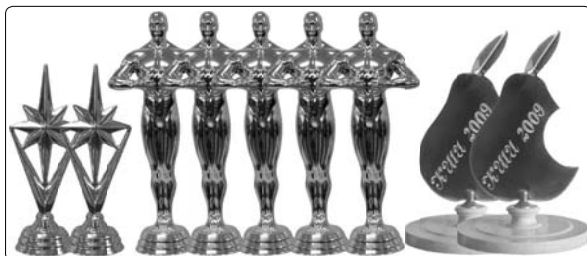


# ВМЕСТЕ

газета детского и молодежного медиа центра «ВМЕСТЕ» #7 (73) 2013  
город никольское-тосненский район-ленинградская область

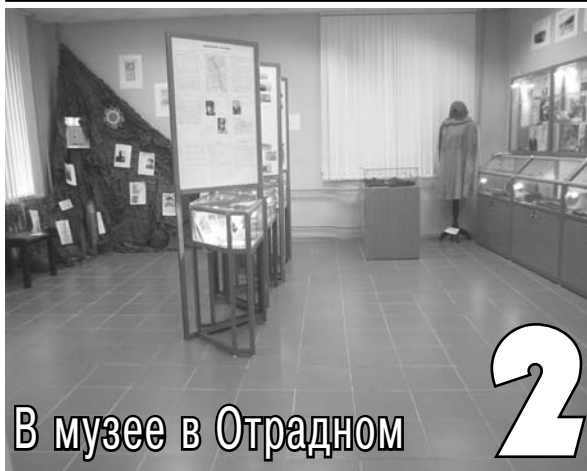


газета выходит с сентября 2004 года



Мы на Форуме в Иваново

2



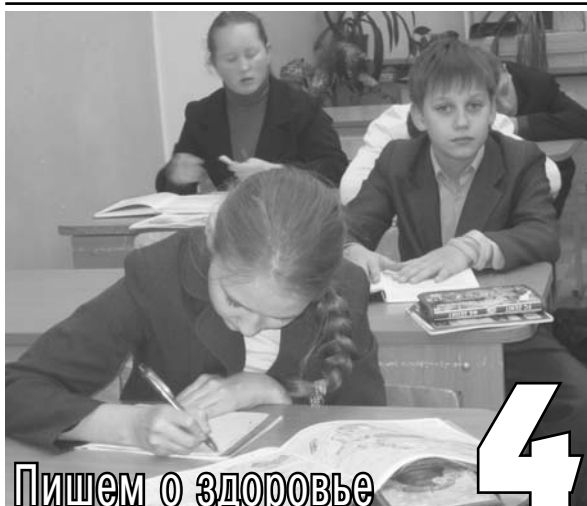
В музее в Отрадном

2



Будущие звёзды спорта

3



Пишем о здоровье

4



Фото Юлии Косетичевой

## Бегом к здоровью

Хотите удачно сдать ГИА? Набрать максимальное количество баллов на ЕГЭ? Тогда — бегом к здоровью!

Если у вас не получается совместить бег с барьерами со стремлением к знаниям, как у нашего героя на первой полосе пятиклассника Геры, прислушайтесь к совету Владимира Высоцкого и займитесь бегом на месте. В нашем случае это как раз то, что поможет вам преодолеть все барьеры на пути к знаниям. Особенно сейчас, когда начался районный этап Всероссийской олимпиады школьников.

### Инструкция от Владимира Высоцкого:

Вдох глубокий. Руки шире.  
Не спешите, три-четыре!

Если вы в своей квартире —  
Лягте на пол, три-четыре!  
Выполняйте правильно движения.

Разговаривать не надо.  
Приседайте до упада,  
Да не будьте мрачными и хмурыми!

Красота — среди бегущих  
Первых нет и отстающих!  
Бег на месте общепримиряющий.

**Будьте здоровы, дорогие наши читатели!**

От редакции

Читайте, пишите, смотрите:  
[www.vmeste.edu.ru](http://www.vmeste.edu.ru)  
[www.nik.edu.ru](http://www.nik.edu.ru)  
[dmmc-vmeste@yandex.ru](mailto:dmmc-vmeste@yandex.ru)  
[dmmc-vmeste@mail.ru](mailto:dmmc-vmeste@mail.ru)



<http://vk.com/club58439871>  
<https://www.facebook.com/vmeste.dmmc>  
<https://www.facebook.com/groups/vmeste.centre/>  
<https://twitter.com/VmesteCentre>  
[http://community.livejournal.com/vmeste\\_dmmc/](http://community.livejournal.com/vmeste_dmmc/)



## Факел в подарок

Полина Семёнова  
8-а класс, Гимназия №1



Фото с сайта "5 канала"

**Д**има Сулейманов, ученик 4-в нашей Гимназии, а также воспитанник детского дома, свой десятый день рождения отпраздновал очень необычно.

Он провёл два дня в компании Дмитрия Васильева, двукратного олимпийского чемпиона по биатлону. Узнав, что Дима не понимает, как можно на полном ходу остановиться, лечь и выстрелить по мишени, Дмитрий устроил для своего тезки мастер-класс: участие в тренировке юных биатлонистов и стрельбу по мишеням. Дима впервые в жизни взял в руки винтовку, но, к удивлению собравшихся, попал сразу во все мишени.

А на следующий день, 22 октября, в день своего рождения, который по счастливой случайности совпал с эстафетой олимпийского огня в Санкт-Петербурге, Дима вместе с Дмитрием Васильевым стал факелоносцем. Олимпийский чемпион и будущий олимпийский чемпион, два Дмитрия.

А ещё экскурсия в Гранд-макет, телефонный разговор с другом Ильей, рисование баллончиками вместе с художником-граффитистом Марком Поповым, праздничный торт с короной, подарки...

Без волшебников, конечно, не обошлось.

И этими волшебниками стали ведущие программы «День ангела», и, может быть, вскоре у Димы и его сестры появятся родители.

**P. S.** Сюжет о том, как Дима праздновал свой день рождения, можно увидеть на сайте «5 канала».



Фото с сайта "5 канала"



Фото с сайта "5 канала"

# Да здравствует Форум!

## Ивановская медиашкола



Фото О. Е. Кузнецовой

Полина Исакова  
8-а класс, Гимназия №1

**Р**едакция газеты «ВМЕСТЕ» стала участником VII Открытого Форума школьных печатных изданий «МедиаШкола-2013», который прошёл в городе Иваново 25–26 октября.

Куратор Форума, Анна Викторова Шеронова, «угощала» в этом году рубрикатором.

Участники – редакции школьных изданий Ивановской, Нижегородской и Ленинградской областей – должны были написать статьи в соответствии с выбранной рубрикой и сверстать газетные страницы по шаблону. То есть подготовить своеобразный конструктор, который сложится в альманах «Внимание, слово!»

Прежде чем начать работу, юные корреспонденты побывали на пресс-конференции с представителями местного телевидения и юридической фирмы «Консалт», на игре «Погружение в тему», где каждый придумывал, создавал, творил, генерировал идеи, на мастер-классах «Рубрикатор игры» Анны Викторовны и «Цена слова» Валентина Эрастовича Белецкого, который предостерег собравшихся от типичной ошибки школьных журналистов – от трёпа.

Вооружённые идеями, предупреждениями, наставлениями, ребята начали работу: опрашивали прохожих на улице, проводили акции, расследования, трудились над проблемной статьёй и резонансом, создавали обложку, верстали и фотографировали... А руководители в это время обсуждали актуальные

вопросы школьной журналистики с Валентином Эрастовичем Белецким и Юрием Любомировичем Пигичкой – представителями оргкомитетов двух лучших конкурсов страны – московского «Больше изданий хороших и разных» и питерского «Издательская деятельность в школе».

На следующий день «форумчане» оценивали конкурсные работы по принципу Гамбургского счёта, «допрашивали» факелоносца олимпийского огня на ток-шоу «Сто вопросов сверстнику», встречались с жюри и готовились к церемонии закрытия.

Два дня пролетели незаметно. Всё осознать и проанализировать нам удалось только в поезде «Иваново – Санкт-Петербург». Под мерный звук колёс мы с благодарностью вспоминали нулевой день Форума, устроенный для нас «Сверстником»

и Татьяной Петровной Океанской, уполномоченным по правам ребенка в Ивановской области. Мы побывали в Свято-Успенском женском монастыре в Дунилово и в музее Константина Бальмонта в Шуе.

Мы исследовали диктофон, который прилагался к дипломам за 1-е места, полученные нами за трёп высшей пробы.

Мы восхищались чудной организацией Форума и работой «сверстников», белые футболки которых реагировали на сигналы SOS: кому-то надо было помочь найти нужную аудиторию, кому-то закачать статьи в шаблоны, кого-то напоить чаем...

Мы говорили о том, как трудно будет дожидаться выпуска альманаха, который включит в себя работы конкурсантов, и следующего форума, на который мы обязательно поедем.

## Никольское – Отрадному

### Исторические материалы переданы соседям

Анна Лазарева  
6-а класс, Гимназия №1

**Н**есколько лет назад ветераны передали в наш музей на ответственное хранение материалы по 268 Мгинской стрелковой дивизии, которая в течение трёх лет защищала подступы к Ленинграду в районе Ивановского пятючка.

**И**хотя дивизия освобождала в 1944 году Никольское (Песчанку и Перевоз, Мишкино), мы решили, что честнее отдать всё Кировскому району.

6 октября мы с ребятами поехали в музей города Отрадное, который находится в библиотеке, чтобы в торжественной обстановке передать ценности. Нас встретили работники библиотеки и музея, заместитель главы администрации города, журналисты и телевидение.

К 70-летию снятия блокады Ленинграда в январе 2014 года материал займёт достойное место в музее.

Кстати, мы с удовольствием познакомились с экспозициями музея, особенно с залами, посвящёнными прорыву блокадного кольца и кирпичному производству в устье реки Тосны, начиная с конца XVIII века.



Фото Анны Лазаревой

# Знакомьтесь: Алина Кашина

## Проба сил или выбор сделан?

Виктория Назарова  
8-а класс, Гимназия №1

**М**арт. 2008 год. Маленькая девочка, бегая перед занятием в образцовом ансамбле народного танца «Сюрприз», тихонько подкралась, дабы остаться незамеченной, к двери спортзала и смотрит, как проходят занятия по лёгкой атлетике.

**И**менно тогда она поняла, чем хочет заниматься. Её тянули зелёные штучки, барьеры, как потом она узнала. Ей нравилось смотреть, как красиво бегут спортсмены (в танцах всё было не так), как они прыгают в высоту, даже как ядро толкают.

Но только через год, с трудом словив сопротивление мамы, считавшей

лёгкую атлетику травмоопасным спортом, девочка попала в команду Бориса Михайловича Бурякова, тренера по лёгкой атлетике.

Эта девочка — моя одноклассница Алина Кашина. Сегодня у неё второй взрослый разряд по прыжкам в длину, по бегу на 50 и 60 метров с барьерами и огромное желание достичь самых высоких результатов.

Первый шаг сделан: её зачислили в команду академии лёгкой атлетики Санкт-Петербурга. Если кому непонятно — это очень важное событие для спортсменов.

А недавно Алина ездила на крупнейшие матчевые встречи в Москву.

— **Что ты почувствовала, узнав, что едешь в Москву?**

— Радость. Я давно хотела поехать на такие серьёзные соревнования, ждала этого. Московские соревнования были намного важнее всех прежних.

— **Насколько я знаю, ты была самой младшей в своей команде. Это мешало тебе?**

— Это давало мне преимущество в соревнованиях. А вот в общении с ребятами — наоборот. Они постоянно называли меня Мелкой, хотя были не намного старше!

— **Как ты выступила на соревнованиях?**

— Эмм... не стоит об этом!

— **Я уверена, что ты скромничаешь. А каковы результаты команды в целом?**

— О, команда выступила просто отлично! Три первых, три вторых, три третьих места!

— **Действительно, потрясающий результат! Когда следующие соревнования?**

— Очень скоро и сразу несколько. 23 и 24 ноября первенство Санкт-Петербурга, а 25-го я снова еду в Москву, кстати, вместе с Лерой Ахмадуллиной, ученицей третьей школы.

— **Мы будем болеть за вас.**



**М**ы часто говорим с ребятами о будущем. Знаем, что Алина мечтает о профессиональном спорте, не боится травм и того, например, что в обычной жизни периодически забывает, что на ногах кроссовки нешипованные, что тротуар не гравийное покрытие, а это — падения, ушибы, растяжения связок...

**Р**одители же считают, что заниматься только спортом неперспективно, если в дальнейшем не хочешь посвятить себя тренерской работе. Надо обязательно получить фундаментальное образование: хорошо учиться в школе, поступить в вуз и получить профессию на всю жизнь. А спортом заниматься на любительском уровне, чтобы здоровье было крепким. И Алина как-то умудряется и спортом заниматься, и учиться достойно.

Фото А. Р. Манцевича



# Просто шашки

Герман Исхаков  
5-а класс, Гимназия №1

**Н**аверное, все представляют, что такое шашки. И чаще всего относятся к этой игре несерьёзно. К тому, что шахматы — спорт, уже привыкли, а вот шашки...

**М**ежду тем нужно обладать недюжинным умом, чтобы просчитывать каждый ход, а лучше на 2–3 хода вперёд. А допустил ошибку, надо срочно с наименьшими потерями её исправить.

Ну, а если шашки — спорт, то и соревнования должны быть. Вы не представляете, как бьётся сердце, когда начинается игра! И с каждой победой оно бьётся сильнее.

И вот, если постараться, то ты на пьедестале почёта, а тут, как вы понимаете, новые волнения.

А знаете, что есть много разновидностей шашек? Обычные шашки, русские, скоростные... Как и в любом спорте, есть и разряды: юношеские, взрослые, КМС, то есть кандидат в мастера спорта, МС, мастер спорта, и, наконец, самый почётный — гроссмейстер. Чтобы получить хотя бы один из них, надо побеждать.

У меня только 5-й разряд, но я очень хочу четвёртый, третий....

# Мечта врача

## Главное — здоровье

## Или сложности подросткового выбора

Дарья Бондарева  
8-а класс, Гимназия №1

Полина Исхакова  
8-а класс, Гимназия №1

**Я**подросток и по совместительству кошмар любого врача. Имея слабый иммунитет, я постоянно простужаюсь. Только вот дома под одеялом с таблетками, чаем, вареньем и тёплыми носками лежу крайне редко из-за плотного графика учебы и дополнительных занятий.

**К**ак правило, не долеченная до состояния «можно посещать школу» бегая с занятия на занятие. К тому же с детства не переношу лекарства, ингаляции, прогревания и тем более народную медицину. Мне 14, а в меня по-прежнему медикаменты «запикивают» силой.

Многие к слову «здоровье» ставят синонимом «спорт». Врачи не помогли — поможет спорт! И государство... добавило третью физкультуру на неделю, а ты, которая не ходишь в спортивную секцию и вообще освобождена от физкультуры, регулярно

выслушиваешь упрёки: «Плохая!»

Спорт, спорт, спорт... По-моему, очень глупо внедрять нечто новое, не сломав до конца старое. А государство продолжает закрывать глаза на то, что несовершеннолетним продают сигареты и алкоголь. Агитационные мероприятия, реклама против наркотиков, например, плакатики с перечёркнутым шприцом, бесполезны — приелось.

День здоровья! Но... я «освобождённая», куда уж мне! И введённый урок здоровья начинает раздражать. Для учеников, по-моему, это очередное испытание на 45 минут.

Для изменения отношения к здоровью нужно менять форму подачи информации.

Здоровье — это самочувствие. Человек, больной психически, ослабленный депрессией, ближе к пропасти, чем тот, у кого пневмония. Самая страшная болезнь — неудовлетворённость. Кризис возраста. И третья физкультура здесь не поможет!



Фото Германа Исхакова

**У**чителя постоянно твердят: «Все предметы в школьной программе важны». Но многие ученики с этим не согласны. «Не пойду на физру. Ну чем она мне пригодится при поступлении в вуз? И зачем впустую тратить на неё время? — говорят многие ученики. — Ещё и третий урок добавили!»

**Д**ля меня, например, очень важно после уроков русского и математики подвигаться в спортзале, плюс несколько раз в неделю побросать мяч в корзину в ФОКе. Физкультура и спорт синонимичны здоровью. Не согласны? Тогда я посмотрю на вас, вечно пропускающих физкультуру, как вы мигом, за одну перемену, добежите до дома за забытой тетрадкой или спасётесь от дежурного старшеклассника. Да просто выдержать 7 уроков сложно. Нужна выносливость.

И если вы, встав с кровати, не делаете зарядку, не бегаете по утрам и ведете малоподвижный образ жизни, то уроки физкультуры должны воспринимать как подарок вашему здоровью.

**Главные враги спорта**

Юля Косетченкова  
8-б класс, НСОШ №3

Главные враги спорта — допинги и наркотики. Как они могут испортить жизнь, посмотрите в фильме «Дневник баскетболиста» по книге Джима Керолла, в основу которого легла реальная история, произошедшая с автором. Это откровенный рассказ о том, как в подростковом возрасте он был звездой юношеского баскетбола, а затем пристрастился к героину, и всё пошло прахом.

Многие думают, что от одной дозы ничего не случится. Но за ней идёт следующая — кажется, что всё под контролем. А в результате зависимость.

Герой Джим однажды попробовал «лёгкий» наркотик, пристрастился к нему и вместе с друзьями постепенно погрузился в наркотический омут. Из-за этого последовало исключение из команды, а потом из школы. В конце концов родная мать перестала называть его сыном и сдала в полицию.

Следует ли повторять опрометчивый поступок героя, переживать неудачи, потери, а главное, страдание и горе? Может, вместо того чтоб воткнуть шприц или съесть таблетку, отправиться на пробежку или спортзал навесить?

**ВНИМАНИЕ!**  
30 ноября 2013 года  
в Гимназии №1  
начинает работу  
«Школа дошколят».  
Занятия будут проходить  
по субботам в 11.00.

Читайте  
наши новости  
на сайте  
ДММЦ «ВМЕСТЕ»  
[www.vmeste.edu.ru](http://www.vmeste.edu.ru)  
а также в аккаунтах  
социальных сетей



**Гимназия открывает гуманитарный класс**

Гимназия №1 объявляет набор учащихся в 10-й гуманитарный класс на 2014–2015 учебный год. Программа предусматривает углублённое изучение русского языка и литературы, обществознания и права, английского языка, элективных курсов по гуманитарным предметам.

**Участвовать, чтобы побеждать**

**Рассуждения о здоровом образе жизни**

Людмила Леонидовна Зебзеева,  
классный руководитель 7-а класса  
Гимназии №1

Собираясь с семиклассниками на соревнования в город Тосно, думали: «Мы разобьём всех, мы всех осилим, мы всем покажем». А утешиться пришлось другими словами: «Важна не победа, а участие».

Так наша Елена Михайловна пыталась скрасить горе разочарования. Нет, всё было замечательно: и собрался вовремя, и ехали в автобусе образцово-показательно, и желали показать всё лучшее, на что способны — глаза горели. Каково же было удивление, когда мальчики не смогли подтянуться, а девочки выполнить пластические упражнения.

Анализ провели на классном часе: выслушали комментарии Елены Михайловны, выполнили все тесты для самоконтроля, и оказалось, что у 13 учеников 7 класса вес не соответствует норме, зарядку утром делает лишь 10 человек, приблизительно столько же имеют проблемы с артериальным давлением, а некоторые из моих учеников уже засыпают со сновторным. Что-то не так в нашем «королевстве» со здоровым образом жизни. Вот и проблемы с питанием обозначились:



Фото Л. Л. Зебзеевой

свежих овощей недоедают мальчики и девочки, не знают о преимуществах хлеба с отрубями грубого помола, не ограничивают потребление сахара и живых жиров. А ведь спорт, утренняя зарядка, уроки физкультуры и правильное питание — база для организации здорового образа жизни.

В сочинениях, написанных на уроке русского языка, ребята верно подметили, что здоровый образ жизни — это положительный жизненный настрой и умение быстро расслабиться в конфликтной ситуации, не волноваться по пустякам, любить то жизненное дело, которое является главным в настоящий момент. Для нас с вами,

ребята, это учение. Любить нужно сам процесс умственного труда, совмещать его с хобби «и другими добрыми делами». Вот ведь, оказывается, что нам не хватало и не хватает.

О многом рассказали ребята в своих сочинениях: и о своих претензиях к людям старшего поколения, к родным и близким, о наблюдениях над ситуацией в городе Никольское, в классе, в стране в целом. Оказывается, зрелые, интересные люди сидят передо мной за партами. Спасибо вам, что понимаете проблематику правильно, значит, в следующий раз выше будут результаты, да и гимназии почёта прибавит поболее.

**Мнения**

Илья Литвиненко,  
7-а класс, Гимназия №1

Здоровый образ жизни мне очень нравится, особенно если вдобавок заниматься спортом. Здоровый образ жизни и спорт укрепляют здоровье, дух и силу воли. Если бы жители нашей страны отказывались от курения, алкоголя, наркотиков, неправильного питания, то Россия стала бы непобедимой страной!

Я всё-таки не совсем соблюдаю его. Моя задача — начать исправляться и стараться подтолкнуть к этому друзей, родственников, одноклассников.



Фото А.Г. Осипова

Анжелика Зайдулова,  
7-а класс, Гимназия №1

Здоровый образ жизни — это внутренний и внешний вид! Чтобы соблюдать здоровый образ жизни, надо не перечить людям, не употреблять алкоголь, наркотики и не курить. Вы должны соблюдать сон, правильно питаться, делать зарядку и принимать контрастный душ.

Здоровый образ жизни влияет и на других: семью, одноклассников. Если вы не соблюдаете здоровый образ жизни, то вы выглядите, как испорченное яблоко, тусклое, грустное, некрасивое и дряхлое!

А надо быть спелым яблоком, — красивым, весёлым, чтобы людям было интересно с вами.

**Первые шаги в боксе**



Фото Дарьи Бондаревой

Дарья Бондарева  
8-а класс, Гимназия №1

Недавно Андрей Калинин, ученик 5-б класса нашей гимназии, занял I место в X традиционном турнире по боксу памяти В. А. Васина, который проходил в клубе «Колпинская перчатка».

Мы решили расспросить его о соревнованиях и узнать, что он думает о спорте вообще.

— Занятия спортом требуют выносливости, силы воли, трудолюбия. Понял я это уже в раннем детстве, когда увлекался баскетболом и футболом. Сегодня я серьёзно занимаюсь боксом.

— **Трудно было победить?**  
— Я постоянно тренируюсь, и это принесло результаты. Соревнования длились четыре дня, но я участвовал только в двух. В полуфинале мне попался боксёр, которого было довольно сложно победить, потому что соперник был намного крупнее и тяжелее меня. Зато в финале я был уверен в своей победе.

— **Откуда взялась уверенность?**  
— Во-первых, я был хорошо подготовлен, во-вторых, боролся в красивом синем костюме. А в полуфинале был в красном и чувствовал себя совсем уверенно.

— **Помогла ли тебе поддержка болельщиков?**  
— Конечно, все родные, тренеры, друзья были уверены во мне, и я не подвёл их.

— **Каковы планы на будущее?**  
— Я буду продолжать жизнь боксёра, моя мечта — выиграть Олимпийские игры.

Пожелаем Андрею, ещё только начинающему боксёру, удачи. Кто знает, может, наряду с Александром Валуевым и Виталием Кличко появится и его имя.

