



СОБЫТИЯ МЕСЯЦА

16 декабря Шубова Софья, ученица подготовительно-го класса, заняла 1 место в Открытом первенстве г. Волгограда по художественной гимнастике «Зимняя сказка» среди гимнасток 2013 г. рождения.

4 января Владислав Шубов, ученик 4 класса, занял 3 место в открытом первенстве МБУ «Спортивная школа №12» по настольному теннису «Рождественские старты».

4 января Ярослав Шубов, ученик 5 класса, занял 3 место в открытом первенстве МБУ «Спортивная школа №12» по настольному теннису «Рождественские старты».

4 января Ярослав Шубов, ученик 5 класса, занял 1 место в турнире "Донская ракетка. Юность".

28 января Ширяев Антон, ученик 5 класса, занял 1 место в Чемпионате восточной Германии по теннису.



Главный редактор: Кузурман О.О.

Журналист: Глотова Нина



В ЭТОМ ВЫПУСКЕ

События месяца.....	1
А знаете ли Вы, что?.....	2
Литературная гостиная	3
Для вас, читатели.....	4
Неожиданный вопрос..	9
Зачем изучать иностранные языки.....	10
Советы от медсестры..	12
Учительская.....	13
Наши выпускники.....	15
14 февраля.....	17
Куда пойти.....	19
Что посмотреть.....	19
Что почитать	20
Что послушать.....	22
Творчество.....	23
Поэзия.....	24

А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО?..

- ♥ День Влюбленных принято праздновать во всем мире именно 14 февраля.
- ♥ В честь мученика Валентина был назван этот праздник.
- ♥ В День Святого Валентина в мире продается более 50 000 000 роз.
- ♥ Конфеты и шоколад считаются самыми популярными подарками в этот день.
- ♥ Мужским праздником в Японии стал день 14 февраля.
- ♥ 14 февраля в Финляндии празднуют женский день.
- ♥ Герцогом Чарльзом Орлеанским была создана первая валентинка в 1415 году.
- ♥ Во Франции впервые возникла традиция дарить в этот день стихи.



«Каждый наш день должен быть прожит так, чтобы мы смогли принести пользу хотя бы одному человеку, отдавая ему свою безусловную любовь». Стивен Кови



- ♥ Самое старое стихотворение о любви было написано в 3500 до н.э.
- ♥ В средневековье зачастую на валентинках изображали голубей.
- ♥ Римский Бог любви Купидон является символом этого праздника.
- ♥ Конфеты в форме сердца были первыми подарками в этот день.
- ♥ Кроме Валентинова дня 14 февраля празднуют День компьютерщика, в этот же день был основан сервис YouTube, родилась Анна Герман и на Гавайских островах в 1779 году отдал Богу душу Джеймс Кук. А в Германии 14 февраля вообще празднуют День душевного здоровья.
- ♥ Самая дорогая валентинка была сделана из золота и драгоценных камней для Марии Каллас по заказу Аристотеля Онассиса. Стоимость ее примерно составляла \$300 000 по ценам 60-х.

ЛИТЕРАТУРНАЯ ГОСТИНАЯ



Тема разговора: «Всё начинается с любви!»

В нашей школе 28 числа (не верьте афише) состоялся литературный вечер, посвященный проблематике любви. Учащиеся с 8 по 10 класс устроили на сцене собрание "12 разгневанных мужчин". В нашем случае, каждый имел свое мнение по теме «ЧТО ТАКОЕ ЛЮБОВЬ», это особенно заинтриговывало зрителей. Необычное расположение выступающих на сцене добавляло витавшему в атмосфере разговору, какой-то авангард и целую сюжетную линию! Каждый аргументировал свое мнение самыми сильными произведениями любимых поэтов и писателей! Участники вечера прочли произведения таких авторов, как Р. Рождественский, И. Бродский, С. Есенин, Ганс Христиан Андерсен и др.... исполнялся романс «Любовь - волшебная страна» и композиция на пианино Поль Де Синневиль «Любовь».

Пришли к выводу, что ЛЮБОВЬ - ЭТО НЕИССЯКАЕМАЯ И ВСЕГДА АКТУАЛЬНАЯ ТЕМА ДЛЯ РАЗГОВОРА, ПРЕДМЕТ ПЕРЕЖИВАНИЙ И ПРИЧИНА РОЖДЕНИЯ ПРЕКРАСНОГО!

Постановщик и идея вечера Нины Готовой, 10 класс. И особое спасибо Эльмире Салеймановне в реализации идеи!!!



ДЛЯ ВАС ЧИТАТЕЛИ



его существования абсолютно не ясен.

Во время прогулки Бараш встречает Кар Карыча, и говорит, что ему "нужно знать смысл всего!" Как мы помним по мультфильму, Кар Карыч представляет собой авторитет. Он эрудированный, культурный, с хорошим вкусом персонаж. Он обладает большим жизненным опытом. Представим, что Кар Карыч имеет представление о глобальном смысле. Но сообщает ли он об этом Барашу? Нет. Он не собирается помогать Барашу постигать глобальный смысл. Но намеривается вернуть ему локальный смысл. По определенной причине он заинтересован в том, чтобы скрывать наличие глобального смысла. Это слышно из следующей фразы:

Бараш: «Неужели тебе не интересно в чем смысл жизни?»

Кар Карыч: «А что мне даст эта информация? Вдруг окажется, что смысл жизни не есть сладкого и не спать до 12. Я тогда только расстроюсь».

Карыч определенно знает, что постижение глобального смысла связано с самоограничением, но он не хочет отказываться от удовольствий. Не хочет выходить из зоны комфорта, поэтому он намеренно избегает глобального смысла, игнорирует его. Но мало того, что он избегает познания сам - он не дает этого сделать Барашу.

Так сказать, "меньше знаешь—крепче спишь".

Карыч, будто симулятор, - образ несуществующего существа.

"ТЕБЕ НУЖЕН СМЫСЛ? ТОГДА ТЕБЕ

Вдохновение часто задумывается о надобности её время препровождения. И порой, наблюдая за узкостью мысли сверстников, неперспективностью, нехотением жить..., ищу ответы, как помочь. Друзья, мой монолог будет посвящен смыслу жизни. Смыслу жизни, который таится под ребрами подростка.

Говоря о моем вдохновении, как бы смешно это не звучало, посмотрите серию Смешариков "СМЫСЛ ЖИЗНИ".

Бараш утратил смысл всего существующего: "Вот смысл окна, например, - чтобы в него смотреть, а порой смотришь в него, а смотреть там не на что". Назовем смыслы предметов, находящиеся в непосредственной близости к человеку локальными смыслами, а смысл действительности в целом - глобальным смыслом. В результате Бараш приходит к выводу, что смысл

НУЖНА КУЗИНАТРА, ДАЮЩАЯ СМЫСЛ", - говорит Карыч.

И тем самым направляет Бараша на ложный путь. Но Карыч не ведет Бараша к ней, а ходит кругами, чтобы вымотать и дезориентировать. Задача Карыча переключить Бараша из режима творческого поиска, в режим выживания. Пока Бараш мечтает о том, как будет хорошо при достижении осознанности ("ТОГДА ТЫ БУДЕШЬ ПОНИМАТЬ, ЗАЧЕМ ТЫ ОБЪЕЛСЯ ПИРОЖНЫМИ ДО КОЛИКОВ ИЛИ НАВРАЛ С ТРИ КОРОБА.... КОГДА БУДЕТ СМЫСЛ ОДИН, ВСЕ БУДУТ ЖИТЬ ДРУЖНО"), Карыч продолжает хладнокровно действовать согласно своему плану. В результате измученный Бараш вынужден сосредоточиться не на трансцендентной (выходящей за пределы) цели, а на том что у него уже есть. "СМЫСЛ ЭТОГО БУЛЬОНА, ЧТОБЫ Я ЕГО ЕЛ. СМЫСЛ ЭТОЙ КРОВАТИ, ЧТОБЫ Я НА НЕЙ СПАЛ. ПОКА ЭТИХ СМЫСЛОВ ВПОЛНЕ ДОСТАТОЧНО". Подавив к себе эрос к запредельному, Бараш сосредотачивается на маленьких радостях жизни. Испугавшись истощения в погоне за журавлем, он начинает ценить синицу в руках. Такая же ситуация происходит в ПинКОДе. Пин ищет правду о ДОБРЕ И ЗЛЕ. Но к концу серии Карыч с облегчением произносит: "НУ ВОТ, НА ЭТОТ РАЗ ОБОШЛИСЬ И БЕЗ КУЗИНАТРЫ". Это подтверждает предположение о том, что Карычу важно, чтобы каждый был занят своим делом и не задумывался о том, как всё устроено на самом деле. Индивид должен довольствоваться локальным смыслом и не задаваться философскими вопросами.

Таким образом, мультфильм «СМЫСЛ ЖИЗНИ» с одной стороны показывает отношение современного человека к фундаментальным экзистенциальным вопросам, но вместе с тем и транслирует зрителям определенную установку, формируя их отношение к проблемам глобального смысла. Эту установку можно сформулировать так: глобальный смысл заставит тебя отказаться от удовольствий. Дости-

жение глобального смысла полностью лишит тебя сил. Глобальный смысл - это фикция (Кузинатра), следовательно, НЕ НУЖНО ДУМАТЬ О ГЛОБАЛЬНОМ СМЫСЛЕ. Нужно сосредоточиться на минимальном локальном смысле и получать удовольствие от того, что имеешь. Иначе, как сказал Кар Карыч: " Потеряешь здоровье".

Это первый смысловой слой мультфильма, вторым слоем является изображение самого механизма, с помощью, которого у простого существа Бараша, провоцируется следующее локальное просветление:

1. Для человека создается образ чего-то желательного, но недостижимого.

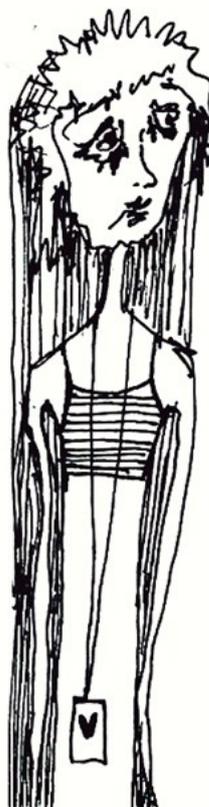
2. У человека формируется мнение, что он знает что-то важное.

3. Энергия, с которой человек берется за достижение цели, может быть использована авторитетом для собственной выгоды.

4. У человека должно возникнуть впечатление, что до желанной цели, которая делает его счастливым, осталось совсем немного. (Она лишит человека сил. Он снова

и снова будет идти к желанной цели).

5. Разочаровавшись или обессилев, человек отказывается от любых притязаний и занимает свою ячейку в обществе, довольствуясь тем малым, что у него есть.



По иронии судьбы, КУЗИНАТРА произошла в результате неправильного перевода названия марки бытовой техники CUISINART (квизинарт), Т.Е. КУЗИНАТРА по сути— продукт потребления, бытовая техника, которая должна облегчить человеку его домашнюю работу.

Даже само слово КУЗИНАТРА указывает на истинное положение дел. Глобальный смысл, как объект стремлений человека, подменен идолом потребления и заботы о комфорте. Таким образом, люди считают свою жизнь разумной...

Можно сюда привлечь историю про массовую культуру. Крепкие умы очень не любят её. Вспомним музыканта и солиста рок-группы The Cure Роберта Смита. Ему плевать, главное, чтобы музыка звучала правильно. Плевать, что нравится основной массе, в том смысле, что не подстраиваются - аудитория сама находит их! Им интересно попасть в топ чарты, но в его понимании "все эти хит-парады — отражение вкуса массовой аудитории, а вкусы толпы никогда не отличались изысканностью - эти предпочтения просто ужасны! Определенная черта человеческого характера лично-

сти привлекает внимание многих по необходимости, потому что им нужно работать, т.к. другого пути просто нет. И как только человек начинает работать - жизнь превращается в борьбу за выживание. Как только вы начинаете работать, жизнь теряет смысл.

Вы только и думаете, как заработать на пропитание, отдохнуть в выходные. Как только вы попадаете в этот капкан, если вы только не предпримите попытку вырваться из этого порочного круга, можно сказать, вы блокируете определенные части своего характера, своей личности. И своим творчеством мы стараемся компенсировать эту утрату, возможно поэтому порой нас считали простачками, а парой представителями элиты, потому что подходим только определенному кругу слушателей". Спросить любого прохожего - мало кто знает об этой группе. Но парни писали и



пишут хорошие, пронзительные, невозможные стихи, тексты для их музыки. Музыка честную и такую же великую, как The Beatles и David Bowie. Музыка, к которой можно всегда возвращаться и находить что-то новое!

Какой-нибудь **Вася-Петя** скажет (что в его случае будет умней, чем промолчать): «Да, жалко! Что разумный может абсолютно рефлексировать. Человек - это сгусток энергии, есть сосредоточение вселенной. Он имеет право на отдых, на все имеет право».

БРАВО!

- Простите, не хочу Вас обидеть, но ничего принципиального здесь нет, скажите, а вращение электронов, а взаимодействие атомов, образование планет, это не жизнь? Это гораздо более масштабная и мощная жизнь, чем то, что Вы называете "разумной жизнью".

— Но она не может обрести сознание...

- Ну а с чего Вы решили, что Вы разумная жизнь? Вот это всегда было любопытно, давайте посмотрим как Ваш вид закончит свое существование, тогда мы будем говорить о его разумности. Это второе. Проводить вот эту демаркационную линию между живой и неживой жизнью, это то, что наука, к сожалению, унаследовала от философии, бездумно дав этому в себя войти, это абсолютный вздор, с моей точки зрения. И жизнь, это уже первые межатомные взаимодействия, образование плазмы, это уже жизнь, гораздо более масштабная и существенная, Ваша разумная жизнь никакого влияния на развитие Вселенной не имеет, перед лицом какой-нибудь серьезной катастрофы, типа инверсии полюсов или метеорита, мы с разумной жизнью будем подобны черепахам и страусам, нечем ответить, в свою планету со своей разумной жизнью пробуриться не способны глубже, чем на 0.3



процента ее глубины, вам не хватает ума. Я не набрасываюсь на Вас, просто это нормальный антропоцентризм...

Самое гениальное творение Всевышнего - это наше тело! И если бы человек хотя бы над этим задумался, то уже это запустило маленький механизм в быт! Если бы знал свое тело, что оно может, что не может, какое оно большое или больное, что оно его, то намного легче стало бы многим! И жить, хоть и маленькую, хоть и скромную, жизнь! Наслаждаться ей! Любить себя (в пределах). И тогда не политика займется вами, а хоть чуточку, но станет свежее воздух, и вид из окна не покажется серым, и мнение подруги не покажется плоским. Вы можете оставаться в зоне комфорта, если не хотите постигать, совершать и действовать, это тоже хороший выбор! Но нужно помнить, что вы целое создание! И что жизнь такая сложная и, что уважать себя надо! Ведь Башмачкин мог не умереть, а остаться одиноким горем убитым человеком, совсем сойти с ума и только выкрикивать: «ЗДЕСЬ ЖИВУТ ВОРЫ И ПОДЛЕЦЫ!»

И главное, постоянно что-то ворчать, кричать. Сейчас Башмачкин бы спился. Убирал бы мусор на улице, а точнее на проулке. Он бы поддерживал себя в красоте, чистил, все в масле, чумазые ботинки помоечной тряпкой, он застегивал бы оранжевый жилет на все пуговицы и зализывал волосы в предчувствии, что -

найдет того вора. Будет кричать и ворчать на людей.

Но если человек несчастен, то жизнь зачем нужна. А всё у нас выходит из черепной коробочки. Полюбите же свой дух. Вспомните, как в детстве вам было не приятно слышать мат, как не любили убийства по телевизору. Душа ребенка чистая и наивная. Вот у кого свобода есть, и любовь к себе, и уважение.

P.S. Television man is crazy! saying we're juvenile delinquent wrecks/// Oh man i need TV, when i got T-REX. Oh, brother you guessed i'm a dude. It's a real mean team, but we can love, oh YES we can love.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

Н.



НЕОЖИДАННЫЙ ВОПРОС

Вдохновившись песней The Beatles "All you need is love", мы задали вопрос народу "Все, что нам нужно, это любовь?" Так что... нет.

Андрей, НЕ СПИ! 7 класс

- Любовь - это, несомненно, неотъемлемая часть человеческой жизни. Ведь человеку нужен человек, а ещё теплота и понимание, и, конечно же любовь. Единственный способ научиться этому - полюбить, потому что мастерство приходит с практикой. Конечно, это не единственное, что нужно человеку, но для влюбленного покажется, что это всё!

- Полностью поддерживаю Андрея! Я думаю, что нет. Любовь, конечно главное, но не для ВСЕЙ жизни. Только на одну любовь человек не проживет жизнь! Ave Maria, Deus Vult!

Ксюша - юбочка из плюша, 7 класс.

- Это весьма сложный вопрос. Смотря, что подразумевается под словом "ЛЮБОВЬ". Но каждому человеку, нужен человек. Тот, кто его понимает и поддерживает. Поэтому... Наверное, это так.

Диночка- корзиночка, 10 класс

Арина-Мандарина, 9 класс

- Смысл - в любви. Любовь – начало начал и причина причин – так должно быть, и так есть все равно, как бы мы этому ни сопротивлялись.

Ольга Олеговна, француженка

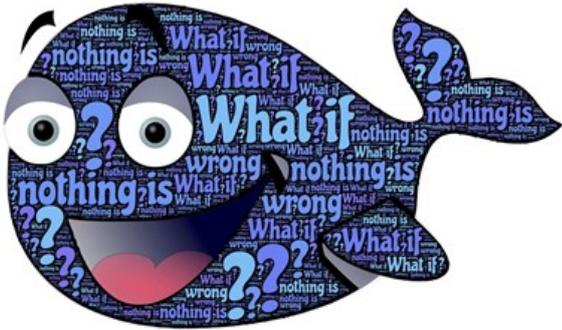


- Возможно, так оно и есть... Знаю только одно, если бы не было любви в нашем мире, то не было бы уже нашей планеты, она бы уже превратилась в "горячую точку" в Галактике: любовь является, гарантом будущего! Это все что я могу сказать...

Дарья Юрьевна, english woman

- Я считаю, что любовь - прекрасное чувство, но! На одну любовь не проживешь!





Стоит ли изучать иностранные языки? Конечно, стоит! И причин этому можно найти множество. В этой статье я постаралась перечислить самые важные из них.

1. Знание иностранного языка помогает произвести хорошее впечатление.

Во владении иностранным языком, если подумать, нет ничего удивительного. В России, где согласно Всероссийской переписи населения, даже таким распространенным языком как английский владеют всего лишь порядка 5% населения, умение говорить на иностранном языке производит очень благоприятное впечатление — как на друзей и близких, так и на потенциальных работодателей. Конечно, это не должно быть основной причиной изучения языка, иначе Ваша мотивация быстро испарится, но это приятный «побочный эффект».

2. Развитие таких полезных качеств, как уверенность в себе, сила воли и самоконтроль.

Изучение иностранного языка — простое, но благодарное занятие, замечательно повышающее самооценку и уверенность в себе. В процессе Вам придется не раз перебороть собственную лень и неуверенность, познакомиться с новыми людьми, и вполне вероятно, отправиться в путешествие, на которое Вы иначе не решились бы. Кто бы Вам что ни обещал, иностранный язык невозможно выучить за неделю, да и за месяц это вряд ли получится сделать. В большинстве случаев ощутимый эффект появляется не ранее 3-4 месяцев регулярных занятий, а регулярные занятия в течение длительного времени — это замечательный шанс развить силу воли и само-

контроль. Чем чаще Вы тренируете эти качества, тем сильнее они становятся. Согласитесь, вера в свои силы и умение управлять своим временем никому не будут лишними!

3. Изучение иностранных языков способствует развитию мозга.

В Швеции проводились исследования, наглядно показавшие взаимосвязь между изучением иностранного языка и ростом некоторых участков мозга. Программа подготовки военных переводчиков в Швеции очень интенсивная: учащимся дается 13 месяцев на то, чтобы освоить новый иностранный язык. Причем, учитывая специфику их работы, выучить язык нужно не на уровне умения объясниться с персоналом отеля или прочитать утреннюю газету, а действительно хорошо, на уровне решения вопросов, связанных с международной безопасностью. МРТ-сканирование, которое было проведено учащимся до и после 3-х месяцев интенсивного обучения, показало рост гиппокампа и трех различных областей коры. Гиппокамп — это часть лимбической системы мозга, которая отвечает, помимо прочего, за сохранение информации в долговременной памяти и ориентацию в пространстве. Любопытно, что учащиеся, у которых был отмечен наиболее существенный рост мозга, изучали язык быстрее других в группе.

Также есть исследования, согласно которым симптомы болезни Альцгеймера у билингов появляются в среднем на 4,5 года позже чем у тех, кто владеет только одним языком.

Все эти изменения, безусловно, очень позитивные. Возможно, для кого-то они станут дополнительным аргументом за изучение иностранного языка?

(Если Вам интересно, как устроен наш мозг, то советую почитать научно-популярные книги «Мозг. Краткое руководство. Все, что Вам нужно знать для повышения продуктивности и снижения стресса» Джека Льюиса и Адриана Вебстера или «Правила мозга. Что стоит знать о мозге вам и вашим детям» Джона Медини).

4. Возможность путешествовать по-новому.

Путешествие не обязательно должно ограничиваться неделей в отеле и фотографиями себя любимого на фоне достопримечательностей. Владение иностранным языком, пусть и на элементарном уровне, полностью изменит Ваш опыт путешествий. Во-первых, это удобно, так как Вы сможете объясниться в аэропорту, гостинице и кафе, спросить дорогу у прохожих, и пообщаться с продавцами в магазинах. Во-вторых, это даст Вам больше свободы, позволит познакомиться с новыми людьми, и забрести в непопулярные у туристов, но от этого не менее (а часто и гораздо более!) интересные места.

5. Карьерный рост.

Здесь все очевидно. Знание иностранного языка сейчас дает значительные преимущества при трудоустройстве во многих сферах. Если Вы хотите работать в многонациональной корпорации, то с гораздо большей вероятностью получите хорошую должность, если будете говорить хотя бы по-английски, не говоря уже о том, что хорошее владение двумя-тремя языками откроет перед Вами интересные карьерные перспективы.

6. Обучение и получение вида на жительство за рубежом.

Вы знаете, что с 2014/2015 учебного года высшее образование в Германии бесплатно для всех, включая иностранных студентов? И что по некоторым программам обучаться можно не только на немецком, но и на английском языке? Или что в университетах Франции есть бесплатные программы, поступить на которые можно без вступительных экзаменов? Что некоторые университеты Голландии выдают гранты, полностью покрывающие стоимость обучения в магистратуре? Когда Вы изучаете язык, Вы начинаете лучше понимать страну (или страны), где он используется для общения. Чем лучше Вы знаете язык, историю и культуру страны, тем больше

у Вас шансов объективно оценить, является ли переезд в эту страну в Вашем случае целесообразным, и — если Вы все-таки решитесь на переезд — тем проще Вам будет найти оптимальный для себя способ получения вида на жительство.

7. Возможность познакомиться с интересными людьми.

Изучение нового языка — это отличный шанс найти новых друзей, с которыми иначе у Вас не было бы — в прямом смысле этого слова — общего языка. Вы неизбежно будете общаться с новыми людьми. Мы живем в глобальном техногенном мире, который стремительно становится все меньше и меньше, и умение понимать людей, принадлежащих к другой культуре, становится жизненной необходимостью. Людям свойственно бояться того, чего они не знают. Тем лучше Вы узнаете быт, ценности и уклад жизни других народов, тем более очевидным становится тот факт, что различия между людьми не так велики, как может показаться на первый взгляд.

8. Огромный выбор книг, периодических изданий, фильмов, учебных курсов на иностранных языках.

Далеко не все книги, которые стоит прочесть, переведены на русский язык. Не говоря уже о том, что многое стоит читать в оригинале. В качестве эксперимента попробуйте прочесть «Над пропастью во ржи» в переводе Риты Райт-Ковалевой и в оригинале — это же две совершенно разные книги!

9. Изучение иностранных языков расширяет Ваши горизонты.

Учите языки ради всех тех новых возможностей, которые у Вас непременно появятся — и которые Вы пока даже не можете себе представить. Если Вы чувствуете, что хотите что-то изменить в своей жизни, но не знаете, как это сделать, просто начните делать что-то для себя новое.

Кузурман О.О.

<https://www.englishzoom.ru>



СОВЕТЫ ОТ МЕДСЕСТРЫ

Дорогие читатели, вот и прошли наши новогодние праздники и каникулы.

А это означает, что пришло время задуматься о своем организме, а точнее о том, как восстановится после праздников, и войти вновь в учебный режим.

Правильное меню – залог здоровья и стройности.

Движение – жизнь, активное движение – здоровая жизнь

♥Начните с мотивации. Любую деятельность надо начинать с ответа на вопрос: для чего мне это нужно? При этом важно отличать истинную мотивацию от ложной и чётко понимать, для чего вы собираетесь ходить в фитнес-клуб и каких целей хотите достичь. Ведь цели бывают разные: кто-то хочет похудеть, кто-то, наоборот, набрать мышечную массу, для кого-то важно поддерживать хорошее самочувствие, а кому-то просто нужно повысить самооценку.

♥Несколько слов о технике безопасности. Оценивайте свои силы. Если вы ни разу не занимались фитнесом, начните с секций для новичков. И прежде чем с криком «Банзай!» штурмовать незнакомые тренажёры, проконсультируйтесь со специалистом. Рекомендуется хотя бы первые пять занятий провести под присмотром тренера, так как только он сможет грамотно рассчитать нагрузку и показать правильную технику выполнения упражнений. Выбор правильного вида фитнеса на начальном этапе – также важная составляющая техники безопасности и ваших дальнейших успехов.

♥Один из самых частых вопросов, которым задаются новички: какие виды физических нагрузок подходят именно мне? Сего-

дня в любом фитнес-центре предлагают огромное количество направлений и видов тренировок. Выбор вашей личной программы зависит от целей, которые вы преследуете

♥Тренировки не принесут желаемого результата без пересмотра рациона питания (в идеале его нужно скорректировать со специалистом – гастроэнтерологом, диетологом). Постарайтесь ограничить потребление жирных и сладких блюд. Важно также помнить, что нельзя есть один-два раза в день, питание должно быть дробным (пять раз в день – то, что нужно!). Последний приём пищи перед походом в спортзал – за два часа до тренировки, а следующий – через полтора-два часа после неё.

♥Наконец, заручитесь поддержкой ваших близких. Даже если вы взяли себя в руки и начали заниматься фитнесом, никто не застрахован от того, чтобы забросить тренировки. Чтобы этого не случилось, каждому начинающему физкультурнику необходима поддержка в лице друзей, приятелей или же персонального тренера.

И помните: не бывает чудес и волшебных таблеток, которые в мгновение ока позволят обрести фигуру вашей мечты. Красивое тело, которое можно с гордостью обнажать на пляже и подчёркивать облегающей одеждой, – результат кропотливого труда.

Если вы будете следовать этим несложным советам, ваш путь к формированию здорового стиля питания будет менее тернистым. Питайтесь правильно и будьте здоровы!



Павловичева К.О., медсестра

УЧИТЕЛЬСКАЯ

— В этом выпуске мы познакомимся с учителем французского языка Ольгой Олеговной. Ольга Олеговна, хотелось бы начать с такого вопроса: почему Вы выбрали путь учителя? Профессия эта нелегкая. Немало смелости нужно, для того чтобы решиться стать педагогом. Может, кто-то повлиял на Ваш выбор?

Как ни странно, но я с детства мечтала совсем о другой профессии—о профессии юриста. Помню даже, как с усердием зубрила в старших классах обществознание и право. Конечно, в желании стать юристом мой отец сыграл, наверное, большую роль. Я очень любила его, любила то, чем он занимался, и мне всегда хотелось быть похожей на него. Но, в результате на семейном совете было решено, что я буду поступать в педагогический университет на филологический факультет.

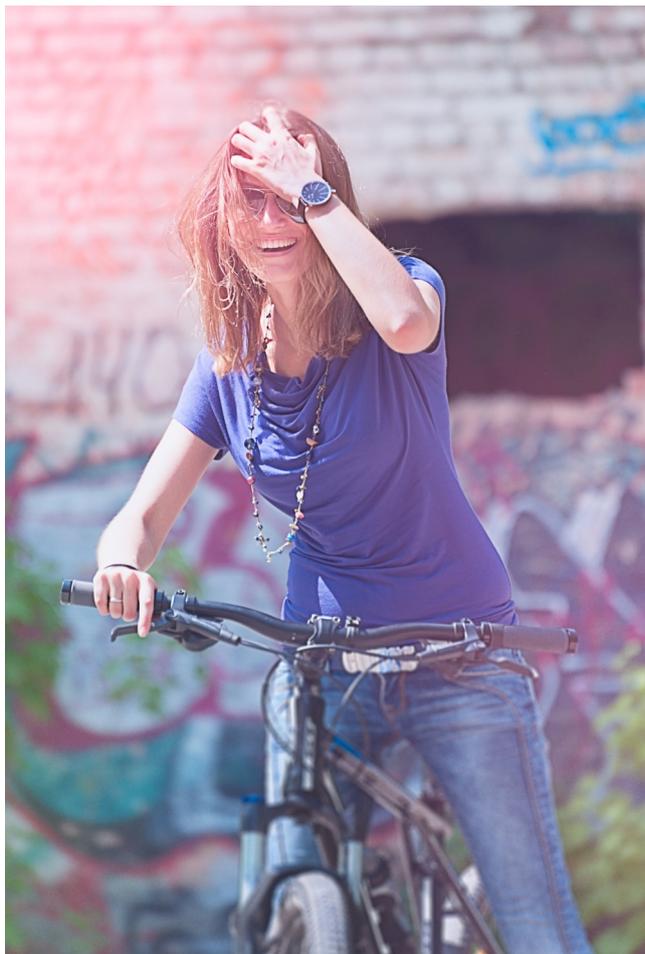
— А почему именно учитель французского языка? Почему, например, не истории или, скажем, математики?

Я с первого класса учила французский язык и очень любила его. Затем поняла, что я гуманитарий, и мне с легкостью даются такие предметы, как русский язык и литература. А французский язык преподавать намного интереснее, чем другие предметы.

— А кто или что вдохновляет Вас на урок? Вдохновляет, прежде всего, целеустремленность. Стремление дать ребятам как можно больше знаний. К своим урокам я подхожу так: учебник ученик может прочитать всегда, но, главное, чтобы он его понял, а для этого его надо заинтересовать. Заинтересовать его можно чем? Какими-то интересными фактами, дополнительной информацией. Вот это желание и «заряжает» меня. Безусловно, и сами ученики вдохновляют на урок.

— Ваше отношение к спорту?

Спорт я обожаю и не представляю себя без него. Хожу в тренажерный зал, он мне очень помогает расслабиться. Именно занимаясь спортом, я получаю тот заряд бо-



рости и позитива, который мне необходим для продуктивного дня.

— А Вы помните, как прошли ваши первые уроки в роли учителя?

Да, конечно, такое забыть нельзя. Это были очень яркие ощущения. Тогда я преподавала английский язык в лицее, где когда-то училась сама. Я не замечала того, как летит время. Меня одновременно терзали два страха: не рассказать все, что знаю до звонка и рассказать все, что знаю до звонка. Как правило времени не хватало. До сих пор не хватает, домашнее задание задаю после звонка с урока.

— Ваше жизненное кредо?

Никогда ни о чём не жалейте! Каждый гениален в этой жизни по-своему! Нужно стараться найти в себе и в окружающих какую-то «изюминку»! Быть оптимистом и с добрыми эмоциями смотреть на мир!

— **Каким должен быть идеальный учитель?**

Ох, слишком сложный вопрос. Мне кажется, таких очень мало в нашем современном мире. Хороший учитель тот, который понимает ученика и хочет сделать его лучше. Идеальный — не только хочет, но еще и находит подход, чтобы это реализовать.

— **Без чего или же без кого не смогли бы прожить и дня?**

Сейчас я понимаю, что это мой сын, то есть это человек, без которого я просто не представляю своего прошлого, настоящего и будущего!

— **От чего в жизни устаёте больше всего?**

В физическом плане я иногда устаю от нехватки времени, от недосыпа, от того что дел много и боишься что-то не успеть, упустить. От умственной нагрузки мне никогда не приходилось уставать, мне никогда не надоедал «рабочий процесс»! Я люблю свою работу, люблю людей, которые рядом со мной и «уставать от жизни», я думаю, мне не придётся! От жизни нельзя уставать, её нужно любить!

— **Какие изменения в духовном плане Вы наблюдаете у себя с возрастом?**



(Смеется!) Изменения в плане духовном, конечно, заметны. Думаю, что я стала более терпимой ко всему и фантастические идеи, которыми была заполнена моя голова в молодости, когда казалось, что всё сбудется совсем скоро и без лишних хлопот прошли!

— **В какую историческую эпоху хотели бы жить?**

Конечно же, сегодня!

— **Ваша мечта?**

О чём-то конкретном в своей жизни я не мечтаю, я мечтаю о крепком здоровье всех членов моей семьи, их счастье и спокойствию. И всё это будет, если в стране всё будет стабильно, если над нами будет «чистое светлое небо».

— **А каким, по Вашему мнению, должен быть идеальный ученик?**

Ничего уникального в идеальном ученике быть не должно. Он должен быть заинтересован в получении новых знаний, он должен быть трудолюбивым, уметь видеть окружающие его явления с разных точек зрения и иметь чёткую цель в жизни, к которой он должен стремиться.

— **Что бы Вы пожелали ученикам?**

Думать не только о себе, проявлять гуманность, быть целеустремленным, оставаться добрым, отзывчивым и чутким, уметь получать знания и применять их в жизни. *Н.*

НАШИ ВЫПУСКНИКИ

— Сегодня у нас в гостях выпускница 2016-2017 учебного года Колодезная Мария. Расскажи о себе, чем ты сейчас занимаешься, где учишься?

Сейчас я обучаюсь в Кубанской государственном аграрном университете на факультете Агротехники и защиты растений, расположенном в Краснодаре. В свободное от учебы время хожу в тренажёрный зал и изучаю иностранные языки.

— Почему ты выбрала именно этот университет?

Это один из передовых аграрных ВУЗов страны, являющийся единственным университетом, который выпускает специалистов в области Агротехники и защиты растений. Несмотря на некоторые минусы, которые есть в каждом учебном заведении, я очень рада что обучаюсь именно здесь, так как лучше всего изучать что-либо там, где сфера твоей будущей занятости развивается.



«Каждый ребёнок мечтает скорее повзрослеть, и я не была исключением».

— Чем учёба в университете отличается от учёбы в школе?

Большей самостоятельностью, никто не уговаривает тебя учиться. И еще более углубленное изучение предметов, связанных с будущей профессией. Лично мне она больше нравится. Так как моя специальность связана с естественными науками, у нас около 80% изучаемых предметов включают в себя практические и лабораторные занятия. Иными словами, изучение теоретических аспектов становится интереснее благодаря наглядным примерам.

— Если бы тебя вернули снова в первый класс, что бы ты изменила в жизни?

Ничего не стала бы менять, так как жизненный опыт, ошибки, определили то, кем я сейчас являюсь.

— Маш, а каким ты представляешь своё

будущее?

Счастливым.

— Во что ты верила в детстве? Не в плане супергероев и деда Мороза, а что тебе давало силы и вдохновляло?

Верила, что все возможно, если постараться, со временем я убедилась, что это так.

— Какие мечты детства ты воплотила в жизнь?

Каждый ребёнок мечтает скорее повзрослеть, и я не была исключением. Трудно вспомнить какую-то определенную мечту.

— Кем ты хочешь стать после окончания университета? Что подтолкнуло тебя к этому выбору?

Одним из лучших специалистов в своей сфере деятельности.

Когда начала готовиться к ЕГЭ по биоло-





гии, я очень полюбила ботанику, и видимо это послужило причиной выбора данной специальности.

— Слышала, что ты выиграла поездку за границу. Расскажи об этом подробнее.

Я выиграла грант на семестровое обучение в Португалии, в Политехническом институте Брагансы. Обучение будет проходить на английском языке, по выбранным мною предметам: Biology, Organic Chemistry, Protected crops, Biofactories, Bioproducts and Innovation.

— Что бы ты пожелала детям, которые только начинают учебу в школе?

Проявлять интерес к каждому школьному предмету, потому что именно школьная программа расширяет кругозор и в определенной степени тренирует мозг для лучшей работы в будущем.

— Скучаешь ли ты по школе?

Я всегда с теплотой вспоминаю замечательных учителей, мне очень нравились дополнительные занятия по биологии с Людмилой Геннадьевной, обсуждения всевозможных

тем с Людмилой Викторовной и забавные моменты на уроках английского с Денисом Валерьевичем!

— Встречаетесь ли вы с одноклассниками?

Да, но собраться всем классом, к сожалению, до сих пор не получается. Но я надеюсь, что в скором времени у нас получится это осуществить.

— Что из школьной жизни запомнилось больше всего?

Сложно выделить что-то одно, было много ярких и смешных моментов. Школьная жизнь была очень насыщенной и яркой, не только из-за учебного процесса, но и внеклассной деятельности.

— Какой фактор внес основной вклад в твои успехи к настоящему моменту?

Я считаю, что ключевым фактором является труд, именно приложенные усилия причина моих достижений, а также стремление к постоянному развитию. А ещё благодаря поддержки моей семьи удалось выполнить поставленные задачи.

— Твой девиз, внутренний гимн. Есть ли он у тебя?

«Под лежащий камень вода не течёт»



Кузурман О.О., учитель французского языка

14 ФЕВРАЛЯ—ДЕНЬ ОСВОБОЖДЕНИЯ РОСТОВА-НА-ДОНУ



События Великой Отечественной войны навсегда запечатлелись в нашей истории, памяти, а также в наших сердцах. Хоть кто-то подумает, что было это давно и многие свидетели тех событий отошли в мир иной, последствия тех страшных событий наблюдаются и по сей день. На примере героизма великих воинов и всего русского народа воспитывалось не одно подрастающее поколение, учась храбрости и самоотверженности, любви к Отчизне. Поэтому сегодня очень важно не забывать тот великий подвиг, который совершили наши деды и прадеды, быть благодарными за него и гордо нести славу нашей победы, чтобы ни один герой не был забыт и смерть его не была напрасной.

Ростов-на-Дону был оккупирован врагом и вернул себе свободу в феврале 1943 года. И вот мы, потомки тех людей, которые ценой своих жизней совершили этот подвиг.



(Мирные жители с вещами на улице освобожденного Ростова-на-Дону.)

14 февраля Ростов-на-Дону отмечает 76-летие со Дня освобождения города от немецко-фашистских захватчиков.

Освобождение Ростова от немецкой оккупации началось 8 февраля 1943 года. В этот день войска 28-й армии под командованием генерала Гераси-

менко вошли в Батайск. Три стрелковые бригады освободили южную часть города, а затем началось наступление на Ростов. Бои за город длились несколько дней. Засевшие в городе гитлеровцы оказались почти в полном окружении.

Освобождение Ростова 14 февраля 1943 года отрезало пути отхода северокавказской группировке врага в Донбасс, возвращало стране промышленный и хлебный районы, облегчало борьбу с оккупантами в Донбассе. Все это заставляло фашистов удерживать Ростов изо всех сил.

В результате ростовской наступательной операции советские войска продвинулись на 300-450 километров, освободили большую часть Ростовской области и 18 февраля перешли к обороне на рубеже реки Миус.

Война нанесла городу большой ущерб, Ростов-на-Дону вошёл в число десяти наиболее пострадавших от войны городов России. В городе в ходе кровопролитных действий было уничтожено примерно около 12 тысяч домов.

Зверства фашистов в Ростове до сих пор заставляют содрогаться. Известно, что в нашем городе во



Ростов-на-Дону 1943 год

время оккупации погибло больше жителей, чем в боях за Сталинград. Свыше 40 тысяч мирных жителей были убиты или замучены. 53 тысячи ростовчан были угнаны на принудительные работы. В Ростове-на-Дону находится также место самого крупного в России захоронения жертв Холокоста. В августе 1942 года нацисты и их приспешники убили в Змиевской балке свыше 30 тысяч невинных людей, большинство из которых составляли евреи. Естественно, большинство из них были старики, женщины и дети.

В память о погибших воинах частей и соединений Советской Армии, освобождающих Ростов, соору-



жен величественный мемориал в Кумженской роще, находящийся в юго-западной части города, при впадении в реку Дон Мертвого Донца. Отсюда широкая дорога



ведет к памятнику «Штурм», установленному на песчаной речной косе. На 18-метровую высоту взметнулась металлическая стрела, указывающая направление главного удара наступавших боевых соединений. У памятника находится и братская могила с уложенными на нее гранитными плитами, на которых высечены имена павших героев. Многие улицы Ростова получили свое название в честь этих людей.



Вскоре бои за Ростов разворачивались по всем направлениям. Особенно активно действовали соединения в юго-западной части города. Успешно сдерживал натиск врага сводный батальон в районе железнодорожного вокзала. К поселку Орджоникидзе подошли части 87-й стрелковой дивизии и 51-й армии. В районе разъезда «Западный» ростовские партизаны под командованием М. Трифонова (Югова) разгромили минометный батальон противника. Ростов теперь был охвачен нашими войсками с трех сторон.

14 февраля - день освобождения Ростова-на-Дону от немецко-фашистских захватчиков СССР, это история нашего города Ростова-на-Дону .

Н.



КУДА ПОЙТИ



Выставка «Любовь имеет множество примет»
РОСТОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ МУЗЕЙ ИЗОБРАЗИТЕЛЬНЫХ ИСКУССТВ (ПР-Т ЧЕХОВА)
С 16 ЯНВАРЯ ПО 11 ФЕВРАЛЯ 2019

«Арт-мастерская Творческие люди» отличается оригинальным решением творческих задач, создает особую атмосферу, гармонично объединяя на одной площадке разные виды и жанры искусства: изобразительное и декоративно-прикладное искусство; художественную фотографию и моду; танец и музыку.

В залах Ростовского областного музея изобразительных искусств «Арт-мастерская Творческие люди» демонстрирует свой девятый проект под названием «Любовь имеет множество примет». Каждый из 23 участников выставочного проекта делится со зрителем смелыми мыслями, творческими фантазиями, мастерством.

Художников объединяет стремление к познанию истины и красоты, в котором художественное изображение играет главную роль.



«Человек в кубе»

частный театр

Театр «Человек в кубе» - профессиональный драматический частный театр в самом сердце го-

рода, основанный в 2008 году.

Концепция театра «Человек в кубе» объединяет в себе цели и задачи репертуарного театра с постоянными поисками и экспериментами театр-лаборатории. С открытием собственной площадки театр стал воплощать в жизнь все больше спектаклей и исследовательских проектов.

Труппа театра «Человек в кубе» развивает собственный уникальный театральный стиль, постоянно исследуя саму природу драматического искусства.

В основе репертуара театра «Человек в кубе» - произведения классиков мировой литературы, известные и прежде мало инсценированные, а также спектакли по собственным сценариям, созданным режиссером Катериной Рындиной и актрисой Валерией Василенко. Большинство спектаклей театра поставлены по прозе.

Театр «Человек в кубе» - настоящий, живой театр! И не бойтесь этого слова, люди с глубочайшими умами и мастерством творят ИСТИННОЕ ИСКУССТВО!

А кто хочет к нему приобщиться, познать, влиться, то при театре действует Студия Актерского мастерства (САМ) для детей и взрослых!

ЧТО ПОСМОТРЕТЬ

Год: 2019
Страна:Россия
Слоган:«Они перевернули игру»
Режиссер и сценарист: Рома Жиган
Жанр: документальный, музыка, биография
Премьера:24 января 2019
Возраст: 16+



Весь путь русского хип-хопа от андеграунда до огромных стадионов, показанный глазами самых ярких и знаковых представителей культуры. Фильм заглядывает за кулисы русского рэпа, обнажая все конфликты и столкновения, показывает истинный облик всего жанра и отвечает на вопрос — как ему удалось захватить современное поколение и стать музыкальной номер один.

Концерт "Я буду петь свою музыку", уверена, событие великое и историческое! И фильм тоже, как большой феномен.





Тим Талер, или Проданный смех

Год: 2017
Страна: Германия
Слоган: «When a child laughs, the devil loses his power»
Режиссер: Андреас Дрезен
Сценарий: Александр Адольф, Джеймс Крюс
Жанр: фэнтези, драма, комедия,

Возраст: 12 +

Семеро друзей, собравшись в загородном доме, в шутку начинают игру — участники должны зачитывать вслух все приходящие им сообщения, а на звонки отвечать только по громкой связи. Они и представить себе не могут, какие удивительные откровения им предстоит сделать друг о друге. Знаток скажут: "Это же плагиат! Идею украли из итальянского фильма "идеальные незнакомцы", режиссёр Паоло Дженовезе. И фильм тот не просто комедия, а прямо таки, семейная драма! Зачем идти на это?????!!!" Чуваки, это же "Квартет И"!

ЧТО ПОЧИТАТЬ

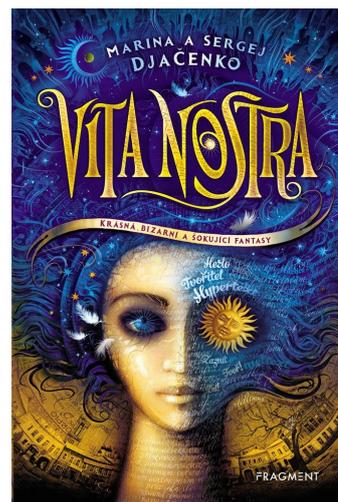
приключения, семейный
Премьера (РФ) 7 февраля 2019, «Ten Letters»
Возраст: 6+

Фильм снят по Сказочно-философской повести, притчи немецкого писателя Джеймса Крюса. В повести ощущается влияние легенды о докторе Фаусте, продавшем свою душу дьяволу, а также повести Шамиссо «Удивительная история Петра Шлемиля». При этом внешне мораль книги непритязательна: искренний счастливый смех дороже всех денег.

Вот и в фильме тоже самое! Мальчик по имени Тим Талер больше всего на свете любил смеяться, и смех у него был жутко заразительным. Однажды на скачках Тим знакомится со странным господином, который предлагает мальчику интересную сделку: Тим продаёт ему свой смех, взамен на то, что будет выигрывать любые пари... Но, как выразил главную мысль произведения автор, "Смехом не торгуют. Его можно только заслужить".

Но если честно, мне больше по душе прилась советская экранизация 1981 года! Более настоящая что ли).

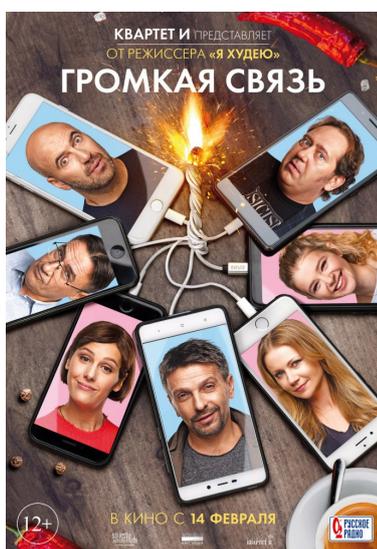
«Vita Nostra» (vita — жизнь; nostra — наша) — фантастический роман украинских писателей Марины и Сергея Дяченко, получивший премию «Золотой кадуцей» в номинации «Крупная форма» на фестивале «Звёздный мост-2007». Роман вошёл в список



лучших фантастических книг по версии журнала «Афиша», опубликованный в 2008 году, в номинации «Выбор экспертов» (список 10 лучших фантастических книг постсоветской эпохи, который был составлен по результатам голосования экспертного совета, включавшего Алексея Иванова и Бориса Стругацкого. Совет не учитывал произведения писателей, чьим основным жанром фантастика не является, таких как Виктор Пелевин и Владимир Сорокин).

— Vita nostra brevis est, Brevi finietur; «Жизнь мы краткую живём, призрачны границы» — цитата из «Гаудеамуса» (лат. Gaudeamus) — древнего гимна студентов. Эта фраза вынесена в название и, по словам авторов, отражает суть книги.

КНИГА повествует она о жизни современной, и главная героиня — студентка, попавшая в переплёт. Ей сделали предложение, от которого она не может отказаться, — и вот Сашка (так зовут героиню) начинает учёбу в довольно странном Университете... Ей предстоит справиться с бременем страха, познать цену человеческих привязанностей, осмыслить смысл жизни — и попытаться перешагнуть границы...



Громкая связь

Год: 2018
Страна: Россия
Режиссер: Алексей Нужный
Сценарий: Сергей Петрейков, Леонид Барц, Ростислав Хаит
Жанр: комедия
Премьера (РФ): 14 февраля 2019



Как то Д.Быков сказал, что ребенок, который не читал Vita Nostra... — просто мимо него проходит жизнь. Вот немедленно сейчас иди сюда, покупай Vita Nostra Дяченко и начинай читать. Небольшими порциями. И ни в коем случае не делать то, что там описано. Потому что описанные там эксперименты нуждаются в очень серьезном сопровождении, без взрослых этим вообще нельзя заниматься. Но прочитать это и прикинуть на себя совершенно необходимо.

Апокалипсис средневековья

Эта книга рассказывает о важнейшей, особенно в средневековую эпоху, категории - о Конце света, об ожидании Конца света. Главный герой этой



книги, как и основной ее образ, - Апокалипсис. Однако что такое Апокалипсис? Как он возник? Каковы его истоки? Почему образ тотального краха стал столь вездесущ и даже привлекателен? Что общего между Откровением Иоанна Богослова, картинами Иеронима Босха и зловещей деятельностью Ивана Грозного? Обраще-

ние к трем персонажам, остающимся знаковыми и ныне, позволяет увидеть эволюцию средневековой идеи фикс, одержимости представлением о Конце света. Читатель узнает о том, как Апокалипсис проявлял себя в изобразительном искусстве, архитектуре и непосредственном политическом действе. Автор книги - Валерия Косякова, кандидат культурологии, член Ассоциации искусствоведов, специалист в области визуальных исследований и культуры Средневековья, преподаватель РГГУ.

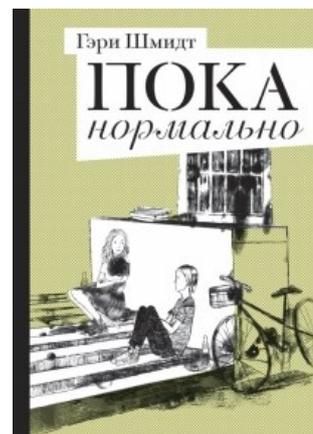
В книге содержится множество иллюстраций, приведены наиболее известные и отвечающие тематике Апокалипсиса произведения. Большие художественные работы, такие как, например, триптих Босха "Сад земных наслаждений" подробно разобраны по небольшим фрагментам с разъяснением символизма отдельных деталей.

В целом книга хорошая, восхитительная, а если вы никогда не думали или не углублялись в это - **ДЛЯ ВАС БУДЕТ НАСТОЯЩЕЕ ОТКРЫТИЕ!!!** Как яблоко Ньютона) Но если бы каждую из трёх частей (трех разделов) доработать и добавить материала, то получилось бы целых три достойных и интересных книги.

Очень советую вам!!!

Гэри Шмидт "Битвы по средам", "Пока нормально" (две книги трилогии)

Трилогия на данный момент состоит из двух частей. Их объединяют подростковые темы, время действия (период войны во Вьетнаме) и ироничный слог автора. Повесть «Битвы по средам» рассказывает про один год семиклассника Холлинга Вудвуда. Кажется, что жизнь так однообразна, но сколько открытий может уместиться в десять месяцев: сбежавшие крысы - это не страшно, Шекспир - это не скучно, старшая сестра - это очень важно. А еще приезд любимого бейсболиста, роль в спектакле и первая любовь. "Пока нормально" - повесть о бывшем однокласснике Холлинга Дуге Свитеке, у которого тоже в жизни все складывается не очень: проблемы с братьями и отцом, а теперь еще переезд в другой город. Можно ожидать только худшего, но случается и по-настоящему прекрасное: он начинает рисовать, участвует в бродвейской постановке, знакомится с девушкой Лил с потрясающими зелеными глазами. Книги Шмидта настраивают на позитивный лад и дают возможность посмеяться над школьными приколами и порядками.



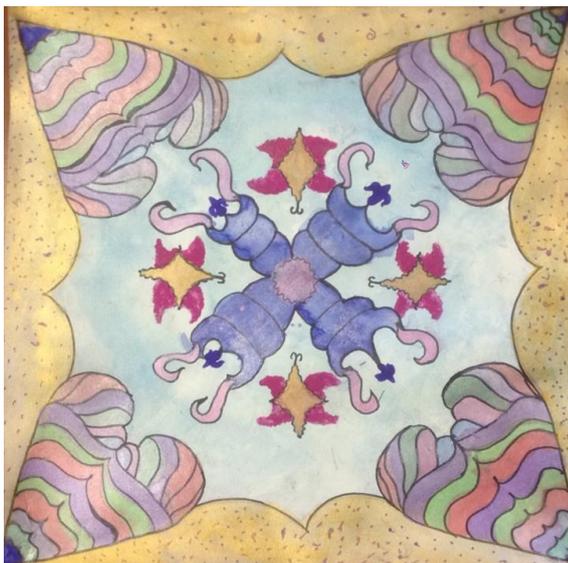
Евгениос Тривизас "Последний черный кот"

"Знаешь... это неправда... что черные кошки приносят несчастье. Это суверенные люди приносят несчастье черным кошкам". Люди на небольшом греческом острове твердо решили, что все беды - от черных котов. На котов открывается жестокая, беспощадная и несправедливая охота, о которой рассказывает сам черный кот. Книга заставит задуматься о расизме, геноциде, ксенофобии и предрассудках.



ТВОРЧЕСТВО

Рисунки учеников 3 класса на тему
«Платок для мамы»



Марченко Ксения



Барбарицкая Варвара



Черницына Яна



Коваленко Стефания

ПОЭЗИЯ

На столе две свечи и потертая старая книга,
Чьи листы пожелтели от тысячи взглядов и рук,
Где бесформенной каплей разлили случайно чернила,
И от кружки кофейной в страницы впечатался круг.

На обложке когда-то читались заглавные буквы,
Переплет ярко-красный на полке ее выделял,
В поздний час ее жадно листали любимые руки,
В сотый раз понимая какой ожидает финал.

А теперь аромат старины пропитал те страницы,
Что когда-то надежды дарили на то, чему быть лишь в мечте,
Те, что краски таили в душе и стирали границы
Между прошлым и будущим в брэнной людской суете.

Два огарка свечи и забытая пыльная книга,
В ней мечты припорошены пеплом на хрупких листах.
Где так хочется утром, купаясь в обманчивых бликах,
Вновь услышать знакомые строки на чьих-то устах.

Кузурман О.О.

