

Детская газета “ВСЛУХ”

Январь 2018

Пресс-центр «Мост» МБОУ многопрофильный лицей

Дирижеру- то хорошо— он не видит публику. (Андре Костеланец)

В начале было...

Отгремели новогодние праздники. И попрощаться с красавицей елочкой совсем не хочется. В лицее прошло множество интересных мероприятий. В каждом классе начальной школы появилась замечательная собака с елочкой, которую нарядили сами дети. А игрушки были не простые, а с желаниями на 2018 год. И эти пожелания обязательно сбудутся, потому что они были очень добрыми. В основном ребята желали здоровья и счастья своей семье и своим близким. Хорошие слова говорили лицеисты своим одноклассникам и классным руководителям. И нам казалось, что в такие моменты мир действительно становился добрее, и на душе было хорошо и радостно. В фойе первого этажа, вокруг елки, проводились игровые программы с участием Деда Мороза и Снегурочки. В лицее прошла новогодняя дискотека! Интересные конкур-

сы, которые проводились каждый день, целую неделю! Ой, чуть не забыл про новогодний спектакль, который все -таки состоялся и прошел очень даже замечательно! В спектакле были показаны еще и два классных танцевальных номера (танцорам и их руководителю, С.Ю.Сергеевой, отдельное спасибо!).

12 декабря актеры еще раз выступили перед первоклассниками. Также гостями праздника стали ребятки из Центра социальной помощи, которым вручили подарки, подготовленные силами родителей и детей многопрофильного лицея. Спасибо всем, кто организовал для всех нас Новогоднее чудо!!!



Нам интересно:)

Ну как же, как же без традиционного опроса?! А вот и результаты! Наступил новый, 2018 год. Год рыжей собаки. А собака это кто? Конечно же, друг, защитник и хранитель домашнего очага. И наверное, с ее приходом все ждут от 2018г. чего-то необычного.

Что Вы ждете от 2018 года? Года собаки?

- Что год этот будет легче, чем был 2017.
- Более успешной учебы.
- Появления новых друзей, интересных дел.
- Новых впечатлений, интересных событий.
- Не было бы хуже:)
- Все будет хорошо! ОДНОЗНАЧНО!



Вот, наконец-то, выходит наш детский номер этого года))). Статьи набрались разные, но по делу. 2018 год— год волонтеров. А по сему, ребята, присоединяйтесь к нашей волонтерской группе многопрофильного лицея. Ребята работают с начальной школой в системе. Спасибо, кстати, всем, кто участвует в этом направлении. Уж не

знаю, для кого больше пользы: для тех, для кого эта работа ведется, или для тех, кто эту работу продвигает? Но, думаю, хорошо всем:) Кстати, волонтеров много не бывает, ждем новеньких, свеженьких). (Для этого нужно прийти в 306 кабинет и найти Любовь Николаевну).

А также в газете вы прочита-

ете актуальные статьи про занятие спортом, здоровый образ жизни, выбор профессии и интересное времяпровождение. Думаю, что каждый найдет в этом выпуске полезную для себя информацию. И еще:) С наступившим всех Новым годом! Сил нам, терпения, творчества и всяких классных случаев:)

Очень актуальненько после новогодних то праздников:)

Правильное питание и спорт.

Очень часто в современном мире можно встретить людей, которые хотят похудеть. Они сидят на различных диетах, морят себя голодом, но у них не уходят лишние килограммы, а только прибывают. Некоторые подростки настолько стали одержимы мыслью о похудении, что доводят себя до анорексии и булимии.

Почему же они не могут похудеть?

Ответ очень прост.

Первая причина.

В нашем мире распространён сидячий образ жизни. Взрослые и дети изо дня в день сидят на одном месте и не выходят на свежий воздух, поэтому в их организме начинает откладываться жир.

Вторая причина.

Чаще всего желающие похудеть сидят на различных диетах. Хорошо бы, если эти диеты были сбалансированы, но так как люди ходят как можно быстрее избавиться от лишних килограммов, то они выбирают «жесткие» диеты. В таких диетах часто встречаются дни, где нужно употреблять минимальное количество калорий или вообще пить одну воду. Начальные результаты значительны, но по окончании диеты все килограммы вернуться. **Почему?**

Всё происходит потому, что организм привыкает к маленькому количеству еды и думает, что порции увеличиваться не будут. А после окончания диеты мы возвращаемся к начальному объёму порций (который был до диеты) и в лучшем случае набираем ещё пару килограммов, а в худшем – гораздо больше.

Но если вы всё же решили похудеть, то надо сделать

это правильно.

Во – первых, перейти к правильному питанию, то есть:

- частота приемов пищи 4-5 раз в день;
- рацион питания должен состоять из разнообразных пищевых продуктов;
- уменьшить употребление насыщенных жирных кислот;
- употреблять обезжиренные молочные продукты с низким содержанием жира;
- ограничить сладкое;
- регулярно употреблять рыбу;
- употреблять не менее 400 граммов фруктов и овощей в день;
- регулярно употреблять в пищу блюда, содержащие крахмал и клетчатку;
- избегать чрезмерного употребления солёных продуктов;
- выпивать 1,5 – 2 литра жидкости (воды) в сутки;

Контролировать **вес**;

Стараться не употреблять алкоголь.

Во – вторых, заниматься физическими упражнениями. Даже обыкновенная зарядка поможет вам избавиться от лишних килограммов.

Сначала вам будет нелегко перестроиться на такой образ жизни, но, привыкнув, вы начнёте замечать, как нежелательные килограммы исчезают.

Всем удачи и хороших результатов!

Анита

Интересное увлечение. Рекомендую:)

Меня с раннего детства интересовали рыцари, мама и бабушки покупали мне замки, катапульты и многое другое. В садике мне уже нравились солдатики и я увлекался историей России. После садика я заинтересовался роботами, а потом решил, что роботы это не моё. И снова переключился на рыцарей. Как - то раз, проезжая мимо большого поля, я начал фантазировать, как рыцари воюют, стреляют из лука и катапульт.

И тогда подумал: вот бы у нас была такая секция.

В шестом классе учитель истории Мария Николаевна Лекомцева рассказала о клубе ВИК «Ледунг»

И у меня появилось желание ходить в этот клуб. На первом занятии мне понравилось.

Там работают замечательные тренеры Баданин Влад Романович, Марков Антон Леонидович, Широков Илья Сергеевич.

Александр.



Присоединяйтесь!

Кто такие волонтеры?

В России волонтерское движение стало зарождаться в конце 80-х годов. Но если верить истории, то оно существовало всегда. Например, в виде служб милосердия, тимуровского и пионерского движения. Существовало общество охраны природы и памятников.

В настоящее время увеличилось количество социальных проблем.

Многие вопросы помогают решить волонтеры. Волонтеры – это добровольцы, которые занимаются общественно полезным делом безвозмездно. Сферы деятельности у них разные, но объединяет их всех то, что они делают добро. Волонтеры помогают старым людям, детям – сиротам и ребятам, которые временно живут в ЦСПС и Д, ищут потерявших людей и т.д..

В нашем городе нет приюта для животных, но есть Добровольное объединение неравнодушных людей. Оно создано для помощи бездомным животным. Волонтеры лечат животных, пристраивают их в добрые руки, ведут информационно – просветительскую деятельность. Группа не имеет государственного финансирования и постоянных спонсоров и существует на средства волонтеров, поэтому они всегда радуются любой помощи.

Третьего сентября 7 «А» класс встретился с волонтерами и подарил для животных коробку «добра»! Наши ребята принесли игрушки, лакомство, наполнители для туалета.

Я думаю, что в этот момент каждый из нас чувствовал себя счастливым. «Если

вы хотите найти счастье, перестаньте думать о благодарности и неблагодарности и предавайтесь внутренней радости, которую приносит сама самоотдача», - советовал Дейл Карнеги.



Спешите делать добрые дела!

Мы все любим наш город Кирово-Чепецк. Считаем себя патриотами, добрыми и честными людьми, но это не так! Ведь каждый из нас проходил мимо изнеможенной, лежащей в тёмном углу собаки и даже не взглянул в её сторону. Бедное животное смотрит с надеждой в глаза людей и ждёт, когда кто-нибудь поможет ему. У него нет родных и близких, как у людей. Нет друга, который может поддержать его в трудный момент. А ведь когда-то у него было всё: родные, близкие и лучший друг, а сейчас оно одинокое, никому не нужное существо в этом огромном мире. Оно, животное, оказалось на улице именно по вине человека.

Когда – то давным-давно он, человек, был добрый «друг». Приютил бездомное животное, любил его, играл с ним, отдавал ему всё свое свободное время, но через несколько лет человек решил, что больше не хочет иметь лучшего друга и безжалостно выкинул его на улицу. Бедное животное оказалось совсем одно, беззащитное и брошенное. Сколько опасностей подстерегает его! Голод, холод, болезни, агрессивная свора собак, автомобили и самое страшное – жестокость со стороны человека. К счастью, группа неравнодушных людей нашла и спасла брошенное животное. Люди, состоящие в этой группе, – волонтеры. Они добровольно, бесплатно, в свободное от основной работы время спасают маленьких хвостиков. Приводят их в свой дом или в дома к своим родным и знакомым на время, пока не найдётся хозяин, или навсегда. Однако они не успевают заботиться обо всех сразу. На помощь им приходят неравнодушные люди. Например, учащиеся разных школ после уроков выгуливают собак, а взрослые берут хвостиков на передержку – 1-2 или более дней животное живёт в квартире неравнодушного человека. Иногда животное остаётся там навсегда и обретает хозяина. Благодаря волонтерам и добрым людям многим хвостикам удастся найти дом.

Люди! Задумайтесь над этой проблемой! Будущее животных зависит от каждого из вас. Помогите им обрести свой дом! Они живые. Они дышат. Они до последней секунды своей жизни будут преданы вам. Спасите бездомное животное и сделайте маленький шаг на пути к добру и справедливости на всей планете!



НАБОЛЕЛО!

Давайте поговорим о такой вещи, как общество, общественное мнение и стереотипы общества. Скорее всего эта статья будет ближе девятиклассникам, т.к мы затронем выбор профессии, и тем, кто подвергается критике или его «достало» общественное мнение. Общество воспитывает в нас определенный стандарт, а показание индивидуальности считается чем-то неудобным (хотя так было практически всегда). Тогда зачем на уроках обществознания нам объясняют такие понятия, как личность, индивид, индивидуальность, если это неприемлемо в обществе, если все направлено на стандарт и все живут по стандартам, не пытаясь что-то менять. Особенно волнуют стереотипы, стандарты, созданные о профессиях. Если девушка любит разбирать или ремонтировать машины, то почему это считается странным, она могла бы открыть свою автомастерскую или быть очень хорошим специалистом но...Под давлением общества мы совершаем иногда глупые для себя, но зато приемлемые для людей поступки, например, она станет обычным офисным работником. Или стереотипы насчет парней стилистов, визажистов, космето-

логов. Кто сказал, что им нельзя укладывать волосы и делать макияж девушкам?! Кто?! Правильно, всё тоже общество... К чему я всё это веду? Больше прислушивайтесь к себе, а не идите на поводу у общественного мнения. Не слушайте общество, не прогибайтесь под его давлением, идите работать тем, кем вам нравилось бы быть, и делать на этой работе что-то по своим интересам, а не по интересам большинства!



Твоя музыка - твоя душа!

Из всех искусств музыка – самое человеческое и распространённое.

Жан Поль

Когда мне становится скучно или я ищу вдохновение, я включаю свою любимую музыку. Эти песни и мелодии, которые я часто слушаю, поднимают мне настроение или даже делают счастливой. 90% людей делают так же, даже не задумываясь, насколько на них влияет музыка.

Музыка появилась ещё с давних времён, ещё до того, как человек начал говорить. Первые мелодии произошли благодаря мелким звукам, которые хорошо сочетались вместе. Так, шаг за шагом музыка менялась в лучшую сторону. Менялись композиторы, произведения которых мы называем классикой, так как они прекрасны и популярны до сих пор. Их творения слушают многие люди. Даже учёные подтвердили факт, что при прослушивании классики наши умы развиваются быстрее, как и мышление.

Когда человек слушает свою любимую музыку, все отделы его мозга работают. Это ещё одна причина, чтобы наслаждаться музыкой. Многие

великие люди считали, что именно она способна выражать различные эмоции, богатую внутреннюю жизнь человека.

Любимая музыка – это душа человека, его мысли и чувства. Музыка – это важная часть моей жизни. Без музыки я бы не могла мечтать, желать и вдохновляться. Она будет сопровождать меня на протяжении всей жизни.

