

Здравствуй, школа!

День Знаний — это праздник всей страны! Когда все школы двери открывают, И всюду смех счастливый детворы, И клёны в красном нас встречают.

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



Во всех школах нашей огромной страны начинается новый учебный год! Мы снова отправляемся в Страну Знаний!

Для выпускников это будет последний учебный год. А вот для первоклассников все будет впервые! Именно для них первый звонок стал первым звонком. 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 – директор лицея, слова напутствия прозвучали и от

День Знаний — светлый день добра, В нем первый шаг в страну познаний: Учеба, школа и друзья - все то, Что будет в жизни с нами.

наших гостей, и от старшеклассников. Они передали первоклассникам символический Факел Знаний

Слова напутствия прозвучали и от наших гостей: В.В. Илюхина - депутата Совета депутатов и его помощников, П. Н. Буркова - командира дивизии и С. В. Турышевой - руководителю ТОС городка.

Право дать первый звонок ученику математического губернаторского 11А класса - Савельеву Владимиру и ученице 1Б класса - Долгановой Ангелине. А потом ученики выпускных классов проводили первоклассников в их учебные кабинеты. Уходили ребята с торжественной линейки со своими первыми учителями:

1А - В. Н. Ергаевой, 1Б – С. Ю. Гора, 1В – Н. Н. Ларионовой, 1Г – Я. И. Тереховой и 1Д – Ю. С. Ивановой.



Читайте в номере:

- Стр. 2 День Знаний в лицее
- Стр. 3 Спорт и отдых
- Стр. 4 Летние путешествия
- Стр. 5 Доска Почёта
- Стр. 6 Летний лагерь «Солнышко»
- Стр. 7 Летняя школа «МИФ»
- Стр. 8 Советы психолога

Задорной песней лето отзвенело,
И золотая осень началась.
Скорей, друзья, у вас немало дел,
Вас ждет ваш школьный класс.

Вы побывали в лагере, в походах,
Окрепли, повзрослели, развились -
Позвольте вас поздравить с новым годом,
С учебным годом - новым шагом в жизнь!



Первые классные часы прошли у ребят - первоклассников. Они поговорили о правилах поведения в школе, учились правильно сидеть за партой, отвечать учителю, дисциплинированно вести себя во время урока, узнали много новых для других школьных «премудростей».



первый урок «Году литературы». Первоклассники провели свой первый урок в школьном музее, где руководи-

тель музея В. Н. Лебякина познакомила ребят с историей нашего городка, историей нашей школы, они посмотрели фотографии и экспонаты, собранные учениками и учителями нашей школы.

Итак, Страна Знаний гостеприимно распахнула свои



А для ребят, пришедших из начальной школы, а именно для пятиклассников, состоялось знакомство с кабинетами, в которых они будут заниматься. Ребята 7 и 8-х классов посвятили свой



двери, и мы отправляемся в длительное и увлекательное путешествие в Мир Знаний!

Желаем всем нашим лицеистам и учителям успехов, творческого вдохновения и хорошего настроения на весь учебный год.



Редакция

Июнь, июль, август для школьников каникулы – время отдыха, но не для спортсменов. Лето мы используем для развития общефизической подготовки. Вот и этим летом сначала с 1 по 25 июня мы тренировались в пришкольном лагере «Солнышко», а потом на учебно-тренировочных сборах в ДОЛ «Завьяловский».



Этим летом сначала с 1 по 25 июня мы тренировались в пришкольном лагере «Солнышко», а с 7 по 27 августа на учебно-тренировочных сборах в



детском оздоровительном лагере «Завьяловский». Лагерь расположен в живописном уголке Караканского бора, на

берегу реки Каракан. Здесь собираются спортсмены Новосибирской области. Боксеры, борцы, волейболисты, легкоатлеты, баскетболисты трудятся здесь над повышением силы, выносливости, быстроты, готовят себя к предстоящему учебному году.

Команда лицея была представлена юношами и девушками 4-8 классов. План работы на сборах распределен по микроциклам – три дня тренировок – один день отдыха. Утро у нас начинается с 30-ти минутной зарядки. В 11 часов первая тренировка на развитие качеств. Душ, обед и сон час для всех без исключения. В 17 часов дневная тренировка на совершенствование специальных навыков. После ужина культурные мероприятия по планам штаба, либо очередная товарищеская встреча по волейболу. Режим очень напряженный, но его результаты проявятся в сентябре, когда начнется обще тренировочный процесс.

В. М. Добринский – тренер по волейболу

Сезон был плодотворным!

Наша волейбольная команда в августе отдыхала и тренировалась в лагере «Завьяловский». Основная цель – хорошая спортивная подготовка к началу учебного года, поэтому тренировки были ежедневными и напряжёнными.



За эти три недели мы пришли в хорошую спортивную форму, так как виды спортивного тренинга были различные: иг-

ровые, прыжковые, на развитие быстроты, на выносливость, отрабатывали технику игры и другое. Вечером тоже скучать не приходилось. У нас проходили дискотеки, конкурсы, развлекательные программы, мы смотрели фильмы, играли в различные игры.



Всё это время нас очень вкусно кормили, что для нас спортсменов очень важно. Все ребята отметили, сезон был пло-

дотворным, весёлым и просто замечательным.

Капитан команды: Александра Бочкарь – 9Г

Каждое время года хорошо по-своему, однако, лето лучше всех. Кто не ждал это прекрасное, наполненное музыкой, светом и бесконечным бездельем, лето? Каждый представлял его себе своим, таким особенным, что сможет удовлетворить только ваши собственные потребности. Кто-то путешествовал, кто-то работал, кто-то вгрызался в гранит науки, а кто-то просто наслаждался весельем и встречами с друзьями.

Латвия стала для меня уже практически родной страной. Погода там располагала к прогулкам, но из-за резких её перепадов не всегда радовала. Подолгу шёл дождь, а потом на пару часов выглядывало солнце, освещало измокшую землю, а после снова скрывалось за грозowymi тучами.



Прогулка по Риге

Рига – это прекрасный город, который удивляет



интересных мест, но самым знаменитым является огромный зоопарк со множеством разнообразных животных.

Одно из самых необычных мест в Риге это, пожалуй, Кошкин дом. Это дом, где на месте привыч-



ных всем флюгеров находятся фигуры кошек.

Домский собор – это место, которое обязан посетить каждый уважающий себя турист в Риге.

Великолепная акустика благоприятствует органам концертам, которые проходят здесь каждый день.

Визитной карточкой города давно стал ресторан домашней кухни «Лидо».

Там всегда можно вкусно поесть и развлечься. Также в Риге есть великое множество музеев, которые ни за что не удастся

обойти за одну неделю



Рига очень старый город, который радует своей красотой уже не одно поколение.

Посещение этого города представляет большую радость для историков и для обычных туристов.

Фоторепортаж Анны Бурачковой - 8В

В течение года в городе Новосибирске проходят отборочные туры областного конкурса «Звезды Континентов». Шестого июня состоялся гала - концерт и финальные соревнования между участниками. Вокальная студия «Школьные годы» приняла активное участие в этом конкурсе и стала почётным финалистом этого значимого конкурса. Поздравляем нашу вокальную группу и её руководителя Валентину Николаевну Клевако с успешным участием в конкурсе «Звезды Континентов».



принимает участие в этом конкурсе и всегда с неизменным успехом.

В этом году наш ансамбль «Школьные годы» стал финалистом этого конкурса. В номинации «Вокал» ребята заняли III – место и были награждены памятным музыкальным кубком



Открытый областной фестиваль - конкурс детского и юношеского творчества «Звёзды Континентов» проводится детским развлекательным центром «Страна Континенталия» совместно с торгово-развлекательным центром «Континент» при поддержке Мэрии города. Фестиваль проводится с целью привлечения внимания общественности, деятелей культуры и искусства, государственных и коммерческих организаций к проблеме поддержки и развития детско-юношеских талантов. Выступления участников оценивает жюри, в состав которого входят представители учредителей фестиваля, специалисты в области художественного творчества, хореографии и вокала.

Жюри оценивает музыкальность, красоту тембра и силу голоса, сценическую культуру, сложность репертуара и артистизм. Конкурсанты оцениваются по 5 бальной системе.



и «Благодарственным письмом» за активное участие и достижение высоких творческих результатов.

В начале июня состоялся финал Областного конкурса «Звезды континентов». По итогам финала Ивина Елизавета стала лауреатом III – степени, Шахметова Надия – финалистом.

Все участники конкурса были награждены Дипломами конкурса и призами.

От всей души поздравляем нашу вокальную группу и руководителя ансамбля «Школьные годы» Валентину Николаевну Клевако с успешными и значимыми результатами в фестивале – конкурсе «Звёзды Континентов».



Конкурсанты проходят два тура: отборочный и областной по разным номинациям. Победители приглашаются на гала-концерт. Наша вокальная группа «Школьные годы» уже не первый год

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 со 2 июня начал работать летний лагерь «Солнышко», который подарил много ярких, запоминающихся событий, интересных встреч и массу новых впечатлений.

Летний оздоровительный лагерь с дневным пребыванием «Солнышко» открыл свои двери для 170 юных жителей военного городка «Гвардейский» Калининского района со 2 июня по 26 июня.

Каждый день лагерной смены был не похож на другой. Жизнь ребят в эти 18 дней была увлекательной, насыщенной, познавательной и очень интересной. Было проведено огромное количество мероприятий разных направлений: познавательные, спортивные, патриотические, развлекательные, творческие и другие.



Вот как проходил один из весёлых праздников «День Нептуна». Воспитатели и вожатые в этот день были одеты в тельняшки. Сам праздник проходил в виде спортивных соревнований. А

начался он с выступления грозного морского владыки и его свиты. Каждый отряд приготовил свою визитную карточку на морскую тематику. Для самых храбрых устроили оздоровительное обливание водой, чему ребята были очень рады!

С неизменным успехом прошло выступление коллектива «Бродячие артисты» с интерактивным спектаклем ростовых кукол «Страна Мульти-Пульти», фантастическим цирковым представлением



В течение всего сезона ребята активно занимались в гвардии ТАР – творческие, активные ребята. Ребята пели, танцевали, играли, соревновались и на закрытие проекта показали замечательные номера. В канун Дня России в отрядах проведены беседы об истории городка, конкурс рисунков на асфальте: «Мой край - мой городок», КТД «Мы - Россияне», посвященное Дню независимости России. Дети расширили свои знания об истории России, о гербе, флаге, гимне.

22 июня в День памяти и скорби была проведена «Вахта памяти», посвященная дню



начала войны. Дети возложили цветы к памятнику героям, посетили музей «Боевой славы».

Ребята с желанием посещали лагерь, не хотели расходиться по домам. И главной оценкой работы лагеря стали отзывы детей и родителей.

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

**Начальник летнего лагеря «Солнышко»:
М. С. Бочкарь**

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». «МИФ» - яркая страничка школьных каникул.

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. Этим летом я посещала лагерь «МИФ– 2015». Мне очень понравилось там находиться. Каждое занятие было увлекательно по-своему.



Больше всего мне запомнились занятия по робототехнике, где мы учились конструировать различных роботов из «Лего». Эти занятия были настолько интересны, что по окончании первого, мы мечтали о следующем. Занятия в цифровой лаборатории «Архимед», которые проводила Елена Александровна Самойлова, были тоже



очень полезными и познавательными, мы самостоятельно проводили интересные опыты. Нас научили правильно работать с цифровой лабораторией, а также мы самостоятельно измеряли температуру в классе (в разных местах). Это было очень интересно.

Запоминающимся также оказался интеллектуальный час, который проводила Юлия Владимировна Пинчук, где нам пришлось хорошо поработать головой и поупражнять свой мозг, а также



поучаствовать в викторинах различного уровня сложности и научиться решать необычные задачи. Занятия по математике научили нас новым способам решения задач и уравнений, чему мы были очень удивлены, так как раньше этого не знали.

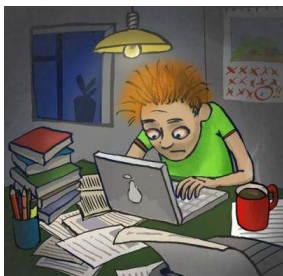
Не знаю как остальным, но мне понравилось узнавать для себя что-то полезное и новое, то, что выходит за рамки школьного урока. Посещение «МИФа» для меня было увлекательным и полезным. Учителя, которые занимались с нами, смогли показать науку с другой, неизведанной для нас, но очень познавательной стороны. «МИФ» - яркая страничка школьных каникул. Думаю, что многие из ребят согласятся со мною и будут рады снова посетить его.

Анастасия Дубовцева - 8В

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 мышления, 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.



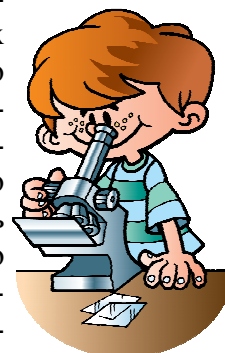
4. Активный образ жизни, регулярные физические упражнения (как минимум 3 раза в неделю по 30 минут). Отдавать предпочтение следует тем видам активности, которые вам нравятся (прогулки на свежем воздухе, танцы, плавание и пр.). Физические упражнения способствуют разрядке накопленной в результате стресса 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: А. Бурачкова, А. Бочкарь, Н. Дубовцева, М.С. Бочкарь.
Редактор: Анна Бурачкова
Художественное оформление: Г. М. Косвинцева,
Координаторы: Л. А. Басурматорова, Г. М. Косвинцева