

Лицейст

ВЫПУСК №5

МАРТ 2012

ДОРОГИЕ НАШИ ЧИТАТЕЛИ!

Перед вами очередной (весенний) выпуск лицейской газеты.

Многие люди с нетерпением ждут весну. Особенно в этом году. Она прямо-таки заставила поволноваться нас : придет ли.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ
АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ -
ЛИЦЕЙ №62
ОКТЯБРЬСКОГО РАЙОНА
ГОРОДА САРАТОВА



В этом выпуске:

Наши звёздочки	2
Страничка психолога	3
Страничка доктора	4
Праздник 8 марта	5
Поэтическая страничка	6
Играем в перемену	7
Улыбнитесь с нами	7

Но вот уже сходит последний снег, вздохнувшая с облегчением земля начинает дурманить голову... В этом номере вы не только полюбуетесь вместе с нами весенними пейзажами, почитаете красивые стихи о весне, но и найдете полезную информацию о том, как справиться с весенним авитаминозом.

Итак, приятного чтения!

НАШИ ЗВЁЗДОЧКИ



Зотова Маргарита

В нашем лицее очень много талантливых ребят. В прошлых выпусках нашей газеты мы знакомили вас с ними.

В этом номере мы представляем вам ученицу 10 класса Зотову Маргариту. Рита является мастером спорта, имеет много наград, в прошлом году она стала призером на чемпионате Европы по карате, который проходил в Сербии, учится Рита только на 4 и 5.

Со знаменитой лицеисткой встретила Симакина Анастасия, ученица 7 В класса, и задала свои вопросы.

Симакина Анастасия: Рита, скажи, пожалуйста,

когда ты пришла в спорт.

Рита: Я пришла в спорт в 9 лет, и мне сразу хотелось выступать на соревнованиях и выигрывать медали и кубки. Но на первом этапе результатов было мало, и только через год я выиграла первую медаль, которая была всего лишь бронза. После этого я больше никогда не проигрывала и не уходила с соревнований без медали, которые чаще и чаще были золотыми.

Настя: Как в дальнейшем складывалась твоя спортивная карьера?

Рита: Я принимала участие в различных соревнованиях, которые

проходили не только в Саратове, но и за его пределами. За свою спортивную карьеру я объехала практически всю Россию и побывала за границей. С малых лет я очень хотела увидеть Москву и Санкт-Петербург, что осуществилось благодаря моим тренировкам и чемпионатам. И ещё - спорт помог мне обрести новых друзей и знакомых, которые за меня постоянно болели и поддерживали. Конечно, самыми рьяными болельщиками и помощниками были мои родственники, постоянно переживавшие за меня.

Последние 6 лет тренируюсь в клубе «Олимп-99». Лет с 12 стала заниматься только первые места на всех соревнованиях, в которых участвовала. Сейчас у меня более 70 медалей и несколько кубков, но самой значимой в этой коллекции стала медаль, выигранная на чемпионате Европы по карате, который проходил в Сербии. Естественно, среди моих медалей, есть те, которые давались с большим трудом и слезами, но каждая из них

Вот такие замечательные девчонки учатся у нас в лицее. Не отставайте! Всем успехов в учебе и спорте, в творчестве.



Первенство Европы. Сербия.

имеет для меня огромную цену и вес. Среди моих наград есть медали и кубки, привезенные с соревнований разных уровней: Международного, Всероссийского и Европейского.

Настя: Что ты чувствовала, когда выступала в составе сборной России?

Рита: Мне было 15 лет. В сборную попасть очень сложно: отбирают лучших спортсменов. Первенство Европы проходи-

ло в Сербии, в городе Нови-Сад. Эти соревнования показали очень высокий уровень подготовки зарубежных спортсменов, но наши спортсмены выступили лучше своих зарубежных соперников. Сначала было немного не по себе от того, что тебя окружают одни чемпионы. Но признаться честно, я совершенно не нервничала и не переживала, наверное, потому что все мои пере-

живания остались на сборах, которые мне показались намного серьезнее, чем сами соревнования. Только через несколько дней после того, как я выиграла бронзу, я поняла, что все же случилось и что я стала призером на Европейских соревнованиях.

Настя: Спасибо тебе за это интервью, мы желаем тебе новых побед.



СТРАНИЧКА ПСИХОЛОГА

Часто родители замечают, что ребенок долго делает уроки, но результата нет. Таким детям надо помочь правильно организовать режим дня. Предлагаем взять на вооружение советы психолога.

Важнейшее условие организации жизнедеятельности школьника – четкий распорядок дня. В его режиме должно быть конкретное время для выполнения домашнего задания.

Во второй половине дня оптимальная умственная работоспособность у большинства учеников находится в диапазоне между 15 и 18 часами, а в первой – между 10 и 12 часами. Кроме того, следует учитывать, что сразу после приема пищи происходит отток крови от головного мозга (оттого после плотной

еды возникает сонливость). Поэтому лучше перенести тренировки на время после домашних занятий. Если же тренировки предшествуют выполнению заданий, то приступать к выполнению уроков не следует ранее, чем через два часа.

О начале утомления могут говорить следующие признаки:

- рост числа ошибок и время выполнения задания;
- двигательное беспокойство, частые отвлечения, рассеянность внимания;
- нарушение осанки;

- нетерпеливое ерзанье на стуле;
- изменение почерка;
- жалобы на головную боль, неприятные ощущения в животе;
- у младших школьников нарастает частота стремления организовать себя «внешней» речью (проговаривание текста);
- отрицательные эмоции: раздражительность, нервозность, чувство бессилия, иногда – агрессия;
- ухудшение внимания.

Полезные советы для родителей младших школьников:

- Если у ребенка нет своей комнаты и он живет вместе с родителями, выделите место, где он будет заниматься уроками.
- Перед началом работы и в перерывах нужно проветривать помещение.
- Сразу после выполнения заданий ребенок

должен наводить на столе порядок – то, что будет нужно в школе, положить в ранец, остальное убрать.

- Во время занятий неприемлемы отвлекающие звуки (радио, телевизор, разговоры по телефону с одноклассниками).
- Не разрешайте сидеть за уроками весь вечер напролет. Если вы замечаете у ребенка признаки утомления, то лучше сделать небольшой перерыв и выяснить, в чем дело. Воз-

можно, он не понял новый материал в классе.

- Если ребенок тяжело входит в работу, подъем трудоспособности стимулируют такие приемы, как легкие игровые логические задачи, предложение вспомнить предыдущую тему и пр.
- Организуйте правильное чередование занятий и отдыха ребенка.
- Родители должны помочь в выполнении домашних заданий, но не выполнять уроки

вместо учащихся. Мать и отец может послушать, как ребенок рассказывает новый материал, посмотреть, аккуратно ли он выполняет упражнения и т.д. Уважительное отношение к урокам со стороны близких повысит самооценку и желание лучше справиться с поставленными задачами.

- Участие родителей должно постепенно уменьшаться по мере того, как ребенок будет все более самостоятельным.



Утомился...

Помните:
положительная мотивация гораздо эффективнее угрозы наказания.



Альбом «Звуки природы. Релаксация для школьников». Издательство: ИДК, год 2008.

СТРАНИЧКА ДОКТОРА



Причиной повышенной утомляемости школьников может быть и неправильное питание.

Как правильно питаться?

1. Прежде всего питание должно быть дробным, то есть не менее 5 раз в день.
2. Обязательно трехразовое горячее питание.
3. Важна сбалансированность рациона по основным пищевым веществам и энергии.
4. Кулинарная и технологическая обработка продуктов должна максимально сохранять их биологическую ценность.

При составлении рациона питания имейте в виду, что подвижным мальчикам в возрасте от 6 до 12 лет в день необходимо 1800 – 2400 калорий, а

девочкам чуть меньше – 1600-2200 калорий.

Необходимые углеводы содержатся в крупах, в хлебе, в рисе, в макаронах из твердых сортов



пшеницы. В отличие от простых (конфеты или печенье), сложные углеводы обеспечивают стабильный уровень сахара в крови в течение длительного периода. И ребенок не испытывает упадка сил.

Необходимо удовлетворять потребность орга-

низма в минеральных веществах, особенно в калии, магнии и железе.

Очень важную роль играют белки, которые являются источником строительного материала для клеток. Их недостаток замедляет рост, понижает иммунитет и отрицательно сказывается на умственном развитии. Но и избыточное потребление белков может привести к уменьшению сопротивляемости к стрессовым ситуациям.

Рекомендуем есть творог, рыбу, мясо птицы, нежирную говядину, молоко, хлеб, яйца. Причем творог должен присутствовать в рационе ежедневно.



Типичные нарушения в питании:

1. Чрезмерное увлечение высококалорийными и рафинированными продуктами.
2. Избыточное потребление жиров животного происхождения (масло, колбасы, сметана и др.);



3. Использование в качестве перекусов выпечки, конфет, мороженого, сладких напитков.
4. Редкое потребление крупяных, хлебобулочных изделий из муки грубого помола.
5. Недостаток овощей, фруктов.

Очень важно соблюдать питьевой режим (1-1,5 л). Для утоления жажды лучше всего подходят минеральная вода без газа, морсы, зеленый чай, свежие фрукты и овощи и соки и напитки из них. Жидкость лучше принимать небольшими порциями, чтобы не было перегрузки сосудистой системы и дискомфорта со стороны ЖКТ.

*Материал подготовила
Вилкова Лера*

Боремся с весенним авитаминозом

С окончанием зимы к нам приходит весеннее солнце, а с ним, к сожалению, и весенний авитаминоз. Он проявляется по-разному, в зависимости от того, недостаток каких витаминов испытывает человек. Многие начинают поедать аптечные витамины и другие препараты. Но в случае их ненормированного потребления может быть нанесен серьезный ущерб организму, что только усугубит проблему. На самом деле, при желании, каждый может наладить правильное питание и получать необходимые организму витамины с продуктами.

- Ежедневно употребляйте в пищу один желток, один апельсин или грейпфрут, по одному стакану молока и кефира (биойогурта), 50 г творога и 30 г сме-

таны, а также хлеб из муки грубого помола;

- Не менее 2 раз в неделю ешьте красное мясо (говядина, крольчатина, язык) и блюда из печени, а в остальные дни отдавайте предпочтение морской рыбе и морепродуктам;
- Активно включайте в рацион зеленый лук, листья салата, шпинат, лук-порей, сельдерей, укроп и петрушку;
- Для повышения биоло-



гической ценности питания ешьте регулярно, но в небольших количествах семечки подсолнечника, орехи

и проросшие зерна злаковых;

- Заправляйте салаты нерафинированным растительным маслом;
- Макароны и жареный картофель замените легкими овощными гарнирами;
- Откажитесь от обильных чаепитий с булочками и тортами;
- Сократите до минимума потребление животных жиров, колбас, копченостей, консервов и продуктов быстрого приготовления;
- Не забудьте про чеснок, свеклу, морковь, капусту;
- В период авитаминоза отдайте предпочтение таким фруктам как яблоки и цитрусовые. Из ягод – малине, красной и черной смородине, крыжовнику, вишне и клубнике.

ПРАЗДНИК 8 МАРТА В ЛИЦЕЕ

ФОТОРЕПОРТАЖ С МЕСТА СОБЫТИЙ

Весной мы отмечаем прекрасный праздник – 8 Марта!

Учащиеся нашего лицея долго репетировали концертную программу к этому дню, им хотелось порадовать своих преподавателей.

И вот после уроков все собрались в актовом зале. Зрители заворожено смотрели на сцену. А ребята танцевали, исполняли современные песни, читали стихи, играли на пианино, кружились в вальсе. Было здорово!

Спасибо всем, кто подарил такой чудесный концерт.

Мы предлагаем вашему вниманию фоторепортаж с места событий.



Белякова Вика и Алексей (11 класс) исполняют «Венский вальс»



Мещерякова Ольга (5 А класс) поет песню «Алые паруса»



Выступает хор младших лицейцев «Планета детства», руководитель Орлова С.Г.



Учащиеся 5-6 классов из группы «Анастасия» танцуют вальс



Девочки из группы «Шанс» исполнили хит всех времен «Шизгара»



Молодые преподаватели тоже блеснули своим актерским дарованием и разыграли шуточную сценку из школьной жизни.

ПОЭТИЧЕСКАЯ СТРАНИЧКА

Эту страничку представляет Матюшкина Анна, ученица 7 «А» класса. Аня пишет стихи, очень хорошие, на наш взгляд.

Зимний праздник

Белый снег лежит кругом.
Дует ветер за окном.
Ребятишки на коньках.
Леса, пашни все в снегах.
Новый год стучит уж в дверь.
Нет, была это метель.
Часы полночь пробивают.
Праздник! Праздник наступает!

Листопад

Красная, жёлтая, рыжая листва.
Это все от осени, вот пришла она.
И все листья слились в единый листопад.
И они по ветру кружатся, летят.
На земле холодной им покоя нет.
Ветер всё сильнее кружит их в ответ.
Листопад все больше, ветер всё сильней.
У меня на сердце становится грустной.

Зима

Белый снег кругом в воздухе кружится,
Хлопьями на землю падает, ложится.
Далеко на мили всё белым-бело.
И вокруг от снега стало так светло.
Сказочно, красиво, грустно лишь в одном,
Это всё безжизненно, мёртво всё кругом.
И живое в спячку до весны легло.
Норы и растения снегом замело.
Только лишь деревья голые стоят,
На меня устало с грустью глядят.
Но пройдут морозы, вновь растает лёд.
И тогда с весной всё и оживет.

Соседский кот

У меня соседский кот
Выпил утром весь компот,
Съел сосиски и сметану.
Я дружить с таким не стану.
Утром мимо прохожу,
На него я не гляжу.
Он у ног моих хлопочет.
Хитрый, знаю, что он хочет.
Чтоб погладить, дверь открыть,
Погулять и дать попить.
И ведь снова будет ныть,
Чтоб опять со мной дружить.



Матюшкина Анна



Весна

Весна – прекрасная пора. Вокруг все оживает.
Жизнь бьет ключом вокруг меня, и солнышко сияет.
Кругом зеленая листва, от пенья птиц весь лес гудит.
«Она пришла, пришла весна!» - тот лес нам говорит.
Бегут ручьи, поднялся лед на речке под горою.
И радуются все вокруг весеннею порою.



Сон

Темнота спустилась на землю.
Город спит, усни же и ты.
И увидишь метеоры, кометы.
Все сгорают, не долетев до Земли.
Ты увидишь и Марс, и Юпитер,
Млечный путь без края, конца.
И фантазии хватит, чтобы
Прилетела к нам в гости звезда.
Побываешь на многих планетах,
Во многих странах, у многих гостей.
И увидишь много вселенных,
Приобретишь себе верных друзей.



ИГРАЕМ В ПЕРЕМЕНУ

Ребенок – это личность, и для его полноценного развития важны и движение, и общение, и труд, и творчество, и многое другое. Его жизнь не должна состоять только из умственных упражнений! Важную роль в жизни ребенка играют игры.

Игры, проводимые во время перемен в школе, способствуют активному отдыху детей, снижают накопившееся на уроках утомление, повышают работоспособность к следующему уроку.

Они формируют командный дух, взаимовыручку и упорство. В подвижные игры на переменных можно играть и всем классом, и небольшими группами.

Рекомендуем такие игры:

Западня

Играющие образуют два круга. Внутренний круг, взявшись за руки, движется в одну сторону, а внешний – в другую сторону. По сигналу руководителя оба круга останавливаются. Стоящие во внутреннем круге поднимают руки, образуя ворота. Остальные то вбегают в круг, проходя под воротами, то выбегают из него. Неожиданно руководитель подает следующую команду, и игроки внутреннего круга резко опускают руки вниз. Игроки, которые оказались внутри круга, считаются попавшими в западню. Они присоединяются к стоящим во внутреннем круге и берутся за руки. После этого игра повторяется.

«Смон!»

На одном конце площадки играющие выстраиваются в шеренгу. На другом конце, спиной к играющим, становится водящий, закрывает лицо руками и говорит: "Быстро шагай, смотри не зевай! Стоп!" Пока водящий произносит эти слова, все играющие

стараятся как можно быстрее приблизиться к нему. Но при команде "стоп!" они должны остановиться и замереть на месте. Водящий быстро оглядывается. Если он заметит, что кто-либо из играющих не успел вовремя остановиться и сделал хотя бы небольшое движение, водящий посылает его назад, за исходную черту. После этого водящий опять принимает исходное положение и произносит те же слова. Так продолжается до тех пор, пока одному из играющих не удастся приблизиться к водящему и запятнать его раньше, чем тот успеет оглянуться. После этого все играющие бегут за свою линию, водящий преследует их и старается

преследует догоняющий. Передвигаться они могут только вдоль коридоров, подлезать под руки нельзя.

Руководитель условливается с участниками игры, что всякий раз, когда он подает сигнал, все поворачиваются направо и вновь поднимают руки в стороны. Благодаря этому убегающий и догоняющий могут неожиданно оказаться в разных коридорах. Если догоняющему удастся осалить убегающего, дети меняются ролями. После этого выделяется новая пара, и игра продолжается.

Веселая игра *«Хвост и голова»* интереснее про-



кого-нибудь запятнать. Запятнанный становится водящим.

Лабиринт

Из числа играющих выбираются двое: убегающий и догоняющий. Остальные становятся в шеренги по 5 человек и размыкаются на длину вытянутых рук. Затем все поворачиваются направо и опять размыкаются, разведя руки в стороны. Между играющими, таким образом, образуются как бы параллельные коридоры, направление которых меняется в зависимости от того, в какую сторону они повернуты. В одном из коридоров находится убегающий, его

водится при большом количестве участников. Выбирают «голову» и «хвост» змейки, между ними становятся остальные дети, положив руки на плечи соседу. Задачей «головы» в начале колонны будет поимка «хвоста», стоящего в конце. Остальные участники колонны стараются следовать за «головой», не убирая рук с плеч соседей.

А вот ученики 5 «Г» класса с удовольствием играют в игру, под названием *«Коричневое»*. Играть в «Коричневое» нужно в коридоре наше-

Улыбнитесь с нами

В 3 В вошло в привычку-
Очень странная она:
Отзываются на кличку -
Позабыли имена!

Скажешь Рябчикову: "Витя!"
Он решит: других зовут...
Ну, а - "Рябчик" - позовите -
Витя сразу тут как тут.

Помидоровой Татьяне
Скажешь: "Таня!" - тишина...
"Помидора!" - сразу станет
Вся внимание она.

Коля - Бантик,
Катя - Чудик,
Лена Струнова - Струна...

Удивительные люди:
Позабыли имена!

В.Торопыгин

го лица. В коридоре вдоль стен есть коричневые полосы. На них «домик». В середине коридора можно ловить. Выбирается водящий. Играть лучше в большой компании. Тот, кого поймали, становится водящим. Водящего выбирают с помощью считалки.

О новом увлечении учащихся рассказала *Перепелова Маша*.

СТИХОТВОРЕНИЯ О ВЕСНЕ

Весна

Смотрю в окно и не понять,
Весна сегодня иль зима.
В моей душе живут опять,
Как прежде добрые слова.

Пришла весна, но снег лежит,
Зима она еще живет,
Еще не время - говорит,
Но скоро все равно уйдет.

Все оживет, все расцветет,
Все заблестит на земле,
И птица счастья запоет,
О солнце жизни и весне.

Весна! Ты топишь глыбы льда,
И тонны снега на земле,
Чтоб мир проснулся ото сна,
Где находился по зиме.

Пусть же все цветет кругом,
Пусть течет, бурлит река,
Пусть на ней растает лед,
Пусть будет светом жизнь полна!

Ольга Партала

Весна пришла, сосульками
Карнизы украшая.
Ручьи задорно булькают,
Сугробы подмывая.
Забыв морозы прежние,
Без сил свалилась набок
Заплаканная снежная
Подтаявшая баба.
Зиме совсем недужится –
Пора ей в путь собираться...
И солнце в каждой лужице
Готово искупаться!
И меж снегами влажными
Пробив себе окошки,
Подснежники отважные
Уже встают на ножки

Е. Стюарт

Весна идёт

Утром было солнечно
И совсем тепло.
Озеро широкое
По двору текло.

В полдень подморозило,
Вновь зима пришла,
Затянулось озеро
Корочкой стекла.

Расколот я тонкое
Звонкое стекло,
Озеро широкое
Снова потекло.

Говорят прохожие:
— Вот весна идёт! -
А это я работаю,
Разбиваю лёд.

А. Барто



© МАОУ "Лицей №62"
410056, г.Саратов, Ильинская пл., 1
тел.: 20-28-00; тел./факс: 20-09-72, 20-07-04
e-mail: liceum62sar@yandex.ru
сайт лицея: <http://www.lyceum62.ru/>



Гонимы вешними лучами,
С окрестных гор уже снега
Сбежали мутными ручьями
На потопленные луга.
Улыбкой ясною природа
Сквозь сон встречает утро год;
Синея, блещут небеса.
Ещё прозрачные, леса
Как будто пухом зеленеют...

А.С. Пушкин

Если снег повсюду тает,
День становится длинней,
Если все зазеленело
И в полях звенит ручей,
Если солнце ярче светит,
Если птицам не до сна,
Если стал теплее ветер,
Значит, к нам пришла весна.

Е. Карганова