «Солнышко». Основной состав лагеря - это учащиеся начальных классов.



Было создано шесть разновозрастных отрядов по 25 человек. В помещениях, где располагались отряды, впервые дни были оформлены отрядными

уголки с названием, девизом, речевкой, песней. Постоянно действовали рубрики «Наши дела», «Поздравляем», «Это интересно». За сменой материала следили вожатые и сами ребята. В каждом отряде были организованы игровые зоны с играми, которые были куплены для детей разного возраста. Очень интересно прошло открытие лагеря и игры. Были проведены «Веселые старты», «Слабо?», соревнования по запуску «летучих змей», спортивное состязание, футбольные матчи, отборочные туры среди отрядов.

В целях просвещения детей о том, как сохранить здоровье, была организована встреча с инспектором МЧС. Ребята повторили, как предупредить пожар, как действовать, если он возник, узнали о техническом вооружении пожарных машин, узнали о средствах пожаротушения, обмундирование пожарных. Инспектор МЧС ответил на интересующие детей вопросы. Дети активно участвовали в обсуждении вопроса: как не допустить пожар. Ребята поблагодарили его за интересный рассказ и обещали соблюдать правила пожарной безопасности. А после были проведены конкурсы рисунков.

В день памяти, 22 июня, в лагере была проведена линейка, посвященная дню начала войны. Дети возложили цветы к памятнику героям, посетили



школьный музей. Заведующая музея В.Н. Лещенкина рассказала ребятам о Герое Советского Союза Николае Мокром, в годы войны служившем в нашей дивизии. Беседы в отрядах о мужестве и стойкости народов нашей страны в годы войны не оставили ребят равнодушными. Дети рассказали о своих прадедушках и прабабушках, сражавшихся в годы Великой Отечественной войны.

Главной оценкой работы лагеря стали отзывы детей и родителей. Ребята с желанием посещали лагерь, не хотели расходиться по домам. А на утро приходили с новыми идеями и предложениями. На закрытие лагерной смены дети под руководством вожатых самостоятельно организовали концерт для воспитателей и своих товарищей. В лагере царил дружба и взаимовыручка. Старшие ребята помогали во всем младшим, малыши брали пример со старших.

Благодаря группе воспитателей, музыкальному руководителю Клевако В.Н., старшей вожатой Бу-



лаевой Е.А. и всем работникам лагеря, дети получили полноценный отдых, оздоровление, хорошее настроение и набрались сил для следующего учебного года.

Начальник лагеря «Солнышко»: Г. П. Негорева

**Для пытливых и любознательных ребят, которые и в летнее время хотят пополнить багаж знаний, научиться новому, да и просто провести время с пользой для себя, наш лицей дарит такую возможность. Каждый год в июне гостеприимно открывает свои двери летняя школа «МИФ».**

Что же обозначает это сказочное слово - МИФ? А расшифровывается оно просто: математика, информатика, физика.



Все желающие, начиная с 5-го класса, могут посещать этот одновременно летний лагерь и школу. В этом году « м и ф о в ц ы »

вели своеобразный дневник и к - ежедневник, в котором отразили свои впечатления, свои открытия, свои творческие проекты.



Все они, безусловно, повысили свой уровень владения информационными технологиями, познакомились с основами дизайна и правилами конструирования содержательных и привлекательных в эстетическом плане документов.

#### **Представляем вашему вниманию их отзывы.**

**Мой первый день**

Мой первый день в летнем лагере «МИФ» прошел очень интересно. На уроках математики мы повторили изученный материал по теме: «Кусочные функции». А на уроке информатики мы попробовали пользоваться фотошопом - это, как оказалось, достаточно легко. В общем, первый день мне оставил только положительные эмоции, за что я очень благодарна летней школе «МИФ».

**Мой второй день**



Второй день оказался более интересным, чем первый. Мы со всеми познакомились ещё ближе и нам стало интереснее общаться друг с другом...

Особенно мне понравился интеллектуальный час... Нам было очень интересно и познавательно узнать о себе более подробную информацию.... Например, я узнала, к чему у меня склонности и какую профессию мне нужно выбрать в дальнейшем... Ну и, конечно, нас удивила Ольга Владимировна. Она научила нас делать красивые «анимации». Рассказала всё подробно и понятно. Конечно, были трудности с программой, но с помощью Ольги Владимировны мы их преодолели.



День в «МИФе» прошёл очень хорошо. На уроке информатики мы работали на ноутбуках. Мы учились делать фильмы. Это было очень интересно и увлекательно. Потом был интеллектуальный час. Там нам рассказывали об истории олимпийских игр. На математике мы разгадывали ребусы, решали задачи на движение, а тому, кто правильно решит задачу, давали апельсин. На втором уроке информатики мы научились делать коллаж и помещали собачку на поле с цветами. В общем, день удался на славу. Все разошлись по домам счастливые!!!



**Пинчук Алина 7 «Б»**

**Кукушкина Евгения 5 «А»**

#### **Последний день**

#### **Прощание с МИФом!..**

Сегодня смотрели фотофильмы, которые сами и сделали. Выбрали лучшие из 16 фильмов, это: «Брат» - Коростелёвой Екатерины 5А класс «Тагир» - Пинчук Алины 7Б класс «Мои котята» - Бронских Анжелики 5А класс «Маська» - Кукушкиной Евгении 5А класс. Мы подружились. Мы многому научились. Мы прекрасно провели время.

**До свидания, МИФ!**

День физкультурника отмечается ежегодно во вторую субботу августа и в 2011 году выпал на 13 августа. Это праздник всех, кто любит спорт, занимается физической культурой сам и приобщает других! Это праздник спортсменов и тренеров, работников физической культуры и ветеранов спорта! Физкультура является залогом здоровья, красоты, жизненной энергии.



Впервые День физкультурника отмечался 18 июля 1939 года и в те времена носил титул всесоюзного. Из старых газетных заметок можно узнать, что улицы столицы

в честь этого мероприятия были обильно украшены, а веселые физкультурники дружными рядами шли на парад.

Широкое распространение получил День физкультурника в первые десятилетия существования Советского Союза. Именно тогда начали пропагандировать хорошо известную нам идею: «В здоровом теле - здоровый дух».

В Новосибирске День физкультурника состоялся в Центральном парке. Это был самый массовый и продолжительный урок физической культуры. Целый день непрерывных занятий, выступлений, презентаций и демонстраций. Более тысячи участников и зрителей одновременно. Лучшие из лучших воспитанников спортивных школ показывали своё мастерство.

В этот день чествовали и спортсменов, и тех, кто помогает расти юным чемпионам. Дипломы и благодарственные письма управления по физической культуре и спорта мэрии вручили заслуженным тренерам.

### Наши спортивные успехи

Наши спортсмены тоже приняли участие в этом празднике—День физкультурника. Соревнования состоялись на базе школы №184.

Команда от нашего ТОСа «Гвардейский» выступила во многих видах спорта: волейбол, лёгкая атлетика, прыжки в длину, подтягивание, дартс.



**В лёгкой атлетике и прыжках в длину ТОС занял I-место.**

Много было и призовых мест по следующим видам спорта:

#### Бег – 60 метров

**I – место:** Корсун Татьяна 5г.

**II – место:** Чижова Лиза 6г, Быков Вадим 6б, Псковыкина Лера 11а.

**III – место:** Аксёнова Алена 6а, Чех Саша 5г.

#### Бег – 280 метров

**I – место:** Коростелёва Катя 6а, Касаткина Ксения 8в, Багров Роман 11в.

**II – место:** Булатова Настя 6г, Псковыкина Лера 11а.

**III – место:** Юрьева Арина 6а, Быков Вадим 6б.

#### Прыжки в длину с места.

**I – место:** Ставрова Рита 5а, Чижова Лиза 6г.

**II – место:** Псковыкина Лера 11а

**III – место:** Булатова Настя 6г.

Поздравляем всех, кто принял участие в этих спортивных состязаниях в День физкультурника.

**Яна Толстых 11 «Б»**



**Не секрет, что учебный процесс требует много физических и эмоциональных нагрузок. Как быстро включиться в учёбу и одновременно не испытать перегрузки. Вот несколько советов на каждый день. Выполняя эти правила, вы обеспечите себе высокую работоспособность и бодрое состояние в течение длительного времени.**

**1. Регулярный отдых, правильная организация своего рабочего времени.** Так, частые, короткие перерывы в работе (5-10 мин. каждый час) более эффективны, чем длинные, но редкие. Помните: лучший отдых — это смена видов деятельности.

**2. Сиденье у компьютера отдыхом не является,** так как задействованы те же психические процессы (и внимание, и мышление, и память), что и при выполнении уроков (я уже не говорю о нагрузке на глаза).



**3. Продолжительность сна должна составлять в среднем 7-8 часов.** Сон считается хорошим, когда люди просыпаются отдохнувшими, чувствуют себя энергичными днем и легко пробуждаются утром, когда звонит будильник.



**4. Активный образ жизни, регулярные физические упражнения** (как минимум 3 раза в неделю по 30 минут). Отдавать предпочтение следует тем видам активности, которые вам нравятся (прогулки на свежем воздухе, танцы, плавание и пр.). Физические упражнения способствуют разрядке накопленной в результате стресса негативной энергии.



**5. Правильное питание.** Перед уроками лучше съесть завтрак, а в школе — горячий обед, а не голодать весь день и переедать по вечерам. Для поддержания иммунитета ешьте больше овощей и фруктов, пейте витамины. Желательно сократить потребление кофеина (кофе, чай, шоколад, кола), так как кофеин является стимулятором, способствующим развитию стрессовой реакции.



**6. Чтобы расслабиться, можно выполнить простые упражнения:** сделать 10 глубоких и медленных вдохов-выдохов; подумать о чем-нибудь приятном, вспомнить приятное событие собственной жизни и мысленно снова пережить его; принять теплую ванну; спеть песню или станцевать (или все вместе), заняться любимым делом, хобби.



**7. И самое главное.** Научитесь оптимистично смотреть в будущее, жить с юмором. «Юмор - соль жизни, - говорил Карел Чапек. - Кто лучше просолен, дольше живет».

### Издательская группа:

Корреспонденты: Г.П. Негорева, Я. Толстых, К. Касаткина, Н. Ледянкина, О. В.Зенкова  
 Редактор: Яна Толстых  
 Художественное оформление: Яна Толстых, Г.М. Косвинцева  
 Координаторы: Л.А.Басурматорова, Г.М. Косвинцева