

ЛУЧШАЯ ШКОЛА ПОДМОСКОВЬЯ



Издаётся с 2004 года

№2 (26), апрель 2014



КОЛОНКА РЕДАКЦИИ

2 стр.

спортивный праздник

«А ну-ка, девушки!»

4 стр.

наша память

Клятва членов клуба «Барс»

6 стр.

олимпийские резервы

«Московская лыжня»

8 стр.

праздники и встречи

Наши дорогие выпускники

Наша победоносная третья четверть

Идет четвёртая четверть, впереди много интересного, но третью четверть не забыть никак — она особенная, потому что проходила во время зимней Олимпиады «Сочи-2014». Российские спортсмены показали удивительные результаты, которые вывели нашу страну в командном зачёте на первое место в мире.

Успехи российских спортсменов вдохновили наших ребят на победы в предметных олимпиадах и в различных конкурсах. Представьте себе, что никогда ещё за все 10 лет существования Ломоносовской школы-пансиона не было такого, чтобы 9 наших учащихся дошли до регионального (областного) тура Всероссийской олимпиады школьников по предметам. Трое из них стали призёрами Московской области по математике, информатике, английскому языку! А Маша Муханова, ученица 9 класса, стала победителем Подмосковья по литературе и в апреле будет принимать участие в заключительном этапе олимпиады 2014. Это дорогого стоит!

А ещё мы здорово выступили на ежегодном международном конкурсе «КИТ» (компьютеры, информатика, технология), в котором 5 ломоносовцев стали победителями в Раменском районе! Впереди их ждёт следующий, окружной этап, но, согласитесь, что у нас уже есть причина для гордости.

Вместе с москвичами и жителями Подмосковья 7 наших ребят приняли участие в региональном этапе «Всероссийской лыжни-2014», где, конечно же, главное не результат, а участие. Ломоносовская школа-пансион также организовала и провела соревнования по зимнему военно-прикладному многооборю, в которых приняли участие 4 школы Раменского района. Наша команда заняла второе место.

Впервые наши ребята давали военную клятву. Это пока себе и товарищам быть мужественными, дисциплинированными, вступая в ряды школьного военно-спортивного клуба «Барс». Но это уже серьёзный шаг во взрослую жизнь, когда за каждое сказанное слово клятвы нужно отвечать, а понятие «честь», «достоинство» и «долг» обретают более реалистичный смысл.

Эти спортивные и учебные победы не пройдут мимо нас — они закаляют характер, готовят ребят к самому важному школьному испытанию — к сдаче ЕГЭ. Обо всём вышеперечисленном, а ещё о том, как лучше подготовиться к единому государственному экзамену, читайте подробно на полосах нашей газеты.

Любовь Витальевна Сафронова
(заместитель директора по учебной работе в старшей школе)



СОСТЯЗАНИЯ И ПОБЕДИТЕЛИ

Привет тебе, поколение КИТ!

В конце февраля школа собралась, чтобы на торжественной линейке поздравить своих победителей и призёров — им были вручены грамоты и ценные подарки по результатам творческого конкурса по компьютерным наукам и математике в компьютерных науках «КИТ» (компьютеры, информатика, технологии).

В этом году среди ломоносовцев было особенно много желающих попробовать свои силы в информатике и математике — более 109 человек, из которых 30 стали призёрами на различных уровнях: в рамках школы и района. Лучшие из лучших в Раменском муниципальном районе:

- Самуил Рахман (5 класс) — 1–2 место;
- Леонид Никитин (5 класс) — 1–2 место;
- Матвей Левинсон (9А класс) — 1 место, а в Московской области он вошел в тридцатку лучших.

Отличные результаты показали: Луиза Мебаркиа (3 класс); Даниил Бесов (4 класс); Алёна Соловьёва (6 класс); Дмитрий Мухин (7 класс); Валерия Шинелис (8 класс); Алексей Шаршунский (10 класс); Семён Рыков (11 класс).

Нужно иметь в виду, что на районном уровне в конкурсе «КИТ» участвует более тысячи человек, а на региональном уровне на несколько порядков больше. Поэтому попасть в первую сотню уже почётно, и это говорит о хороших перспективах «биться» дальше за призовые места, развивая свои знания и творческую смекалку. Кто знает, может, мы скоро будем чествовать наших чемпионов и на международном уровне?

*Штаба Надежда Вадимовна,
учитель информатики*



Наши «хакеры» стали отличными юными информатиками

На базе Удельнинской гимназии в первых числах весны собрались 17 команд учеников пятых классов Раменского района для участия в турнире «Юный информатик». Нашу школу представляла команда пятиклассников с весьма грозным названием «Хакеры», в которую вошли: Саша Ларичева, Лиза Усанова, Самуил Рахман и Михаил Смирнов. Ребятам предстояло пройти два тура: теоретический и практический.

Сначала нужно было ответить на 14 теоретических вопросов, в которых пятиклассники смогли показать свои знания по темам: «Устройство компьютера», «Основы логики», «Действия с информацией» и др. С этим туром наша команда справилась на «отлично».

В практическом туре необходимо было показать свои умения работать в графическом редакторе Paint. Участникам предлагалось нарисовать три картинки: лягушку, гусеницу и бабочку. Как ни странно, самым сложным заданием для всех команд оказалась именно бабочка, но наша команда и с этим справилась. В итоге ломоносовцы стали призёрами турнира «Юный информатик», с чем мы их и поздравляем!

*Геннадий Бобров
(руководитель клуба «Юный журналист»)*



А ну-ка, девушки!

1 марта 2014 года команда девочек 5–8 классов нашей школы в составе: Шинелис Валерии, Борискиной Александры, Хопряниновой Дианы, Полуниной Арины, Клещевой Валерии, Володиной Эльвиры, Пруткоглядовой Алеси, Гришиной Елены приняла участие в межшкольном спортивном празднике «А ну-ка, девушки!», посвящённом Международному женскому дню 8 Марта.

Соревнования проходили в спортивном зале Островецкой школы. За право быть самой сильной, ловкой и дружной командой боролись сборные Островецкой, Чулковской, Ломоносовской школы-пансиона, школы № 18 посёлка РАОС. Наша команда проявила себя с самой лучшей стороны и стала победителем этих соревнований.

Мы все поздравляем девочек с этой замечательной победой!

*Иван Васильевич Пичугин
(учитель физкультуры)*



Год небывалого урожая олимпийских побед

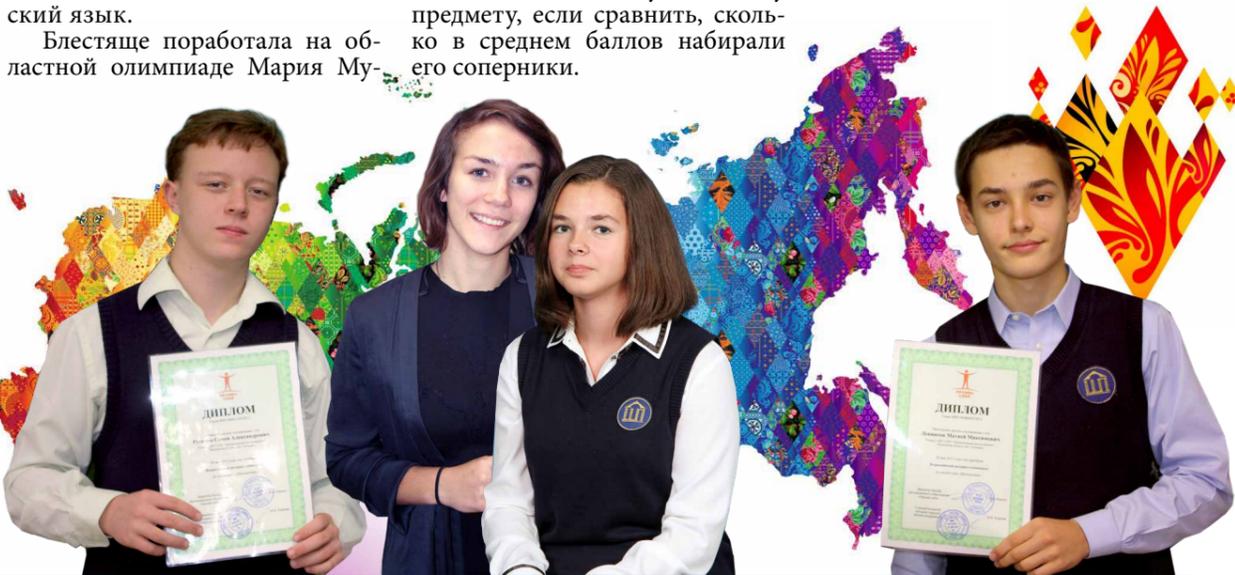
Всё началось с побед на школьном уровне, потом на муниципальном, затем региональном на базе Московского государственного областного университета (МГОУ). «Битва» шла по таким предметам, как литература, история, информатика, математика, русский язык, география, обществознание, ОБЖ, биология, английский язык.

Блестяще поработала на областной олимпиаде Мария Му-

ханова (9 класс), набрав по литературе 94 из 100 баллов. Она стала настоящим победителем в Московской области! Отличные результаты показали: по истории — Яна Москаленко (10 класс), по информатике — Семён Русаков (9 класс), по математике — Матвей Левинсон (9 класс), занявший, кстати, второе место в области по самому сложному предмету, если сравнить, сколько в среднем баллов набирали его соперники.

Все четверо «ломоносовцев» будут выступать за честь школы во Всероссийском туре предметной олимпиады, а мы за них будем болеть и верить, что ребята станут олимпийскими чемпионами России!

*Геннадий Бобров (руководитель
клуба «Юный журналист»)*



ПРЕДМЕТНЫЕ НЕДЕЛИ

«Млечному пути» досталось от «Друзей Колумба»



Во время проведения Недели истории и географии ребята решили продемонстрировать свои знания и логику, вступив друг с другом в интеллектуальный бой. Турнир проходил в форме игры «Брэйнинг», которую мы хорошо знаем благодаря передачам ТВ. «Brain» с



английского переводится как «мозг». Это что-то вроде битвы умов. На паритетной основе

были созданы две команды по три человека из 5 класса, в каждую из которых вошли по два человека из 6 класса.

Одна команда решила взять себе название нашей родной галактики - «Млечный путь», умники и умницы из другой команды самоуверенно объявили себя «Друзьями Колумба». Задания были совсем непростые - они состояли из вопросов, которые включали в себя и историю, и природоведение, и географию. Когда битва началась, за интеллектуальных воинов болеи их товарищи из 5-го и 6-го классов.

Все участники показали хорошее владение учебным материалом, в результате перевес был небольшой, победили

«Друзья Колумба». Но «звёзды» «Млечного пути» ещё себя покажут и обязательно выиграют в следующих интеллектуальных боях!

В конце перед ребятами выступила заместитель директора Ломоносовской школы-пансиона по учебно-воспитательной работе Любовь Витальевна Сафронова. Она поблагодарила участников за честный бой и заметила, что они умеют быстро и слажено работать с текстовым материалом, выделять главное и второстепенное, неплохо анализируют, оперируя фактами из различных областей науки.

Геннадий Бобров
(руководитель клуба
«Юный журналист»)

Хроника Недели математики и информатики в начальной школе

Утихли боевые страсти Недели математики и информатики. В младших классах Ломоносовской школы-пансиона подвели итоги, победители — на лаврах, побеждённые готовятся к реваншу — чай не в последний раз!

Неделя математики и информатики длилась с 21 по 28 января 2014 года. Всё началось с линейки, 21 января. Ученики 2-го класса подготовили веселые стихи о важности изучения математики и совсем нескушно доказали всем, что она ещё ой как нужна! Ребятам начальной школы были вручены маршрутные листы с планом проведения недели. Каждый класс получил задание: подготовить интересные задачи для своих противников в «Математическом бою» и интересную информацию из жизни известного математика, а у третьеклассников в этот же день состоялась игра «Информация и мы».

На второй день Недели, 22 января, среди учеников начальной школы состоялась школьный тур олимпиады. 23 января четвероклассники участвовали в игре «Инфобой», а для третьеклассников была подготовлена математическая лотерея. Победил-получил сладкий приз! 24 января второклассники путешествовали по «Компьютерной стране» вместе с педагогом Штаба Надеждой Вадимовной. Ученики 4-го класса разгадывали логические задачи и ребусы на математической лотерее. 27 января ребята 1-го класса приняли участие в игре «Информация — страна загадок», а второклассники пробовали свои силы в математической лотерее.

В этот же день прошли «математические бои» для учеников 3-4 и 1-2 классов. В итоге, ученики 3 и 4 классов сыграли вничью, а среди 1-2 классов победителями оказались первоклассники. Хотя второклассники показали умение играть командой, организовывать друг друга в обсуждениях.

28 января в 1-м классе прошла математическая лотерея, а на линейке подведены итоги Недели математики и информатики. Участники турниров получили заслуженные призы и благодарности. А побежденных не было, потому что победила математика!

Ольга Ярославовна Мареева (учитель,
классный руководитель 2-го класса)



О музыке и подвигах неизвестной Великой войны



В рамках Недели истории и географии (3-14 февраля), прошёл конкурс «Своя игра», в котором приняли участие старшеклассники Ломоносовской школы-пансиона под руководством учителей истории: Ирины Александровны Барметовой, Марины Николаевны Салминой и Любови Витальевны Сафроновой. Тема конкурса, Первая мировая война, была выбрана не случайно - в этом году исполняется 100 лет со дня начала одной из самых кровопролитных войн в истории человечества.

Между тем, как заметила в своём вступительном слове Л.В. Сафронова, мы осведомлены о событиях Первой мировой хуже, нежели Второй мировой. Главным образом из-за того, что её намеренно замалчивали в советское время, считая «империалистической», где, якобы, не могло быть места для подвига. И только теперь мы начинаем изучать её объ-

ективно, глубоко, с интересом рассматривая эту эпоху с различных сторон.

Говорят, что каждому времени соответствует своя музыка или даже песня, которая олицетворяет это время, становится его музыкальным оформлением. Поэтому конкурс начался именно с песни-марша «Прощание славянки», которую штаб-трубач 7-го запасного кавалерийского полка Василий Иванович Агапкин сочинил незадолго до начала войны — в 1912-13 гг. Необыкновенная напевность трезвучий марша без труда погрузила участников конкурса в эпоху Первой мировой, «оживила» её и придала реалистичности.

А дальше зрителям-болельщикам представили основных участников конкурса: Николая Семёна, Яну Москаленко и Дмитрия Перепёлкина, которым предстояло пройти 4 тура, включая и «путешествие» по карте, и знания о полководцах, военных союзах, об обмундировании и техническом оснащении вооружённых сил, участвовавших в войне.

Эта война оказалась для ребят не такой уж и «неизвестной» — они уверенно называли крупные боевые операции, полководцев и военные подразделения, которые были задействованы в них. Говорили о Восточно-

Прусской, Галицкой, Варшавско-Ивангородской операциях, о Брусиловском прорыве, о первой химатаке у бельгийского города Ипра. Звучали прославленные имена Л.Г. Корнилова, А.А. Брусилова, А.И. Деникина.

Правда, ребят немного озадачил вопрос: как называлась крепость, защитники которой смогли полностью отбить все атаки германских и австро-венгерских войск? Ведь во время Первой мировой войны было только две крепости, которые удалось удержать. Одна из них французская — Верден. О ней хорошо известно в мировой истории. Вторая — это маленькая крепость на территории Польши, Осовец, которую защищали русские войска. В наших учебниках истории о ней ни слова!

Учитель истории И.А. Барметова решила помочь конкурсантам ответить на этот вопрос, рассказав всем присутствующим об уникальном и великом подвиге русских солдат, благодаря которому одержана серьёзная стратегическая победа на уровне всего фронта!

Тогда, после многочисленных неудачных попыток подавить артиллерией и атаками пехоты защитников, немцы предприняли мощную газовую атаку, используя с попутным ветром смесь хлора и брома. Всё вокруг на протяжении 10 км вы-

мерло — растения и живность, а крепость потеряла более 50% своих защитников.

Оставшиеся в живых, с ожогами на теле от ядовитого газа, с перевязанными лицами, «выплёвывая куски лёгких», в количестве 60 человек пошли в контратаку на три германских полка (более 4 тысяч штыков). Вид русских солдат привёл в неописуемый ужас противника, который пустился в бегство, повисая на своих заграждениях из колючей проволоки. Выживший пулемётчик и несколько артиллеристов из крепости добились победы, обеспечив защитникам бесспорную победу. Западные историки называют это событие «Атакой мертвецов» и восхищаются мужеством русских солдат. «Мы тоже должны помнить и чтить этих героев несправедливо забытой Великой войны», — призвала Л.В. Сафронова.

В результате, в конкурсе победу одержал Николай Семин, набрав 70 баллов. Второе место досталось Яне Москаленко (61 балл), третье — Дмитрию Перепёлкину (60 баллов). Победителю вручили приз — большое и красочное издание — «Российская империя: победы и поражения на фронтах Первой мировой войны».

Геннадий Бобров
(руководитель клуба
«Юный журналист»)



ВОИНСКАЯ СЛАВА

Первая клятва курсантов

Всё произошло в краеведческом музее Чулковской школы № 20. Старшеклассники — кандидаты в курсанты в количестве 10 мальчишек и девчонок в полевой форме десантника прибыли по-солдатски — строем.

жизнь не только на полях сражений Второй мировой... У самого входа читаем: «Никто не создан для войны!». Это написано над портретом погибшего в Афганистане выпускника 20-й школы Александра Алфимова.

Руководитель военно-спортивного клуба «Барс» имени героя афганской войны Михаила Панина — Юрий Иванович Абрашин командует: «Равняйся!», «Смирно!». Он отдаёт последние приказы перед торжественной клятвой. Неподдалёку стоят и переживают за юных бойцов завуч Ломоносовской школы-пансиона Любовь Витальевна Сафронова и завуч по воспитательной работе Татьяна Михайловна Кондратенко.

Это первая торжественная клятва, первые слова, нарушать которые нельзя ещё и потому, что сказаны они перед лицом своих товарищей. Почти воинская присяга, но всё очень серьёзно: «...торжественно клянусь...настойчиво овладевать знаниями и умениями и помогать в этом моим товарищам...на славных примерах ратных подвигов наших отцов и дедов, учиться мужеству и

беззаветному служению Отечеству... Если же я нарушу эту свою торжественную клятву, то потеряю свой авторитет, доброе имя и членство в Клубе». Эти слова произнёс ученик 11 класса Майкл Мэнн, за ним повторяли стоящие позади будущие курсанты. За сказанные слова ребята расписывались в специальном журнале. Затем они строевым шагом вышли, чтобы получить первые в своей жизни «корочки» — удостоверения курсанта военно-спортивного клуба «Барс».

— Вы — первые! А это значит, что у вас есть все шансы войти в историю нашего клуба, — заметил в напутственной речи Юрий Иванович Абрашин. — Главное: с честью носить звание курсанта и показывать пример своим младшим товарищам.

Геннадий Бобров
(руководитель клуба «Юный журналист»)



Они дисциплинированно сняли верхнюю одежду в гардеробе, с лёгкостью преодолели несколько этажей вверх и бесшумно расселись в уютном зале.

Вокруг на стенах размещены стенды с экспонатами различных эпох, изображения героев, отдавших свою

С портрета смотрит очень живой молодой парень, с чистыми, светлыми глазами и искренней надеждой на счастливое будущее своей длинной жизни... Его жизнь оказалась короткой, память о нём — вечной!

После лекции состоялось построение.



Для нас Афганистан и война, и песня...

Когда слышу слово «Афганистан», в голове неизменно «крутятся» припев из знаменитой одноимённой песни в исполнении Михаила Муромова:

*Афганистан живёт в моей душе,
Мне слышатся бессонными ночами
Стихи Лоека в гнев и печали
И выстрелы на дальнем рубеже*

Прошло ровно 25 лет с тех пор, как был выведен ограниченный контингент советских войск из Афганистана, который вёл продолжительную войну против проамериканских боевиков, а также против независимых антиправительственных воинственных группировок моджахедов (или душманов), обеспечивая безопасность работы местных государственных органов, развития афганской экономики, культуры и образования. Длилась эта война ровно 10 лет (1979–1989 гг.). Официальная статистика называет потери со стороны советских войск: 15 031 человек погибших, 54 раненых, 416 тысяч — заболевших в результате боевых действий. Сотрудниками генерального штаба вместе с профессором Валентином Руновым была проведена тщательная проверка последствий войны, и вы-

яснилось, что в результате боёв, ранений и болезней погибло не меньше 26 тысяч советских солдат.

Потери со стороны противника и афганского населения точно не определены. Есть только ссылка на полевого командира, лидера афганских независимых моджахедов Ахмада Шаха Масуда, министра обороны страны в 1992–1996 гг., который утверждал, что с 1979 по 1989 год в результате поддержки советскими войсками Народно-демократической партии Афганистана (НДПА) погибло 1,5 миллиона человек, 5 миллионов стали беженцами. Позже, когда советские войска были уже выведены, он начал активную борьбу против Исламской партии Афганистана (ИПА), которую активно поддерживали политически и финансово западные спецслужбы.

Ахмад Шах Масуд впоследствии сожалел о том, что не были налажены мирные взаимоотношения с руководством СССР и договорённости с советским военным командованием — это могло остановить гражданскую войну и сдержать рост радикального исламистского движения в Афганистане. Это значит, что США могли бы избежать терактов 11 сентября 2001 года, во время которых погибли 2750 человек. Но некоторые ошибки со-

ветского руководства, агрессивные действия американских спецслужб, поддерживавших исламистов-радикалов, привели в результате к появлению и росту одной из самых активных и сейчас могущественных террористических организаций на планете — Аль-Каиды. Приверженцы называют



ВОИНСКАЯ СЛАВА

Мы помним каждого героя

Уметь отразить атаку с ножом или автоматом, схватиться в рукопашную и уложить противника, не дав ему ни единого шанса сопротивляться, бить ребром ладони кирпичи, взлетать в воздух, как цирковые акробаты — всё это умеют воспитанники школьного военно-спортивного клуба «Барс» им. Михаила Панина.

Это мастерство они с удовольствием продемонстрировали в г. Раменское в рамках концертной программы, посвящённой 72-ой годовщине Вяземской воздушно-десантной операции и 25-летию вывода советских войск из Афганистана. А до этого была официальная часть у памятника десантникам, погибшим в годы Великой Отечественной войны: митинг, в котором приняли участие сотрудники администрации Раменского района, представители командования ВДВ РФ, а также сын

легендарного командующего ВДВ Василия Филипповича Маргелова — Герой России, полковник Александр Васильевич Маргелов. В своей речи он заметил, что афганская война давно уже стала историей, но мы продолжаем помнить каждого, кто погиб и был на ней ранен.

А потом торжественное прохождение у Вечного огня, рядом с памятником всем погибшим в войнах бойцам. От имени командующего ВДВ Владимира Анатольевича Шаманова воспитанникам ВСК «Барс» была вручена грамота «за большой вклад в воспитание подрастающего поколения, пропаганду традиций ВДВ». А ещё ребята получили грамоты от «Союза десантников», флажки ВДВ и нагрудные знаки.

Юрий Иванович Абрашин (учитель ОБЖ, руководитель военно-спортивного клуба «Барс»)



её «Международным исламским фронтом джихада против евреев и христиан».

Историческая драма Афганистана не прекращается с древнейших времён. Геополитическое расположение (центр Евразии) делает его ключевым плацдармом для влияния на данный регион. Поэтому сильнейшие мировые державы во все времена старались овладеть этой территорией, начиная со времён Александра Македонского, а далее

Британской империи (три военные операции), заканчивая оккупацией Афганистана американскими войсками. И никто, завоевав эту страну, не смог её полностью покорить и долго удерживать — неизменно приходилось выводить войска.

Советская армия намеревалась уйти из Афганистана спустя год после начала операции, то есть в 1980 году. Но руководство республики попросило армию остаться, чтобы сдерживать всё возрастающее политическое давление и боевые атаки со стороны воинствующих исламистов. Тем не менее, вывод войск состоялся, но через 10 лет, а гражданская война в Афганистане приобрела ещё более ожесточённый характер. Огромное число беженцев направилось в Иран и в СССР. Но вот что интересно: вчерашние враги сейчас высказываются о советских солдатах с уважением и, сравнивая с присутствием там американских войск, считают, что СССР не только воевал, но и помогал Афганистану, задержавшемуся по своему социальному укладу где-то в Средневековье, строиться, развиваться, просвещаться.

Помните песню с тревожным перебором аккордов: «По дорогам крутым, сквозь огонь и туман, Грузно катят ЗИЛы, надрывая кардан. А в руках автомат, передёрнут затвор, Не остаться в горах, так молись за мотор»? Об афганской войне советскими солдатами и офицерами было написано множество картин, стихов и песен. Возникла целая культура

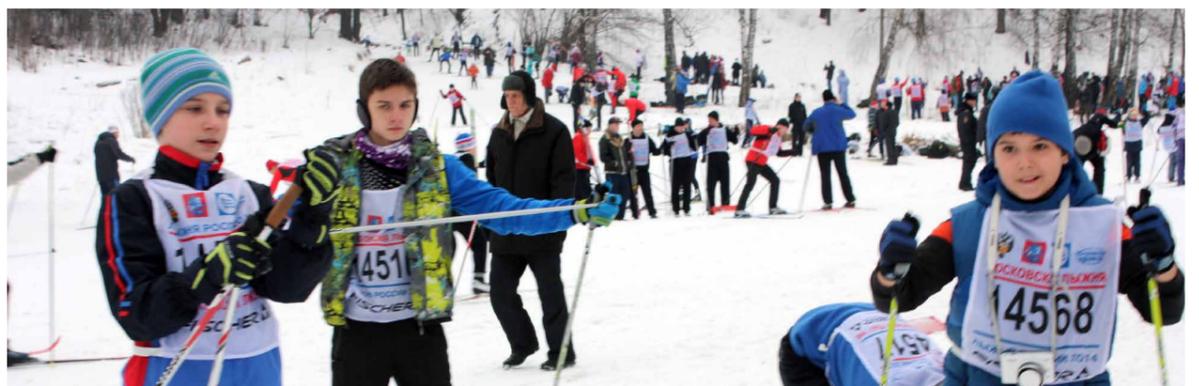
боевого братства, в которой всё от сердца и всё по-честному. А как звучит это самое сердце! Я попыталась найти на американских Интернет-ресурсах хоть одну единственную, хоть какую песню, в которой, пережившие немало опасностей и трудностей, драм и трагедий, американские солдаты пели бы о своих чувствах, о молодости с ностальгией, о дружбе, боевом братстве в Афганистане. Ведь они там уже больше 10 лет воюют! Не наша. А, может, я просто плохо искала? Или это только мы такие — не только можем воевать, но вместо посещения личного психолога свою душевную боль лечим музыкой и стихами?

Наталья Кузьмина (11 класс)



НАШИ ОЛИМПИЙСКИЕ РЕЗЕРВЫ

Мы прошли свою лыжню по-олимпийски честно!



В этом году традиционная «Московская лыжня» началась 9 февраля и была посвящена 70-летию Сталинградской битвы, а также XXII зимним Олимпийским играм в г. Сочи. В этой знаменательной лыжне приняли участие 18 тысяч человек, включая и учащихся Ломоносовской школы-пансиона.

Снег, морозец, шум, гам, многоголосица. Но это вам не тюленьи лежбища и не пингвиньи пляжи, а собрание целой армии любителей лыжных гонок на Олимпийской учебно-спортивной базе «Пла-

нерная». Ещё немного и прозвучит выстрел стартового пистолета, а за ним медленно, но уверенно двинется вперёд могучий поток лыжников. Считается, что «Московская лыжня» — это этап «Лыжня России», но в этом году из-за Олимпиады в Сочи график проведения поменялся — федеральная лыжная гонка прошла раньше, чем в регионах — 2 февраля.

Здесь, на старте, собрались кто целыми семьями, кто с друзьями-товарищами, кто в одиночку решил испытать себя и на других посмотреть. Откуда они

все? Из Москвы, Подмосковья, из других регионов России.

Среди них были и наши ребята: Максим Шиллерт (9 класс), Кирилл Зинченко (9 класс), Александра Молодых (9 класс), Михаил Цыплаков (8 класс), Илья Петров (6 класс), Иван Овсянников (7 класс), Леонид Никитин (5 класс). Из трёх видов дистанции: 5 км, 10 км и 40 км, юным ломоносовцам, согласно их возрасту, досталась пятикилометровка. Лучше всех наших её прошёл Максим Шиллерт, за ним Кирилл Зинченко и остальные

ребята, которые финишировали в общей группе.

Но главное не победа, а участие в лыжне и память о героях, защитивших нашу страну от самого страшного врага за всю историю человеческой цивилизации — немецко-фашистских захватчиков. А ещё здорово было солидарно с олимпийскими спортсменами пройтись на лыжах и почувствовать в себе частицу олимпийского счастья!

Иван Васильевич
Пичугин
(преподаватель
физической культуры)

От гиподинамии надо убежать!

Вы часто сонливы, от любого физического труда быстро устаёте, болит голова? У вас плохое настроение даже тогда, когда нет никаких видимых причин для этого? Я вас «по-

здравляю» — это последствия гиподинамии, то есть существенного снижения двигательной активности, отсюда и нарушения опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения!

Между прочим, это одна из самых распространённых проблем, с которой сталкивается современный человек. Её ещё называют «болезнь цивилизации». И не мудрено: вместо того, чтобы пройтись пешком в соседний магазин или парикмахерскую, что за углом, мы садимся за руль автомобиля, а в школе или на работе целый день сидим за столом, двигается только

торс и глаза, а дома замираем перед телевизором или компьютером. В итоге — вялость, бессонница, снижение аппетита, полный упадок сил, пессимистический взгляд на окружающий мир.

Сразу вы ничего не заметите. В начале симптомы заболевания не вызывают особых неудобств, но в запущенной стадии гиподинамии раскрывается целый букет проблем во всей своей красе. Прежде всего, она влечёт за собой раннее старение. Ведь наш организм работает по принципу энергосберегающей системы — не востребованные функции постепенно угасают. Мышцы

атрофируются, сердце слабеет, снижается производительность дыхательной системы.

Опасность гиподинамии для здоровья заключается ещё и в том, что из-за отсутствия движения мышечная масса уменьшается, а жировая прослойка увеличивается. Поэтому и появляется ожирение, которое стимулирует развитие многих хронических заболеваний, включая и такие серьёзные, как сердечная недостаточность и диабет.

Если не хотите побочных последствий, начинайте тренировки! Пятнадцатиминутная зарядка по утрам

и пробежка уведут вас от перечисленных выше проблем. Зимой не игнорируйте лыжи и коньки — на свежем воздухе результат будет замечательным! Периодическое участие в спортивных играх: футбол, теннис, хоккей,

бадминтон доставят вам ещё и удовольствие. Только делайте это постепенно — резкая активность тоже опасна.

Иван Васильевич
Пичугин
(преподаватель
физической культуры)



ПО-СПОРТИВНОМУ СЕРЬЕЗНО

Биатлон задаёт олимпийский тон

В рамках сетевого взаимодействия школ Раменского района наша школа организовала и провела первенство по зимнему военно-прикладному многоборью «Готов к труду и обороне!». Открывал соревнования биатлон на Боровском кургане. В командной эстафете участникам-старшеклассникам из Островцевой, Константиновской, Чулковской и Ломоносовской школы-пансиона предстояло преодолеть около 7 км и поразить 6 мишеней. Не сбавляя темпа, ребята переходили на транспортировку по снегу по-

страдавшего на носилках-волокушах. Второй этап состязаний проходил в спортивном зале нашей школы. Здесь мальчики соревновались в силовом троеборье (подтягивании, отжимании от брусьев, жиме гири), а девочки — в комплексном силовом упражнении.

Ребята с честью выдержали несколько часов интенсивной физической нагрузки, проявив качества настоящих олимпийцев: стойкость, выносливость, волю к победе. Первое место заняла команда школы № 15 посёлка Островцы. Второе место — ко-

манда Ломоносовской школы-пансиона, третье досталось Чулковской школе № 20. Ребятам вручили кубки, грамоты и ценные подарки.

На итоговой линейке всех зрителей, участников, организаторов объединили общие чувства: гордость за наших мальчишек, уверенность в том, что любой из них готов встать на защиту Родины, вера в великое будущее нашей страны.

Юрий Иванович Абрашин, преподаватель ОБЖ



ПРАЗДНИКИ И ВСТРЕЧИ

Надо чаще
встречаться!

В феврале прошёл традиционный вечер встречи с выпускниками Ломоносовской школы-пансиона с радужным названием: «Мы рады видеть вас!». Всё началось с праздничного концерта в актовом зале школы, где собрались старшеклассники, учителя и около 30 выпускников. Настя Иванова и Женя Кувшинова исполнили песню на французском языке из репертуара Эдит Piaф. А потом школьники разыграли спектакль — сказ «Про Федота-стрельца» с математическим уклоном.

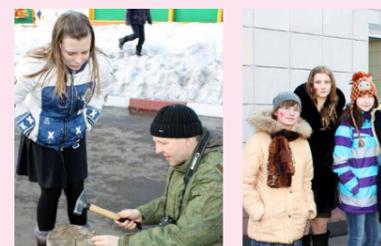
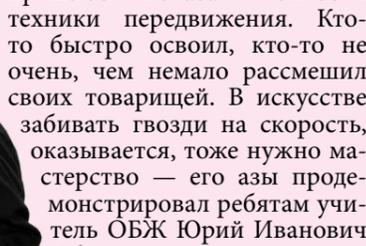
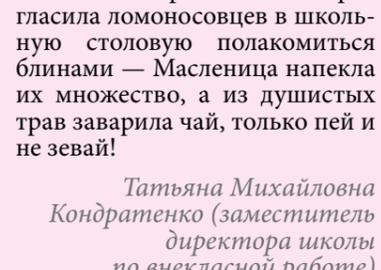
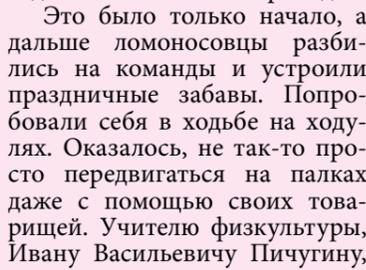
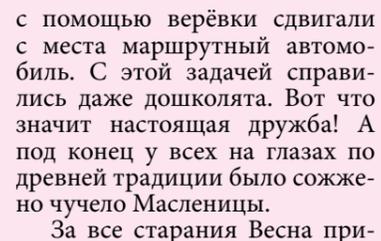
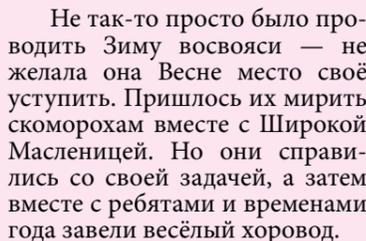
В своё время выпускники также пели, ставили спектакли, поэтому, глядя на старшеклассников, они со светлой грустью вспоминали свои школьные годы. Спектакль был принят с одобрением и аплодисментами, а дальше — напутствие, которое студенты дали будущим выпускникам, ученикам 10 и 11 классов.

Интересно, как сложилась судьба выпускников 2013 года? О своих первых впечатлениях студенческой жизни они рассказывали с удовольствием. Среди них были и медалисты. Обладатель серебряной медали, студент химического факультета МГУ им. М.В. Ломоносова Даниил Спектор поблагодарил учителей за то, что они приучили его к ежедневной систематической работе, правильной организации учебного времени. Это очень ценно, так как позволяет справляться с большими объемами заданий в университете.

Золотая медалистка, студентка МГТУ им. Н.Э. Баумана Ольга Литова подтвердила слова своего одноклассника, заметив, что школа дала очень много для дальнейшей успешной учебы. А выпускник 2010 года, студент Академии народного хозяйства Тимур Ибрагимов рассказал об армии — он служил на флоте. Школьники с интересом слушали о том, почему он выбрал эту службу, и что она дала ему в жизни.

Встреча продолжилась в школьном спортивном зале, где команда выпускников сыграла в волейбол со сборной школы, в которую вошли ученики и педагоги. Борьба была нешуточной, победила школьная команда со счётом 27:25. Это навело выпускников на мысль, что надо чаще встречаться и соревноваться. Они уверены, что тем самым быстро восстановят свою былую спортивную квалификацию и в матче-реванше одержат бесспорную победу. Учителя с удовольствием поддержали эту идею.

Геннадий Бобров
(руководитель клуба «Юный журналист»)

Даниил
СпекторТимур
ИбрагимовКАК В ШИРОКУЮ МАСЛЕНИЦУ
ЗИМУ МИРИЛИ И ВДАЛЬ ПРОВОДИЛИ

Но уж чем настоящему удивили Весну-красну, так это тем, что

с помощью верёвки сдвигали с места маршрутный автомобиль. С этой задачей справились даже дошколята. Вот что значит настоящая дружба! А под конец у всех на глазах по древней традиции было сожжено чучело Масленицы.

За все старания Весна пригласила ломоносовцев в школьную столовую полакомиться блинами — Масленица напекла их множество, а из душистых трав заварила чай, только пей и не зевай!

Татьяна Михайловна
Кондратенко (заместитель
директора школы
по внеклассной работе)

НЕЛИШНИЕ СОВЕТЫ

Читаешь больше — живёшь дольше!

Заполучить эликсир долголетия — одно из самых распространённых желаний всех времён и народов. Люди сидят на специальных диетах, записываются в массажные салоны, ходят к колдунам и знахарям, выписывают «уникальные» лекарства, произведённые якобы из бивней мамонта и т. п. Некоторые чудачки даже готовы заморозить себя, чтобы проснуться через 100 лет и гордиться тем, что так ловко обманули время. И никто не догадывается о том, что настоящее лекарство находится совсем рядом, на книжной полке. Нужно

только протянуть руку и достать томик любимого автора или пока ещё непрочитанный роман, который вы купили давным-давно и всё никак для него не находите время. Не верите? Зато учёные имеют на этот счёт несколько веских аргументов.

«Когда человеческий мозг стимулируется, как это происходит во время чтения, наблюдается формирование новых синапсов — особых зон контакта между отростками нервных клеток и другими возбудимыми и невозбудимыми клетками, обеспечивающими передачу информационного сигнала. Лучше всего читать книги, тематика которых лично интересует читающего. Если длинный роман вам кажется утомительным, возьмите серию небольших рассказов», — советует Манфред Гоголь, президент Немецкого общества геронтологии и гериатрии.

В США учёными специалистами в течение нескольких лет проводили эксперимент с по-

мощью диффузионного магнитно-резонансного томографа (ДМРТ), на котором сканировали мозг 55 детей школьного возраста, чтобы проследить развитие способности к чтению. Выяснилось, что существует определённая разница между активно читающими детьми и теми, кому чтение даётся с трудом. Была установлена прямая связь между чтением и появлением новых связей речевых и визуальных центров мозга. То есть активные читатели имели более совершенную сеть нейронных связей.

Чем больше человек читает, тем образованнее он становится, а чем образованнее, тем меньше его организм подвержен процессу старения, тем дольше он может прожить. К такому выводу пришли английские учёные, которые провели исследование путём замера длины теломера (отвечают за правильность деления клетки) у нескольких сотен мужчин и женщин в возрасте от 50 до 75 лет

с различным уровнем образования. От длины теломера зависит длина жизни человека. При этом с каждым делением клетки теломер становится всё короче.

Учёные предположили, что в этом и заключён процесс старения, а ещё выяснилось, что у образованных людей обоим пола теломеры гораздо длиннее, нежели у необразованных. Получается, чем больше читаешь, тем медленнее стареешь.

Конечно, скептики возразят, мол, зрение от чтения портится. Не всегда это верно. У нас в школе есть ребята, которые в силу объективных причин вынуждены носить очки, но они заядлые книголюбы. А в мире взрослых очкарики — это, как правило, люди умные, эрудированные. Книжки помогают им совершать открытия, а потом они сами пишут книги о своих достижениях.

Правда, сейчас принято говорить, что молодёжь стала меньше читать. Я с этим не соглашусь — у нас в школе,

например, ребята активно читают и при этом, заходя в библиотеку, знают, что хотят прочитать, а это уже показатель. А ещё истинные друзья библиотеки пополняют её фонд, принося из дома книги в дар.

Что сейчас читают наши ученики? Чаще всего русские народные сказки, сказки и стихи Корнея Чуковского, сказки Павла Бажова, сказки Ганса Христиана Андерсена, а также рассказы для детей Антона Чехова, Льва Толстого, рассказы Николая Носова, Самуила Маршак, стихи Агнии Барто.

Старшеклассников привлекают трилогии

Алексея Толстого, рассказы Антона Чехова, Александра Куприна, Ивана Бунина, Василия Шукшина, Юрия Казакова, Василия Быкова, Михаила Шолохова, Виктора Некрасова, Рея Бредбери, Александра Солженицына, романы Михаила Булгакова, произведения о Великой Отечественной войне разных авторов.

Можно, наверное, прожить без чтения книг, но проводить такой эксперимент над собой не советую — он сомнительный и очень скучный.

Надежда Михайловна Алипова (педагог-библиотекарь)

**Как успешно подготовиться к сдаче экзаменов****ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНУ**

Составь план занятий. Для начала определи: кто ты — «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы.

Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-нибудь картинке в этих тонах или эстампа. Начни с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.

Чередуя занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут — перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ. Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и за-

помнить наизусть весь учебник.

Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала. Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий. • Тренируйся с секундометром в руках, засекай время выполнения тестов (на заданиях в части А в среднем уходит по 2 минуты на задание). Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа. Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

НАКАНУНЕ ЭКЗАМЕНА

Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно! Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими

душ, соверши прогулку. Выспишься как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, «боевого» настроения. Ведь экзамен — это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности. В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт (не свидетельство о рождении) и несколько (про запас) гелиевых или капиллярных ручек с черными чернилами.

Приведем несколько универсальных рецептов для более успешной тактики выполнения тестирования.

Сосредоточься! После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Торопись не спеша! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать

ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

Начни с легкого! Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.

Пропускай! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недооценивать твои возможности, когда ты не дошел до «своих» заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.

Читай задание до конца! Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания «по первым словам» и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

Думай только о текущем задании! Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже, допустим, решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет дает тебе и другой бесценный психологический эффект — забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание — это шанс набрать очки.

Исключай! Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах, а не на всех пяти-семи (что гораздо труднее).

Запланируй два круга! Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись по всем легким заданиям («первый круг»). Тогда ты успеешь набрать максимум

очков на тех заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить («второй круг»).

Проверь! Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

Угадывай! Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.

Не огорчайся! Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

Желаем всем успехов!

Юлия Александровна Никитина, Дарья Евгеньевна Шабанова, Мария Вячеславовна Покатаева (психологическая служба Ломоносовской школы-пансиона)

МОЯ ХУДОЖЕСТВЕННАЯ СУТЬ

СТИХОТВОРНАЯ АЛЛЕЯ

ВЕСНА

Оттаял с тихих речек лёд
И вода несётся.
Жаль, весна один раз в год:
Ярко светит солнце,
Снег растаял, а вокруг
Защебечут птицы.
Как прекрасен этот звук,
Словно всё мне снится!

Настя Шиманская (4 класс)



Я, ПРЕДСТАВЛЯЕШЬ, ЖИВОЙ!

Здравствуй, солнышко!
Я, представляешь, живой.
Скоро будем опять целоваться
под нашими вишнями.
Врач сказал, на поправку иду, и — домой,
Ну, а пуля была пуляковой, а ноги — лишними.

Как там Пашка? Что, грамматику подтянул?
Ничего, вот придет отец
и во всем разберется.
Ты ему передай: побороли почти сатану,
Что уверенно ходит
под символом вечного солнца!
Как там мама?
Как? С постели встает? А ест?
Ты ее тренируй!
Пусть с утра небольшую зарядку...
И пускай не ревет.
Ты скажи, мол, у нас тут не Брест,
Дескать, слово даю,
я вернусь, и все будет в порядке...

Как же ты?
Ждешь ли? Веришь? И в битве — со мной?
Наши белые вишни
в бреду мне пригрезились снова.
Я люблю тебя, солнце...
Дежурный толдычет отбой.
Уже скоро вернусь.
Я клянусь. Я сдержу свое слово.

Екатерина Петрова (9 А класс)

Челябинские «валентинки»

Что такое 15 февраля для вас? Лично для меня — это день приятных воспоминаний, еще не распечатанных после дня Святого Валентина открыток, день новых звонков и улыбок. А ещё ровно год назад весь мир с ужасом и восхищением смотрел, как на землю в районе Челябинска падали обломки крупного метеорита! И надо же такому случиться, что именно в этот день я была в Челябинске и познакомилась с очевидцем «космической атаки», Андреем Столбиковым. И мне захотелось расспросить его о впечатлениях, а может быть узнать такое, что даже в газетах ещё не писали.

— Какое первое впечатление произвела на жителей гигантская вспышка падающего метеорита?

— Никто не понял, в чем дело. Я, напри-

мер, в это время был на пресс-конференции и во время вспышки еще подумал: кто это светит нам в окно прожектором? А потом — хлопок. Впрочем, если бы не вылетевшие из рам стекла и парень, разливавший нам кофе, а потом перелетевший через барную стойку, вряд ли бы кто-то из нас что-то заметил. Есть и другой пример: мой знакомый купался в бассейне в этот момент, глубоко нырнул, а когда вынырнул, то заметил, что пластиковые двери как-то неестественно надулись, а через секунду их вышибло взрывной волной. Но были и такие, кто не растерялся. Например, охранники, сопровождавшие делегацию итальянцев, в момент вспышки сразу засекли время до взрыва — 2 минуты. Прикинув в уме, решили, что вспышка произошла

на высоте 31 километр. Итальянцев, на всякий случай, отвели в безопасное место. Хотя... при таких делах, небезопасно везде. Но всё-таки, молодцы охранныки! Вот это я понимаю: собранность и военная подготовка налицо!

— Какие же были версии вначале?

— Первое, что пришло всем в голову — взорвался самолет... Но потом стало ясно, что с такой мощью самолет взорваться не может. Тогда выдвинули еще одну версию — ракета! Война, что ли, началась? Третья мировая! Но кто-то стал успокаивать и предположил, что это наши в очередной раз неудачно испытали ракету «Булава». Ну, и, конечно, не исключалась версия об НЛО. Представляете, на упомянутой мною пресс-конференции одна девушка спокойно, почти безразлично произнесла, мол, смотрите, НЛО летит! У итальянцев глаза расширились и поползли на лоб: «У вас что же, НЛО каждый день тут летает?». Вам смешно, а нам тогда было не до смеха...

— Много ли пострадало людей?

— Да, но причины разные. Когда произошла вспышка, все тут же побежали к окнам посмотреть, что случи-



лось. А тут хлопок, и все стекла вдребезги, потому и ранений много. Лично мне повезло — меня от осколков стол укрыл, не задело. А придя домой, я обнаружил, что ровно посреди комнаты лежат мои окна, тоже — целые и невредимые. Все дело было в деревянных рамах — их вышибло вместе со стеклопакетами, поэтому стекло было целым. И мне оставалось просто поднять всё и вставить обратно.

В конце мой знакомый показал мне и моей подруге осколок от челябинской «валентинки», что произвело на нас большое впечатление. Мы от души поблагодарили Андрея, а он нам подарил памятные сувениры — маленькие кусочки метеорита, заверив нас в их подлинности.

Екатерина Петрова
(ученица 9А класса)



Царская жизнь по расписанию

«Обожаю жить по расписанию! Рано в одно и то же время вставать, делать зарядку, мыться, одеваться, завтракать, направляться в школу. Долго учиться, мало на переменках резвиться, а потом опять учиться и готовить домашнее задание...» — вы от кого-нибудь нечего подобного слышали? Лично я — нет!

Хотите верить, а хотите нет, но расписание жизни российских императоров было строго расписано по минутам. Иначе никак — ты управляешь огромным государством, на тебе лежит ответственность за жизни и благополучие миллионов подданных: их защита от внешних и внутренних врагов, развитие экономики, культуры, образования, здравоохранения и т. д. Это вам не в лагере летнем отдыхать.

Великие русские правители, чьи имена гремели на мировых аренах, не добились бы таких успехов и не привели бы нашу державу к могуществу, не имея ежедневного расписания в своих дневниках и календарях. Но ранний подъем, часы приема и обедов — далеко не самое главное в буднях императоров. Стоит полистать страницы отечественной истории, и вы можете уже представить себе, как российским царям изо дня в день удавалось управлять нашей огромной страной, находя время и на свою «негосударственную» жизнь.

Екатерина II, пожалуй, одно из самых ярких имен в нашей истории. Удивительно, как в целом-то женщине удалось взять под контроль не только Российскую Империю, но

и зажать в кулаке всю Европу, «чтобы не одна пушка без ее ведома не выстрелила». Представьте себе, что значительную роль в этом сыграло расписание дня императрицы, которое Екатерина соблюдала с исключительной пунктуальностью и старалась не выходить за его рамки.

Так, вставала императрица в 5 часов утра; с 8 до 11 государыня принимала высокопоставленных чиновников и статс-секретарей, затем был царский обед, после чего императрица принималась за рукоделие, а некто приближённый И.И. Бецкой и, кстати, создатель первой женской академии, в это время что-нибудь читал ей вслух. Екатерина слушала его и при этом «мастерски шила по канве», вязала на спицах. Ну, кто из наших девочек

может этим сейчас похвастаться? Окончив чтение, она переходила в Эрмитаж, где точила из кости, дерева, янтаря, переводила на стекла антики, гравировала, играла в бильярд, после чего выслушивала еще несколько докладов и принимала просителей. Ко сну императрица отходила в 10–11 часов вечера. Таким образом, Екатерина II не только упорно работала над государственными проблемами, но и умела находить свободное время для своих увлечений и саморазвития.

Куда более насыщенный график был у последнего российского монарха, Николай II. Изучая его дневники, понимаешь, что почти все своё время он уделял работе. Правда, государь поднимался поз-же, нежели его великая пра-пра-прабабушка — около 8.30 утра. В 9

часов он пил чай у себя в кабинете, а затем до 10 часов совершал короткую прогулку по парку. Рабочий день царя начинался в 10 утра с рутинных докладов министров. Как правило, утром следовало не более трех докладов, которые занимали около трех часов.

Завтрак подавали в час дня, но и тут дело не обходилось без приемов и гостей. После завтрака Николай II гулял — один или с детьми. Прогулки император очень ценил. Именно в это время он мог пообщаться с близкими и заняться физическими упражнениями. С 16 до 20 часов работа возобновлялась — это были в основном приемы и доклады разных чиновников. После государя ждал обед, где порой собиралось большое общество. Зато после царской

трапезы появлялось свободное время, которое тратилось на чтение, общение с женой и детьми, после чего Николай II отходил ко сну в 10 вечера.

Анализируя расписание будней российских императоров, можно уверенно сказать, что правильно распределенная нагрузка, как умственная, так и физическая, выделенное время на отдых и личную жизнь и умеренное распределение рабочих часов в течение всего дня — все это делало будни императоров сбалансированными и, следовательно, наиболее продуктивными. Может, каждому из нас все же стоит пересмотреть свой распорядок дня и подкорректировать его, заложив тем самым фундамент успеха?

Екатерина Петрова
(ученица 9А класса)

КАНИКУЛЫ — НА ПЯТЕРКУ!

Взвейтесь кострами... или это сладкое слово — свобода!

Свобода! — вот с чем ассоциируется у меня и моих сверстников, девочек и мальчишек 70-х годов, пионерский лагерь. Память возвращает удивительный дух, или скорее воздух, приключений, новых впечатлений, знакомств, костров и палаток, в общем, целый мир моего летнего детства и юности.

Как же мне завидовали подружки, которых родители отправляли летом к бабушке в деревню! У них не было и половины моих летних историй. Сколько потом было тем для разговоров! Хватало до зимы. Мы очень скучали после лета, перезванивались друг с другом и с вожатыми, которые были, как правило, студентами московских ВУЗов, обменивались новостями. Мы могли быть чуть младше или старше друг друга, но это ничуть не мешало нам дружить.

Кто-то был более спортивным, кто-то более интеллектуальным, кто-то умел рисовать, играть на гитаре или сочинять стихи — все эти качества были востребованы в пионерских отрядах и пригождались в разных мероприятиях. А кто-то был лёгок на подъём, и если нужно было узнать когда, где и сколько, мигом доставал нужную информацию, а то и ватман, карандаши, лопаты, теннисные шарики и пр. Каждый был нужен, интересен и уважаем за свои таланты и способности.

Затем наступало новое лето, новые друзья занимали место старых. Мы выросли, и наши разговоры и впечатления взрослели вместе с нами. С одной девочкой мы дружили с 8 класса до самого окончания наших институтов. Она окончила Московский педагогический

институт им. Ленина и уехала работать в Новосибирск. Будущий учитель истории и общественника, она увлекалась музыкой и очень любила группу «Машина времени». На концерты Макаревича мы бегали с ней вместе по всей Москве.

Почему нам было так здорово в те далёкие, «застойные» годы нашей юности? Я вспоминаю деревянные корпуса для проживания, палаты, рассчитанные на 12–15 человек, «удобства» времён гражданской войны (шутка вожатых). Баня — 2 раза в смену, старшие девочки помогают мыть малышей. И всё же, вырвавшись из душных московских коммуналок, от родительского и школьного надзора, нам казалось, что лучше ничего не может быть на свете! Сама себе хозяйка: хочу надену куртку, хочу нет, хочу буду есть суп молочный, хочу нет. Наверное, подросткам нужна вот такая самостоятельность, бесценный опыт организации себя самого, от одежды до еды.

Я думаю, что первые навыки организационной и коллективной работы я получила именно здесь, в пионерском лагере моего детства. Здесь многое, почти всё, зависело от команды, от меня лично, и мы старались вволю обнаруживались способно-

сти, о которых и не подозревали. Оказывается, я неплохо играла в настольный теннис и пионербол, сочиняла речёвки и пела песни, была непременной участницей всех отрядных и общелагерных КВНов. Я много читала, знала наизусть множество приключенческих романов и рассказывала их девочкам перед сном. И всё это раскрыл во мне мой пионерский лагерь.

В 80-е годы я стала вожатой, потом старшей вожатой. Моё пионерское лагерное детство никак не отпускало меня. Я уже пела и танцевала в «вожатских» концертах, сочиняла шуточные частушки и целыми днями считала детей, на прогулках, в лесу, во время купания и перед сном. А по ночам писала планы работ на плохую погоду и отчёты для начальства.

А потом... всё это стало прекрасными воспоминаниями о юности, молодости, чистоте и подмосковном лете. Я точно знаю, что каждое моё пионерское лето — это маленькая жизнь и свобода! Свобода от суеты, от неприятностей, от плохой погоды, наконец! Это возможность узнать и побыть наедине с собой, даже если вас в комнате 15 человек!

М.М. Коренкова,
директор Ломоносовской
школы-пансиона



Три смены «ЛИКования»!

Лето! Ах, лето... Здорово, когда оно впереди! Нас ждут путешествия, новые впечатления, много солнца, воды и замечательные предложения нашего летнего лагеря «ЛИК» и детского садика «Колобок».

Мы предлагаем и надеемся что:

- Изучение **английского языка в игровой форме** позволит не забыть и укрепить ваши знания;
- **ИЗО-студия** предоставит широкие возможности творческим личностям;
- Вечерняя **хореографическая студия** поможет ребятам не просто разгрузиться после насыщенного дня, но и освоить современные танцы;
- Масштабная программа **«Скаутинг-экстрим»** — самая востребованная и любимая среди отдыхающих ребят. Здесь каждый воспитанник лагеря получит знания и умения в области выживания в экстремальных условиях. Наши опытные инструкторы, сами прошедшие в своё время школу советского десанта, привнесут в работу лагеря армейский колорит, обучат разводить костры в условиях сырого леса и преодолевать различные полосы пре-

пятствий. Каждый, кто придёт в наш лагерь, получит, пусть элементарные, но важные навыки по выживанию и действию в условиях экстренных ситуаций;

- **Велотуризм.** Здесь ребята под руководством опытных инструкторов осваивают навыки по управлению велосипедом, изучают правила дорожного движения, преодолевают полосы препятствий и даже сдают зачёты! Все, кто успешно пройдёт «итоговую аттестацию» отправятся в велопоход к памятникам боевой славы Раменского района Московской области.

- **Бассейн** и основы плавания. Конечно, обучить ребёнка плаванию за 2 недели очень сложно. Однако познакомить воспитанников с базовыми правилами поведения на воде, отработать основные упражнения, устроить конкурс на самый брызгливый или экстравагантный прыжок в воду и подарить вашему чаду массу положительных эмоций — это именно то, что в наших силах!

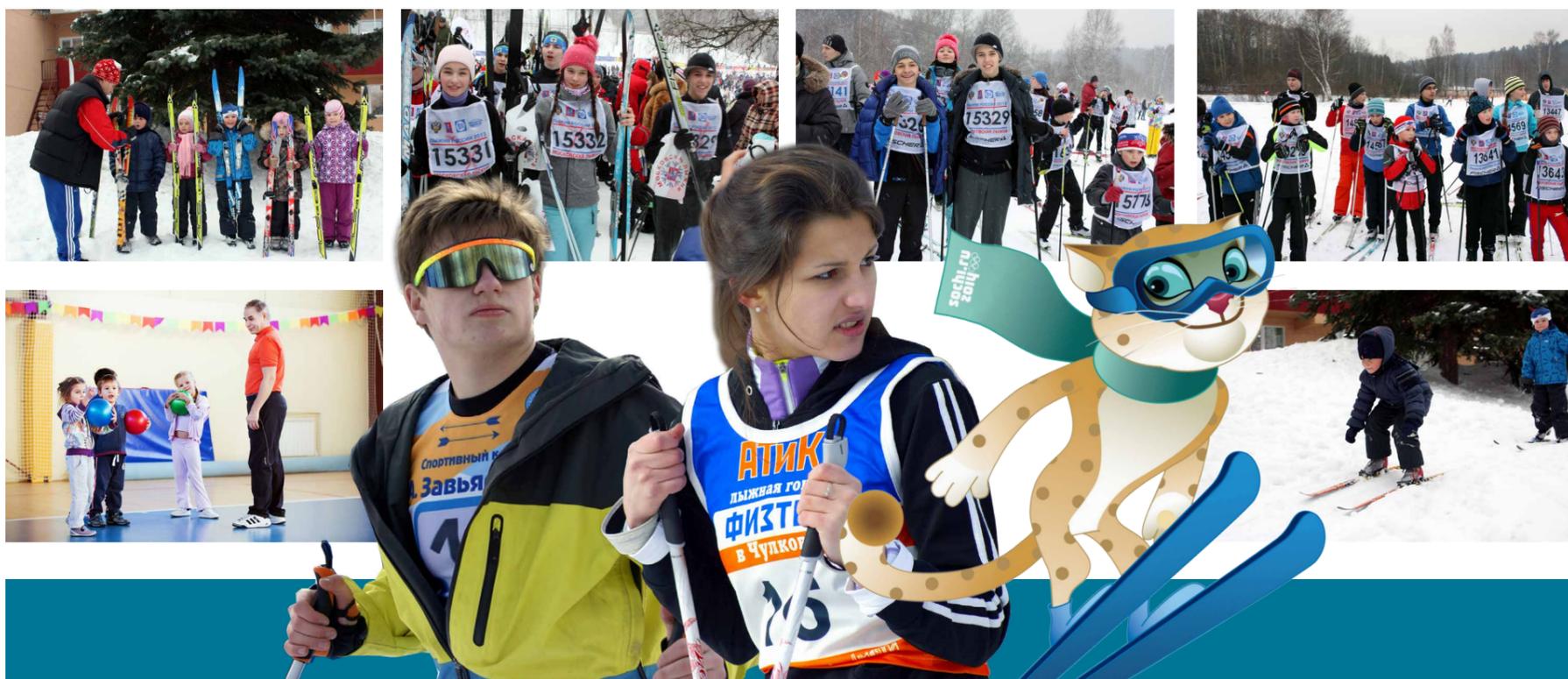
- **Астрономическая обсерватория.** Как же приятно наблюдать за этими удивлёнными глазами, которые смогли увидеть через телескопы горы на Луне,

атмосферу на Венере и даже кольца Сатурна. Здесь ребят обучают, как правильно установить телескоп, настроить его работу и самое главное, где на небосводе искать наиболее интересные объекты для наблюдения.

- **Лазертаг.** Времена классического пейнтбола остались далеко в прошлом. Лазертаг — это сверхсовременное направление военно-тактических игр, используемое для подготовки мотострелковых войск в различных странах мира. Здесь нет шаров, а в роли поражающего элемента выступает абсолютно безопасный лазерный луч. Играя в лазертаг, воспитанники нашего лагеря развивают боевую реакцию, тактическое мышление, а самое главное получают огромный заряд положительных эмоций.

- **«Колобок», летний садик наших малышей,** подготовил интересную, занимательно-сказочную программу для юных исследователей удивительного мира знаний и приключений.

П.П. Фёдоров,
руководитель «Лик»
Подробная информация
на нашем сайте: <http://lager-lik.ru/>



Олимпийская ЛЫЖНЯ РОССИИ

XXXII Всероссийская массовая лыжная гонка

