

Литературно-художественный журнал школы № 138

ПАЛИСМАН

Призер XI Всероссийского Конкурса школьных изданий, 2012 год

№39
2018



Стр. 7. Л.Л.Кузьмина
*«Тренер меня заметил и пригласил к себе –
так я пришла в баскетбол»*

Стр. 13. Спортсмены из 2 «Б»



Стр. 10. *Что такое система ГТО
и почему её решили воссоздать?*

Стр. 17. *Спортивная закалка –
залог успеха в педагогике!*



ГЕРОИ СПОРТА

Н. Добронравов



Будет небесам жарко!
Сложат о героях песни.
В спорте надо жить ярко,
Надо побеждать честно!
Замерли вокруг люди,
Светятся экраны теле...
Верьте, что рекорд будет!
Знайте, мы близки к цели!

Мы верим твёрдо в героев спорта.
Нам победа, как воздух, нужна...
Мы хотим всем рекордам
Наши звонкие дать имена!

Дерзкий путь вверх сложен,
Лидерам сегодня трудно...
Знаем: победить сможем,
Если совершим чудо!
Судьи будут к нам строги,
Но, в конце концов, поверьте,
Скажут нам, что мы – боги,
Скажут: «Молодцы-черти!»

Шествуй на Олимп гордо,
К солнечной стремись награде
Ради красоты спорта,
Родины своей ради!
Надо побеждать честно,
Надо жить на свете ярко!
Сложат и о нас песни, –
Будет небесам жарко!



1972 г.

ТАЛИСМАН № 39

2018

Читайте в номере:

О пользе спорта	5
«...спорт воспитывает характер и силу воли»	
«Спорт дает свободу моим мыслям и действиям»	
Спорт объединяет людей.....	7
«Спортсмен должен не лениться и всегда идти к своей цели»	
«Спорт объединяет и семью!»	
В. Высоцкий «Утренняя гимнастика».....	9
Что такое система ГТО и почему её решили воссоздать?	10
«Мне всегда казалось, что получить значок ГТО – это очень здорово, и я решила попробовать»	
«ГТО – это возможность доказать себе, что я еще что-то могу»	
Спортсмены из 2 «Б»	13
«Я прошел отбор в школу Олимпийского резерва»	
«Занятия гимнастикой помогают мне не сдаваться перед трудностями»	
Спорт – часть меня	16
«Спорт – это не всегда тяжелые нагрузки и изнуряющие тренировки»	
Спортивная закалка.....	17
Мы ведь команда!	19
«Когда мне было 3 года, мама взяла меня с собой на каток»	
«Чтобы катание было синхронным, важно поддерживать хорошие отношения с тренером и друг с другом»	
Киберспорт. Игровая зависимость или спорт?	21
Спорт в мире животных	22
Футбэг, боссабол и...очарованные черви.....	23
«...вся игра происходит на надувных матах»	
«...кровать должны толкать шестеро участников»	
А. Ерошин «Песенка про нелегкую атлетику»	25
А.Островидова. Стихи.....	26
Всякая всячина	27
Дача и дачники. Как все начиналось	29
Без вины виноватый (экологическая сказка-быль)	31
«Кучи мусора зловеще выглядывали из-за деревьев»	
«Ты обвиняешься в преступлении против природы»	
Коротко о главном	33

Тема номера



СПОРТ [англ. sport]

1. Составная часть физической культуры, основанная на физических упражнениях (гимнастика, игры, борьба, туризм и т.п.), имеющая целью развитие и укрепление организма; выполнение таких упражнений на соревнованиях; система организации и проведения соревнований и учебно-тренировочных занятий по различным комплексам таких упражнений.

2. (Разг.) Занятие, являющееся предметом азартного увлечения кого-либо.

СПОРТИВНЫЙ

1. Относящийся к спорту.

2. Имеющий качества, внешность спортсмена.

3. Из спортивного интереса (делать что-то). 1. Из желания проверить свои способности, своё умение и т.п. в чём-либо. 2. Несерьёзно, от нечего делать, просто так.

(Большой толковый словарь)



Какой была бы наша жизнь без спорта? Неужели можно целыми днями блаженствовать в пассивном отдыхе? Мы же сами не замечаем, как губим собственное здоровье. Ведь от такого примитивного существования появляется множество проблем: и нарушение обмена веществ, и избыток кислоты, и нарушение работы кровеносной системы. Ухудшается и настроение, которое так нужно нам каждый день. Поэтому занимайтесь спортом! Пускай даже совсем немного, но занимайтесь! И совсем не важно, какой вид спорта вы выберете. С поставленными целями, прилагаемыми усилиями, постоянными тренировками ваша жизнь потечет по-иному. И у вас будет вырабатываться гормон счастья! (Поликарпова Анжелика, 8 «Г»)



Занимайтесь спортом, чтобы быть здоровыми и сильными. Но самое главное, не перегружайте себя, занимайтесь постепенно. Ведь спорт не даст вам сразу идеальную форму и здоровье, над этим нужно долго и усердно работать. (Кузнецов Максим, 8 «Г»)



От редакции

О спорт, ты – жизнь!

Что такое спорт? Для некоторых это лишь слово, для других – смысл жизни. Спорт можно любить, можно ненавидеть, но нельзя оставаться равнодушным к нему. Спорт охватывает не только физическую часть жизни, но и моральную: различные правила, сила духа. Спорт учит людей с достоинством принимать поражения и радоваться победам. Спорт объединяет людей из разных уголков Земли, взять хотя тех же футбольных болельщиков, Олимпиаду, мировые чемпионаты.

Многие поколения людей занимались спортом. Из Древней Греции к нам пришли Олимпиада и марафоны. Постоянные войны в Средние века вынудили людей поддерживать свою физическую форму. Сейчас нет ни Древней Греции, ни бесконечных войн, но люди помнят заветы предков: «В здоровом теле – здоровый дух».

Некоторые люди делают спорт своей профессией, смыслом существования. Опытные спортсмены представляют свои страны на чемпионатах и олимпиадах, стремясь занять первые места. Другие люди болеют за «своих», переживая со спортсменами все их взлеты и падения. Кажется, это было всегда: так жили наши бабушки и дедушки, их родители, родители их родителей. Спорт неизменно составляет важную часть нашей жизни. Он помогает держать себя в форме, не болеть, является неплохим помощником в достижении успехов. Спорт воспитывает человека. Да и просто сближает людей! Именно поэтому этот номер нашего журнала посвящен спорту.

О спорт, ты – жизнь!

Александров Виктор, 8 "В"



О спорте



О пользе спорта

Спорт помогает человеку быть в хорошей физической форме, укрепляет здоровье. Даже простая зарядка под любимую музыку заряжает энергией на весь день. А кроме того, спорт воспитывает характер и силу воли.

Я всегда любил, люблю и буду любить активные развлечения. Сколько себя помню, всегда играл в волейбол и футбол и получал от этого невероятное удовольствие. Почти каждый год мы с братом ездим кататься на горнолыжную базу. Выбрав самую экстремальную тропинку, мы начинаем игру, кто первый доедет до финиша. От этой игры мы получаем столько адреналина, что на весь год хватает. А когда приходишь домой, ощущается такая приятная усталость! И тогда необходимо приготовить горячий чай и наслаждаться просмотром любимого фильма.

Если вы хотите прожить жизнь без болезней, занимайтесь спортом! Ведь это лучше, чем сидеть целыми днями перед телевизором или компьютером.

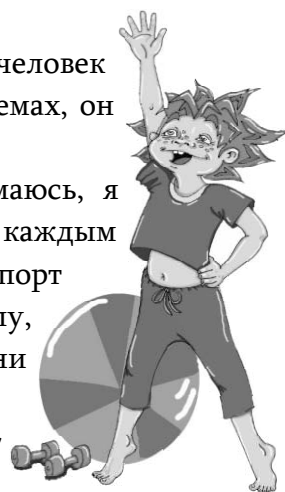
Крамной Виталий, 7 «Б» класс

Спорт дает свободу и красоту

Для меня спорт – это то, что помогает отвлечься от проблем. Когда человек сосредоточен на физических упражнениях, он не может думать о проблемах, он думает лишь о том, как достичь поставленных целей.

Спорт дает свободу моим мыслям и действиям. Когда я занимаюсь, я ожидаю, что с каждым разом я буду лучше, выносливее и сильнее. И с каждым разом ожидания оправдываются. Помимо морального удовлетворения, спорт помогает укрепить здоровье и достичь красоты. Он придает мышцам силу, телу – форму, а лицу – здоровый цвет. Выходит, что спорт в нашей жизни обязательно должен присутствовать.

Остроухова Алина, 8 «Г» класс



Каратэ для меня – это часть жизни

Спорт – это занятие, которое привлекает людей снова и снова. Но каждый сам выбирает, будет ли он заниматься спортом и отдавать этому свое время, или нет.

Я занимаюсь каратэ с садика. Когда я первый раз пришел в большой светлый зал, я боялся всего, особенно тренера... Через год занятий я понял, что каратэ для меня – это часть жизни. Все мне говорили, что у меня талант, и я начал его развивать.

Если бы в моей жизни не было спорта, у меня появилось бы много свободного времени, и я занимался бы не тем, чем нужно. Если бы не каратэ, я все равно занимался бы каким-нибудь видом спорта. Дело в том, что мой папа – очень спортивный человек, и он не дал бы мне свободного времени.

Пашинин Геннадий, 6 «Б» класс



Плюсы и минусы спортивной жизни

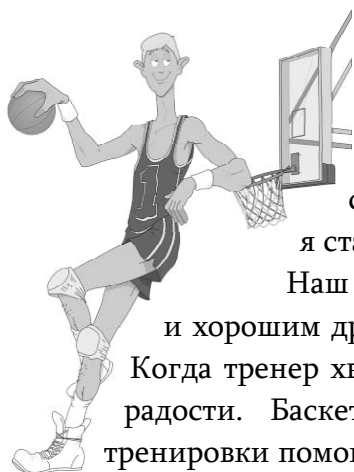
В моей жизни есть разные виды спорта, и каждый дает что-то хорошее и что-то неприятное. Я бы хотел начать со спортивного ориентирования. Этот спорт дал мне много эмоций, уверенности в себе и дружбы. Если бы не занятия ориентированием, я бы сейчас не мог быстро бегать, у меня был бы страх оказаться одному в лесу, и у меня не было бы таких друзей, которых я нашел в секции. Но были и неприятные моменты. Один раз на соревнованиях я заблудился. Страх во мне забил тревогу, и я начал искать выход из этой ситуации. На мое счастье, я встретил лесника, который и отвез меня в лагерь.



Еще я занимался боксом. Один раз на тренировке, когда я боксировал с другим мальчиком, я проворонил удар и получил синяк под глаз. Было неприятно. Но в другой раз, когда я дрался беспощадно с противником, я победил. И тогда я просто светился от гордости и радости!

Гордеев Алексей, 6 «Б» класс

Я счастлива, что играю в баскетбол!



В седьмом классе я впервые попробовала играть в баскетбол. Игра мне сразу понравилась, хотя сначала мне было тяжело. Я была стеснительной, быстро уставала, не могла играть наравне с другими. Но я старалась как могла и со временем полюбила баскетбол.

Наш тренер Валерий Николаевич стал для меня не только наставником, но и хорошим другом. Он учит нас не бояться трудностей, настойчиво идти к победе. Когда тренер хвалит за старание и достигнутые результаты, меня охватывает чувство радости. Баскетбол помог мне полюбить физические нагрузки, а постоянные тренировки помогают становиться крепче, развиваться, добиваться результатов. Еще мне очень нравится, что баскетбол – командный вид спорта. Нужно уметь чувствовать подруг по команде. Только слаженная игра может принести победу. Я счастлива, что играю в баскетбол!

Маковой Дарья, 8 «В» класс

Я не представляю свою жизнь без спорта

Я занимаюсь танцами с четырех лет. Во мне они развили гибкость, выносливость, я узнала много нового, стала держать спину, стала увереннее в себе. Также я получаю удовольствие от концертов и от общения с друзьями по танцам. Мне нравится, когда у меня получается, когда я могу отдохнуть после тяжелой тренировки. Также я люблю ездить с танцами в поездки и лагерь.

Но в моей жизни есть не только этот вид спорта. Я болею за фигуристов, за спортивных гимнасток и гимнастов. Иногда зимой я катаюсь на коньках, на уроках физкультуры играю в волейбол, баскетбол, иногда в футбол. Я не представляю свою жизнь без спорта, я просто живу им!



Дашинская Аня, 6 «Б» класс

Спорт объединяет людей



Сегодня я хочу рассказать о женщине, для которой спорт – это сама жизнь. **Людмила Леонидовна Кузьмина** работает в нашей школе учителем физкультуры, тренирует баскетбольную команду начальных классов и постоянно участвует в международных соревнованиях в ветеранском спорте (для спортсменов от 30 лет и старше). «Мастер спорта по баскетболу, кандидат в мастера спорта по кик-боксингу, кандидат в мастера спорта по женскому боксу, чемпионка кубка России 2003 года по женскому боксу» – такие сведения о моей собеседнице можно прочитать на школьном сайте. Но лично я познакомилась с Людмилой Леонидовной не на спортивной площадке, а на новогоднем празднике для младших классов, где мы разыгрывали для детей театрализованное представление. Артистичная, легкая в общении, она является ярким примером того, что спортсмен – это прежде всего личность.



– **Людмила Леонидовна, когда и как у Вас возникло желание заниматься спортом?**

– Это случилось во втором классе. Я была активная, энергичная и всегда стремилась бегать, прыгать и скакать – одним словом, была непоседой. Мне нравилось соревноваться, развиваться – в общем, нравилось все, что связано со спортом. Самым первым видом спорта в моей жизни была легкая атлетика. А потом случайно я попала на тренировку по баскетболу (пришла с подружкой на секцию в ее школу). Тренер меня заметил и пригласил к себе – так я пришла в баскетбол.

– **Что, по-Вашему, отличает настоящего спортсмена от других людей?**

– В первую очередь, это большое усердие на тренировках. Ведь если не будешь стараться, то никаких результатов не добьешься. Спортсмен должен не лениться и всегда идти к своей цели. Очень важно не сдаваться.

– **А развивает ли спорт, в свою очередь, какие-то черты характера?**

– Да, и еще какие! Во-первых, придает уверенность в себе. Во-вторых, ты начинаешь по-другому относиться к делам, не связанным со спортом, например, к учебе. Ты становишься более целеустремленным, понимаешь, что пока не доделаешь что-то до конца, ты не перейдешь к другому делу. Кроме того, в командных видах спорта развивается командный дух по отношению к окружающим.

– **Как Вы считаете, что должно мотивировать людей заниматься спортом?**

– Что касается детей, я считаю, мотивация должна идти в первую очередь от родителей. Потому что если родители не будут мотивировать ребенка к активному образу жизни, к физкультуре и занятиям спортом, то ребенок редко сам будет стремиться к ним. Также сейчас мотивацией часто служит реклама спорта. Все играют в футбол – родители ведут своего сына в секцию футбола. После последних Олимпийских игр, когда наши хоккеисты заняли первое место, – родители повели детей на занятия по хоккею. После фильма про баскетбол, который шел в кинотеатрах совсем недавно, всем захотелось на баскетбол. Мотивации сейчас, к счастью, очень много, и это, естественно, влияет на желание ребенка.

– **Что дает спорт взрослым людям?**

– Для взрослых людей, помимо здоровья, спорт – это прежде всего общение с такими же заинтересованными людьми. Если это вид спорта, по которому проводятся соревнования (чемпионаты мира, Европы и просто международные), то это путешествия, общение с людьми из других

стран. Ведь спорт объединяет людей, и это очень интересно. Даже если это просто фитнес, то это все равно общение. Ну и приятное времяпровождение, полезное для фигуры. Сейчас активно развиваются ветеранские виды спорта, где возраст начинается от 30-35 и выше. То есть в них участвуют спортсмены, в прошлом профессиональные, которые были мастерами спорта. Ветеранские виды спорта активно поддерживаются в наши дни, существует множество международных соревнований, такие же Олимпийские игры, чемпионаты Европы и мира. Они, конечно, отличаются от тех Олимпийских игр, к которым мы привыкли, но радует то, что ветеранские виды спорта набирают популярность. Я сама, например, недавно участвовала в таких. В прошлом году мы ездили в Италию на Чемпионат мира для ветеранов по баскетболу. И там собрались полторы тысячи участников из разных стран мира. В 2018 мы едем на чемпионат Европы, и так каждый год.



- Что, на Ваш взгляд, в спорте самое сложное?

– Я думаю, тренировочный процесс. Потому что это постоянная работа над собой, от которой порой устаешь. Сами соревнования сложны именно психологически, но тренировки все-таки сложнее. Потому что на них ты выкладываешься на 200%, чтобы подготовиться к каким-то соревнованиям.

- Как Вы можете прокомментировать ситуацию со спортом в современной России? Она улучшается или ухудшается?

– Можно с уверенностью сказать, что спорт развивается. Ни для кого не секрет, что много средств сейчас вкладывается в футбол. Развивается хоккей. Да и вообще в целом ситуация улучшается. Построено много новых спортивных комплексов для досуга взрослого населения. Строится много дворовых площадок, доступных для всех, где люди, просто гуляя по улице, могут физически себя поддерживать. Существует тенденция, что крупные компании и корпорации могут организовывать собственные соревнования. Если начальник любит спорт, ведет активный образ жизни, то стремится приобщить к этому и своих сотрудников. Они выезжают куда-то на природу на 1-2 дня и соревнуются между собой по каким-то видам спорта. Это сплачивает коллектив. Но, конечно, здесь очень важно отношение начальства к таким вещам.

- Как человек спортивный, что бы Вы посоветовали нашим читателям в этом направлении?

– Я бы хотела всем посоветовать вести активный образ жизни, совершенствоваться. Поменьше сидеть за компьютером и привлекать родителей и друзей к здоровому образу жизни. Ведь проводить с семьей подобным образом время – прекрасно. Например, в нашей школе проходят соревнования "Мама, папа, я – спортивная семья". С каждым годом желающих поучаствовать в этом проекте все больше и больше. Причем родители по-настоящему соревнуются, в них есть азарт, они как будто возвращаются в детство. А для ребенка это какой показатель! Мама, папа бегают, прыгают – это стимулирует ребенка к достижениям. Спорт объединяет и семью! Поэтому я всех призываю: в любой форме занимайтесь спортом, это сделает вашу жизнь не только здоровее, но и интереснее!

Беседовала Дарина Иваненко

В.Высоцкий

«Утренняя гимнастика»

Вдох глубокий. Руки шире.
 Не спешите, три-четыре!
 Бодрость духа, грация и пластика.
 Общеукрепляющая,
 Утром отрезвляющая,
 Если жив пока еще –
 гимнастика!



Если вы в своей квартире –
 Лягте на пол, три-четыре!
 Выполняйте правильно движения.
 Прочь влияния извне –
 Привыкайте к новизне!
 Вдох глубокий до изне-
 можения.



Очень вырос в целом мире
 Гриппа вирус – три-четыре! –
 Ширится, растет заболевание.
 Если хилый – сразу в гроб!
 Сохранить здоровье чтоб,
 Применяйте, люди, об-
 тирания.

Если вы уже устали –
 Сели-встали, сели-встали.
 Не страшны вам Арктика с Антарктикой.
 Главный академик Иоффе
 Доказал – коньяк и кофе
 Вам заменят спорт и профи-
 лактика.



Разговаривать не надо.
 Приседайте до упада,
 Да не будьте мрачными и хмурыми!
 Если вам совсем нейдет –
 Обтирайтесь, чем придется,
 Водными займитесь проце-
 дурами!



Не страшны дурные вести –
 Мы в ответ бежим на месте.
 В выигрыше даже начинающий.
 Красота – среди бегущих
 Первых нет и отстающих!
 Бег на месте обще-
 Примирающий.

1968 г.

Что такое система ГТО и почему её решили воссоздать?



В марте 2014 года президент России Владимир Путин подписал указ о возвращении комплекса норм ГТО («Готов к труду и обороне»). Изменения внесены в федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты РФ. По словам Владимира Путина, массовый спорт должен развиваться и быть более доступным для людей разного возраста, состояния здоровья, на что и направлена инициатива по возрождению ГТО.

Известно, что комплекс ГТО своими корнями уходит в наше советское прошлое. В СССР в общеобразовательных учреждениях, профессиональных и спортивных организациях существовала программа физкультурной подготовки под названием «Готов к труду и обороне», или ГТО. Комплекс ГТО был направлен на физическое развитие и укрепление здоровья граждан, являлся основой системы физвоспитания и был призван способствовать развитию массового физкультурного движения в Советском Союзе.

В программе участвовали граждане страны в возрасте от 10 до 60 лет. Для каждой

возрастной группы были установлены соответствующие требования и нормативы физической подготовки. Сдавать нужно было такие виды упражнений, как бег, прыжки в длину и в высоту, плавание, метание мяча, лыжные гонки, подтягивание на перекладине, стрельба, велокросс, туристский поход и др.

Сдача нормативов подтверждалась специальными серебряными и золотыми значками ГТО. Те, кто сдавал нормативы в течение нескольких лет, получали «Почётный значок ГТО». Программа действовала с 1931 по 1991 годы, при этом требования ГТО с течением времени менялись.

Что представляет собой новый комплекс ГТО? Новая структура комплекса ГТО, разработанная Минспорта, содержит 11 уровней сложности. Первые пять рассчитаны на школьников, шестой – на молодёжь от 18 до 29 лет. Каждый последующий уровень оценивает физическую подготовку людей в возрасте 30-39, 40-49, 50-59, 60-69 и старше 70 лет.

(По материалам сайта www.aif.ru)



ГТО и наша школа

1.

Машу Костюк, ученицу 10 «А», в ГТО привел спортивный интерес. «Мне вообще нравится заниматься спортом, и было интересно попробовать свои силы в сдаче ГТО. Мне всегда казалось, что ГТО – это что-то более взрослое, что получить значок – это очень здорово, и я решила попробовать» – так объяснила Маша свою мотивацию. И с успехом справилась с испытаниями: в 9 классе сдала нормативы своей возрастной группы и получила золотой значок ГТО.



По словам Маши, ей очень помогли занятия спортивным туризмом. «Я пятый год занимаюсь в Доме детского творчества Калининского района и в секции туризма в нашей школе. Мне нравится сам по себе этот спорт, атмосфера нравится, команда интересная, очень хорошие люди подобрались. Плюс мы выезжаем тренироваться на природу. В городских и районных соревнованиях участвуем. Поэтому когда я решила сдавать нормативы ГТО, то поняла, что многие из них мне знакомы и готовиться особенно не придется», – рассказала Маша. – Мне интересно было, как я покажу себя в других видах спорта, кроме туризма: как я сплаваю, например, или пробегу». А на вопрос «Надо ли вообще участвовать в испытаниях ГТО?» девушка уверенно ответила: «Я считаю, что надо. Как минимум, это интересно – проверить свои силы. Кроме того, если значок добавит баллов при поступлении в вуз, это еще плюс».

2.

Учителя нашей школы, как и положено, подают пример своим ученикам. А именно – участвуют в испытаниях ГТО. **Юлия Валерьевна Бронзова**, учитель физкультуры и руководитель школьного спортивного клуба «Импульс», так объяснила свое участие в проекте: «ГТО – это возможность, во-первых, доказать себе, что я еще что-то могу. Во-вторых, быть примером для учеников. И у меня все получилось, я сдала нормативы на золотой значок».



- ***Вы помните свои ощущения во время сдачи нормативов?***
- Я понимала, чтобы сдать на золото, нужно приложить усилия, нужно потренироваться. И я бегала по вечерам, отжималась. Я вообще первый раз в жизни сдавала ГТО, поэтому подошла к этому серьезно.
- ***Будете в дальнейшем участвовать в испытаниях комплекса ГТО?***
- Трудно сказать. Дело в том, что сейчас я сдавала нормативы по 8-й ступени, на 9-ю перейду, только когда мне исполнится 49 лет. Это не скоро. Но я бы хотела еще раз испытать себя.

– Как в семье отнеслись к Вашим успехам?

– Положительно. У меня и сыновья сдали нормативы на золото, и муж, возможно, скоро к нам присоединится. У нас вообще очень спортивная семья. Мы вместе ходим в турпоходы, катаемся на велосипедах, катаемся на лыжах, в том числе и на горных. Я стараюсь продолжать традиции, которые существовали в моей собственной семье, когда я была еще ребенком. А вообще, в спорт меня привел папа. Он был очень спортивным человеком, сам стал серьезно заниматься спортом годам к тридцати: увлекся лыжами, большим теннисом, и везде брал меня с собой. Он поставил меня на лыжи, научил плавать. Благодаря ему я всегда занималась спортом. С годами я увлеклась фитнесом, сейчас очень нравится волейбол. Лыжи очень люблю, плавать люблю, велосипед обожаю. Я не представляю, как люди живут без движения.

– Кого, по Вашему мнению, можно назвать спортивным человеком?

– Спортивный человек – это тот, кто не просто увлекается спортом, а занимается им, и не обязательно на профессиональном уровне. Спортивный человек легкий на подъем, он всегда в движении.

Когда подобный вопрос был задан Маше Костюк, она ответила так: «Спортивный человек – это человек, которому нравится заниматься спортом, и он делает это в свое удовольствие. Даже если ты физически не очень хорошо подготовлен, но все равно занимаешься спортом, и тебе это нравится, стараешься преодолеть все трудности – я считаю, что такой человек может считаться спортивным».

P.S.

Для чего возродили систему ГТО? Нужно ли было это делать? Этот вопрос имеет в обществе и сторонников, и противников. Одно ясно: человек нуждается в самопознании, он всегда хочет понимать, где пределы его возможностей. И комплекс ГТО – хорошая проверка своих сил. По крайней мере, для всех спортивных людей.



Материал подготовила Иванова И.А.



Спортсмены из 2 «Б»



Моя спортивная жизнь

Я очень люблю заниматься спортом! Заниматься спортом я начала с 5 лет. Сначала я занималась хореографией 2 года в Доме творчества, мы делали растяжку и танцевали под весёлые песни, там я научилась садиться на шпагат и делать мостик и кораблик! Затем мама записала меня в бассейн, там я научилась плавать – сначала на спине, а потом на животе. Мне это очень помогло летом, когда мы ездили купаться на озеро, было приятно продемонстрировать свои умения перед другими детьми! Свои летние каникулы я также считаю спортивными, так как мы очень любим прокатиться с друзьями на роликах или велосипедах по ближайшим окрестностям. А зимой мне очень нравится кататься на коньках. Пока я умею только быстро кататься, немного ездить спиной и играть с мамой в догонялки, но каждый раз пробую повышать свой «профессиональный» уровень.

В начале учебного года мама записала меня в секцию спортивных танцев в нашей школе – «Икс-Лайн». За это время я уже успела выступить на 3 соревнованиях и получить 2 медали за 1 место. Мне очень нравятся все танцы, которые мы там танцуем – полька, ча-ча-ча и медленный вальс, кое-что у меня ещё не очень получается, но я стараюсь, и у меня всё обязательно получится!

В моих дальнейших планах продолжить мои спортивные увлечения и обязательно научиться кататься на горных лыжах!

Настя Батерина



Впереди у меня много побед

Раньше я занимался фигурным катанием. Успел получить несколько медалей, одну из которых за первое место. Был даже на сборах в Финляндии. Но через пару лет понял, что этот вид спорта не для меня.

Я очень люблю плавать и решил попробовать себя в водном поло. Вот это то, что я хотел. Я прошел отбор в школу Олимпийского резерва. Не так давно прошли мои первые старты, к ним я готовился долго, и результаты были хорошие. Кроме моих тренировок с группой мама начала водить меня еще и к индивидуальному тренеру по плаванию, чтобы ускорить мне время. Плавание – очень хороший вид спорта для здоровья, я стал намного меньше болеть. Стал более вынослив физически. Конечно, это очень трудно – все свободное время у меня занимают тренировки, но я знаю, что, какой бы вид спорта я ни выбрал, всегда будет тяжело. Я очень надеюсь, что впереди у меня много соревнований, сборов и побед. Мои родные верят в меня, в то, что я все смогу.

Денис Корж

Плавание – хорошо и полезно!

Меня зовут Иванов Егор. С четырех лет я занимаюсь плаванием в бассейне школы № 126 Калининского района. Моего тренера зовут Новикова Светлана Анатольевна – она хорошая и добрая, но может быть очень строгой и требовательной. Первые два года я ходил в малый бассейн, а сейчас уже второй год занимаюсь в большом бассейне. Я умею плавать разными стилями: кролем, кролем на спине, брассом и дельфином. Прошлым летом я ездил в спортивный лагерь «Связист» вместе со своим тренером и другими пловцами, мне очень там понравилось. Каждое лето я езжу на море, и там вместе с друзьями мы каждый день купаемся, плаваем и ныряем с пирса в маске. Плавание – хорошо и полезно!



Егор Иванов

*Гармоничное развитие*

Занятия спортом очень помогают в моей жизни. Спорт укрепляет мышцы, закаляет характер, повышает выносливость, воспитывает силу воли. Я уже давно занимаюсь гимнастикой. Занятия гимнастикой помогают мне не сдаваться перед трудностями, доводить дело до конца. А еще это гармоничное развитие тела, всех его мышц. Ну и красота тоже. У нас строгий тренер, но благодаря его строгости, я смог добиться результата. Думаю, все это поможет в моей будущей жизни. А еще на тренировке я познакомился с новыми ребятами. Мне нравится то, чем я занимаюсь.

Валера Сильванович

Мне нравятся танцы!

Я занимаюсь спортивными балльными танцами. Целый год наш клуб «Икс-Лайн» принимал участие в турнире «Восходящие звезды». И по итогам 2017 года занял в нём первое место. А моя пара заняла второе место. В этом виде спорта много разных танцев. Например, медленный вальс, ча-ча-ча, берлинская полька, самба, квик-степ, фокстрот, венский вальс, румба, джайв. А я пока танцую медленный вальс, ча-ча-ча и самбу. Мне нравятся танцы!

Арсений Сергейчук

*Плавание прибавляет бодрости*

С 5 лет я хожу в бассейн, т.е. занимаюсь плаванием уже 3 года. Мы плаваем в Центре плавания в большом бассейне на дорожке 50 м. Наш тренер Ольга Петровна учит нас плавать кролем, брассом, на спине и на груди. Плавание прибавляет бодрости, позволяет уверенно чувствовать себя на море и других водоемах.

Даша Бражина



Мягкий путь

Я занимаюсь борьбой дзюдо. «Дзюдо» в переводе с японского означает мягкий (или гибкий) путь. Этой борьбой я занимаюсь с весны 2016 года. Основатель дзюдо – мастер боевых искусств из Японии Дзюгоро Кано. Я занимаюсь в СДЮСШОР имени Анатолия Семёновича Рахлина. Раньше это была секция дзюдо клуба Ленинградского металлического завода "Турбостроитель", в которой занимался В.В. Путин, а Анатолий Семёнович Рахлин был его тренером. Школа олимпийского резерва имени А.С. Рахлина находится на Кондратьевском проспекте дом 15.

Форма дзюдоиста называется дзюдога, она состоит из штанов, пояса и куртки-кимоно. Сама борьба проходит на специальных матах, которые называются татами, а все команды произносятся на японском языке.

В дзюдо несколько разных поясов, которые даются в зависимости от мастерства. Белый пояс – самый первый, начальный уровень, а красный – самый высокий уровень мастерства. У меня пока белый пояс, а у нашего президента красно-белый (предпоследний). Я хочу получить красный пояс по дзюдо и съездить в Японию.

Даня Кажик

Главное, чтобы нравилось!

Я всегда любил активные развлечения. Сколько себя помню, всегда играл в подвижные игры и получал от этого огромное удовольствие! Моей мечтой было играть в футбол. Это очень интересный вид спорта, в котором необходимо проявлять быструю реакцию, хорошую координацию движений, концентрацию. Когда я играю, это захватывает меня целиком!

Мы часто играли с друзьями у бабушки в деревне и с друзьями в школе после уроков. Мне очень нравится игра в команде, и я захотел научиться хорошо играть. Когда меня родители записали в секцию футбола, я очень обрадовался. Я хочу ездить на соревнования. А еще у нас очень хороший тренер, который не только учит нас правильно играть в футбол, но и показывает нам различные спортивные упражнения и приемы. Если выполнять их каждый день, это очень помогает держать себя в хорошей физической форме и развиваться. Еще занятия футболом подарили мне много новых друзей, с которыми я познакомился на тренировках, и теперь часто общаюсь. Очень важно иметь тех, кто разделяет твои увлечения, с кем можно поговорить и поделиться впечатлениями. А еще занятия спортом дают почувствовать радость собственных достижений. Вот не получалось у меня когда-то и мячик правильно пасовать, а сейчас я уже готовлюсь к соревнованиям!

Не обязательно быть профессиональным спортсменом, чтобы получать пользу и удовольствие от занятий спортом. Многие из людей бегают по утрам, кто-то ходит на аэробику и фитнес, кто-то играет в футбол или занимается каратэ. Главное, чтобы это нравилось!

Егор Терентьев



Спорт – часть меня

Каждый человек хотя бы раз в жизни занимался спортом. Кто-то это делает постоянно, а кто-то лишь изредка выходит на пробежку в парк. Но независимо от этого, спорт является частью жизни любого человека. В моей жизни спорт занимает не первое место среди других занятий, но и далеко не последнее. Спорт – это часть меня.

Чаще всего я, как и большинство учеников, сталкиваюсь со спортом на уроках



физкультуры. Там мы обычно играем в баскетбол и волейбол, а ранней весной и осенью мы выходим на улицу, где на скорость пробегаем 60 метров и тренируем дальность броска мяча. Также к физкультуре относится

подготовка и участие в ГТО. В наше время вновь стало возможным сдавать нормы ГТО, и с этого года появились обновленные нормативы. Лично я планирую сдавать ГТО в течение этого года и считаю, что ГТО необходимо для всех.

Но уроками физкультуры мое спортивное развитие не заканчивается. «Мороз и солнце, день чудесный!» – писал А.С.Пушкин. В такую погоду лучше всего не сидеть дома, а выйти на улицу и отправиться за город кататься на лыжах. Этой зимой были дни, когда стояла чудесная погода для лыжной прогулки. Лыжная прогулка – это тоже спорт, который не менее популярен, чем летом футбол. Каждую зиму я отправляюсь в Лемболово или Орехово, где обычно много снега. После таких поездок всегда остается много веселых воспоминаний и красивых фотографий.

Спорт – это не всегда тяжелые нагрузки и изнуряющие тренировки. Для меня это интересные спортивные игры и катание на лыжах. И без этого я своей жизни не представляю.

Романов Даниил, 8 «В» класс

Рисунок Забара Нasti, 5 Г



Рисунок Гориновой Марьяны, 5 Г



Рисунок Гурьева Степана, 5 Б

Спортивная закалка – 3

«Ветераны» футбольной команды
географического факультета ЛГУ. 1998 год.
Крайний слева (нижний ряд) – Белов Вадим Валентинович.



Футбол – это на всю жизнь.
Белов Вадим Валентинович. 2014 год.



Николаева Алла (Булюк Алла Александровна)
и конь Чернобур. 1974 год.
Секция конного спорта. г.Сестрорецк.



Пятилетние лыжницы.
Крайняя справа – Лебедева Света
(Вишневская Светлана Олеговна).



Всегда в спортивной форме.
Богданов Сергей Петрович. 2018 год.



После уроков – в тренажерный зал.
Ольга Владимировна Потапова. 2018 год

Валог успеха в педагогике!

*Спортсмен на все руки.
Янченко Михаил Михайлович.*



*Массовый забег «Кросс нации».
Участник забега – Ярослав Сергеевич Петренко.
Санкт-Петербург. 2013 год.*



Сборная учителей школы №138 по футболу. 2014 год



*«Лыжня России». Санкт-Петербург. п. Парголово.
Участники лыжной гонки – Оксана Юрьевна Малафеева (2014 год)
и Вадим Александрович Уваров (2018 год).*

*Секция конькобежного спорта. Юные спортсменки.
Вторая справа – Неля Лейтес (Дунаева Нелли Лазаревна).
г. Ленинград, 1981 год.*





Градиленко Аполлинария

Мы ведь команда!

Когда в класс приходит новичок, никогда не знаешь, каким он окажется. Каким будет в общении, в учебе, как «впишется» в коллектив... Градиленко Аполлинария пришла к нам в класс в этом учебном году, и мы без проблем нашли с ней общий язык. У Апполинаруии не только редкое имя, но и необычное увлечение – синхронное фигурное катание. Как известно, увлечение человека отражает и его характер. Аполлинария производит впечатление целеустремленного и сильного духом человека. Еще бы! Совмещать 9 класс и бесконечные тренировки и соревнования слабому не под силу.



– Как получилось, что ты стала заниматься фигурным катанием?

– Однажды, когда мне было 3 года, мама взяла меня с собой на каток. После этого я постоянно стала проситься на лед. И мама решила, что я буду заниматься фигурным катанием. Сначала я ходила в секцию при катке, разучивала там разные фигуры: «фонарик», «цапелька», «лягушка» – это были мои первые достижения. В 4 года меня приняли в Академию фигурного катания, там я занималась почти 10 лет, участвовала в соревнованиях как одиночница, занимала призовые места. А потом случилась травма колена. Год я не каталась, больше уже прыгать, как раньше, не могла, но совсем бросать фигурное катание не хотелось...

– И сейчас ты занимаешься синхронным фигурным катанием. Что это за вид спорта?

– Это дисциплина фигурного катания, когда выступает команда. Если коротко, это выглядит так: под музыку катаются 20 человек и выполняют синхронно разные элементы фигурного катания – шаги, повороты, вращения, прыжки и другие.

– Как проходят ваши тренировки?

– Сначала мы разминаемся перед льдом. Потом, когда выходим на каток, раскачиваемся и делаем упражнения по программе. Тренер в это время указывает нам на наши

ошибки. Чтобы катание было синхронным, важно поддерживать хорошие отношения с тренером и друг с другом. Поэтому тренеры мы слушаемся и уважаем, да и в команде стараемся общаться хорошо, не ссориться. Мы ведь команда! Конфликты у нас редкость, а если и бывают, то наш капитан всегда старается их замять, уладить.

– Кто для тебя является примером для подражания?

– Команда «Парадиз» из Санкт-Петербурга, которая занимает первое место среди мастеров. Там катаются чемпионы мира, к тому же они за свой труд, за все соревнования получают зарплату. А если говорить об отдельной личности, то это, наверное, Аделина Сотникова. Она очень хорошо прыгает технически.



– Как тебе удастся совмещать школу и тренировки? Есть ли у тебя какие-нибудь увлечения помимо фигурного катания?

– В школе мне иногда приходится уходить с последних уроков на тренировки. Также мы ездим на сборы и соревнования. Естественно, уроки я пропускаю, но всегда беру у учителей задания и потом сдаю материал. Это непросто, но спорт сделал меня выносливой. Ну а в свободное время, если оно, конечно, бывает, я рисую.

– В будущем ты отдала бы своих собственных детей в фигурное катание?

– Даже не знаю. В какой-нибудь спорт отдала бы точно. Ведь когда ты занимаешься спортом, у тебя укрепляются и мышцы, и иммунитет, ты становишься сильнее и меньше болеешь. Фигурное катание – это довольно тяжело, но если бы мой ребенок очень захотел, то, конечно, пусть занимается.

– Обычно детей отдают в спорт в раннем возрасте. Смогу ли я в свои 15 лет научиться кататься на коньках и освоить хотя бы азы фигурного катания?

– Ну конечно! Каждый, кто хочет добиться своей мечты, естественно добьется этого, если постарается... Некоторые начинают и в 9, и в 10 лет, и все добиваются того, чего желают. Так что у тебя тоже все получится!



– Какого человека можно назвать спортивным?

– Того, кто главной целью своей жизни ставит занятие спортом, для кого важен культ тела.

– А какие-то внутренние качества спорт развивает в человеке?

– Смелость, потому что сложно выйти на старт, не переборов свой страх. Главное, что во мне развил спорт, это стремление и упорство. Я стремлюсь к своей цели и делаю все ради этого!

– Каковы твои цели? планы на будущее?

– Я планирую докататься до 17 лет в своей команде, а потом перейти в более старшую команду «Парадиз», чтобы поехать на олимпиаду в 2022 году. К тому времени синхронное фигурное катание хотят сделать олимпийским видом спорта.

Вот такая у меня новая одноклассница. Не сомневаюсь, что она добьется того, к чему стремится. Скорее всего, к 2022 году наши пути разойдутся, но я обязательно буду смотреть по телевизору трансляцию очередной зимней Олимпиады и ждать выступления российской команды по синхронному фигурному катанию...

Беседовала Архипова Дарья, 9 «Б» класс



Рисунок Шевцовой Ольги, 5 Б

КИБЕРСПОРТ

Игровая зависимость или спорт?



В наше время существует множество различных видов спорта. О некоторых знают все, взять тот же футбол. Некоторые известны в узких кругах, а есть и такие виды спорта, которые, как говорится, для старшего поколения совсем не понятны. Среди последних оказался и киберспорт, который, к сожалению, в нашей стране не раз осуждали.

Что же такое киберспорт? Читаем Википедию: «Киберспорт – вид соревновательной деятельности и специальной практики подготовки к соревнованиям на основе видеоигр». Если немного упростить определение, то получится примерно следующее: киберспорт – соревнования по видеоиграм. Казалось бы, что плохого в том, что люди соревнуются между собой в мастерстве игры в компьютер или иную платформу? Я считаю, что киберспорт достоин внимания на одном уровне с футболом, баскетболом, волейболом и другими видами спорта.

Большинство людей не признают киберспорт официальным видом спорта, считая, что это просто игровая зависимость, а те, кто им

занимается, не более чем игроки. Это не так. Например, Ярослав Яжомбковски – один из самых известных киберспортсменов – занимается не только киберспортом, но и ходит в спортзал, знает английский язык и вообще всесторонне развит.

Считается, что на игре в компьютер не заработаешь. Это не так. На крупных соревнованиях призовой фонд достигает аж миллиона долларов, а то и более! Кроме того, киберспорт развивает логическое мышление, умение быстро

реагировать на ситуацию, развивает тактику и стратегию. Он где-то похож на шахматы, но ведь шахматы – уважаемая игра, чем же киберспорт хуже?

Обществу надо понять и принять то, что технологии не стоят на месте, они постоянно развиваются, приводя иногда к неожиданным последствиям.

Киберспорт – не зло, а следствие движения вперед. Кто знает, возможно, в будущем и он станет обыденностью?..

Некрасова Виктория, 8 «В» класс



А спорт ли?



Не так давно в России киберспорт был признан официальным видом спорта. Но справедливо ли это? Можно ли его вообще называть спортом?

Киберспорт – весьма странная вещь. В нем люди не бегают, не прыгают, а сидят за компьютерами. И вот там-то они и бегают, и прыгают. Непроста история этого «спорта» в нашей стране. Киберспорт в России признавали несколько раз. В первый раз – в 2011 году. Затем при смене министра этот спорт признали заново. А в 2014 году его исключили из списка спортивных игр. Геймеры, разумеется, разгневались. Но вскоре все затихло... до 2017 года, когда этот успевший уже всем надоесть вид развлечений в очередной раз решили считать спортом.

Киберспорт – не спорт. Как может считаться спортом то, когда во время турниров по нему даже не нужно двигаться? Киберспорт – игра. Такая же, как кубики или солдатики. И несмотря на свое признание в нескольких странах, киберспорт все равно останется игрой.



Серов Сергей, 8 «Г» класс

Спорт в мире животных



Люди любят спорт, и он настолько разнообразен, что существуют не только физические соревнования, но и интеллектуальные. Из-за сильной любви к спорту люди стали знакомить животных с этой сферой человеческой жизни. В соревнованиях участвуют как одомашненные животные, так и дикие звери, даже насекомые. Например, тараканы бега, поло на слонах, скачки на лошадях или на верблюдах и многое другое.

Меня заинтересовал кинологический спорт, то есть спорт с участием собак. В основном это ездовые соревнования. Это придумали для того, чтобы тренировать ездовых собак, но тренировки обрели самостоятельный характер, и сейчас это вид кинологического спорта.

Есть еще один необычный вид спорта с участием собак – вейтпুলлинг. Суть соревнования заключается в том, что собака, в специальной шлейке, запряженная в тележку с грузом, должна пройти определенное расстояние за минимальное время.

Также существует аджилити. Аджилити – это соревнования, в которых человек, называемый хендлером, направляет собаку через полосу препятствий, причем при прохождении учитываются скорость и точность. Собаки должны бежать без поощрений, и хендлер не имеет права трогать собаку или препятствия. Он может управлять собакой только при помощи жестов и голоса.

Спорт настолько вошел в жизнь людей, что даже животные, которые также пользуются большим вниманием и любовью у людей, знакомятся с этой сферой.

Левашева Полина, 8 «Г» класс



Футбэг, боссабол и...очарованные черви

В наше время прогресс не стоит на месте не только в области компьютерных технологий, но и в области спорта. Появляются новые виды спортивных состязаний, которые порой оказываются довольно странными и необычными. Как вам, например, скайсёрфинг – выполнение акробатических трюков и различных фигур с лыжей в свободном падении – молодой вид прыжков с парашютом? Довольно экстремально, не правда ли? В этой статье я познакомлю вас с интересными видами спорта, которые появились сравнительно недавно.



Футбэг. Название похоже на всем известный футбол, но похожи они только названиями и участием в игре мяча. Футбэг (англ. Footbag; от foot – нога и bag – мешок) – зрелищная спортивная игра с мячом. В России ее аналог существовал еще в середине прошлого века и назывался «зоська». Сейчас в нашей стране развиваются два основных вида футбэга: net game и freestyle. Net game – игра

два на два (или один на один) через низко повешенную сетку. Игроки перекидывают друг другу с помощью только ног небольшой, чуть мягкий и как бы несерьезный мячик, наполненный твердыми шариками – футбэг, который ни за что не должен падать на пол. Freestyle исполняется в соло, в течение двух минут, под музыку. Оценивается артистизм, чистота выполнения трюков и количество потерь футбэга.

Чтобы овладеть техникой игры, потребуется немалое упорство. Впрочем, для молодежи это занятие необыкновенно приятно. Ведь игра хороша тем, что позволяет не только демонстрировать свою тренированность и ловкость, но также выполнять разнообразные зрелищные трюки.

Боссабол. Это игра с мячом для двух команд от 3 до 5 человек, но в отличие от других зрелищных видов спорта вся игра происходит на надувных матах, которые разделяются натянутой посередине сеткой, что-то отдаленно схожее с волейболом. Складывается ощущение, что на площадке отсутствует гравитация, игроки очень технично производят различные акробатические действия, приводя публику в неистовый экстаз от этого зрелища.

Вариаций игровых моментов огромное множество: можно просто отбить рукой мяч на поле противника или произвести эффектный трюк, который только что созрел в вашей голове. Творчество – это одно из самых главных преимуществ боссабола, игрок волен делать на площадке все что угодно, главное –



получить очки для победы. Но спокойной игры в боссабол не бывает, игроки всячески стараются показать что-то новое, каждый член команды индивидуален, и не знаешь, что ожидать от него в следующую минуту.

Шахбокс. Представьте картину: шахматисты, передвигающие пешки и ладьи боксерскими перчатками, и боксеры, которые сидят на стуле и думают, как обыграть соперника в шахматы. Странно, не так ли? Вы удивитесь, но в Финляндии уже существует определенная игра, где бокс и шахматы идут

рука об руку. Шахбокс не похож ни на один вид спорта, о котором вы знаете. Сначала игроки играют шахматный раунд, потом боксерский, и так на протяжении 11 раундов. Шахбокс – гибридный вид спорта, комбинация шахмат и бокса в чередующихся раундах.

Гонки на кроватях. В далеком 1965 году гонки на кроватях устраивали только американские военные, но со временем эта забавная игра стала более популярной. Чтобы выиграть, нужно первым пересечь финишную черту. Но есть определенные правила, которые необходимо соблюдать. Во-первых, кровать, в которой находится только один человек, должны толкать шестеро участников. А во-вторых, кровать должна держаться на воде, так как последний этап гонок – переправа через реку. Хотя довольно часто последним этапом пренебрегают.



Соревнования по «очаровыванию» червей. В Великобритании очаровывание червей является официальным видом спорта. Оно так популярно, что ежегодно в графстве Чешир проходит Всемирный чемпионат по очаровыванию червей. Правила довольно просты. Вам дают участок земли 3х3 метра, и вы должны выманить из-под земли и собрать как можно больше червей за 30 минут. Держу пари, что этот спорт идеален для тех, кому нужна дешевая приманка для рыб.



Необычных видов спорта существует огромное множество, стоит только поискать. Так что когда вы в следующий раз захотите сказать «Ой, не люблю я спорт, не моё это», то, вполне возможно, вы еще не нашли тот самый вид, который придется вам по душе☺

Материал подготовила Некрасова Виктория, 8 «В»класс

(использованы сайты: mixstuff.ru, www.forbes.ru, www.sites.google.com)

А.Ерошкин

Песенка про нелегкую атлетику



Редко я бывал в спортзале, мало двигался, и вот
Мне приятели сказали: «У тебя растёт живот!
Чтоб развить мускулатуру, а не только интеллект –
Запишись на физкультуру, станешь тощий, как скелет!»

Бег трусцой, прыжки на месте и прыжки через коня,
Отжиманий штук по двести – это всё не для меня.
Повтори попробуй в зале упражненья эти-ка!
И за что её назвали «легкая атлетика»?



Я бросал копье и молот, приседал, как заводной.
Телом я хотя и молод, но душой не стальной.
Не похож я на героя даже издали пока,
И дыхание второе не откроется никак!

Я на травке отдыхаю, не колышусь, не шуршу.
Выдыхаю и вдыхаю по методике ушу.
У меня дрожат колени, нет сознания почти –
Погоди, товарищ тренер, слишком громко не свисти!



Кувырки, прыжки куда-то и толкание ядра –
В общем, чувствую, ребята, что смываться мне пора.
Я домой быстрее кометы полетел, а позади –
По пятам неслись атлеты с номерами на груди!

Я стою на пьедестале, злой и красный, как пион:
Мне, медаль вручив, сказали: «Поздравляем, чемпион!»
Расшибусь, клянусь, в лепёшку, но себя превозмогу...
Отдышусь еще немножко – непременно
У-бе-гу!



Анна Островидова (9 «Г» класс)



Одиночества

Судьбой обиженный ребёнок
Сидит и плачет в уголке.
Он одинок уже с пелёнок,
Терпение - на волоске.
Вокруг одни лишь оскорбления,
Любви не видел никогда.
И на чужой души волнение
С надеждою смотрел всегда.

Первая любовь

Сколько же лживых признаний -
Говорят все вокруг о любви.
Боль печальных воспоминаний
Спрячь подальше - и снова живи.
Может даже не раз обманули,
А потом приказали забыть.
Чувства ваши в слезах потонули,
Их старайся скорее ты скрыть.

Катастрофа

Как несчастна душа человека,
Вокруг же - пустышек море.
Каждый третий душевный калека,
И это всемирное горе.
Не интернет нас сделал такими,
А мы сами стали больными.
Пока следили за модами,
Стали сплошными уродами.

Если жизнь тебя обманет,
Не печалься, не сердись!
В день уныния смиришь:
День веселья, верь, настанет.
Сердце в будущем живет;
Настоящее уныло:
Все мгновенно, все пройдет;
Что пройдет, то будет мило.



А.С.Пушкин

Всякая всячина

Частушки



На уроках химии
Опыт проводили мы.
Класс, конечно, уцелел,
Но учитель поседел.
(Романов Д. 8 «В»)

Я на ведомость смотрю
И тихонько плачу.
По ушам я получу
Дома. Лучше спрячу.
(Шибаета К. 8 «В»)



Не даешь мне, мама, воли,
Улечу, как пташка, в поле.
Долго будешь вспоминать,
За меня себя ругать!
(Козьменко Д. 8 «В»)

Снежки белы, снежки белы
Были да растаяли.
И в такую сырость девку
В магазин отправили.
(Захаренко К. 8 «В»)

Я смотрела сериалы,
Досмотрела лишь к утру.
И поэтому, как зомби,
В школу я сейчас иду.
(Некрасова В. 8 «В»)



Ночью очень я замерз,
Будто вода в речке.
Не хочу идти я в школу –
Лучше б спал на печке.
(Берсанукаев А. 8 «Г»)



Как стать ленивым (инструкция)

Ленивым вы можете стать двумя способами – коротким и длинным. С коротким все понятно: просто перестаньте все делать, и вы – профессиональный ленивец. С длинным способом все немного сложнее. Постепенно переставайте учиться, делайте меньше домашние задания, проводите больше времени лежа. Через два-три месяца вы будете самым ленивым. Но не забывайте: что-либо делать надо только в том случае, если очень просят.

Итак, сегодня я вас научил, как правильно становиться ленивым. Не пользуйтесь моей инструкцией!

(Перков И. 6 «А»)



Как получить двойку по поведению (инструкция)

- Шаг 1. Приди непричесанный и в грязной одежде.
- Шаг 2. Опоздай в школу. Приди к 3-му уроку.
- Шаг 3. По пути в класс переверни все мусорные ведра.
- Шаг 4. Войди в класс громко и с булочкой в руке.
- Шаг 5. На замечание учителя отвечай дерзостью.
- Шаг 6. Не убирай за собой грязную посуду в столовой.
- Шаг 7. Не соблюдай правила безопасности на уроке физкультуры.
- Шаг 8. Напоследок, когда тебя точно вызовут к директору, спрячь его очки.

(Мартынкевич А. 6 «А»)



Если был бы я котом,
Ел бы кашу с молоком.
Если был бы я собакой,
Стал бы точно забиякой.
(Голубцов А. 6 «А»)



Дача и дачники. Как всё начиналось

Тихий летний вечер. За окном мерцают звезды, в гостиной потрескивают дрова в камине. Перед камином на ковре лежит девочка. Чуть дальше поскрипывает креслом-качалкой пожилая женщина, вяжущая очередную пару носков. Рядом с креслом стоит диван, на котором мирно спит рыжий кот с гордым именем Виктор.

– Бабушка! Расскажи, как ты создавала нашу дачу! – девочка просительно смотрит на женщину.

– Анечка, я же рассказывала тебе об этом. Да и занята я немного, – отнекивается женщина. Аня возмущенно восклицает:

– Но бабушка! Мне же интересно! А шерстяных носков у нас целый ящик, хоть иди на рынок и продавай!

– Ладно, уговорила, – смеется бабушка. – Началось всё довольно давно, еще в 1968 году. Твой дедушка тогда работал на заводе, поэтому ему предприятие выделило участок. Мы тогда очень обрадовались, ведь теперь у нас будет свой кусочек земли, пусть и небольшой. Приехали мы сюда и, как ты думаешь, что мы здесь увидели?

– М-мм... Дома? Участки? Дороги? – с сомнением предположила внучка.

– Нет, Аня, не угадала. Увидели мы, считай, болото, – у девочки округлились глаза. – Да-да, именно болото. Не было ни дорог, ни ровных участков, ни домов. Но зато были лужи, воронки от упавших снарядов, ямы, кочки, пни, деревья... Деревьев было особенно много, ведь тут рядом лес. Ну, что поделать? Показали нам участок. Представляешь, на нашем участке прямо посередине была большая воронка. Видимо, во время войны туда упал снаряд. А по краям этой воронки – пни от деревьев. Дедушка твой практически сразу начал их корчевать. Думаешь, это было легко? Как бы не так! – громко воскликнула бабушка.

Кот, лежащий на диване, встрепенулся и заинтересованно поднял голову.

– Выкорчевал дедушка один пенёк, а под ним второй, да еще и больше! Делать нечего, выкорчевал и его. А под ним третий! Огромный такой! Как знать, может, тот пенёк был от дерева, из которого сам Петр Первый Петербург строил! – Аня восхищенно выдохнула. Таких подробностей она еще не слышала.

– Когда выкорчевали все пни, взялись за воронку. Стали её засыпать. В ход шло всё: и те самые пни, и песок, и гравий, и обычная земля, и всякий разный мусор! Даже машины заказывали, чтобы засыпать её! Ну, сейчас, как видишь, вроде бы засыпали, – улыбнулась женщина.

Тем временем за окном догорал закат. На улицах включались фонари, последние прохожие спешили домой. Умолкали птицы, укладывались спать кошки и собаки. Тихо шелестели листьями деревья. Ночь вступала в свои права.

– Потом стали строить дом, – продолжала рассказ бабушка. – Тогда материала было мало, на всех не хватало, приходилось как-то выкручиваться. Нам повезло, я тогда работала в детском саду, а его отправили на капитальный ремонт, некоторые стены разобрали. Я смотрю, а там доски-то хорошие! Дай, думаю, возьму. Оформили у начальства бумаги и забрали всё. Дедушка твой тогда еще друзей звал, чтобы помогли вывезти на дачу. Вот так и построили дом.

– А как вы добирались сюда? Не на машине же, да? – спросила девочка, уже перебравшаяся на диван и глядящая кота, который, казалось, тоже увлеченно слушал рассказ.

– Добирались мы сложно, но интересно. Сначала ехали на Московский вокзал. Народу много, яблоку негде упасть! Проталкивались через толпу, чтобы на электричку сесть. Потом выходили на станции «Мга», где-то на

середине пути. Дальше ехали на «подкидыше». Это был маленький поезд, в вагонах которого не было ничего: ни перил, ни сидений. А потом мы шли пешком до садоводства. И после такой поездки еще находили силы что-то делать! Да, было время... И люди были другие, еще войну помнили... Дружные, заботились друг о друге. Даже цветами обменивались! Просто ходили друг к другу в гости и приносили цветы или еще что-нибудь. Праздники закатывали в честь дней рождения, а на общие пиршества каждый приносил что-то от себя: еду или безделушку какую. Дружные мы были, да молодые. У каждого свой огород был: соседи наши всё клубникой засаживали, мы картошку растили, кто-то помидорами увлекался.

– А вот ты говорила, что воронки от снарядов были. А сами снаряды находили? – сверкнула глазами внучка.

– Конечно. И снаряды, и патроны, и мины, и каски, даже сапоги с человеческими костями находили. Ордена попадались, как русские,

так и немецкие. Дети даже соревновались, кто больше патронов найдет и интереснее находку выкопает. Здесь же бои велись...

– Мама! Она опять уговорила тебя историю садоводства рассказать? – слышались чьи-то шаги. Через несколько секунд в комнату вошла женщина, очень похожая на бабушку Ани.

– Ну ма-ам! Это же так интересно! – протянула девочка. Мама Ани только покачала головой и улыбнулась.

– Аня, иди уже спать. Зеваешь же! Бабушка тебе потом историю дорасскажет, да? – хитро улыбнулась мама. – И как я через год родилась, и как мы с твоим папой подростками на соседский участок за яблоками лазили... Да ты завтра сама пройдишь по улице, порасспрашивай соседей, многие тебе свои дачные истории расскажут...

Вот так и родилась у Ани идея написать Книгу Памяти садоводства «Дружба». Ведь для многих дача – это малая родина, с которой связана важная часть жизни, часть судьбы.

Р. С. Рассказ написан на основе реальных событий. Летом 2018 года садоводству «Дружба» исполнится 50 лет, и все его жители готовятся к этому событию. Мы с мамой решили создать Книгу Памяти садоводства. В эту книгу войдут истории, рассказанные мне старожилами садоводства (их список я взяла в правлении) и их фотографии. – Примечание автора.

*Некрасова Виктория
Санкт Петербург, 2017 г.*



Без вины виноватый

(экологическая сказка-быль)



Дом стоял на холме в густом лесу. Он был ничем не примечателен: небольшой, деревянный, немного покосившийся. Словом, один из тех, который не запоминается надолго. Но были и те, кто любил это место.

«Красивый дом, с прекрасным видом на лесную чащу. Воздух там непривычно чистый, а звери совсем не боятся людей», – так отзывался об этом местечке Артем, четырнадцатилетний мальчик, с кудрявыми волосами, среднего роста и

телосложения. Отец часто возил его туда, пока Тема был маленьким, но последний раз это было шесть лет назад. И вот, наконец, подростку все же удалось уговорить отца, они запаслись едой и с утра пораньше отправились в путь. Все шло хорошо, даже отлично. Они свернули на третий съезд с шоссе и оказались на знакомой дороге. Старый рекламный баннер совсем заржавел. Железный указатель истрепался за эти годы, а от огромного дуба, служившего ориентиром для Темы, остался только гниющий пенек.

Казалось, настроение мальчика невозможно было испортить – воспоминания так сильно захватили его – но, выйдя из машины на поляну возле дома, он замер в недоумении. Кучи мусора зловеще выглядели из-за деревьев. Мусорные мешки, набитые доверху, образовали метровую стену. Артем с отцом то и дело наступали на шуршащие пакеты и битые стекла. Возвращение в детство уже не радовало. Переполненный обидой, парень отправился на поиски лесного родника, из которого когда-то с удовольствием пил чистую, всегда холодную воду. Начинало смеркаться, и, не заметив крутого спуска, мальчик кубарем скатился в овраг.

Очнулся Артем от того, что его куда-то тащили маленькие существа, очень похожие на гномиков. Ростом он почему-то стал не выше двухлетнего ребенка. Пока он собирал собой все корни и ветки, вдоль тропы стали образовываться толпы лесных животных и странных полупрозрачных существ. Они обсуждали что-то, но слов было не разобрать. Только страх и ненависть отчетливо читались на их лицах. Из-за густых кустов стали проявляться домики. Все бы ничего, но вот сделаны они были из мусора. У Темы пересохло в горле и появилось чувство вины.

Полностью он пришел в себя только тогда, когда его стали привязывать к стулу, а точнее, к железному Трону. Его основание было сделано из спрессованных железных банок, а во все стороны торчала арматура. Крышки от бутылок и куски фольги украшали подлокотники и спинку Трона. По периметру всей площади, где стояло это сооружение, были расставлены трибуны, а прямо перед мальчиком стоял большой кривой стол.

- Губитель!
- Убийца лесов!
- Ненавистник природы!

Со всех сторон доносились крики и оскорбления в адрес Артема, пока чья-то темная фигура неспешным шагом двигалась к столу.

– Тише, друзья! Я, Лорд Бейлиш, тень короля и слуга народа, начинаю суд над этим человеком!
– послышался монотонный, хриплый голос. – Ты обвиняешься в преступлении против природы, а именно, в ее загрязнении и разрушении.

– Но я ничего не делал! Это место очень дорого мне! – в отчаянии пытался оправдаться Артем.

– То есть ты не признаешь свою вину и отказываешься от исправительных работ?

Артем не знал, что ответить. Он понимал, что все его доводы бесполезны, но продолжал доказывать свою невиновность. Спустя час после долгих споров и обсуждений Лорд Бейлиш не выдержал:

– Человек, ты приговариваешься к пожизненному заточению в мусорной яме! Не могу не отметить, что твое поведение доведено до абсурда. Нежелание начать работать над собой и перекладывание ответственности на других – недопустимо.

– А почему я один должен отвечать за всех?..

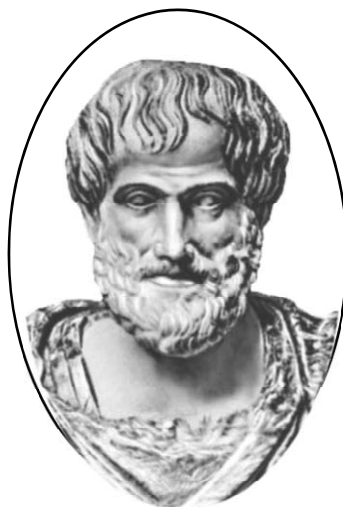
Ничего не ответив, Лорд Бейлиш ушел, а Артема, взяв под руки, потащили к яме. Полет... Еще секунда... И вот Артем сидит в том же овраге, куда упал. Голова ноет от боли. Сон это был или Видение, но что-то в его сознании поменялось. Дойдя до отца, Артем объяснил ему, что не стоит оставлять весь этот мусор в лесу. Если не уберут они, не уберет никто. Они договорились, что утром начнут вывозить мешки на свалку. Потратив несколько дней на очистку лесной чащи, они остались довольны собой и результатом. Это место снова стало таким, каким Тема его помнил с детства, чистое и красивое.

А однажды вечером, когда Артем снова приехал туда на каникулы, он заметил на пне маленькую фигурку. Лорд Бейлиш. Не злой, не оскорблённый, а полный благодарности, он поклонился мальчику и исчез в сумерках.

Архипова Дарья, 9 «Б» класс



Коротко о главном



Спорт формирует культуру оптимизма, культуру бодрости.

А.В.Луначарский

В здоровом теле – здоровый дух.
(крылатое латинское выражение)

Если вы хотите прожить жизнь без болезней, занимайтесь спортом! Ведь это лучше, чем сидеть целыми днями перед телевизором или компьютером.

Крамной Виталий, 7 «Б»

Спорт: развлечение до седьмого пота.
Марис Декобра

В слишком здоровом теле помещается слишком мало духа.
Альфред Конар

Спорт дает свободу моим мыслям и действиям... Он придает мышцам силу, телу – форму, а лицу – здоровый цвет.

Остроухова Алина, 8 «Г»

Если бы в моей жизни не было спорта, у меня появилось бы много свободного времени, и я занимался бы не тем, чем нужно.

Пашинин Геннадий, 6 «Б»

Спортивный человек – это тот, кто не просто увлекается спортом, а занимается им.
Бронзова Ю.В.

За подготовку материалов номера благодарим
Бронзову Ю.В., Михайлову С.Н., Потапову О.В.,
Ратушкову А.В., Шилову Л.С.

Спорт любят все, и взрослые, и дети.

Спорт оздоравливает, дисциплинирует, с помощью физических упражнений люди становятся сильнее, стройнее, выносливее, держат себя в форме. Сейчас очень много построено спортивных клубов, площадок.

Спортом может заниматься каждый, вне зависимости от возраста и состояния здоровья, главное – желание.

Спорт – это движение, а движение – это жизнь!

(Егоров Семен, 8 «Г»)



Нам есть что рассказать!





Если Вам дороги судьбы детей и Вы думаете о будущем,
то можете оказать содействие нашему журналу.

Звоните нам:
540-08-01

Школа №138
Директор: Константинова Светлана Александровна

Наш адрес: г.Санкт-Петербург.
Полюстровский пр.33/3
тел./факс: 540-08-01



*Школа №138, 2018
Иванова И.А., редактор
Заморенова Е.В., компьютерный набор*

*Зарегистрировано в Реестре школьной
прессы России: 78-00228-Ж-01.
Регистрационный номер#228*