



Здоровый образ жизни и занятия физической культурой и спортом - одно из направлений работы нашей школы. Мы гордимся своими спортсменами, которые завоевали много медалей и одержали много побед на соревнованиях различного уровня. Это Прасолова Вероника, Рылова Елизавета, Мурзина Полина (художественная гимнастика), Пелипенко Александр (бокс), Пятак Данил (греко-римская борьба), Усов Михаил (гимнастика).

В нашей школе сложились свои добрые традиции. Ежегодно проводится праздник «День здоровья», в котором участвуют все ученики с первого по одиннадцатый класс. Традиционно в этот день подводятся итоги конкурса «Спортивный класс года» среди начальных классов и среди учащихся среднего и старшего звена. В этом году такой праздник состоялся 14 сентября. Лучшими были признаны 4Б и 8В классы, которым были вручены переходящие кубки и почетные грамоты. Каждый год ребят ожидает интересная программа на стадионе школы, яркие выступления спортсменов, зажигательные флешмобы.

Учащиеся 2-4 классов каждый год участвуют в кроссе «Золотая осень» и в празднике «День лыжника», а первоклассники вместе с родителями в декабре с удовольствием соревнуются в конкурсе «Мама, папа, я – спортивная семья».

Уже много лет старшеклассники с большим энтузиазмом готовятся к спортивному празднику «Рыцарь», посвященному 23 февраля: юноши показывают свою силу, ловкость, выносливость и соревнуются в индивидуальном и командном первенстве. Для девочек проводится не менее яркий и зрелищный праздник «Спорт. Грация. Красота», где они демонстрируют спортивную выправку, творчество и гибкость.

Кроме того, в школе уже второй год работает спортивный клуб «Физкульт-УРА!», целью которого является пропаганда здорового образа жизни, организация мероприятий спортивно-оздоровительной направленности. Председателем клуба является учитель физической культуры Лихачева Светлана Владимировна. Вся работа проходит под девизом:

Физкульт — УРА,
Физкульт — ПРИВЕТ,
Добьемся мы больших ПОБЕД!!!

В этом выпуске:

Физкульт—Ура, физкульт—Привет.....1

Мой выбор.....2

Достижения юного гимнаста3

Мы ищем таланты.....4

Школа выживания5

Красота или здоровье...6

Мой выбор



В этом учебном году в моём классе появилась новая ученица - юная гимнастка Полина Мурзина, которая начала заниматься этим видом спорта с шести лет. У Полины есть различные награды, она делает большие успехи в гимнастике. Мне представилась возможность побеседовать с юной спортсменкой.

Вот какой диалог у нас получился.

- Почему ты решила заниматься именно этим видом спорта?

- Это была инициатива моей тёти, она тоже раньше занималась художественной гимнастикой.

- Были ли у тебя мысли оставить гимнастику и заняться чем-то другим?

- Да, такие мысли были, и в данный момент они стали посещать меня чаще.
- Если бы ты перестала заниматься гимнастикой, куда бы ты пошла?
- Если бы я бросила гимнастику, я бы пошла заниматься танцами. Мне бы очень хотелось танцевать Vouge, либо я пошла бы в конный спорт. Надо сказать, что одна моя бабушка хотела отдать меня на фортепиано, а вторая - на вокал, а я выбрала гимнастику.
- Сколько раз в неделю у вас проходят тренировки?
- У нас тренировки проходят 6 раз в неделю с воскресенья по пятницу.
- Занимаешься ли ты, помимо гимнастики, ещё чем-то?
- Нет, этот вид спорта требует большой самоотдачи и большого количества времени, на что-то другое не хватает времени и сил.
- Много ли у тебя наград?
- Я не знаю, так как для меня считать награды - это плохая примета.
- Какие у вас в гимнастике есть ещё плохие приметы?
- Нельзя плохо обращаться с гимнастическими предметами. Например, когда ты несколько раз повторяешь один и тот же элемент и он у тебя не получается, некоторые кидают свои предметы, бьют, хотя они как живые, ты с ним разговариваешь, договариваешься. Ещё плохой приметой считается отдавать свои личные предметы кому-нибудь позаниматься на время.
- Ну что же, мне хочется пожелать Полине успехов в этом спорте и во всех её начинаниях.

Крестинина Екатерина, 9 В класс



Достижения юного гимнаста



В последнее время учителя и родители все чаще жалуются, что современные дети. Часто мы знаем своих одноклассников только по результатам их достижений в учебе, но это только часть жизни каждого школьника. Каждый из нас имеет свои увлечения, свое хобби. А некоторые ребята добились больших успехов в каком-то виде спорта, но скромно молчат об этом. Поэтому мне захотелось рассказать об одном из них – Михаиле Усове, который учится в 5 В классе. У него 39 медалей по гимнастике! А впереди еще много побед и достижений. Мне удалось задать несколько вопросов юному спортсмену:

- Как долго ты шёл к своим победам? Трудно ли было?
- С 4 лет. Сейчас мне 10 лет. Конечно, было нелегко, приходилось много тренироваться.
- Хотел бы ты продолжать карьеру спортсмена когда вырастешь?
- Да, я бы хотел стать известным спортсменом, добиться хороших результатов в гимнастике.
- Михаил, помогали ли тебе когда-нибудь твои умения в школе, на уроке физкультуры, например?
- Мне очень помогли мои умения на уроках физкультуры. Благодаря ежедневным тренировкам я прыгаю 197 см в длину и могу легко отжаться 50 раз, не уставая.
- Молодец! Это хороший результат. Расскажи, в каких соревнованиях ты участвовал.
- Это были соревнования в разных городах: «Прииртышские зори» в Омске, «Кубок Космонавтики» в Бийске, «Кузбасская весна» в Кемерове.
- Ты так много времени отдаешь гимнастике! А есть ли у тебя друзья?
- Да, у меня много друзей-спортсменов.
- А какие качества характера нужно иметь спортсмену?
- Обязательные качества – это трудолюбие, сила воли, терпение, потому что сразу может ничего не получаться, нужно много работать над собой.
- Бывали ли у тебя трудности?
- Конечно, как у всех спортсменов. Я испытываю трудности, изучая новые элементы.
- Что ты чувствуешь, когда побеждаешь в состязаниях?
- В этот момент, разумеется, испытываешь огромную радость и благодарность по отношению к тренеру, который меня поддерживал и направлял.
- Кто твои кумиры?
- Среди моих кумиров Александр Немов, Никита Нагорный.
- Михаил, приятно иметь дело с целеустремленным человеком. Спасибо за интересную беседу. Мы желаем тебе новых спортивных побед!

Илья Трухнов, 7 Б класс

Мы ищем таланты



Семнадцатого октября в стенах Омского музыкально - педагогического колледжа состоялся первый этап конкурса талантов. В актовом зале колледжа студенты с 1 по 3 курс, а также ученики школ №3 и №76 продемонстрировали свои умения в различных номинациях: вокал, танцевальная хореография, актерское мастерство и искусство. Конкурсанты прочли монологи, раскрыли свои таланты в игре на музыкальных инструментах, исполнили множество песен и представили номера со сложной и захватывающей хореографией.

Подбадривали их родители, друзья и педагоги, даря бурные овации, что непременно помогало юным артистам.

– Нам всем было очень интересно готовиться к данному мероприятию, проводить тренировки и отрабатывать движения, - рассказывает лидер танцевальной группы DTI, в состав которой входят ученики нашей школы, Кристина Перепичкина. - Я люблю такие конкурсы. Кажется, что все мы тут уже настоящие артисты!

Напомним, что уже 5 ноября будут известны имена конкурсантов, прошедших во второй тур соревнования. Всем желаем успехов и побед!

Цвылева Дарья, 11 класс

Школа выживания



27 сентября прошли районные соревнования «Школа выживания», в которых приняли участие более 15 школ.

Наши ребята также продемонстрировали свои умения в спасательном деле, навыки по выживанию в природной среде и оказанию первой помощи пострадавшим.

Настоящей проверкой на прочность стали канатные дороги, проложенные на территории штаба; болотная местность, которую ученики преодолевали с помощью брёвен, а также эстафета, подготовленная сотрудниками МЧС, где ребятам пришлось тушить огонь прямо из пожарной машины.

Маршрут выживания начался в восемь утра и длился до обеда, после чего были объявлены результаты.

Команда школы №3 заняла почётное второе место и оказалась в числе сильнейших.

Цвылева Дарья, 11 класс

Красота или здоровье?



XXI век стал веком стройных женщин. 90-60-90 – таков новый идеал красоты, который заставил представительниц прекрасного пола предпринимать колоссальные усилия, для того чтобы ему соответствовать. Добиться идеала можно разными способами. Самый распространенный из них - это похудеть. Многие девушки поддаются этой модной тенденции, чтобы добиться мировых стандартов. Однако часто это было далеко не безопасно, потому что приводило к страшным последствиям - к анорексии.

Так все-таки красота или здоровье? Перед этим выбором стоят многие девушки.

Анорексию можно назвать болезнью нашего времени. Это полный или частичный отказ от приёма пищи. И связано это с требованиями, которые предъявляет эпоха к физическому состоянию современного человека, что не может не отражаться на его психике. Повсеместно ведущиеся разговоры о «некрасивости полноты», критическая оценка внешности окружающими и насмешки по поводу «излишков» травмируют чувствительную личность и становятся основой для формирования сверхценной идеи достижения «эталона внешности».

Число людей, подверженных анорексии, растет неимоверно: худоба становится навязчивой идеей. Люди стремятся сбросить как можно больше килограммов и в результате доходят до опасной грани. Возможны две схемы питания: ограничение потребляемых продуктов или «обжорство» с последующим очищением желудка.

В подростковом возрасте мы чаще всего сталкиваемся с нервным типом анорексии. Основные ее особенности - стремление к худобе, страх набрать вес, предубежденное отношение к пище, депрессии и стрессы, психологические проблемы и проблемы со здоровьем.

Социологический опрос, проведенный в нашей школе, показал, что среди 139 опрошенных девочек старших классов от 15 до 17 лет 28% девочек считают тему похудения актуальной. 30% оказались недовольны своей фигурой. 10% считают себя полными, 5% опрошенных - полноватыми, 5% считают себя худыми, 20% непропорционально сложными.

Девочкам был задан интересный вопрос: «Что вы готовы сделать для того, чтобы добиться идеальной фигуры?». Большинство (40%) выбрали пункт «активные занятия спортом». 40% выбрали «ничего», так как в вопросе «Довольны ли вы своей фигурой»

большинство (60%) ответили «да». Правильное питание выбрали 15% , голод – 5%.

В результате проведенного социологического опроса было выявлено следующее: большинство респондентов отрицательно относится к анорексии и не считает параметры 90-60-90 идеальными. Можно сделать вывод, что основная масса девушек выбирает здоровый образ жизни, нежели изнурительные диеты, для того чтобы соответствовать каким-то стандартам. Но это вовсе не означает, что девушки перестанут голодать.

Таким образом, подрастающее поколение выбирает, прежде всего, здоровье. Результаты нашего социологического опроса соответствуют и общемировым тенденциям, многие западные модельные агентства и гляцевые журналы отказываются работать с худыми моделями. Надеемся, что постепенно уйдут в прошлое знаменитые стандарты 90-60-90 и девушки перестанут худеть до истощения, будут заниматься спортом и придерживаться правильного питания.

Панова Елизавета, 11 класс

Выпуск подготовили:

Главный редактор:

Цвылева Дарья

Редакторы:

Костина Анастасия

Багаева Кира