

ВЫБОР ЗА НАМИ!

№1 (спецвыпуск)

Октябрь 2017

Уважаемые читатели!

Перед вами первый выпуск школьной газеты – результат работы творческой группы учащихся для районного конкурса антинаркотической направленности «Выбери здоровый жизненный путь»

Кто-то равнодушен к проблемам алкоголизма, курения и наркомании, кто-то просто любит поговорить на эту тему, кто-то хочет помочь близким, детям, друзьям – протянуть руку помощи. Каждый выбирает сам. Мы сделали свой выбор – это дружба, счастье, смех, спорт, здоровье. Мы выбираем ЖИЗНЬ!

Редколлегия

Спайс, вейп, кальян... Эти ничего не значащие для старшего поколения слова плотно входят в жизнь молодежи. Социальные сети пестрят фотографиями юношей и девушек с трубками кальяна. Кто-то скажет, что это их выбор. Да, но только возраст этих людей откровенно пугает! Почему все это так влечет современную молодежь?! Зачем им это?! Эти и другие вопросы мы решили задать медицинской сестре нашей школы – Ахметовой Альмире Фаритовне.



- Многие считают, что курительные смеси – безвредные вещества, вызывающие расслабление. Так ли это?

- Конечно же, нет! Только расслаблением дело не обходится. Страдает нервная система и все без исключения органы тела. У людей, увлекающихся курительными смесями, могут развиваться бронхолегочные осложнения, хроническо-обструктивная болезнь лёгких, бронхиальная астма и онкология.

- То есть, спайсы, вейпы и кальяны очень вредны?

- Не стоит строить иллюзий, что курительные смеси куда менее вредны, чем обычные сигареты. По сути, это тот же наркотик, вызывающий привыкание. А из-за того, что никто не несёт ответственность за качество этой продукции, значит и её содержимое - это тайна. И то, как поведёт себя организм курящего неизвестно. И уж тем более, невозможно спрогнозировать реакцию детского организма на синтетические вещества. И от курительных смесей формируется наркотическая зависимость. Сегодня можно сказать наверняка, курительные смеси и жидкости для электронных сигарет - это абсолютный вред. Вред, способный убить. Здравомыслящий человек, который заботится о своём здоровье, не станет употреблять курительные смеси.

- Что вы посоветуете современным подросткам, чтобы избежать этой зависимости?

- Расширяйте круг своих интересов: музыка, танцы, спорт, туризм и путешествия. Оглянитесь! Вокруг так много интересного. Занимайтесь спортом! Помните: спорт дисциплинирует, укрепляет здоровье, закаляет характер.

Чепарева Юлия

Никогда не сдавайся!

Сила воли, пожалуй, одно из главных качеств человека. Бикмурзин Айваз, бывший ученик нашей школы, как никто другой обладает этим качеством. Я считаю, что его силе воли могут позавидовать многие, так как благодаря этому качеству он добился немалых результатов, несмотря на все трудности и преграды.

«Люди с ограниченными возможностями. А в чем заключается эта ограниченность в вашем понимании? Что они просто чем-то отличаются от обычных людей? Давайте посмотрим на это немного с другой стороны. Вот если взять, к примеру, обычных людей и людей с ограниченными возможностями и поставить перед ними задачу! Как вы думаете, кто быстрее с ней справится? Конечно же, все зависит от самой задачи, но все же, на мой взгляд, справятся с ней именно люди с ограниченными возможностями, ведь для обычных людей в современном мире ЦЕЛЬ – это, чаще всего, просто галочка! Для нас же - это смысл жизни и повод для упорства и в конечном итоге - победа над самим собой!» - так говорит Айваз, рассуждая о цели в жизни и о способностях людей.



Айваз никогда не сдается. Он настолько жизнерадостный, что при общении заряжает своей позитивной энергией и желанием добиваться своих целей. Он берет от жизни всё и ценит каждую минуту, несмотря на все трудности, которые переживает в жизни. С детства он занимается спортом. Сначала дома, затем на спортивной площадке за школой. Достигает немалых успехов в Street Workout, но не останавливается на достигнутом. Его заинтересовал следж-хоккей, но в Мордовии этот вид спорта не развит. Тогда без посторонней помощи он нашел координаты подмосковного клуба «Феникс», где сейчас и занимается.



Мы часто довольствуемся тем, что имеем и не желаем ничего менять. Но именно Айваз показывает, что не существует ничего невозможного, нужно верить и действовать. Наши возможности намного шире, чем мы думаем, главное, никогда не сдаваться!

Мамеева Алсу

За здоровьем в парки и на спортплощадки!

Каждый год летом и зимой мы посещаем окулиста, потому что у меня плохое зрение. Вот я в кабинете врача. Осмотр длится долго. Назначено лечение. В течение десяти дней происходила тренировка глазной мышцы при помощи разнообразных аппаратов, после обеда ежедневная глазная гимнастика, режим, даже книги читать разрешается не более 30 минут в день. Все это дало результат: зрение немного улучшилось. При выписке врач давала необходимые рекомендации, одна из которых меня очень удивила. Ирина Геннадьевна настоятельно рекомендовала физические нагрузки на свежем воздухе, а я-то думала, что у меня будет освобождение от физкультуры.

Мама предлагает мне научиться кататься на велосипеде. Вы спросите меня, а хотела ли я этого? Конечно же! Но не все так просто. Учеба мне дается легко, а на велосипеде не получается кататься, поэтому, когда ребята меня спрашивали, почему я не катаюсь, я уверенно отвечала, что это не для меня. И вот «Он» стоит передо мной, а рядом мама и папа. Сажусь, сильно сжимаю пальцами руль, папа придерживает велосипед, катит его. Мое тело кренился к отцу. Он просит меня сидеть ровно и прямо держать руль. Но ничего не получается! Я слышу, что мне говорят, но не могу держаться ровно, мне кажется, что, если я буду помогать телом, раскачиваясь то вправо, то влево, ехать будет легче. Папины нервы не выдерживают. Он громко говорит маме, что я и велосипед несовместимы. Мне обидно до слез, сжимаю губы, смотрю на родителей. Мама улыбается, подходит, придерживая велосипед, начинает обучение заново. Результат тот же. Но мама продолжает держать велосипед. Идет рядом, повторяет одни и те же слова, улыбается. Проходит полтора часа. Мы устали. Садимся отдохнуть. Снова и снова говорим о том, как нужно держать руль, тело, как тормозить. Сажусь за руль, но без маминой поддержки не получается ехать. И так несколько часов.

Мне очень жалко маму: она устала, но не сдаётся, помогает мне. Злюсь на себя: почему же не получаются управлять велосипедом! Начинаю плакать. Слезы текут ручьем. Я бросаю велосипед, ненавижу себя! И вдруг мама спрашивает: «Даша, а ты помнишь нашего соседа Айваза?» Конечно же, я его помню! И понимаю, для чего этот вопрос! Айваз родился инвалидом, он ходит при помощи костылей. А вот на велосипеде летает как птица! Да и вообще, он молодец! Спорт его второе «Я». Прокручиваю все это в голове и понимаю, что нужно пробовать еще и еще. Нельзя останавливаться!

Мама рядом, придерживает велосипед за сиденье. Руль я держу сама! Почти не уклоняюсь телом в разные стороны. Вдруг понимаю, что мамы рядом нет! Спрыгиваю с велосипеда.

На следующий день мама снова зовет кататься. Страшно. Но сегодня уже легче, и мама почти не придерживает велосипед за сиденье. Сколько радости я испытала, проехав самостоятельно 15 метров. Я сама пытаюсь справиться с железным другом. Получается, не так хорошо, как у других, но получается! Проходит час, полтора, два... Я катаюсь! Сама! Без маминой помощи! Что творилось у меня внутри не передать словами.

В этот же день я несколько раз упала, содрала колени в кровь, но нисколько не чувствовала боли. Я позвонила друзьям, поделилась своей радостью. Вечером, когда мы приехали домой, меня уже встречали одноклассники. Мы по очереди катались на велосипедах (своего у меня не было) возле ФОКа. Мне даже ночами снилось, что я качусь по широкой дороге, а ветер приятно играет с моими волосами.

Я очень рада, что мама помогла мне научиться кататься на велосипеде. И благодарна Ирине Геннадьевне, которая настоятельно рекомендовала физические нагрузки на свежем воздухе. И как я раньше могла жить без велосипеда. Теперь я поняла, что ходить пешком – это все равно, что надеть черно-белые очки – все серое, скучное. Как только садишься на велосипед – жизнь начинает играть красками, ты находишься в движении и катишь.



Чиранова Дарья

Мой выбор – художественная гимнастика

- Алена, когда ты начала заниматься художественной гимнастикой? И почему выбрала именно этот вид спорта?

- Заниматься я начала с 12 лет. Почему художественная гимнастика? Все просто – это и спорт, и искусство, и развитие личности.

- Легко ли было начинать?

- Первые шаги в художественной гимнастике давались мне нелегко. А в самые трудные моменты я вспоминала о Кудрявцевой Яне, которая в 12 лет стала чемпионкой Европы. Яна обладает фантастическим трудолюбием. На одном из выступлений, несмотря на травму ноги, полученную на чемпионате мира, она достойно закончила свой номер.



- С какими трудностями тебе пришлось столкнуться?

- Самое сложное – это преодолеть свой страх, собраться мыслями перед выступлением. Я понимаю, что ошибку, совершенную на тренировке, можно исправить, но на соревнованиях такой возможности не будет! Прошло не одно выступление, прежде чем я научилась преодолевать страх. Сейчас самое главное уверенно начать номер, а затем я словно растворяюсь в танце, сливаюсь с музыкой.

- Есть ли у тебя формула успеха?

- Есть ключ к успеху. Это упорная работа над собой! Я не всегда замечаю свои ошибки, но мой тренер не дремлет, всегда направляет меня, дает понять, что расслабляться нельзя! И я тружусь, доказываю самой себе, что могу лучше!

- А много было слез?

- На первых порах много. Не получалось сесть на шпагат, лента не слушалась, булава вылетала из рук. Переживания перед выступлениями, горечь поражения... Но все плохое забывается после долгожданной победы!

- Есть ли у художественных гимнасток какие-то приметы?

- Конечно, у нас есть свои приметы. На ковер я всегда выхожу с правой ноги, потому что все элементы выполняю на правую ногу. А еще перед началом соревнований я не фотографируюсь, не кладу запасной предмет на площадку и не даю его другому человеку в руки.

- Алена, поделись планами на будущее.

- Я хочу обучать детей художественной гимнастике, не только учить выполнять сложные гимнастические элементы, но и помогать справляться с психологическими трудностями перед выступлениями.



Милехина Арина

Мы выбираем спорт!

*Спорт – это радость, здоровье и смех!
Спорт – это бодрость, движение, успех!
Спорт продвигает нас только вперед,
Уверенность в жизни он нам придает!
Будь поактивней, не вздумай лениться –
Лучше со спортом тебе подружиться!*

Чиранова Дарья



Биатлон – один из самых зрелищных видов спорта. Я занимаюсь биатлоном четвертый год. А привели меня в эту секцию родители, потому что они точно знали, что биатлон

- закаляет организм,
- способствует укреплению сердечно-сосудистой системы,
- обогащает организм кислородом,
- полезен для зрения, ведь нам приходится вести прицельный огонь по мишеням, а во время гонки часто переводить взгляд с отдаленных предметов на близко расположенные. Это, конечно же, тренирует глазные мышцы,
- тренирует практически все группы мышц,

- развивает выносливость организма,
- укрепляет нервную систему

Огромную пользу приносит биатлон для формирования характера и развития психологической устойчивости. Он развивает такие качества как целеустремленность, самодисциплина, умение анализировать и логически мыслить.

Я очень люблю этот спорт, ведь он очень разнообразен и тренировочный процесс включает в себя не только непосредственно лыжный бег и стрельбу, но и обычный бег, велосипед, лыжероллеры, различные спортивные игры.



Чиранова Дарья

Кто-то занимается футболом в свободное время, а кто-то смотрит мировые чемпионаты по телевизору. Футбол – это маленький мир со своими событиями, взаимоотношениями, проблемами, принципами, трагедиями, драмами, радостями, героями.

Футбол – это отличная школа развития внимания, силы и ловкости. Игра в футбол – для смелых и сильных духом людей, для тех, кто верит в победу и не боится поражения.



Юсунов Булат

Мы выбираем спорт!



Ежегодно перед Днем Победы в нашей школе проводятся соревнования по бегу на короткие дистанции. В этом забеге участвуют учащиеся 5-11 классов.

Соревнования проходят отдельно для 5-7 классов и 8-11 классов. В каждой команде по 6 человек: три мальчика и три девочки.

Команда моего класса самая сильная. Потому что за последние три года мы никому не уступаем своего первенства.

Чиждкова Мария

Волейбол. У этой игры достаточно простые правила. Надо приземлить мяч на половине команды-соперника. При этом нельзя касаться мяча ногами, можно только отбивать его руками. Недаром слово «волейбол» означает «летающий мяч».

Волейбол развивает ловкость и силу рук, быстроту реакции и точность глазомера, а еще внимательность. У тех, кто много играет в волейбол, хорошо развита координация движений.

Этот вид спорта крепко объединяет игроков одной команды. Здесь надо бороться за команду, переживать за общую удачу. А победа приносит нам массу удовольствия, которое можно разделить со своей командой! В этой игре главное – решительность, если ты веришь в себя, то в тебя поверит и команда.



Будылина Яна



Каждый мальчишка мечтает быть сильным, крепким и подтянутым. И я не исключение, поэтому и выбрал греко-римскую борьбу.

Мой тренер часто говорит, что каждое действие в борьбе – это владение своим телом и управление телом противника, это значит, что даже при отсутствии сопротивления со стороны противника вы поднимаете не только своё тело, но и тело соперника.

Что дают мне занятия греко-римской борьбой? Они дают мне самое главное: силу, координацию и скорость движения, позволяют научиться владеть своим телом и развивать все свои мышцы.

Кроме того, посещая эту секцию, я научился оптимизировать свое время и правильно рассчитывать свои силы.

Чураков Самир

Мир детских увлечений

Если у тебя есть любимое дело, то ты счастлив, и тебе не нужны никакие заменители счастья!



Для меня танцы – это жизнь. Когда я танцую, то все мои проблемы уходят далеко, я живу только музыкой, только танцем. Он наполняет меня положительной энергией, в то время, когда я танцую, не ощущаю усталости. В движении меня покидает и отрицательная энергия, и все наболевшее, что было в душе.

В танцах я нашла свою вторую семью, нашла много друзей, научилась побеждать, идти к поставленной цели.

Семова Инна



Я айтишница. Вам незнакомо это слово?!

А все очень просто! Я занимаюсь в детском технопарке «Кванториум», а именно в IT-квантуме. Это место, где каждый может проявить свои силы в чем-то новом. Мне очень нравится заниматься 3D моделированием (создавать в специальной программе объемные объекты и фигуры), а потом распечатывать их на 3D принтере. А другие ребята создают роботов, учатся



управлять квадрокоптером, узнают, что такое ГМО и редактирование генома, создают мощный лазер и выполняют гравировку на любой поверхности. Мы погружаемся в мир науки. И скучать нам не приходится!

Чиранова Дарья

Я мечтаю стать актрисой. Актерское мастерство дает возможность примерить на себя различные роли и за одну жизнь прожить десятки жизней персонажей из разных эпох.

Многие думают, что стать актрисой очень легко. Но на самом деле, это очень трудоемкий процесс.

Я хорошо изучила все плюсы и минусы этой профессии и твердо решила связать свою жизнь со сценой.

Раньше я участвовала в разнообразных конкурсах, требующих умения держаться перед публикой. Теперь я занимаюсь в театре-студии МХАТик. Там ставятся не только спектакли, но



и организовываются детские праздники, фотовыставки, художественные вернисажи, поэтические баттлы, вечера кино-не-для-всех. Это особый мир, где царят дружба и взаимопонимание.

Рыгина Анастасия

В наших руках будущее

В детстве каждый день - открытие. Прекрасные воспоминания детства влияют потом на всю сознательную жизнь взрослого человека! Именно в детстве мы выбираем, какой дорогой идти к счастью.



Гуреев Александр

Главный редактор: *Чиранова Дарья*
Верстка и дизайн: *Мамеева Алсу*
Фотокорреспондент: *Семова Инна*

Редколлегия: *Чепарева Юлия*
Милехина Арина
Сипатрова Ирина

Адрес редакции: 431503, с. Большая
Елховка, ул. Им. В.П.Вакала, д.17
Тираж: 20 экземпляров