

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 45 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ
ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ»

45-ая МИНУТА

От редактора

За что мы любим Новогодний праздник? За смолистый запах ёлки в доме, за счастливое ожидание чуда, за новые надежды, словом, за ожидание чего-то непременно лучшего, светлого, доброго, что обязательно должно свершиться в будущем году.

нования Нового Года является время. Ведь именно циферблат часов нам показывают по телевизору в Новогоднюю Ночь, где происходит бой курантов и отсчитывается время до 12 часов ночи. Потому именно это время и символизирует наступление Нового Года.

В 1700 году Петр I издал указ о праздновании Нового Года в январе, чтобы в каждом доме стояло можже-

в странах мира высаживают елки, которые растут специально для праздника в течение 6-7 лет. Каждая семья хочет купить именно живую елку, которая будет наполнять дом или квартиру свежим еловым запахом. Но в последнее время многие жители России переходят на искусственные елки, которые легче хранить, наряжать, а также по меркам красоты они выглядят лучше, чем настоящая елка.

Вторую главную традицию нам также подарил Петр I. Все шесть дней празднования Нового Года в далеком 1700 году он приказывал слугам палить из пушек, из орудий и ружей. А в наше время это уже красивое шоу – фейерверк.

Праздничный стол, богатый блюдами и различными яствами, пришел к нам от Елизаветы 2. Именно в то время и начали готовить великое множество различных блюд, которые просто поражали своей изысканностью. Обязательной традицией на Новый Год также являются и подарки. Подарки на Новый Год могут быть абсолютно любыми, самое главное - это красивая новогодняя упаковка с большим бантом. Часто в такой праздник многие люди дарят друг другу символическую будущему года. Это могут быть сувениры или мягкие игрушки.

Все мы ждем от этого праздника очередного чуда, светлой сказки, нового счастья... Так давайте пожелаем друг другу, чтобы эти надежды сбылись, чтобы каждый в новом году получил то, о чём он больше всего мечтает. Мечтайте, дерзайте, творите: если верить в себя и людей, которые рядом, можно покорить самые высокие вершины.

М.В. Самсонова



Чудесный праздник, связанный с надеждами на лучшее в грядущем году, с ожиданием исполнения всех желаний.

Есть такая примета: "Как встретишь Новый год, так его и проживешь". Новый год называют волшебным, загадочным, удивительным, неповторимым, чарующим. Новый год - это праздник, который чудесным образом соединяет прошлое, настоящее и будущее, светлые мечты и новые цели; это безудержное веселье и тихая грусть, сожаление о быстро проходящем времени и устремленность в будущее.



веловое дерево или были еловые, сосновые ветки. И такие деревья по указу царя должны были стоять в доме 7 дней. Так и зародилась первая и самая главная традиция по сей день – елка. Ежегодно во многих

Будущая профессия. Важный вопрос, что трогает сердца молодежи.

Меня зовут Аделина, и я среднестатистический подросток, что задавалась вопросами «Кем я буду? Какая профессия ждет меня? К чему мне готовиться?».

Спустя время я определилась и скинула с плеч эту непосильную ношу в виде постоянных вопросов со стороны семьи, друзей и, конечно, себя. И я решила: свою судьбу я свяжу со сферой журналистики.

Сейчас я попробую рассказать об очень интересной, увлекательной и сложной профессии, а именно работе журналиста.

Почему именно журналистика? Чем тебя привлекает данное направление? А можно ли обучиться журналистики в Твери?....- на все эти вопросы и многие другие я попробую ответить вам.

Для начала скажу, что в Твери у нас много редакций СМИ. Это и «Тиа Новости», «Тверская жизнь», «Тверские ведомости», «Тверьлайф», «Умное производство» и многие другие. В одном из них я уже работаю около года. Именно данная профессия дала мне навык и знания работы в офисе, а так же общекультурные и профессиональные компетенции.

Что такое журналистика?

Во-первых, журналистика - это деятельность, направленная на получение, обработку и распространение информации. Чаще всего она предстает перед нами в качестве газеты, журнала, книги или телерепортажа. И в нашем замечательном городе есть газеты, к сожалению, с каждым годом утрачивающие свою прежнюю популярность. Но наша гордость в сфере СМИ-это газета «Тверские ведомости», ведь ей уже порядка 175 лет, а это не малый срок. Именно 13 января в России отмечается День российской печати.

Чем же может привлечь сфера журналистики?

Да, безусловно я расскажу, какие «плюсы» имеет журналистика, но

также приведу несколько минусов для контраста.

Итак, «плюсы» заключаются в том что это:

1. Свободный график (но может зависеть от офиса или издательства)
2. Можно входить в профессию еще со школьной скамьи
3. Знакомство с новыми людьми
4. Возможен рост по карьерной лестнице (но зависит только от способностей человека)
5. Постоянное саморазвитие в различных сферах

А теперь поговорим о «минусах»:

1. Бывает, что задается высокая планка качества материала
2. Возможны сильные переживания и негативные эмоции
3. Характерны стрессы и переработка
4. Большая ответственность
5. Возможное предвзятое отношение со стороны людей

Некоторые черты профессии, что вам необходимо знать, чтобы войти в двери СМИ:

- Писать на актуальные народу темы
- Независимое мнение (что вы не боитесь высказывать)
- Способность добывать информацию (ведь нередко бывают такие статьи, информацию для которых добыть очень сложно)

И наконец самый главный вопрос?

«Где же можно получить образование по этому профилю?»

На данный момент направление «Журналистика» преподают в Тверском государственном университете на филологическом факультете, где предусмотрено также вступительное испытание. Есть как бюджетные места, так и платные.

Теперь, получив образование журналиста и проработав в этой сфере и не совершив подъем по карьерной лестнице, люди хотят дальше развиваться, но не знают как. Но ведь имея такое образование, вы можете попробовать себя в таких сферах, как

- Арт-журналист
- Ведущий теле- и радиопрограмм
- Дата-журналист
- Выпускающий редактор
- Диктор
- PR-менеджер

И многие другие сферы...

Вертикальная же мобильность в журналистике совершается по-разному, как например:

1. Подработка
2. Редактор какой-либо рубрики
3. Главный по отделу рубрики
4. Выпускающий редактор
5. Главный редактор.

Таким образом, журналистика или сфера СМИ- это сложная, но интересная работа, которая требует от вас способностей к написанию независимого мнения или освещение понятным и простым языком какого-либо события. Следовательно, профессия журналиста очень важна, так как она является «проводником» информации простым для народа языком. Профессию выбирать нужно уже сейчас.



СВОЙ НОВЫЙ ГОД!

В каждой стране мира есть свой Новый год. Его не обязательно празднуют в то же время, что и мы, и не так, как мы. У каждой страны есть история, напрямую связанная с традициями их праздника.

Весьма экзотично новогодние торже-



ства проходят в Австралии. По причине отсутствия снега, елок, оленей и прочих привычных атрибутов праздника, Дед Мороз появляется в плавательном костюме на специальном ярко украшенном сёрфе на пляжах Сиднея. Причем, соблюдая традиции Старого Света, в его одежде обязательно присутствуют белая борода и красная шапочка с помпончиком. В Аргентине по давней традиции служащие учреждений в последний день уходящего рабочего года выбрасывают из окон старые календари, не-

нужные ведомости и бланки. В деловой части страны - Буэнос-Айресе - уже к полудню тротуары и проезжая часть густо покрываются пухлым слоем бумаги. Никто не знает, как и когда возник этот обычай. Не обходится без казусов. Однажды не в меру разыгравшиеся сотрудники одной из газет выкинули за окно весь архив. Поскольку в Бирме наступление Нового года приходится на самое жаркое время, его приход отмечается фестивалем воды. Зрелище, надо сказать, презабавное: люди при встрече поливают друг друга водой из разной посуды. Но обливание водой никого не обижает, ведь этот ритуал - своего рода пожелание счастья в Новом году.

В Великобритании дом принято украшать ветками остролистника и омелы белой. По обычаю раз в году, в канун Рождества, у мужчин есть право поцеловать любую девушку, остановившуюся под украшением из этого растения. В Греции существует обычай, согласно которому ровно в полночь глава семейства выходит во двор и разбивает о стену плод граната. Если его зерна разлетятся по двору, в новом году семья будет жить счастливо. Отправляясь в гости, греки приносят с собой в подарок замшелый камень и оставляют его в комнате хозяев. Го-

ворят: "Пусть деньги хозяев будут так же тяжелы, как этот камень."

В каждом японском доме на Новый год появляются 3 ветки: бамбука - пусть также быстро вырастут дети,



сливы - пусть у хозяев будут крепкие помощники, сосны - пусть все члены семьи живут так же долго, как сосна. Новый год встречают не в полночь, а с восходом солнца. Когда первые солнечные лучи озаряют землю, японцы поздравляют друг друга с наступившим годом и обмениваются подарками. А вечер принято проводить в кругу семьи. Как и у китайцев, здесь обязательны визиты к родителям.

Список можно продолжать бесконечно. Как вы поняли, каждая страна имеет свой неповторимый Новый Год, и все счастливы в этот священный праздник. С Новым Годом!

Щепоткина Наталья, 8 А класс

На улицах города встречаются очень забавные картинки, как животные путешествуют со своими хозяевами.

Проезжая на машине, я увидела девочку, ехавшую на велосипеде, за её спиной был рюкзак, в котором сидела маленькая такса. Забавная смешная собачка с вытянутой мордой ехала спокойно, глазела на людей и проезжающие мимо машины. Она была рада поездке с хозяйкой. Вообще многие животные очень любят путешествовать, и моя собака не исключение. Белый пушистый самоед очень любит кататься на переднем сиденье



папиной машины, собака выглядит как настоящий пассажир, любит наблюдать за машинами, едущими мимо, она очень любит скорость, ведь у самоедов это в крови, т.к. они являются ездовыми собаками. Видя машину, Лоя так и норовит попасть внутрь. Однажды так и случилось: к подъезду нашего дома подъехала ма-

шина, за рулём была соседка с верхнего этажа, на заднем сиденье находилось двое её малолетних детей. Открыв машину и едва помедлив выйти, соседка с ужасом обнаружила на соседнем сиденье ушастого пушистого пассажира. Дети кричали то ли от страха, то ли от восторга, и мне было и страшно, и смешно. Хорошо, что соседка не ругалась, потому что морда у моего пса была счастливой, доброй и довольной.

Любите своих животных несмотря ни на что, ведь они приносят много радости и позитива.

Мельникова Анастасия, 7 Б класс

Счастье живёт на облаках!

В ноябре прошел городской конкурс "Человек и книга" Предлагаем прочитать рассказ призера конкурса.

Счастье живет на облаках. Там, где так много солнечного света, что больно смотреть, там, где далёкое голубое небо превращается в быструю реку, там, где время совершенно ни над чем не властно. Счастье никогда не спит, несмотря на то, что большие и пушистые облака были бы мягче любого матраса. Оно смотрит на нас, оно всегда с нами. Откуда я об этом знаю? В детстве бабушка перед сном всегда рассказывала мне сказки о счастье. О том, как ему живётся на облаках, и о том, как оно помогает людям. Я очень любил сказки про счастье. Папа даже нарисовал мне облака на стене, чтобы счастье могло жить немного поближе. Каждый вечер я желал Счастью спокойной ночи, хотя и знал, что оно никогда не спит. Я любил писать ему письма, я не знал, сможет ли почтальон отправить их на облака, но мама всегда говорила, что сможет. Она считала, что почтальоны могут всё. Правда, счастье никогда не отвечало. Может, мама ошибалась? Но я всё равно продолжал писать. Ведь Счастье могло быть просто занято. Столько людей, а оно одно. Но я думаю, ему было приятно получать письма, ведь когда ты стараешься для всех, тебе очень хочется получить благодарность. Я думал, может ли счастье улыбаться, но не мог найти ответа. Зато я знал наверняка, если бы могло, то непременно улыбалось бы, читая мои письма.

Однажды друзья спросили меня: «А что такое счастье?» И я не смог ответить. Я не знал, что это, точнее знал, я чувствовал, только описать не мог. Когда чего-то не знаешь, надо спросить у взрослых, так нас учили в школе. Я спрашивал, но они, кажется, тоже не знали. Как-то раз я услышал разговор моих родителей с их друзьями. Я честно не подслушивал, просто проходил мимо, а они говорили о счастье. Я просто не мог пройти мимо. Мама сказала, что их счастье в том, что они друг друга не любят, а

значит и не разлюбят. Честно говоря, я не понял, что это значит. Но запомнил, ведь взрослые всегда правы. Потом от тех же родителей я услышал ещё одну формулировку счастья, даже две. Это произошло в день, когда умерла моя бабушка, я её очень любил, она рассказывала мне сказки про счастье. Папа тогда сказал: «Теперь-то мы заживём счастливо». А мама добавила: «Там ей будет лучше. Здесь она слишком много страдала, может, там она будет счастлива». Наверное, бабушка теперь на облаках, вместе со Счастьем. Это я тоже запомнил. Почему-то когда я думал об этом, мне становилось грустно, я не мог понять почему. Каждый вечер я смотрел на облака на стене и представлял там бабушку рядом со Счастьем. Почему-то мне хотелось плакать, наверное, мне её все же не хватало.

Когда я повзрослел, я услышал ещё множество формулировок счастья. В основном они все сводились к нескольким вещам: деньги, карьера, влияние, квартира или отпуск за границей. Я пытался найти в этом счастье из всех сил, но не мог. Я попробовал всё, но так и не смог понять, что такое счастье. От большинства вариантов мне просто становилось грустно.

Я помнил счастье, оно не было похоже на грусть. Я настолько запутался, что однажды, посмотрев на облака, я не увидел там счастья.

Честно говоря, я даже усомнился, а было ли оно там когда-нибудь. Сначала я подумал, что это не страшно, как пропажа того, о чем я практически ничего не знаю, да и представить толком не могу, повлияет ли на мою жизнь? Первые дни это было легко, я смотрел на облака и видел облака. Никакого Счастья. Однако постепенно мне стало его не хватать. Я не понимал, что изменилось, но зато очень хорошо эти перемены ощущал. Со временем я перестал верить в счастье, даже перестал смотреть на облака. У взрослых людей есть дела поважнее. Я почти смирился, но однажды нашел записку: «Поверь в меня, и я вернусь».

Поверь в меня, и я вернусь. Именно эту фразу я повторял каждое утро, её же шептал перед сном. Я сразу понял, что это послание от Счастья, но поверить в это боялся. Я же стал взрослым, теперь не до детских сказок. Однако где-то глубоко в душе иногда просыпалась обида. Если Счастье может писать письма, почему оно столько лет не отвечало мне?

Я решил, что обязан его найти. Только вот где? Единственной подсказкой была бабушкина сказка: «Счастье живёт на облаках». Так она говорила. Я выбежал на улицу и посмотрел на небо, там было действительно много облаков. Они были похожи на кроликов и слонов, одно было даже похоже на котёнка, но счастья там не было. Я не знал, что мне делать, где ещё мне его искать? Все, что я мог, это повторять одни и те же слова, как заклинание, как молитву, за завтраком, за обедом, за ужином, и даже во сне. Счастье живёт на облаках. Я перестал спать и есть, не ходил на работу, не виделся с друзьями. Я не мог думать ни о чём, кроме поисков счастья. Многие говорили, что я схожу с ума, но я им не верил. К этому самому уму, с которого, по их мнению, я сходил, я был намного ближе всех других. Они не хотели видеть, они не хотели думать, а может, даже просто не могли. Главное, что я мог. Только вот какая разница, если я всё равно не могу его понять, не могу его найти. Счастье живет на облаках, но какой в этом толк!

Однажды я проснулся глубокой ночью, с чувством того, что стал немного ближе к заветной тайне Счастья. Только вот никак не мог понять почему. Что-то в груди шептало мне: «Скоро ты всё узнаешь.» И вдруг в моей голове пронеслась странная, но такая правильная и нужная мысль: «Облака не стоят на месте, они куда-то плывут». Если я последую за облаками, они дадут ответы на все мои вопросы, они приведут меня к Счастью. Больше я не смог заснуть, я лишь лежал с мыслью, что сегодня я всё узнаю. С самого раннего утра я вышел на улицу.

Счастье живёт на облаках!

Если чувствуешь, что скоро узнаешь что-то невероятное, и мир вокруг становится невероятным. Я смотрел на зелёную траву у меня под ногами и видел в ней маленькие движения жизни, смотрел на стены домов, залитые желтоватым солнечным светом, и во всем этом видел такую красоту, какой не видел ещё нигде и никогда. Природа вокруг жила, и мне хотелось жить вместе с ней. И вот на небе появилось первое облачко, оно чем-то походило на кролика, но если взглянуть на него с другой стороны, можно было рассмотреть черепаху. Я решил, что бежать за черепахой будет слишком долго, ведь черепахи не любят торопиться, поэтому я побежал за кроликом. Знал ли я куда бегу? Нет, но в этот момент мне совершенно не хотелось этого знать. Я просто бежал за облачным кроликом. Мимо меня проносился настоящий, живой мир, наполненный разными красками. Тот мир, который я прежде не замечал. Иногда люди спрашивали меня, куда же я бегу, и всем им я непременно отвечал, что бегу за Счастьем. Кто-то из них снова назвал меня сумасшедшим, но мне было совершенно всё равно, ведь я бежал за Счастьем. Бежал по такому сказочному, невероятному миру, каким никто из них его никогда не увидит, пока тоже не решится бежать. Честно говоря, я не знаю, как долго я бежал за облачным кроликом. Может, минуту, может, час, а может, и целый день. Просто когда я в очередной раз посмотрел на небо, чтобы убедиться, что я не отстал от моего спутника, я увидел на небе огромное множество кроликов. Они прыгали по небу, даже о чем-то разговаривали между собой, смотреть на них было невероятным наслаждением. Только остановившись, я понял, как же устал. Я закрыл глаза всего на минуту, но когда открыл их, был уже вечер. Когда я открыл глаза, я не сразу понял, где нахожусь. В моей голове быстро пронеслось путешествие с кроликом. Когда я огляделся, я увидел рядом с собой девушку. Она тоже лежала на траве, в её длинных рыжих волосах запутались полевые цветы.

Кажется, я никогда не видел ничего красивее. Когда я заметил, что она смотрит на меня, я всё же решил спросить её о том, что волновало меня больше всего.

- Что ты делаешь здесь?
- Я искала счастье.
- Нашла?
- Да.

Клычкова Ксения, 10 Б класс

Дружба крепкая не сломается, Не расклеится от дождей и вьюг.

Вы никогда не задумывались, что такое дружба? Для каждого это слово несет особый смысл.

Мы называем друзьями разных людей, но не можем быть уверены, что они назовут нас так же. Вспомните, когда вы в последний раз спрашивали у своего друга, как у него дела? Когда просто так дарили ему шоколадку? Когда вы слушали его переживания или помогали решить проблему? Не помните? А ведь дело совсем не в шоколадке. Мы называем друзьями тех, кого совсем не знаем, кому не готовы помочь в трудную минуту. Мы не умеем дружить! А ведь дружба – это, в первую очередь, забота и поддержка. Друг будет готов на все ради вас. Мы боимся потерять друзей, но при этом не делаем ничего, чтобы сохранить их. Дружба – это компромисс, умение выслушивать и принимать чужое мнение. Не скрывать от человека его недостатки, а помогать совершенствоваться. Верность, преданность, честность и забота – вот самые важные качества дружбы. Человек, проверенный годами, которому вы по настоящему нужны – вот кого можно назвать другом. Посмотрите на себя с друзьями со стороны, можно ли назвать ваши отношения дружбой? Готовы ли вы идти на край света с этим человеком и быть уверены, что он вас не бросит? Просто подумайте над этим.

Альбищенко Анна, 8 А класс

Думаете нельзя найти счастье в тарелке? Совсем наоборот. Ведь некоторые продукты — это природные антидепрессанты, которые стимулируют выработку гормонов счастья в человеческом организме.

Бананы — это сладкий источник триптофана

А из триптофана, как известно, образуется серотонин, который еще называют гормоном счастья. Содержащиеся в бананах минеральные вещества и витамины (магний, калий, витамины группы В) играют также очень важную роль в функционировании нашей нервной системы — поддерживают нас в борьбе со стрессом и усталостью.

Цельнозерновые продукты для оптимальной работы нервной системы

Чтобы наша нервная система работала на полную мощность, она должна получать энергию из углеводов. А самыми лучшими для нашего организма являются сложные углеводы, то есть продукты из цельного зерна: черный хлеб, макаронные изделия, крупы. Они усваиваются постепенно, не вызывают, как простые углеводы, гликемический шок: когда после приема пищи уровень сахара в крови сначала быстро растет, в результате чего в большом количестве вырабатывается инсулин, который в свою очередь способствует резкому снижению сахара до еще более низкого уровня, чем до приема пищи.

Морская рыба, особенно жирная — это отличный источник Омега-3 и витамина D.

Ненасыщенные жирные кислоты Омега-3, которые в большом количестве содержатся в жирной рыбе: лососе, ставриде, сардине, сельди, полезны не только для сердечно-сосудистой системы, но и положительно влияют на наше самочувствие.

Самсонова М.В.

Большой мир глазами детей!

Сегодня я хочу рассказать вам об удивительном приключении, которое недавно случилось со мной. Несколько недель назад мне выпала честь представлять город Тверь на Всероссийских соревнованиях по автоспорту, которые проходили в Петербурге.



Все началось 24 октября, когда мы вместе с командой отправились покорять город на Неве. Рано утром мы приехали на Московский вокзал, откуда нас забрали организаторы, позже мы поехали на место, где проходили соревнования. Это оказалась площадка, принадлежащая автоцентру.

После медкомиссии и инструктажа мы отправились на тренировку. Нам выдали новый Hyundai Creta, на котором нам следовало тренироваться. Автомобиль оказался очень комфортным и большим, но я довольно быстро привык к его габаритам. После продолжительной тренировки мы отправились в музей, где была представлена экспозиция Санкт-Петербурга во время правления разных царей. Всем очень понравилась экскурсия, и вечером после осмотра достопримечательностей мы поехали в гостиницу, где нам следовало выспаться перед гонкой. Утром мы проснулись очень рано в предвкушении гонки. После того, как мы приехали на знакомую трассу, мы устроили пеший проход, чтобы лучше узнать особенности трассы. На соревнованиях мы заняли рекордное для Твери 8-ое место.

В этот же день мы стояли на вокзале и прощались с прекрасным городом. Эта поездка оставила незабываемые впечатления. Я очень надеюсь, что в следующем году я приеду туда вновь.

Дрямов Владислав, 7 Б класс

Соловецкий архипелаг расположен вблизи полярного круга и состоит из шести больших островов и нескольких десятков маленьких скалистых островков.



В 1923 году в архипелаге (на месте монастыря) учреждается Соловецкий лагерь особого назначения ОГПУ (СЛОН) - первый в мире концлагерь, направленный на перевоспитание лиц, чье прошлое и мировоззрение не соответствовали советской идеологии.

«На Соловки стекали последние капли крови из рассечённых революцией жил России» (Б. Ширяев) Соловецкие лагеря предназначались для изоляции самых опасных государственных преступников, как политических, так и уголовных, впрочем, туда могли отправлять людей только лишь по подозрению в антигосударственной деятельности. Среди заключённых было много творческой интеллигенции, офицеров и солдат белой армии, священников и мирян, несших подвиг исповедничества за православную веру. Также через темницы Соловков прошли и погибли десятки тысяч узников разных национальностей и вероисповеданий. СЛОН ОГПУ включал в себя два пересыльных

пункта: в Архангельске и Кемь.

За четырнадцать лет существования через лагерь прошли более 200 тысяч узников, каждый третий из которых был расстрелян, погиб от пыток



или непосильного труда. В Соловецких тюрьмах побывали академик Д.С. Лихачёв, няня Пушкина, Михаил Сеченов, князь Долгорукий, Платон Иванович Мусин-Пушкин со своим отцом и другие.

Руденко Анастасия, 10 Б класс

После уроков!

Я хочу рассказать о своем любимом виде спорта и о человеке, который научил меня всему, что я знаю в баскетболе.

Когда я учился во втором классе, на урок к нам зашел мужчина и начал рассказывать о командной игре «баскетбол».

Он говорил нам о красоте этого вида спорта, пользе физических упражнений и перспективах. Этим человеком был мой будущий тренер – Гриб Андрей Юрьевич.

Так произошло мое знакомство с БАСКЕТБОЛОМ! Тогда я ещё не знал, что путь к пониманию игры долог и непрост. Начались упорные тренировки, соревнования, первые победы и поражения. Состав нашей

даются легко, но любые вершины в спорте достигаются упорной работой, железной дисциплиной, через пот и труд. Баскетбол – интеллектуальный вид спорта. Чтобы победить, необходимо держать в голове различные комбинации, уметь просчитывать действия противника и одним сплочённым коллективом решать задачи, поставленные тренером. Кроме мускулатуры, необходимы внимание, стратегическое мышление, умение пространственного ориентирования и многое другое.

Наш тренер не «нянчится» с нами, общается иногда

по – мужски сурово. Именно это закаляет характер и мотивирует нас добиваться новых высот

Андрей Юрьевич тренирует разных по возрасту ребят. Интересно наблю-

сковского района «КЭС - БАСКЕТ».

Впереди городские соревнования, мы верим в свои силы, в свою удачу и в своего тренера!

«СЕРДЦЕ, ОТДАННОЕ СПОРТУ И ДЕТЯМ...»

Сорокин Тимофей, 8 А класс

Меня зовут Ченина Катя, я с 5-ти лет занимаюсь танцами.

Мой первый спорт - спортивно-бальные танцы в ТК «Олимп», ими я занималась до 10 лет. С 2018 года я сменила направление танцев и перешла на Хип-Хоп (от англ. Hip hop). Занятия проходят в студии современного танца «Ангар» г. Тверь. Мой тренер по танцам- Белова Стася, очень крутой и опытный тренер, она знает все про Хип-хоп.

Наши занятия проходят зажигательно, на каждом мы узнаем какое-то новое движение, его название, учимся вставлять это движение в сочетании других движений. Сочетание множества движений и составляет танец, яркий, зажигательный.

К каждому празднику мы готовим разные танцевальные номера. Сейчас мы готовим танец к отчетному концерту, который пройдет в конце декабря.

Почему я выбрала именно Хип-Хоп:

- мне нравится хип-хоп музыка и её ритмы;
- в этом танце можно его импровизировать и быть самой собой;
- мне близок стиль одежды этой культуры...

Возможно, придет время и мне будут нравиться другие ритмы и танцы, но пока мой любимый Хип-хоп со мной, дарит радость движения, импровизаций. Эта музыка никого не оставит равнодушным. Вот приходите на наш отчетный концерт, и вы почувствуете-невозможно усидеть на месте, так и хочется подвигаться! И двигайтесь!

Спорт - это среда, которая формирует сильную личность, выходя на соревновательный помост: вы принимаете вызов, испытываете себя на прочность.

Чечина Екатерина, 5 в класс



команды за эти годы претерпел различные изменения. Кто - то не выдерживал нагрузку или по другим причинам бросал заниматься, и, наоборот, приходили новые ребята.

Не могу сказать, что навыки этой игры

дать за занятиями младших и вспоминать себя в их возрасте.

Из последних побед хочется отметить 1 место, которое заняла наша школьная команда под руководством Гриба Андрея Юрьевича на первенстве Мо-



ПОЧИТАЙ-КА

ЕДИНЫЙ ОБЩЕРОССИЙСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ **8-800-2000-122** ЗАРАБОТАЛ 1 СЕНТЯБРЯ 2010 ГОДА.

Кто был первый абонент – ребенок или взрослый? Что беспокоило его в тот момент? Этого мы рассказывать не будем: **КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ** изначально была главным условием работы службы экстренной психологической помощи, созданной по инициативе Фонда поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации. Одно можно сказать точно: на том конце провода позвонивший услышал в ответ голос человека, который реально готов выслушать и помочь.

Так как же помочь себе в трудные минуты и не раскисать из-за проблем на работе, в семье, а попытаться их решить с “трезвой” головой и холодным рассудком?

Несколько способов, которые помогут вам снять эмоциональное напряжение:

1. Первое и самое главное правило на каждый день — это физические нагрузки. Утренняя зарядка поможет вам не только проснуться, но и чувствовать себя легко и бодро целый день. Не ленитесь, берите себя в руки и не забывайте, что занятие спортом должно войти в привычку.

Самый древний метод освобождения от эмоционального напряжения это самый естественный способ — движение.

Для многих достаточным средством будут прогулки на свежем воздухе, в практическом применении это одна-две остановки до дома пешком.

2. Следующий пункт психологический. Попробуйте разделить все ваши проблемы друг от друга, как говорится, разложить их по полочкам. Запишите их в порядке снижения значимости. Выделите задачу, которая вас волнует в данный момент наибольшим образом и ... сознательно лишите её важности на некоторое время!

Негативную эмоцию можно перенести на бумагу. Вы пишете конкретному человеку ВСЕ, что не сказали в реальных условиях. Задача: полностью перенести на бумагу свою эмоцию. Поставив точку, вы, безусловно, ощутите облегчение – попробуйте! Бывают варианты, когда нет полного выплеска на бумагу, в этом случае рвем листок в клочья, комкаем – выбрасываем, поджигаем.

Эмоции можно не только написать, но и нарисовать. Здесь важно «не заморачиваться» по поводу «я не художник», а просто брать кисти/краски, цветные мелки/ карандаши и рисовать эмоцию, переносить на бумагу все то, от чего вам необходимо избавиться.

3. Каждый день хоть по несколько минут расслабляйтесь. Попробуйте переключить внимание: направьте свое сознание на мысли о чем-нибудь простом и приятном. Помечтайте. Пусть так волнующая вас проблема или неприятная ситуация покинет сознание на некоторое время или просто покажется ничтожной в глубине ваших мыслей о прекрасном!

Попробуйте хотя бы несколько минут в день постараться побыть наедине с самим собой.

4. Если перечисленные выше способы не дают результатов, и вы не можете справиться со стрессом, разберите свою проблему в комплексе. Запишите все плюсы и минусы ситуации. Плюсы подчеркните, а отрицательное пусть станет положительным, как некий жизненный опыт.

Как говорится, что ни делается, всё к лучшему. Анализ ситуации быстро помогает понять, что нет худа без добра!

5. Особое место в избавлении от эмоционального напряжения занимает реальная вербализация в виде крика.

Действительно, не везде и не со всеми можно себе позволить покричать. А в караоке?! Есть слух, нет его, в клубе, дома – всем кажется, что человеку хорошо, а на самом деле он громко избавляется от разрушительного эмоционального груза.

Когда напряжение возрастает, сделайте небольшую паузу.

6. Смена обстановки

Смена обстановки — хороший помощник снять напряжение. Если у вас плохое настроение, чувство напряженности, то покиньте помещение, где возник острый стресс.

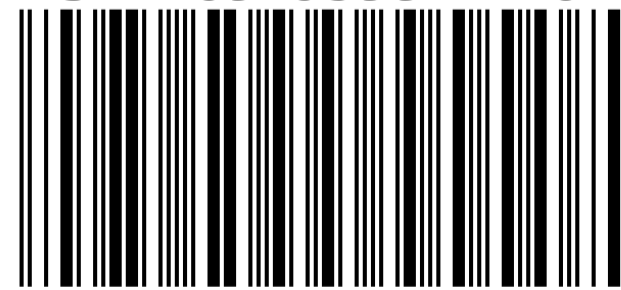
Можно просто выйти на улицу, если есть возможность прогуляться в парке.

Оглянитесь вокруг, посмотрите, что вас окружает, наблюдайте за природой. Если это выходные, то выйдите на природу, сходите в кино, встречайтесь с друзьями, сделайте что-нибудь непривычное.

Запланируйте путешествие в свой отпуск. Поездка позволит вам познакомиться с новыми людьми. Незнакомые места позволяют увидеть окружающий мир. Обязательно берите с собой блокнот, фотоаппарат. Новые впечатления надолго продлят положительные эмоции от путешествия.

Жизнь не стоит на месте, и на смену хмурым дням придут солнечные дни.

RSPR 69-03992-Г-01



Зарегистрировано в Реестре школьной прессы России. Portal.lgo.ru

