

МАОУ
«Лицей №62»

В этом выпуске:

- | | |
|--|----|
| Герои Великой Отечественной войны в моей семье | 2 |
| Страничка путешественника. | 4 |
| Советы психолога при подготовке к ЕГЭ | 6 |
| Наши звездочки | 8 |
| Выпускной 2014г. | 10 |
| Творческая страничка | 11 |
| Поэтическая страничка. | 12 |



Детство

Чем жарче день, тем сладостней в бору
Дышать сухим смолистым ароматом,
И весело мне было поутру
Бродить по этим солнечным палатам!
Повсюду блеск, повсюду яркий свет,
Песок - как шелк... Прильну к сосне корявой

И чувствую: мне только десять лет,
А ствол - гигант, тяжелый, величавый.

Кора груба, морщиниста, красна,
Но как тепла, как солнцем вся прогрета!

И кажется, что пахнет не сосна,
А зной и сухость солнечного лета.

И. Бунин

В этом году наш народ отмечает 69-ю годовщину победы над фашистской Германией. Трудно переоценить вклад наших сограждан в эту победу. Очень дорогой ценой заплатил наш народ за эту победу. Поэтому так важно знать имена людей, отдавших всё ради будущей жизни. Наши лицеисты помнят об этом и рассказывают историю своих семей.



Шестьдесят с лишним лет назад завершилась Великая Отечественная война. Но память о ней жива до сих пор.

Мой прадед Александр Тимофеевич был участником этой войны. Он окончил школу в мае 1942 года и был отправлен в Артиллерийское училище. Тогда учили полгода и выпускали младших лейтенантов. За отличную учебу в училище прадеду сразу присвоили звание лейтенанта. В начале 1943 года он отправился на фронт. Там он был артиллеристом – командиром батареи. В мае 1944 года он участвовал в освобождении Севастополя.

Севастополь освободили 9 мая 1944 года. В этот день прадеду исполнилось 20 лет. А спустя 30 лет его пригласили в город – герой Севастополь на празднование юбилея освобождения. Мой дедушка (тогда еще школьник) поехал с ним. Прадеду исполнилось 50 лет.

Дед мой рассказывал, как на праздновании освобождения Севастополя и юбилея прадеда командир полка спросил: «И как ты тогда в живых остался? Ты же в самом центре мясорубки был.» Потом однополчане рассказали моему деду эту историю. Его отец во время освобождения Севастополя корректировал огонь артиллерии, то есть он находился на наблюдательном пункте, который был между нашей и немецкой передовой. Это, действительно, было самое опасное место.

Вот такую историю рассказал мне мой дед.

Михаил Горенков 10Б



22 июня 1941 года фашистская Германия вероломно напала на нашу Родину - так началась Великая Отечественная война. Боль и скорбь - тысячи и тысячи мирных граждан нашей Родины: дети, женщины и

старики - гибли под массированной бомбардировкой немецкой авиации. Быстро наступающие немецкие войска жгли сёла и города на западной границе нашей Родины.

В это время мой прадед Михаил Федорович Родомакин, кадровый военный, старший лейтенант Советской Армии, формировал в Саратове воинские эшелоны и бригады ополченцев, уходивших на фронт. Каждый день он писал рапорты, чтобы попасть на фронт, но там он оказался в феврале 1942 года. Он был зачислен в танковые войска и начал службу в должности зам.командира роты на Калининском фронте. Во время проведения контратаки его танковая рота попала под интенсивный артиллерийский обстрел немецкой обороны, его танк был подбит и загорелся. Михаил Федорович получил тяжелое ранение и попал в госпиталь. За эту контратаку он получил медаль «За боевые заслуги». После выздоровления он был отправлен политруком роты (а затем батальона) в войска связи этого же фронта. В последующем он получил ещё два легких ранения, но после недолгого лечения в санбате снова возвращался в строй. За успешные проведения боевых действий командование фронта наградило его двумя орденами Красной Звезды. Войну Михаил Федорович закончил в Восточной Пруссии. Победу над Германией он встретил на берегу Балтийского моря, всю ночь пуская трассирующие очереди из автоматов и пулеметов,

ра дуюсь окончанию войны. За взятия города - крепости Кенигсберг его наградили медалью.

Мой прадед Михаил Федорович Родомакин закончил войну в звании майора. В дальнейшем он служил в рядах Советской Армии, дослужившись до звания подполковника. К сожалению, я не помню своего прадеда Михаила Федоровича, так как мне было всего полгода, когда он умер в возрасте 85 лет.



Другой мой прадед Семён Иванович Жевагин начал воевать с первых дней войны. Воевал он танкистом в бригаде морской пехоты, в танковой разведроты. Много раз он был ранен (четыре тяжёлых и два легких ранения), два раза горел в танке, но всегда возвращался в свою воинскую часть. После освобождения Венгрии Семён Иванович закончил Великую Отечественную в Праге (Чехословакия). Он вернулся в станицу Алексеево-Лазовская Ростовской обл. с орденами и медалями во всю грудь. К со-

жалению, он умер, когда моему отцу было всего 3 года. И мой отец не успел с ним познакомиться.

В моей семье воевали на фронтах Великой Отечественной пятнадцать человек, и восемь человек погибли в страшной войне. Это все мои родные прадеды, дедушки и бабушки.

В нашей семье помнят всех павших и сражавшихся за нашу Родину. И в канун Великой Победы моя семья поедет по местам сражений наших предков.

Сергей Жвагин 10А

Пусть знает враг, что мы сильны!
Героям-патриотам слава!
За Сталинград и Ленинград
Отплатим мы фашистским гадам!

Война - это беда в жизни людей. Именно в 1941-1945 годах произошла ужасная битва между фашистской Германией и Советским Союзом. Многие люди лишились дедов, мужей, сыновей и отцов. «Но мы победили, остались жить, - рассказывал мне мой дед.



В 1941 году мой дед Умёнушкин Михаил Александрович пошёл воевать на фронт. Как только он услышал о войне, пошёл в военкомат, и его на-

правили в Москву. Он бывал во многих городах, имеет много медалей за освобождение наших городов от немцев.

На тот момент у него было два сына, но он пошёл защищать Родину. Он принимал участие в обороне Москвы, Кавказа, Крыма, Прибалтики, Восточной Пруссии. Он писал жене, что всё хорошо, жив, здоров.

Он был связистом. Связь была очень плохая, и, чтобы ее восстановить, все время приходилось рисковать жизнью.

В конце войны его переправили в Японию, но воевать там не пришлось: она уже капитулировала.

А пока мой прадед на фронте воевал, моей прабабушке Умёнушкиной Клавдии Максимовне (Апехтиной) приходилось бороться за жизнь двоих детей: нелегко выжить в голодное время и заботиться о малолетних ребятишках. Когда прилетали германцы, она прятала детей и пыталась их защитить. Она тоже писала письма. Писала о том, что живы, здоровы, как-то воюем.



Я горжусь ими, ведь каждый из них помог защитить Родину!

Степан Умёнушкин 10Б

Страничка путешественника. Доминиканская Республика.

Эту рубрику представляет Вилкова Валерия (9В класс). Лера побывала в апреле этого года на острове Гаити и с удовольствием поделилась своими впечатлениями о поездке.



Доминиканская Республика – страна вечного лета с самобытной культурой и приветливыми жителями. Бесконечные белоснежные пляжи, лагуны с кристально-прозрачной водой, величественные горы и яркие тропические цветы, восхитительные водопады и зажигательные ритмы меренге и бачаты – вот что такое Доминикана.

Пунта-Кана – самый популярный курорт Доминиканы, где наслаждаются отдыхом туристы со всего мира. Очень важно, что курорт защищен законом от любого строительства, способного нанести малейший вред его природной красоте. Здесь созданы идеальные условия как для спокойного отдыха, так и для активных занятий любимыми видами спорта, включая дайвинг, виндсерфинг и парусный спорт.

Доминиканская Республика занимает две трети острова Гаити, ранее носившего название Эспаньола в честь первооткрывателей острова – испанцев. На севере омывается Атлантическим океаном, на вос-

токе – проливом Мона, отделяющим его от Пуэрто-Рико, на юге – Карибским морем, а на западе граничит с Гаити. Ближайшие соседи – Куба на северо-западе, Ямайка на западе и Пуэрто-Рико на востоке, что, конечно же, отразилось на культуре страны.

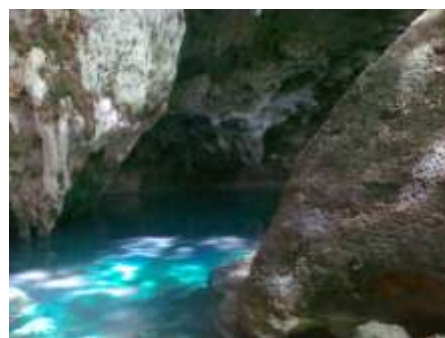
Климат Доминиканы влажный, субтропический. Средняя температура воздуха – 25 градусов, а воды – 26, зимой средняя температура составляет +24 градуса, но легко переносить жару помогают мягкие морские бризы. Разница во времени с Россией составляет 8 часов. На большинстве пляжей, отгороженных от океана коралловыми рифами, ни акул, ни других опасных обитателей нет.



Теперь немного о национальной кухне! Традиционная креольская кухня – сочетание европейских, африканских и карибских традиций с использованием местных продуктов. Типичные блюда Доминиканы – Ла Бандера (рис, мясо, фасоль, овощи и зеленые жареные бананы), рыба в кокосовом соусе, Мангу (пюре из лесных бананов), Пиньонате (десерт, приготовленный из молока кокосов). Должна сказать, что кухня весьма экзотичная, но очень вкусная!

В Доминикане я побывала на различных экскурсиях, о которых я сейчас и расскажу. Первая экскурсия была в столицу Доминиканы – старейший город Санто-Доминго (Санто-Доминго-де-Гусман), он был основан в 1496 году. Здесь расположено огромное количество памятников истории, некоторые из которых являются первыми сооружениями европейцев в Новом Свете, поэтому Санто-Доминго был объявлен ЮНЕСКО Достоянием человечества. Маленькие извилистые улочки и тенистые площади полны различных сюрпризов, открывающихся при прогулке пешком: потрясающие колониальные здания, укрепления старинной кладки, руины и величественно отреставрированные памятники, переносящие в прошлое, которое присутствует повсеместно. Я увидела Маяк Колумба – мраморный монумент, где хранятся останки легендарного мореплавателя. Позже я с группой спустилась в уникальную пещеру «Лос Трес Охос» («Три глаза»), в которой на глубине 15 метров находятся три природных озера, каждое из которых имеет свой химический состав и, соответственно, цвет, потрясающий своей красотой и насыщенностью.

На второй экскурсии я посетила город Альтос де Чавон и





атмосферу настоящих приключений. Далее мы отправились на остров Саона – природный заповедник, являющийся частью Восточного национального парка, в котором обитают дельфины, летучие рыбы, морские звезды. Это изумительно красивое место было открыто Колумбом во время его второго путешествия. На острове под ритмы национального зажигательного танца меренге нам был предложен вкусный национальный обед.



остров Саона. Альтос де Чавон был возведен в семидесятые годы руками художников по проекту итальянского архитектора Роберта Копа, это поселение вмещает в себя и примечательный амфитеатр в греческом стиле, и археологический музей, посвященный древним обитателям острова – индейцам Тайно, и магазины-бутики, и художественные галереи, салоны и даже Академию, в которой по очереди преподают лучшие художники. Юные дарования обучаются здесь живописи и искусству под руководством известных мастеров.



(считается, что лица нет, т.к. Доминикана – многонациональная страна). Первую куклу создала в 1981 году скульптор Лилиана Мера. Также очень красивы изделия доминиканских художников и умельцев: амулеты, маски из дерева, подвески из ракушек, оригинальные изделия из драгоценных пород дерева, из кожи, керамики, разноцветные сумочки из тканей и картины в карибском стиле с ярким сюжетом.

После посещения города нас ожидала увлекательная прогулка на быстроходной лодке по реке Чавон. Глубокие, поросшие пальмами ущелья и девственная природа создают

Мне очень понравилось местное население в этой чудесной стране: веселые доминиканцы, разговаривая на смеси испанского и английского, размахивая руками, пританцовывая и припевая, ухитряются даже самую заурядную дискотеку превратить в непрекращающийся праздник жизни.

И напоследок немного о символе страны – кукле Лиме, керамической фигурке без лица

Мое путешествие в Доминикану мне очень понравилось, я зарядилась там позитивными эмоциями, узнала много нового, познакомилась с интересными людьми и еще раз убедилась, что путешествовать здорово!



Советы психолога при подготовке к ЕГЭ



В период подготовки к ЕГЭ менять радикально режим дня не следует, так как резкая смена привычного образа жизни плохо сказывается на биологических ритмах человека и требует длительного периода адаптации. Поэтому во время подготовки к ЕГЭ следует оставить свой режим дня прежним, внести лишь некоторые минимальные коррективы.

Не рекомендуется усиливать учебную нагрузку за счёт сна. Спокойный продолжительный сон снимает умственное утом-

ление, восстанавливает потраченные силы организма, а также играет важную роль в механизмах памяти человека. Поэтому сокращение сна может привести к вялости, плохому психическому самочувствию, апатии, что просто недопустимо! Если есть возможность, желательно добавить к основному сну ночью ещё час полтора дневного сна (кратковременного).

Следующим важнейшим фактором правильной подготовки к ЕГЭ является правильное питание. Во время интенсивной умственной работы рекомендуется четырёхразовое питание. В рационе должно присутствовать достаточное количество белков, витаминов и растительных жиров. Питание должно быть средней калорийности. Очень важно наличие в пище свежих растительных продуктов – овощей и фруктов. В ка-

честве основных источников витаминов можно использовать ржаной хлеб, яйца, печень, а также мёд и грецкие орехи.

Недостаток воды в организме резко снижает скорость нервных процессов. Следовательно, перед экзаменом или во время него целесообразно выпить несколько глотков воды. Лучше всего подходит минеральная вода, ибо она содержит ионы калия или натрия, участвующие в электрохимических реакциях. Можно пить просто чистую воду или зелёный чай. Все остальные напитки с этой точки зрения бесполезны или вредны.

Правильно организованный быт также является важнейшим фактором, так как от способности организма переносить нагрузки зависит многое.

Школьный психолог
М.А. Елистратова

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОСЛАБЛЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ

Успех на выпускных экзаменах связан не только с глубоким знанием учебных предметов. Он во многом определяется высокой самодисциплиной, умением контролировать время подготовки и отдыха, способностью к преодолению эмоциональных и интеллектуальных нагрузок и барьеров. Научиться преодолевать лень, тревогу и усталость можно с помощью несложных приемов, которые предлагают психологи. Их применение помогает:

- ослабить эмоциональное напряжение;
- сохранить хорошее самочувствие и настроение.

«Вопросы к себе»

Упражнение направлено на структурирование объема и этапов работы, на творческую организацию времени. Его целесообразно применять при появлении большого количества задач, которые надо решать в сжатые сроки.

Инструкция: Непосредственно перед каждым важным этапом подготовки к экзамену задавайте себе следующие вопросы:

Какова моя цель на этом этапе? Сколько времени в моем распорядке?

Как лучше использовать это время?

Какие задачи нужно решить в первую очередь?

В какой последовательности должны решиться эти задачи?

Что нужно подготовить для решения каждой задачи?

«Прогулка»

Упражнение направлено на тренировку наблюдательности, объема внимания, зрительной памяти.

Инструкция: Вспомните какую-либо знакомую улицу города. Затем представьте себе прогулку по этой улице. Гуляя в своем воображении по левой или правой стороне улицы, вспомните и назовите вслух (или запишите в тетради) все стоящие на ней дома, театры, магазины, автобусной остановки. Вспоминать надо дом за домом, ничего не пропуская.

При случае можно проверить себя, насколько хорошо вы помните эту часть города.



«Спички»

Упражнение направлено на тренировку наблюдательности, объема внимания и зрительной памяти.

Инструкция: Приготовьте коробок спичек и лист газеты (или платок). Возьмите из коробка несколько спичек, не пересчитывая. Бросьте их на стол перед собой. Сосчитайте до трех и накройте газетой.

Спросите себя, сколько спичек Вы бросили? Восемь?

Возьмите из коробки восемь спичек и на открытой части стола разложите их так, как те, что лежат под газетой (или платком).

Проверьте себя: откройте на две секунды лист, исправьте ошибки и проверьте себя снова.

«Вечерний взгляд назад»

Упражнение направлено на тренировку долговременной памяти и обеспечение эмоционального равновесия.

Инструкция: Вечером, перед сном вспомните весь прошедший день: от подъема до настоящей минуты. Этот обзор должен быть образным и протекать перед глазами, как фильм. Важно при этом оставаться наблюдателем дневных событий и самого себя. Вы видите себя читающим учебник, разговаривающим с друзьями

по телефону, отвечающим на вопросы родителей и т.п. При этом воспоминания о событиях должны идти по порядку.

Главная установка в этом упражнении – отделение самого себя от себя, а также от окружающих людей, вещей. Взгляд на себя как на постороннего участника событий.

«Экспресс-сочинение»

Упражнение направлено на тренировку образной памяти.

Инструкция: Возьмите наугад десять существительных, не связанных между собой. Добавляя любые другие слова, напишите логически связное сочинение. Разрешается изменять число и склонять выбранные существительные.

Попробуйте за 3-5 минут написать короткое сочинение, состоящее из следующих слов: дверь, верфь, грач, босс, жгут, зонт, друг, лифт, марш, краб.

Пример такого сочинения: «Босс встретился со своим другом по кличке «Краб». Намечалась серьезная операция по доставке японских зонтов. Они вошли в лифт новой высотной гостиницы «Грач» и прокрались в дверь своего номера. Раздались звуки марша. Затем по радио передавали, что загорелась верфь и что необходим жгут для оказания помощи».

Постепенно задание усложняется. Пример усложненного задания – написать сочинение из десяти слов, начинающихся с одной буквы, например «п».

«Полчаса, которые принадлежат только мне»

Упражнение направлено на тренировку контроля спонтанного выражения эмоций.

Инструкция: Подарите себе хотя бы полчаса после занятий, чтобы отключиться и передохнуть перед следующим этапом работы. Проведите эти полчаса

по своему желанию: погуляйте по улице города, почитайте стихи или прозу, послушайте музыку, поиграйте с любимым животным т.п.

В этом упражнении важно, чтобы это были полчаса, которые проведете исключительно по собственному желанию.

Сохранение хорошего физического самочувствия

Несмотря на дефицит времени, учащиеся обязаны помнить о своем здоровье. Физическая активность обеспечивается нехитрыми упражнениями. Существует несколько видов физических упражнений, обладающих высоким оздоровительным потенциалом:

- **Бег трусцой и простой (обычный) бег** – Бег трусцой наиболее удобен, так как всегда можно найти подходящую улицу или дорогу за порогом дома. Бег улучшает обменные процессы, необходимые для здоровья.

- **Езда на велосипеде** – Этот вид упражнений укрепляет мышцы, предупреждает повреждения суставов.

- **Ходьба** – Основное преимущество ходьбы как физического упражнения заключается в возможности заниматься в любом месте и в любое время: на улице, в помещении, даже тогда, когда ожидаешь транспорт. Однако надо помнить, что ходьба требует в три раза больше времени для достижения того же эффекта, который дает бег.



Наши звездочки.



"О, спорт! Ты - наслаждение!"... Именно таким эпитетом еще пару веков назад охарактеризовал спорт Пьер де Кубертен, инициатор организации Олимпийских игр. Прошло уже несколько столетий, появилось много новых технологий и изобретений. Но даже они не смогли заменить человеку спорт.

С ранних лет дети занимаются в разных спортивных секциях. И я не исключение. Можно сказать, что любовь к спорту у меня в крови. И это не случайно. Ведь я родилась в абсолютно спортивной семье. Мама - КМС по спортивной гимнастике, папа - футболист. А дедушка - настоящее воплощение спортивного человека. Спортом он занимался в любое время года. Летом - футбол, зимой - хоккей. Даже свою жизнь посвятил спорту - был тренером и учителем физкультуры. Поэтому мне заниматься спортом, как говорится: "Сам Бог велел".

Моя спортивная жизнь началась достаточно рано, в семь

лет. Тогда я пошла по маминим спортивным стопам на занятия по гимнастике в Дворец Спорта. Но спортивной гимнастикой занималась недолго, всего чуть больше года. Виной тому Чемпионат Мира, который я смотрела перед очередной тренировкой. Внутри меня тогда все перевернулось, когда я увидела выступление сборной России по синхронному плаванию. В голове крутилась лишь фраза: "Я буду такая же, как они. Я тоже буду так выступать". Увидев, как в этот момент, сияли мои глаза, мама не раздумывая повела меня в бассейн.

Первый мой день в бассейне начался с урока плавания различными стилями. Поскольку



плавать я умела с четырех лет, занятия давались мне легко. На тренировки я ходила, как на праздник. Всегда с улыбкой и в хорошем настроении. И наоборот, когда заканчивался год и мы уходили на каникулы, становилось очень грустно.

Каждый "тренировочный" год подобно школьному заканчивался своеобразным экзаменом, под которым подразумевалось соревнование. Мои первые соревнования на первенство Саратовской об-

ласти завершились третьим местом в обязательной программе. В тот момент я была "на седьмом небе от счастья"! Но это только поначалу мне было легко. Чем больше занималась, чем старше становилась, тем тяжелее мне давались тренировки. Когда мои сверстники после учебы шли домой, спали, гуляли, играли - я шла на тренировку. И так каждый день. Постоянная усталость и недосып стали моими "лучшими друзьями". Очень часто у меня опускались руки, хотелось все бросить и просто проспать целый день. Особенно трудно было ездить на тренировки в отдаленные от дома районы Саратова. Еще один минус каждодневных тренировок - специфичный внешний вид. Постоянно мокрые волосы, учебная сумка на одном плече, рюкзак со спортивной одеждой на другом. И так каждый день: и в мороз, и в дождь, и в жару.

Чтобы не запускать учебу в школе приходилось везде возить с собой тетради и учебники. Где только я ни грызла гранит науки: на соревнованиях, по дороге на тренировку, в спортивных лагерях.

Все эти трудности я преодолела благодаря поддержке моих родителей. Они старались





помочь мне во всем. Подвозили на тренировки, иногда по две в день, и в разных бассейнах, кормили в перерывах между тренировками и соревнованиями, успокаивали и придавали уверенность. А сами соревнования можно смело назвать - семейным испытанием. Потому что обязательная программа - психологическая борьба для меня, которая порой длилась часами, а иногда и днями. Произвольная программа, наоборот - яркий эмоциональный всплеск, порой не всегда контролируемый. Мама же на время испытаний становилась парикмахером, визажистом и костюмером. Для выступлений ей нужно было приготовить правильно желатин и сделать с ним прическу, чтобы она держалась в воде, нанести "боевой" макияж, иногда не только мне, но и всей команде.

У меня, как у многих спортсменов, есть свой кумир, идеал и просто пример для подражания. Это Ольга Михайловна Миленина - чемпионка Европы по синхронному плаванию среди ветеранов в категории 70-79 лет. Первый раз я ее увидела, когда она была в качестве главного судьи у нас на соревнованиях. Ольга Миленина - та, на кого хочется равняться. Бодрая, энергичная, всегда настроенная на

успех. За то время пока она наблюдала за подготовкой нашей сборной к очередным соревнованиям, мы многому научились у нее.

Прошлый год был непростым, можно сказать переломным в моей спортивной карьере. 18 мая 2013 года наша группа выступала на соревнованиях в бассейне Саратов. Мы выиграли. И тренер принял решение о подготовке к соревнованиям в Самаре на первенство Приволжского федерального округа. Но этому не суждено было сбыться: команда распалась. Я не зна-



ла, что мне делать без моей сплоченной команды, были даже мысли все бросить и уйти из спорта. Но я нашла в себе силы и решила продолжить. Одна. Сейчас я выступаю, как солистка.

Очень трудно психологически быть в воде одной. Но отступать нельзя. Я начала этот путь и должна пройти его достойно до конца. Пока мне это удастся. Недавно я выступала на областных соревнованиях и заняла второе место, как в обязательной, так и в произвольной программе.

Кроме соревнований по синхронному плаванию, я участвую также в соревнованиях по спортивному плаванию и общефизической подготовке.

Особенно я горда, когда вы-

ступаю за наш лицей, и всегда мы выигрываем смешанную эстафету по плаванию на первенство Октябрьского района в «компании» с моей коллегой Мальцевой Полиной.

Я горжусь тем, что занимаюсь синхронным плаванием, что никакие трудности не сломили меня и я не бросила спорт. Надеюсь, что в скором времени я покажу наиболее высокие результаты.

Спорт многому меня научил: преодолевать трудности, ценить свое время, радоваться общению с друзьями, ставить цель и достигать ее несмотря ни на что. Мои друзья говорят, что ценят во мне мой сильный характер, доброту и жизнерадостность.

В этом учебном году мне было очень трудно, нужно было достойно подготовиться к ГИА, и это мне удалось. Только одна «четверка» и три «пятерки» и это тоже в какой-то степени заслуга спорта, который так меня сформировал.

Я хочу, чтобы каждый смог оценить радость общения со спортом и никогда в этом не разочаровался. Ведь спорт, как я уже писала, - это наслаждение, но и огромный труд.

Фролова Александра
9В класс



Выпускной 2014.



Сегодня в школе Выпускной.
И мы, одиннадцатый класс,
Нарядными на праздник свой
Пришли сюда в последний раз.
Учитель, мы благодарим
Со всей душою Вас за то,
Что вы терпением своим
Умней нас сделали раз в сто!

Елена Викторовна,

Увы, мы так и не узнали,
Что же таите вы в душе;
Что говорить теперь, в финале,
Когда все сказано уже?
Поймав слезинку на излете,
Надеемся – в потоке фраз
Услышав это, вы поймете:
Мы любим вас! Мы любим вас!
Ура, одиннадцатый класс!
Прощай, одиннадцатый класс...



Пролетели годы незаметно –
До свиданья, школа, навсегда!
Знай, минуту расставанья
эту
Ты забыть не сможешь нико-
гда!
Воплотить мечту свою ста-
райся
И в большую жизнь смелей
иди!
В дружбу верь, в себе не со-
мневайся –
Ждут успех и счастье впереди!

Творческая страничка

Уважаемые ребята! Творческую страничку представляет ученик 6 В класса Чесноков Кирилл. Он только пробует перо, впереди еще годы серьезной учебы, поэтому хочется пожелать начинающему автору успехов в учебе и творческих побед в дальнейшем.

Кругосветное путешествие (заметки моряка)

Глава I

Как-то раз я решил вступить в яхт-клуб для того, чтобы научиться управлять кораблем и участвовать в соревнованиях.

Я сдал экзамены и начал обучение. Моим учителем стал капитан Кузьмин. Он был отличным преподавателем. Моё обучение продолжалось около 10 лет, годы эти не прошли зря. Я хорошо изучил корабль, научился им управлять и чинить неполадки.

После завершения обучения я решил отправиться в кругосветное путешествие. Ведь это лучшее, что может быть в жизни мореплавателя. Я собрал команду для участия в соревнованиях. Мои товарищи были опытными моряками. Их звали: Ройер Ройсон, Васька Арбузов, Давид Эрнандес.

Наш корабль мы назвали «Анастасия» в честь королевы Анастасии. Мы приехали на регату, там нам объяснили правила, потом раздался сигнал:

- На старт! Внимание! Марш!

Мы очень быстро стартовали, мои моряки подчинялись мне, расторопно выполняя мои указания, ведь я был капитаном. Мы миновали Москву и мчались дальше.

Наступила ночь. Поставив корабль на автопилот, мы улеглись спать. Мне не спалось, так как я постоянно слы-

шал шум воды. Вдруг наш корабль во что-то врезался. Я вышел на палубу, чтобы посмотреть. Это был берег одного из островов. Я не знал, где именно мы находимся, и подумал:

- Ладно, пока остановимся тут... Утро вечера мудренее.

Утром нас разбудили местные жители. Они немного нас побаивались. Самый смелый подошел и спросил:

- Кто вы?

- Мы россияне, - ответил я

- Почему вы разговариваете на русском? - поинтересовался Ванька.

- Мы украинцы - ответили ребята.

- Родственники, подскажите, где мы находимся?

Они нам рассказали, где мы находимся, и повели к себе домой. Там нас накормили вкусной едой и дали переночевать. Забыв про соревнования, мы проснулись в глубокий полдень. Вернувшись на корабль, обнаружили трещину. Наши друзья помогли нам быстро устранить проблему. Мы попрощались с ними и поплыли дальше.

Глава II

Путешествие по Индийскому океану

После того столкновения с украинцами мы отправились дальше по Индийскому океану на юг. Мы плыли быстро и не замечали пути. По дороге мы обогнали своих соперников и вырвались вперед.

Индийский океан был глубоким и поражал обилием разнообразной рыбы. Вода была темно-синей, ветра дули постоянно, и мы не раз попадали в шторм. Штиль бывал редко. Волны бушевали, но мы продолжали путь...

Глава III

Бразилия – страна танцев

Мы продолжили путь к западному полушарию Земли и решили остановиться на побережье Бразилии.

Бразильцы очень гостеприимные люди. Они встретили нас танцами и плясками, угостили нас блюдами из своей кухни. Обычно говорят: «Накормили, напоили и спать положили». У нас все было не так. Мы поели, нам дали костюмы, и мы пошли танцевать. В тех краях танцы на улице ни у кого не вызовут удивление. Нам очень понравилось танцевать на улице, но мы устали и хотели спать.

Ранним утром мы должны были отправиться в путь дальше, корабль ожидал нас, но мы не хотели уезжать и попросили разрешения остаться еще на денек. Нам очень понравилась эта страна и люди, живущие в ней.

Второй день мы провели еще веселее. Мы попробовали все блюда бразильской кухни, танцевались до упаду, познакомились с достопримечательностями города. Дольше оставаться было нельзя. Мы попрощались с братьями и поплыли дальше...

Глава IV

Конец плавания

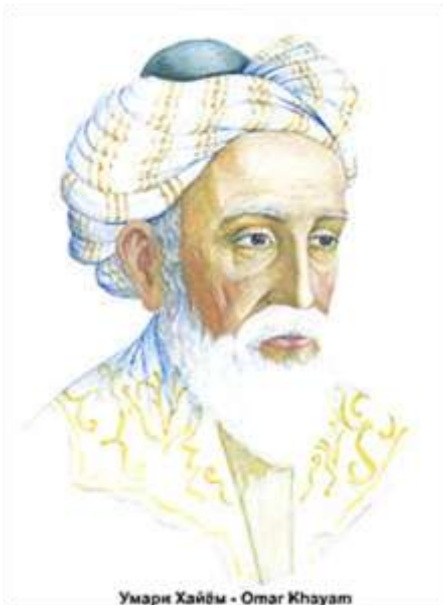
Мы проплыли Северную Америку и плыли дальше. На севере очень холодно, поэтому мы арендовали ледокол и прошли дальнейший путь без приключений и поломок. Но, к сожалению, когда мы благополучно вернулись домой, оказалось, что к финишу мы пришли последними.

- Не надо было задерживаться в Бразилии, – удрученно сказал я.

- Это уж как водится, делу время – потехе час. В следующий раз обязательно победим, - заверил Васька Арбузов.

Дорогие ребята!

В этом номере поэтическую страничку представляет замечательный поэт и мудрец Омар Хайям. Его короткие стихи ясны, глубоки, наполнены грустью и юмором.



Умар Хайём - Omar Khayyam

Вот что пишет переводчик Хайяма поэт Герман Плисецкий:

"Стихи такого поэта, как Омар Хайям, возможно, не нуждаются в предисловии. Но поскольку время его творчества отделено от нас восемью веками, я решаюсь добавить несколько слов от себя. Мне хочется рассказать о том, как постепенно менялось моё собственное представление о переводимом поэте.

Сложный поэт нередко упрощён. У многих, и у меня в том числе, сложился образ такого весёлого старца, с неизменной чашей в руке, между делом изрекающего истины. Несоответствие этого шаблона истинной поэзии Хайяма я почувствовал уже при работе над первыми четверостишиями. И постепенно сквозь стихотворные строки стал проступать облик совсем другого человека.

Спорщик с Богом, бесстраш-

ный ум, чуждый иллюзий, учёный, и в стихе стремящийся к точной формуле, к афоризму. Каждое четверостишие - уравнение. Одна и та же мысль варьируется многократно, рассматривается с разных сторон. Посылки всё те же, а выводы порой прямо противоположны. Есть в этих крайностях высшее единство - живая личность поэта, примиряющая любые противоречия.

Хайям на протяжении своей долгой жизни постоянно возвращался к важным для него мыслям, пересматривая их снова и снова, так и мы, будем ещё не раз возвращаться к его творчеству, казалось бы, столь ясному и понятному, но каждый раз открывающему новые возможности, новую точку зрения..."

Много лет размышлял я над жизнью земной.

Непонятого нет для меня под луной.

Мне известно, что мне ничего не известно, -

Вот последний секрет из постигнутых мной.

Я - школяр в этом лучшем из лучших миров.

Труд мой тяжёлый: учитель уж больно суров!

До седин я у жизни хожу в подмастерьях,

Все еще не зачислен в разряд мастеров...

И пылинка - живую частицей была,

Черным локоном, длинной ресницей была.

Пыль с лица вытирай осторожно и нежно:

Пыль, возможно, Зухрой яснойлицей была!

Жизнь - пустыня, по ней мы

бредем нагишом.

Смертный, полный гордыни, ты просто смешон!

Ты для каждого шага находишь причину -

Между тем он давно в небесах предreshен.

Все цветы для тебя в этом мире цветут,

Но не верь ничему - все обманчиво тут.

Поколения смертных придут - и уйдут,

Рви цветы - и тебя в свое время сорвут.

Хорошо, если платье твое без прорех.

И о хлебе насущном подумай не грех.

А всего остального и даром не надо -

Жизнь дороже богатства и почестей всех.

Все пройдет - и надежды зерно не взойдет,

Все, что ты накопил, ни за грош пропадет.

Если ты не поделишься вовремя с другом -

Все твоё достоянье врагу отойдет.





Как нужна для жемчужины
полная тьма -

Так страдания нужны для души и ума.

Ты лишился всего, и душа опустела?

Эта чаша наполнится снова сама!

Жизни стыдно за тех, кто сидит и скорбит,

Кто не помнит утех, не прощает обид,

Пой, покуда у чанга не лопнули струны!

Пей, покуда об камень сосуд не разбит!

Неужели таков наш ничтожный удел:

Быть рабами своих вожделяющих тел?

Ведь еще ни один из живущих на свете

Вожделений своих утолить не сумел!

От безбожья до бога - мгновенье одно.

От нуля до итога - мгновенье одно.

Береги драгоценное это мгновенье:

Жизнь - ни мало, ни много - мгновенье одно!

То, что бог нам однажды отмерил, друзья,

Увеличить нельзя и уменьшить нельзя.

Постараемся с толком истратить наличность,

На чужое не зарясь, взаимы не прося.

Не завидуй тому, кто силен и богат.

За рассветом всегда наступает закат.

С этой жизнью короткою, равною вздоху,

Обращайся как с данной тебе напрокат.

Чтоб мудро жизнь прожить, знать надобно немало.

Два важных правила запомни для начала:

Ты лучше голодай, чем что попало есть,

И лучше будь один, чем вместе с кем попало.

Чем за общее счастье без толку страдать

Лучше счастье кому-нибудь близкому дать.

Лучше друга к себе привязать добротой,

Чем от пут человечество освобождать.

Гиясаддин Абу-ль-Фатх Омáр ибн Ибрахим аль-Хайя́м Нишапури - персидский поэт, философ, математик, астроном, астролог.

Омар Хайям знаменит во всём мире своими четверостишиями «рубаи». В алгебре он построил классификацию кубических уравнений и дал их решения с помощью конических сечений. В Иране Омар Хайям известен также созданием более точного по сравнению с европейским календаря, который официально использовался с XI века.

Лучшие цитаты

- Чем ниже человек душой, тем выше задирает нос. Он носом тянется туда, куда душою не дорос.

- Один не разберет, чем пахнут розы. Другой из горьких трав добудет мед. Кому-то ме-

лочь дашь, навек запомнит. Кому-то жизнь отдашь, а он и не поймет.

- В одно окно смотрели двое. Один увидел дождь и грязь. Другой - листы зелёной вяза, весну и небо голубое.

- Мы источник веселья и скорби рудник. Мы вместилище скверны и чистый родник. Человек, словно в зеркале мир многолик. Он ничтожен и он же безмерно велик!

- Кто жизнью бит, тот большего добьется. Пуд соли съевший выше ценит мед. Кто слезы лил, тот искренней смеется. Кто умирал, тот знает, что живет!

- Как часто, в жизни ошибаясь, теряем тех, кем дорожим. Чужим понравиться стараясь, порой от ближнего бежим. Возносим тех, кто нас не стоит, а самых верных предаем. Кто нас так любит, обижаем, и сами извинений ждем.

- Мы больше в этот мир вовек не попадем, вовек не встретимся с друзьями за столом. Лови же каждое летящее мгновение - его не подстеречь уж никогда потом.

Я пришел к мудрецу и спросил у него:

«Что такое любовь?» Он сказал: «Ничего»

Но, я знаю, написано множество книг:

Вечность пишут одни, а другие - что миг

То опалит огнем, то расплавит как снег,

Что такое любовь? «Это все человек!»

И тогда я взглянул ему прямо в лицо,

Как тебя мне понять? «Ничего или все?»

Он сказал улыбнувшись: «Ты сам дал ответ!»

Ничего или все! - середины здесь нет!»