
Наша жизнь!

Выпуск № 4
Январь 2016



Староста – Шмаков Вячеслав, ученик 9 класса
Редактор – Фурсова Татьяна, ученица 8 класса
Помощник редактора – Ощепкова Алена, ученица 5 класса
Дизайнеры – Мачехина Дарья, Чувашева Полина, ученицы 8 класса

«Карнавальная ночь» в Доме культуры с. Селезениха



30 декабря в Доме культуры нашего села состоялось новогоднее представление «Карнавальная ночь». В нем принимали участие дети дошкольного и школьного возраста, жители села. Праздник открылся новогодним поздравлением заместителя главы сельской администрации Благодарских Татьяны Владимировны.

Ансамбль «Девчата» исполнил новогоднюю песню, которая понравилась присутствующим.

Новогоднее представление началось, и на сцену стали выходить герои, исполняя свои роли. Вскоре на сцену вышли дети дошкольного возраста из детского сада «Чебурашка», которые показали танец «Снежинки».

На сцене выступали девочки из первого и третьего классов, которые пели новогодние песни, участвовали в представлении: Злобина Мария (ученица 1 класса), Шмакова Юлиана (ученица 1 класса), Корзунина Кристина (ученица 3 класса).



Особый оклик зрителей вызвало выступление – перевоплощение артистов в сказочных персонажей. Их исполнили Максимов Алексей, ученик 11 класса, Семушин Андрей и Владислав. Сюжет сценария закручивается все сильнее, и вот на сцену выходят разбойники, которые недавно были в роли сказочных женских персонажей. Шум и смех сопровождал выступление этих героев, аплодисменты сопутствовали

их уход.

Действие сценария продолжается, в нем участвуют и Дед Мороз, и Снегурочка, и Баба – Яга, и Леший, и Марфушенька – душенька. Игра артистов, необычные костюмы, задор и теплая атмосфера царили в зале Дома культуры.

Что за праздник Новый год - чудесный!

Он нам радости несет, и песни!

И веселый хоровод водят дети в Новый год, в Новый год, в Новый год.



Удивительная поездка в лагерь «Артек»



В декабре 2015 года меня пригласили в Международный детский центр «Артек». Оказалось, что я победил в конкурсе для одаренных детей «Достижения ученика», в котором надо было выслать грамоты за призовые места.

Путь предстоял неблизкий. Сначала мы ехали поездом из г. Кирова в г. Москву. Уже в поезде мы все подружились, а нас отправилось 10 человек и один сопровождающий. От г. Москвы мы полетели самолётом до

г. Симферополя.

В Симферополе нас встретила вожатая из лагеря «Лазурного». И вот мы едем на артековском автобусе, и через полтора часа уже были в «Артеке». В итоге мы приехали во вторую половину следующего дня.

Международный детский центр «Артек» имеет большую территорию, поэтому в основном мы передвигались на автобусе. В округе «Артека» оказалось множество различных природных достопримечательностей, а также музеев.

Для развития детей существует Дворец Sports, где проходят различные мероприятия, спортивные секции, а так же в нём есть бассейн с морской водой.



На день рождения лагеря «Артек» спонсоры подарили яхты для морских прогулок и новые автобусы. У лагеря есть школа, чтобы дети не отставали от школьной программы.

Школа оказалась большой, и поэтому в ней было несложно заблудиться. Выполнена она в американском стиле, хорошо освещена, оснащена современным оборудованием.

Мы учились во вторую смену по четыре урока в день. Первый день в Артеке мне запомнился большой

суеой, распределением по «дачам» и знакомством с новыми друзьями. С одним мальчиком из Кировской области мы оказались в одном восьмом отряде. Вместе с нами также были ребята из разных уголков России: из Питера, Челябинска, Красноярска, Сахалина, Калмыкии и других регионов.

Следующий день оказался более спокойным. Утром был фитнес, а вечером была первая массовка. Впоследствии у нас было ещё много массовок, но первая и последняя запомнились больше всего.

В течение всей смены были концерты, где мы участвовали, обыгрывая сказки, исторические события, рассказывали стихи, пели песни, а один раз мальчик спел песню в стиле бит-бокс.

В дальнейшем я узнал, что он участвовал в шоу «Голос. Дети» и почти дошёл до финала. Каждый из нас занимался в определённых кружках. Я ходил на кружок «Шахматы» и занял первое место среди лагеря «Лазурный».

Во время нашей экскурсии в Ливадийский дворец и в Севастополь, где мы провели целый день, мы посетили почти все достопримечательности города. От этой экскурсии у





меня осталось множество красивых фотографий. Я узнал много легенд о горах Крыма и историю «Артека».

В последние дни мы прощались друг с другом и с Артеком. Было жаль расставаться со всеми, ведь нас разбросало по нашей огромной стране. Мы осознавали, что встретимся только по счастливой случайности.

В Артеке мне понравилось все без исключения, потому что Артек – это мечта каждого российского школьника и взрослого. С друзьями из «Артека» мы переписываемся в социальной сети ВКонтакте. Я бы хотел вновь очутиться в «Артеке», вдохнуть крымский воздух, насладиться изумительным пейзажем.

ИСТОРИЯ В ТЕМУ

Однажды мы с великим поэтом Самуилом Яковлевичем Маршаком выступали в некогда знаменитом детском лагере «Артек». Маршака усадили на так называемой «костровой площадке» (там костры по вечерам разжигали). Самуил Яковлевич стал рассказывать что-то очень интересное, читать свои стихи... Но ни дети, ни подростки его не слушали. Я был изумлен: не слушали Маршака! Когда очередь дошла до меня, я, сориентировавшись, пожелал юным не слушавшим «слушателям» солнца, здоровья, теплого гостеприимного моря... И тем ограничился. Тут же к нам подбежал начальник лагеря (помню, что в жару он был в зимней велюровой шляпе!) и принялся восклицать: «Какая замечательная встреча! Какие великолепные выступления!» Я негромко поинтересовался: «Но почему дети не слушали?» «А вы не обращайте на это внимания: мы пригласили ребят из зарубежных стран, они по-русски ни слова не понимают... Но зарядку коллективу подарили замечательную!»

Самуил Яковлевич, помню, сказал: «Анатолий, для писателя самое важное быть не похваленным, а ПОНЯТЫМ! Нас с вами сегодня не поняли...» Это тоже ответ на ваш вопрос: писателю важно быть п о н я т ы м!

(Из воспоминаний Анатолия Алексина)

Где лежит медведь косматый,
К морю теплему прильнув,
Где любил бывать когда-то
Пушкин, ездивший в Гурзуф,

Где о берег бьется дерзко
Черноморская волна, -
Славный лагерь пионерский
Там построила страна.

Соловьев Денис, ученик 7 класса.

Губернаторская елка в г. Кирове



6 января 2016 года я ездила на Губернаторскую елку, проходившую в городе Кирове во Дворце творчества – Мемориал. От Кирова – Чепецкого района ездили, кроме меня, две девочки: Ангелина Пыхтеева из с.Полом и Екатерина Севергина из с.Бурмакино.

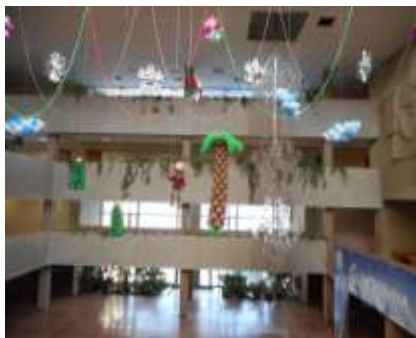
Фойе Дворца творчества удивило своей необычной формой, как и само здание. Фойе украшено новогодними гирляндами, рисунками детей и надписями «С Новым годом и Рождеством!»

В десять часов утра началась регистрация прибывших на елку детей. Вскоре познакомилась с другими девочками. После этого мы отправились со Светланой Валерьевной Патрикеевой завтракать в столовую. Затем посетили мастер – класс, поиграли с удовольствием в настольные игры.



В двенадцать часов началось новогоднее представление. Оно открылось знакомством с героями сказки про Фунтика, сказочного поросенка. Актеры поразили красочными костюмами, и артистизмом, и задором. Особенно были великолепны Дедушка Мороз и снегурочка. Звучала удивительная музыка, царила теплая, радостная атмосфера. В новогоднем шоу действие переплеталось с танцами, фокусами, песнями и хороводами.

После сказочного действия на сцену вышел заместитель губернатора Галицких Александр Александрович, который поздравил детей с Новым годом, пожелал дальнейших успехов в учебе, искренних улыбок и верных друзей.



В завершении праздника нам вручили новогодние подарки в виде сказочного домика. Спасибо тем, кто содействовал тому, чтобы я оказалась на Губернаторской елке.

Фурсова Татьяна, ученица 8 класса.

Уголок здоровья

«Здоровье до того перевешивает все остальные блага, что здоровый нищий счастливее больного короля», - А. Шопенгауэр.

По статистике в период обучения здоровье школьников заметно ухудшается. Врачи обычно советуют родителям, что делать, чтобы сохранить в нормальном состоянии здоровье их детей.

Перед поступлением в школу нужно пройти углубленный медицинский осмотр в детской поликлинике, посетить педиатра, окулиста, невропатолога, стоматолога и лор- врача. В конце учебного года рекомендуется обязательно проверить у ребенка зрение, осанку. Если он часто болел простудными заболеваниями, то нужен осмотр педиатра. Очень важно организовывать летом оздоровление ребенка в соответствии с рекомендациями врачей.

Советы по сохранению зрения

1. до 7 лет ребенку вообще не стоит сидеть за компьютером. Ученики 1 - 4 класса могут непрерывно работать за компьютером 15 минут, в 6 - 7 классе — 20 минут. Важно не экономить на мониторе: он должен быть обязательно жидкокристаллическим, с хорошим разрешением. Чем хуже монитор компьютера, тем быстрее устают глаза;

2. младшим школьником можно смотреть телевизор не больше 40 минут в день! Нельзя смотреть телевизор лежа, только сидя на расстоянии 2 - 5,5 м от экрана. Желательно рядом с телевизором установить подсветку, чтобы снизить контрастность экрана;

3. нужно организовать правильное освещение. Свет на рабочий стол должен падать с левой стороны, вечером на столе обязательно должна стоять лампа (оптимально - 60-ваттная лампочка, покрытая матовым абажуром, которая также ставится с левой стороны). При этом остальная часть комнаты не в полумраке, а тоже освещена. Контраст света может привести к ухудшению зрения у ребенка. Лучше всего отказаться от верхнего освещения и использовать несколько бра, чтобы получить рассеянный свет.

Комплекс упражнений для улучшения зрения

1. Горизонтальные движения глаз: направо - налево.
2. Движение глазами яблоками вертикально вверх - вниз.
3. Круговые движения глазами: по часовой стрелке и в противоположном направлении.
4. Интенсивные сжимания и разжимания глаз в быстром темпе.
5. Движение глаз по диагонали: скосить глаза в левый нижний угол, затем по прямой перевести взгляд вверх. Аналогично в противоположном направлении.
6. Сведение глаз к носу. Для этого к переносице поставьте палец и посмотрите на него — глаза легко «соединятся».
7. Частое моргание глазами.
8. Работа глаз «на расстояние». Подойдите к окну, внимательно посмотрите на близкую, хорошо видимую деталь: ветку дерева, растущего за окном, или на царапинку на стекле. Можно наклеить на стекло крохотный кружок из

бумаги. Затем направьте взгляд вдаль, стараясь увидеть максимально удаленные предметы.

Каждое упражнение повторять не менее шести раз.

Правильное питание

Хулигана кормим арбузами, рассеянного школьника - мясом!

Стресс, переутомление и напряженная учеба - все это провоцирует развитие у школьников гастритов и других проблем с желудочно-кишечным трактом.

Что делать, чтобы избежать неприятностей?

1. Ребенок обязательно должен завтракать, причем день должен начинаться не только с бутербродов, но и каши.
2. Прием пищи должен быть через каждые 3,5 - 4 часа. (Поэтому не забывайте давать ребенку в школу еду. Рассчитывать нужно на то, что школьник купит на карманные деньги что-нибудь полезное для желудка, не стоит.
3. Питание должно быть разнообразным, избегайте фаст-фуда!

Чем кормить, если школьник... ...агрессивный

Нельзя: колбасы, сосиски, копчености, мясные консервы, в которых есть такие добавки: нитрат калия (Е-252), нитрат натрия (Е-251) и нитрит натрия (Е-250). Они придают изделиям стойкий «мясной» розовый цвет, их количество изготовители строго дозируют, не допуская превышения. Но, накопившись в организме подростка, они могут провоцировать раздражительность и немотивированную агрессию.

Нужно давать: геркулесовую кашу на завтрак (в нее можно добавить ложку пшеничных отрубей). Она очищает организм от всего ненужного, а в пшеничных отрубях много магния, который обладает успокаивающим действием. Много магния и в белой фасоли, шиповнике, пшене, моркови, орехах, арбузах.

...легковозбудимый, у которого проблемы с засыпанием

Нужно: идеальный вариант для ужина — индейка. Если есть время, хорошо сделать ее с грецкими орехами. Белое мясо индейки содержит много триптофана и витамина В3, а грецкие орехи дополняют ужин витамином В6. Перед сном — чашка горячего молока с медом

...рассеянный

Нужно: продукты, богатые витаминами группы В и Е, а также холином — блюда из печени, почек, беконной свинины, мяса домашней птицы, яиц, бобовых, зелени. Полезно заправлять винегрет и салаты нерафинированным подсолнечным маслом. Из сладкого — халва или печенье с кунжутом. Все эти продукты богаты витамином Е.

Улучшает память и марганец — он есть в зеленых овощах с листьями, в горохе и свекле.

...часто в плохом настроении

Нужно: продукты, богатые витамином РР и фолиевой кислотой (витамин В9). Сельдерей, морковь с абрикосами или курагой, зерновой хлеб, свежая рыба, морепродукты, финики, инжир, чернослив.

Рецепты от родных

Картошка, тушенная с лисичками

от Мерзляковой Елены Владиславовны и её дочери Татьяны



Продукты:

Лисички свежие (замороженные) – 0,5 кг;
Картофель – 1 кг;
Луковицы – 2 шт.;
Морковь – 1-2 шт.;
Сливочное масло – 2 столовые ложки;
Соль - по вкусу
0,7 литров воды
Сметана – 2 - 4 столовые ложки (по вкусу)

Описание приготовления.

Лисички очистить от мусора, промыть, опустить в кипящую воду и варить 20 минут. Добавить нарезанный картофель и обжаренные на сливочном масле морковь и лук. Тушить все вместе 40-60 минут под крышкой, добавить соль. Можно посыпать зеленью.



Поздравляем



С Рождеством

Всяк крещеный человек,
С праздником Христовым!
Счастья, радости навек,
Будней не суровых.

Чтобы была благодать
В мыслях и в дыханье,
И не нужно нам встречать
На пути страданья.

Лучше быть счастливей всех
На дороге новой,
Будь же счастлив, человек,
С праздником Христовым!

С Крещением Господним

Пусть морозы на Крещение
Принесут благословенье,
Теплоту, уют в ваш дом -
Пусть наполнятся добром
Мысли, чувства и сердца,
Соберется пусть родня,
Пусть нагрянет в дом веселье
В этот праздник на Крещение.

С Татьяниным днем

Татьяна наша, Танечка, Танюша!
Сегодня день прекрасный у тебя.
Спешат друзья, родные и соседи,
С днем ангела поздравить тебя.

Танюша, ты как солнышко сияешь
И озаряешь в небе путь всегда,
И каждую из нас оберегаешь,
Будь счастлива, любима и добра!