



Жизнелюб №3(28)

ноябрь 2014

Читайте газету на сайте:

www.gimn79.3dn.ru

а также Вконтакте:

vk.com/gazeta_giznelub

Тренажёрный зал «Рельеф»
Детское ожирение и спорт
Стартинейджеры
Фотогалереи

Стартинейджер

В нашей гимназии в рамках месячника здорового образа жизни, состоялся спортивно-танцевальный марафон «Стартинейджер». В марафоне приняли участие 28 команд с 2 по 10 класс. Ребята придумывали название команды, девиз, готовили фотогазету «Спорт в нашей жизни», а самое главное «Танец здоровья».

но цель одна – сплочение, хорошее настроение, удовольствие от общения!



Более 280 человек демонстрировали свое умение танцевать, выполнять различные задания в таких конкурсах, как: импровизация (пантомима), «Вундеркинд» (вопросы о спорте, здоровом образе жизни и памятным датам ВОВ) и «Косичка». В течение двух часов не смолкала музыка на школьной спортивной площадке и актовом зале. Вместе со своими воспитанниками «зажигали» и классные руководители. Ребята остались довольны, танцевали весело, задорно, радостно, получили большой заряд энергии. Задания были разные,



Победители школьного марафона:
Среди 2 классов – команда «Апельсин» 2 «Г» класс.

Среди 3-4 классов – команда «Позитив» 4 «В» класс.

Среди 5-6 классов – команда «Спарта» 5 «Б» класс.

Среди 7-8 классов – команда «Лидеры» 7 «В» класс.

Среди 9-10 классов – команда «Курицы» 10 «А» класс.

Победители районного этапа:
Команда «Позитив» 4 «Б» класс – I место.

Команда «Спарта» 5 «Б» класс – I место.
Спасибо всем участникам и классным руководителям марафона «Стартинейджер»!

М.П. Горячева



Детское ожирение и спорт

Детское ожирение – это проблема, которая беспокоит врачей и ученых всего мира. Они проводят многочисленные исследования для того, чтобы найти выход из сложившейся ситуации. С каждым годом количество детей с избыточным весом значительно увеличивается, что представляет угрозу для подрастающего поколения. Как уберечься от этой угрозы, читайте в статье Александры Семёновой из 7 «А» класса.

Ожирение у детей может развиваться в любое время, но чаще всего пик развития приходится на 5-7 лет, а также период полового созревания.

Борьба с избыточным весом не должна ограничиваться лишь диетами. Для ребенка очень важна физическая нагрузка, так как это не только поможет израсходовать полученные калории, но и будет хорошей профилактикой других заболеваний, связанных с гиподинамией.



Лучшая борьба с весом - бег на дорожке

Если вы замечаете, что ваш вес растёт, ограничьте время, отведённое компьютеру и телевизору. В свободное время организуйте активные игры во дворе: теннис, футбол, волейбол. Хорошие результаты показывают именно регулярные физические нагрузки. Некоторые родители считают, что ребенку будет достаточно того, что он получает в школе на уроках физкультуры. На самом деле это не так. Только опытный тренер сможет подо-

брать необходимые физические упражнения и элементы ЛФК. Детей с 1-2 степенью ожирения можно отдать в спортивную секцию или на плавание в бассейн, где ребенок будет много двигаться. Конечно же, этот шаг нужно делать только лишь после консультации с педиатром и будущим тренером или инструктором.



Плавание укрепляет комплексно весь организм

К сожалению, есть распространенное мнение, что полный ребенок ничего не достигнет в спорте. Статистика соревнований показывает, что в некоторых видах спорта люди более высокой весовой категории наоборот могут завоевывать призовые места. Но для начала можно ограничиться простой утренней зарядкой и более активным образом жизни. Помните, что любое заболевание проще предотвратить, чем лечить!

Дзюдо - это здорово!

В современном обществе всё большую популярность набирает движение за здоровый образ жизни. Многие парни и девушки отказываются от вредных привычек в пользу занятий спортом. Для кого-то эти занятия не больше, чем просто увлекательное времяпрепровождение, а кто-то хочет связать всю свою жизнь со спортом. Об одном из таких людей рассказывает Таня Коломеец из 10 «Б» класса.

Еремеев Кирилл - мой одноклассник. Весёлый, компанейский парень. Он всерьёз занимается дзюдо, постоянно принимает участие в соревнованиях различного масштаба. Я очень горжусь успехами Кирилла и хочу, чтобы о его достижениях узнало как можно больше учащихся нашей гимназии.

-Кирилл, почему ты выбрал именно дзюдо?

-Потому что, когда я был совсем маленький, папа отдал меня и брата в эту секцию. И я там начал заниматься.



Кирилл Еремеев (справа) с заслуженным призом

-Как долго ты занимаешься этим видом спорта?

-Уже двенадцатый год.

-С какими трудностями тебе пришлось столкнуться? Легко ли тебе совмещать учёбу и спорт?

-Ну, это вообще очень трудно. Приходится делать уроки до самой ночи и свободного времени совсем нет. Иногда даже не успеваю всё выучить.

-То есть ты отдаешь свое предпочтение спорту, а не учёбе?

-Да, именно так.

-Хорошо. Как часто ты участвуешь в соревнованиях?

-Иногда соревнования бывают каждые две недели. А иногда может пройти месяц между ними, может два.

-Помнишь ли ты свою первую награду? Что ты тогда почувствовал?

-Да, помню. Третье место занял на каком-то турнире. К сожалению, точного названия не помню, ведь я тогда был совсем маленький и ничего не понимал. Помню только, как радостно было.

-Сколько лет тебе было на тот момент?

-Пять.

-Какого уровня был этот турнир?

-Я точно не помню, но, кажется, этот турнир был краевой.

-Сколько всего наград ты получил сейчас?

-Медалей где-то сорок, а грамот, наверное, шестьдесят. Но это всё, когда я был маленький. А теперь уже другие задачи ставятся. Раньше соревнования были менее масштабные, а сейчас уже Сибирь, Россия.

-Доволен ли ты своим результатом? Или, на твой взгляд, тебе есть к чему стремиться?

-Конечно, всегда есть к чему стремиться. Нет предела совершенству. Всегда хочется большего.

-Кирилл, ты так долго занимаешься этим видом спорта. Какие у тебя планы на будущее, ты как-то хочешь связать свою жизнь именно со спортивной карьерой или оставить это хобби?

-Да, я мечтаю о спортивной карьере. После одиннадцатого класса, если успехи будут возрастать, то я думаю, свяжу со спортом свою жизнь.

-Спасибо, Кирилл, за интересный рассказ, желаю тебе высоких спортивных достижений. И в заключение, что бы ты мог пожелать ребятам?

-Занимайтесь спортом! Это здорово!

О спорт, ты – мир!

Многим из нас даже на физкультуру бывает лень сходить, а между тем во всём мире идеалом становится человек, который дружит со спортом. Читайте об этом в статье Марии Дауровой из 9 «Г» класса.

Спорт является самым главным атрибутом в образе жизни людей, которые следят за здоровьем и хотят сохранить свою красоту и привлекательность тела на долгие годы. Занимаясь спортом, можно получить не только стройную, красивую фигуру, но и колоссальное здоровье.



Есть люди, для которых спорт – это смысл жизни. Эти спортсмены известны на весь мир. Они являются мастерами спорта и устанавливают свои личные рекорды, завоевывают золотые медали и каждый вносит в развитие спорта свой вклад в него. Этот спорт называется профессиональным.

Я хочу написать о любительском спорте, который доступен всем. Спорт играет большую роль в жизни людей. Он укрепляет здоровье, воспитывает характер, делает человека сильным и выносливым, закаляет организм. Кроме того, мне кажется, занятия спортом поднимают настроение.

Уверена, что спортом заниматься необходимо каждому человеку. Спорт укрепляет здоровье,

развивает физические данные. Человека, занимающегося спортом, сразу видно. Он отличается подтянутостью, красивой осанкой.

Недаром говорят: «В здоровом теле – здоровый дух!» Люди, занимающиеся спортом, меньше болеют. Физические упражнения возвращают здоровье многим людям. Я считаю, что в этом и состоит польза занятий спортом.

Спорт приносит большую радость. Люди ходят в секции, посещают спорт – клубы, играют в спортивные игры, закаляются и общаются с новыми людьми. Спортивные командные игры приносят радость победы. Поездки в разные города и страны на соревнования – самая интересная сторона спорта.

Спорт воспитывает характер человека. Занятие спортом укрепляет силу воли, дисциплинирует людей. Ленивый человек не станет ежедневно рано вставать, чтобы делать пробежку, обливаться холодной водой. Только сильные духом люди способны дружить со спортом. На мой взгляд, слова из песни: «В хоккей играют настоящие мужчины, трус не играет в хоккей», – именно это и подтверждают.

Нет ничего важнее здоровья человека, а чтобы быть здоровым, надо заниматься спортом. Это должен знать каждый!



За здоровьем – в «Рельеф»

Как начать вести здоровый образ жизни? Кто-то обставляет квартиру тренажёрами и думает: «С понедельника возьмусь!» Кто-то тщетно дожидается хорошей погоды, чтобы заняться бегом или лыжами. Но есть в нашей гимназии и такие люди, кто несмотря ни на какую погоду регулярно отправляется в тренажёрный зал. Об этом читайте в статье Ольги Павловны Рассохи.

В городе Барнауле практически в каждом районе есть спорткомплексы, тренажёрные залы, фитнес-группы. Чему же отдать предпочтение? Наверное, стоит прежде всего взвесить свои возможности: удобно ли мне это, хватит ли времени на регулярные занятия?

Именно поэтому я отправилась в тренажёрный зал «Рельеф», который находится неподалёку, на Энтузиастов-5. Оказалось, что там уже занимаются из нашей гимназии 15 человек: и ученики, и учителя. Например, Маша Суркова, Вероника Браун, Вова Аникин, Яна

Ястребова, Наталья Александровна Карачкова, Екатерина Владимировна Иванова, Любовь Викторовна Унгефук и многие другие. А всего, по словам тренеров, за неделю в «Рельефе» успевают позаниматься около 400 человек.



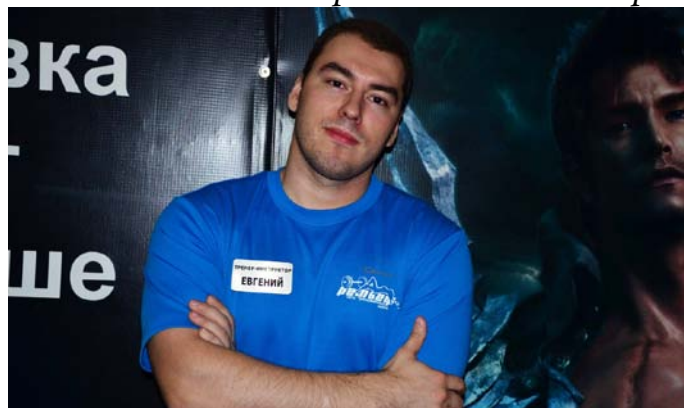
Н.А. Карачкова во время тренировки

Тренеры здесь очень внимательные: Евгений Костяев, студент-заочник Алтайского государственного университета, и специалист своего дела Сергей Одокиенко. Они каждому посетителю составляют индивидуальную программу с учётом возраста, состояния здоровья и цели занятий.

Продолжение на стр. 7



Любовь Викторовна Унгефук



Тренер Евгений Костяев

Образ жизни

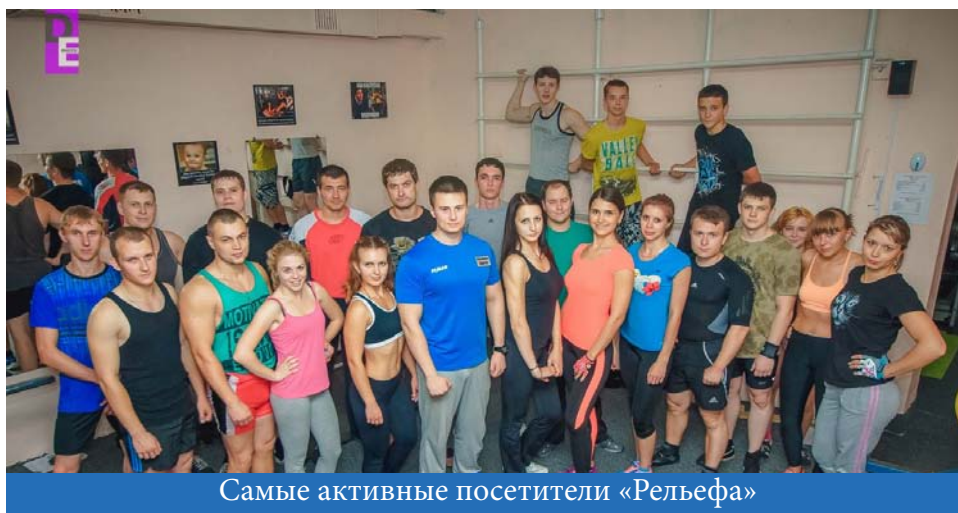
Тренеры постоянно находятся в зале, следят за правильностью выполнения упражнений, за самочувствием посетителей.

Залы (а их здесь три) хорошо оборудованы различными тренажёрами. Помещения вентилируются, есть душевые кабины. Словом, заниматься здесь комфортно. Самое главное, что привлекает, возможность выбрать для себя удобное время тренировок и весьма демократичные цены. Так, для школьников цена абонемента на 12 тренировок до обеда всего 600 рублей. Вечерний абонемент не намного дороже - 790 рублей.

Но самое главное: вдохновляющие результаты. Есть примеры поистине потрясающие: девушка Алёна за полтора года регулярных занятий нормализовала свой вес – с 80 кг до 50 кг. Оздоровляющий эффект от тренировок ощущают на себе даже подростки с искривлением позвоночника.

И хотя «Рельеф» ещё очень молод: он существует по этому адресу только два года, уже есть за что сказать СПАСИБО его организаторам и работникам!

За здоровьем, бодростью и спортивной фигурой спешите, ребята, в «Рельеф»!



Самые активные посетители «Рельефа»

Динамические переменки

В нашей школе мы проводим подвижные игры, способствующие активному отдыху детей, снижающие накопившееся на уроках утомление, повышающие работоспособность к следующему уроку.



На большой динамической перемене после третьего урока детей в рекреации на 2 этаже ждет веселая зажигательная музыка и конечно ведущие, наши старшеклассники. Они организуют детей и проводят подвижные игры. По продолжительности – это 20 минут активной динамической работы.

Динамическая перемена проводится в свободной непринужденной игровой форме с учетом интересов детей.

М.П. Горячева

Тренажёрный зал «Рельеф»



Не чума, но большая проблема

Наш век – век тотальной компьютерной грамотности. Это и радует, и огорчает. Радует потому, что открылись неограниченные возможности для самообразования. Огорчает потому, что многие наши сверстники так увязли во всемирной паутине, что не знают, как выбраться в реальный мир. Речь идёт о компьютерной зависимости. Психиатры оценивают её опасность наравне с зависимостью от алкоголя или наркотиков. Многие родители в панике, только дети остаются беспечны. Читайте об этом в статье Ангелины Королёвой из 9 «А» класса.

В настоящее время большой популярностью среди детей и молодежи пользуются компьютерные игры, особенно игры в сети. Ребята, вы когда-нибудь задумывались, как долго вы играете? Ведь многие из нас проводят очень много времени в компьютерной реальности. У некоторых компьютерная игра становится главным развлечением. Они погружаются в виртуальный мир, теряя интерес к реальности.

Игровая зависимость является расстройством, которое характеризуется постоянным желанием играть. Человек становится зависимым от игр. Эта новая болезнь поражает молодую часть населения, преимущественно подросткового возраста и молодых взрослых. Хотя это заболевание не имеет ничего общего с инфекцией, но распространяется по миру со скоростью эпидемии.

Играми, вызывающими самую сильную зависимость, чаще всего считаются сетевые.

Известны случаи, когда слишком долгая игра приводила к фатальным последствиям. Так, в октябре 2005 года умерла от истощения китайская девочка после многосуточной игры в World of Warcraft. После этого в игре была проведена виртуальная церемония похорон. Старшеклассник, наигравшись в Diablo (по-испански это означает «Дьявол»), жестоко избил попавшихся на его пути соседей-второклассников. 11-летний паренек

умер от сердечного приступа прямо над клавиатурой. Выяснилось: он просидел в Сети почти 30 часов безвылазно. Таких историй предостаточно.

Возможны развитие агорафобии, когда человек не хочет общаться с внешним миром или боится это делать. Ему комфортнее делать это на расстоянии в компьютерной игре.

Наиболее опасными ситуациями для возникновения компьютерной игромании являются возрастные кризисы, особенно подростковый. Поэтому подростков - игроманов больше, чем взрослых.

Основной задачей подросткового возраста является эмоциональное отделение от родителей и наработка нового социального опыта, социальных ролей.



Поэтому компьютерные игры для подростка становятся территорией, на которую доступ взрослому запрещён или ограничен.

Продолжение статьи читайте на стр. 10

На первом этапе человеку просто интересно играть, это его увлечение. Это нормально, новое всегда привлекает. Некоторые люди на этом останавливаются. Другие идут дальше. Затем он тратит на увлечение всё своё свободное время, возникает желание погрузиться в виртуальный мир.



Болезненным это становится тогда, когда человек теряет связь с реальностью, начинают страдать социальные контакты, человек замыкается в мире игры. И если его попытаться оторвать от компьютера, ограничить во времени, то возникает сильный дискомфорт, агрессивность к окружающим. Потом процесс приобретает необратимый характер, возникает зависимость.

Компьютерная игромания также опасна, как и другие виды зависимости, потому что в основе лежит болезненное состояние психики и последующая дезадаптация человека. Вывод напрашивается один, компьютерную зависимость необходимо лечить!

Я решила выяснить, осознают ли наши гимназисты, насколько опасна игромания. Я опросила 100 человек, и ответы меня поразили.

Сначала я выяснила, **сколько времени играют наши гимназисты.**

- Около часа -10%
- От 1.5 до 3 часов-25%
- От 3.5 до 7 часов-30%
- Все свободное время -20%
- Весь день -15%

Считают ли опрошенные себя зависимыми?

- Да, я зависим-15%

- Я не зависим - 85%
- А есть ли в их классе есть зависимые?
- Да-93%
- Нет-7%

Сколько времени можно сидеть за компьютером без вреда? Наши гимназисты ответили так:

- Около часа-65%
- 2-3 часа-16%
- 4-6 часов- 8%
- Весь день-11%

Итак, мы видим, что очень много ребят сидят за играми больше 3.5 часов. Но при этом считают себя не зависимыми от игр. Большинство считают зависимым одноклассников, а не себя. Хотя, как мы видим, многие знают, что сидеть за компьютером можно не больше часа в день. Но почему-то не придерживаются этого.



Но страшнее всего, что есть такие ребята, которые убеждены, что сидеть целыми днями за компьютером - это нормально. А я думаю, что пора бить тревогу и приглашать в школу специалистов - психиатров для профилактики игромании.

Ребята! В реальном мире так много хорошего! Не тратьте свою молодость на виртуальный мир!

Я люблю танцевать

Прекрасно, когда школьники занимаются помимо учёбы ещё вокалом, рисованием, танцами...Эти занятия развивают ребят. Через какое-то время происходят очевидные перемены : парни и девчонки становятся более организованными, внимательными, у них развиваются чувство меры, вкус, повышается самооценка. В этой статье о своём хобби рассказывает Маша Солдатенко из 7 «А» класса.

Танцами я занимаюсь уже семь лет. За это время было много всего: печалей и радостей, успехов и неудач. Но никогда мне в голову не приходила мысль оставить танцы. Эти занятия открыли передо мной новый мир. Я люблю танцевать! Не передать словами те чувства, когда стоишь вместе с коллективом на сцене под аплодисменты зала! Просто великолепно ощущать, что ты вызываешь восторг у зрителей!



Старшая группа «Андалусия»

Наш коллектив называется «Вдохновение». Он образцовый. Мы много и успешно выступаем. Были в Москве, Новосибирске, Санкт-Петербурге, Томске, Краснодаре, откуда привезли большое количество наград и призовые места в сольных и групповых номинациях. Мы не стоим на месте. Каждый год наш

руководитель Силантьева Екатерина Вадимовна вдохновляет нас на постижение новых танцевальных стилей, в репертуаре коллектива «Вдохновение» - танцы арабские, индийские, фламенко и даже современные.



Солдатенко Мария

Я танцую и в группе, и сольно, имею девять личных наград за сольные выступления. Сейчас я готовлю новый сольный танец к ответственному международному конкурсу «Arabik Fashion Week-2014». Он состоится совсем скоро - 29-30 ноября в ДК города Барнаула. Завершится этот конкурс грандиозным концертом, куда приглашены звезды мирового уровня по восточным танцам. Это произойдет 30 ноября в 19.00. Приходите - не пожалеете! Будет здорово!!!



Афиша концерта с участием Маши



Средняя группа «Азия»



Команда 2 «Г» класса



Команда 7 «В» класса



Газета команды 10 «А» класса



Газета команды 5 «Б» класса



Газета команды 2 «Г» класса

Наша редколлегия

Дизайнер: Гулевич Артём

Фотокорреспонденты: Александра Гончарова, Алина Тюрина, Ирина Козлова.

Корреспонденты: Даша Мальцева, Даша Мирошник, Таня Мельникова,

Александра Семёнова, Арина Часовских, Яна Вертилевская,

Полина Коршунова, Даша Ширяева, Ангелина Королёва.

Куратор Ольга Павловна Рассоха.