

Личное мнение



о здоровом образовании рассуждают  
выпускницы Лицея №103 «Гармония»  
Екатерина Кашутчик и Анна Новосёлова

Это интересно



«Нам нужна иная школа»  
социально-образовательный интернет-  
проект о здоровье и не только...

Эксперименты



измеряем вес школьного портфеля



газета для учителей, учеников и их родителей

выпускается с 16 марта 1995 года

# Школьный Дом

## #3 (178)

МБОУ Лицей #103 "Гармония", г. Железнодорожный, Красноярский край

6+

10.12.2018



# Лицей №103 выбирает здоровое образование!



**Елена  
Николаевна  
ДУБРОВСКАЯ,**  
директор Лицея №103



фитнес-фестиваль «День чемпионов» проводится в Лицее №103 пятый год подряд благодаря Олегу Васильевичу Аржанникову, вице-президенту Федерации бодибилдинга Красноярского края, судье международной категории, а с некоторых пор и нашему учителю. Такие спортивные праздники Олег Васильевич проводит регулярно и практически во всех образовательных учреждениях города



# Во имя здоровья детей!



«А ну-ка парни» - городское военно-спортивное мероприятие, в котором команда Лицея №103 неоднократно становилась (и становится) победителем. Занимаются подготовкой учителя физической культуры Владимир Васильевич Шутов, Андрей Федорович Фольц и преподаватель ОБЖ Валерий Станиславович Барнашов



выпускники Лицея №103, чемпионы мира по триатлону, участники олимпийских игр братья Игорь и Дмитрий Полянские в Австралии на проекте «Супер лига триатлон»

**В последние годы и до сегодняшнего дня российская школа живет в условиях непрерывной модернизации, реструктуризации, реформирования. Такое впечатление, что чиновники от образования, наморщив лбы, только и думают, как отвлечь учителя от главного дела - образовывать.**

С большой симпатией я отношусь к Евгению Ямбургу, ученому, директору одной из московских школ. Он пишет: «Ни в одной стране мира никто не ставит перед собой задачи такое количество знаний, умений, навыков ногами впихнуть в голову ребенка. И ни в одной стране мира так не учат, как мы: жестко, мощно, против шерсти, получая в итоге все большее количество больных детей».

Многие ребята сегодня больны уже к моменту поступления в школу. Так, последние три года в Лицей приходят лишь два-три теоретически здоровых первоклассника. Мы как-то посчитали, на семьдесят пять человек сто двадцать девять диагнозов!

У пятидесяти процентов выпускников детских садов плохо развиты пространственное восприятие, зрительный и слуховой анализ, а также скоординированы движения пальцев кисти и руки, что существенно влияет на темп и качество формирования навыков письма, чтения, счета. В большей степени именно из-за этих нарушений дети не в состоянии усвоить учебный материал.

Сегодня часто говорят, что дети в школе сильно перегружены. Мы, педагоги, согласны - такая проблема существует. Нагрузка на старшеклассника (с учетом, что он все выполняет хотя бы на «четверку») со-

ставляет 167 часов в неделю! В неделе-то всего 168 часов! Но как быть, если все без исключения выпускники обязаны сдавать ЕГЭ? И никого не интересует, способен ли ты к математике и какое у тебя здоровье. По статистике, 38 процентов российских школьников занимаются на «четыре» и «пять». Что же делать с остальными 62 процентами, чтобы они смогли хорошо сдать экзамены?

Естественно, натаскать на ЕГЭ, иначе учебное заведение обвинят в неуспешности. В Лицее №103 на хорошо и отлично учатся более семидесяти процентов детей. И, честно скажу, они страшно устают. В прошлом году в нашем Лицее проводилось анкетирование. На вопрос «О чем мечтаете?» многие школьники ответили: «Выспаться!» А что важнее в молодости для здоровья, чем сон, движение и питание? Вот на эти три момента я хочу обратить особое внимание. Занятия в школе начинаются в восемь утра. Первый урок самый бесполезный. Дети спят!

Ворчать на них бессмысленно, поэтому мы были вынуждены разработать рекомендации для учителей:

- ✓ **Носить яркую одежду.**
- ✓ **Не говорить монотонным голосом.**
- ✓ **Подбирать эмоционально оживленный материал.**
- ✓ **Сбрызнуть цветы, пол**

(можно и детей) водой.

✓ Разрешать пить воду и мыть руки.

✓ Не запрещать детям полежать, закрыв глаза, две-три минуты на парте.

Сегодняшние школьники в своем большинстве физически слабые - нормы ГТО под силу только единицам. Мы видим, как при сдаче нормативов многие наши ученики бегут, держась за селезенку. Но не в нашей компетенции изменить требования к физической подготовке школьников. Этот вопрос должен решаться на государственном уровне.

Самое парадоксальное, что одновременно с введением в школы комплекса ГТО никто не отменил главного требования - о неподвижности, абсолютно невозможном, противоестественном, физиологически невыносимом для человека состоянии. Физическая активность детей при поступлении в первый класс резко падает. Дефицит ее в начальной школе составляет сорок процентов, а среди старшеклассников - все восемьдесят пять. Уроки физкультуры не компенсируют даже десятой части дефицита движений. В старших классах ситуация еще больше обостряется. Отсидев сорок пять минут урока, подростки выходят на перемену и ищут место, где можно бы снова присесть - с гаджетом в руках. И как же они сидят в школе?

По современным требованиям школьная мебель должна быть регулируемой. А то, что она неудобна, разве не важно? На мой взгляд, лучше старых советских парт, где были продуманы такие моменты, как наклон, расстояние от глаз

до тетради, откидывающиеся крышки, никто до сих пор ничего не изобрел. Единственное исключение - конторки Базарного, признанные эффективным средством профилактики сколиоза и улучшения зрения.

Отдельный вопрос - вес ранца школьника. У первоклассника он достигает пять килограммов, у второклассника - четыре. Я считаю, проблема эта решаемая, но необходимо вести большую разъяснительную работу с родителями. Нужен комплект учебников для дома, потому что дети не должны носить тяжести. Может, электронные учебники спасут ситуацию?

Теперь поговорим о питании. Меню школьных столовых разрабатывается на государственном уровне. Учтено, казалось бы, все: разнообразие, калорийность, микроэлементы. Даже стоимость рассчитана на доступность для средней семьи. А что же наши дети? Какао не пьем, печень не едим, к рыбе не притрагиваемся, творожную запеканку и омлет игнорируем. Почему?

Причина в том, что дома эти блюда почти не готовятся. Зато обожаем оладьи, сосиски и... хлеб. Иногда родители говорят, что, со слов детей, школьные обеды не очень вкусные. Я приглашаю: приходите, попробуйте, оцените сами. У нас очень советливая бригада поваров. Меню строго контролируется. Некоторые ученики едят в школе два-три раза, однако довольно большая группа ребят питается в буфете сухомятку. Думаю, не нужно объяснять, что 7-8 часов без горячего обеда точно не полезно для здоровья. Другие дети каждую перемену бегают в соседний



городской турнир «Шахматный космос» - это своеобразное погружение в волшебный мир игры под руководством дружной компании организаторов: Лицей №103 «Гармония», ДЮСШ «Смена» и АО «ИСС» имени академика Михаила Фёдоровича Решетнёва. Проводятся баталии в канун дня космонавтики вот уже третий год и пользуются неизменным успехом у школьников

киоск за газировкой и чипсами. В школе эти продукты продавать категорически запрещено. Но если они такие вредные, зачем их вообще ввозят, ведь на девяносто процентов их потребляют дети?

Вино, сигареты несовершеннолетним не продают, а химия упаковывается в привлекательную обертку, рекламируется, съедается тоннами. Считаю, что это тоже государственная проблема. Уверена, не будет положительного результата, пока образовательная система не объединится с медиками. Ведь только врачи могут подсказать нам, объяснить многие физиологические проблемы растущего организма. И не только объяснить, но и научить, что с этим делать. Но, к сожалению, медики, как и учителя, замотаны писаниной: отчетами, жалобами, статисти-

кой, анализами, прививками.

Школа стала заложником абсурдного контроля - мы как бы все вместе договорились, что главное - соответствовать ее величеству инструкции! В школьном лагере требуют установить на окна москитные сетки. А сколько уже погибло в стране детей из-за этих сеток... Кого это волнует? Требование сделать все входные двери (в нашем лицее их 16!) легко открывающимися изнутри, даже ребенком. А как же безопасность? А 25 человек в классе? Но тут же разрешили специализированные классы, и у детей появилось право перехода из класса с углубленным изучением в класс с базовым образованием и наоборот. Там прибыло - здесь убыло. Дети не полешки, их нельзя переложить, чтобы было по инструкции. Все наши положения, инструкции, правила - они для кого?

Что греха таить, сегодня стратегию развития образования определяет, к сожалению, не Министерство образования, а Минэкономразвития. Считаю, главный залог здоровья, для которого не надо никаких финансовых вливаний, - это позитивная, комфортная обстановка в школе. Высший пилотаж, когда и школа, и семья способны положительно влиять на психику ребенка своим личным примером. Дети плохо нас слышат, но зато они хорошо видят наши поступки.

А в нашей жизни, к сожалению, до сих пор много двойных стандартов. Выжить без этого сложно, но надо. Во имя здоровья детей.



городской турнир по жиму штанги лёжа - проект учителей Лицея №103 Олега Васильевича Аржанникова и Сергея Анатольевича Шелепкова, который проводится в спортивном зале ФСК «Олимп». Подать заявку и показать свою силу может любой желающий



**Екатерина  
МЕЛЬНИКОВА  
(КАШУТЧИК),**  
выпускница  
Лицея №103,  
автор и ведущая  
красноярского  
телеканала ТВК



**Анна НОВОСЁЛОВА,**  
выпускница  
Лицея №103,  
пресс-секретарь  
комитета по труду  
и занятости населения  
Ленинградской области  
Санкт-Петербурга



видеостудия «Школьный дом», съемки фильма, г. Железногорск

# Всё начинается с пелёнок



***Невский проспект, канал Грибоедова, на зеленый через перекресток, еще немного, я без опоздания на месте. Хотя, как без опоздания. В большом городе десять минут не в счет. Странно, а меня еще никто и не ждет.***

Села на Приморской, Василеостровская, Гостиный двор, выхожу.

«Переход на станцию Невский Проспект только в центре зала. Повторяю, переход на станцию Невский проспект только в центре зала».

Проигнорировала холодный голос из громкоговорителя, выхожу на Гостинке. Впереди эскалатор и еще 100 метров по прямой. Вот и Казанский собор.

- Ты не представляешь, в метро такие пробки!

- Да я сама только пришла, ну что – идем?

Дорога до оговоренной заранее кофейни должна была уместиться в две минуты. Но пройдя пару шагов, мы остановились. Дальше идти уже не хотелось.

Навстречу по тротуару шагала улыбающаяся парочка. Папа и четырехлетний малыш. Молодой родитель нес в руках двухлитровую бутылку Coca-Cola. Ребенок жадно доедал «хеппи-бургер» из ближайшего McDonalds. Котлета, булка, майонез, кетчуп, снова котлета (это видимо был двойной бургер) дошколенок не без удовольствия запихивал все это в

себя. Папа лишь ждал момента, когда подать бурлящий здоровый напиток. Картина радует?

Онемевшие, пораженные, изумленные, потрясенные мы застыли на месте. Пропагандисты здорового образа жизни прошли мимо. А ведь все начинается с пеленок...

Все мы вставали по будильнику в семь утра. Самых счастливых будила мама. Все завтракали манной кашей, и все боялись опоздать на первый урок. Каждый день по расписанию. А после домашних заданий «из дневника» – продленка и кружки по интересам. Каждый первоклашка знает, что после четырех уроков надо бы и пообедать. Каждый выпускник помнит, что спать по ночам нужно не по три часа. Шапка зимой – обязательный аксессуар, а лучшая подруга утешит, если сосед по парте дернул за косичку. Питаться правильно, соблюдать режим дня, физическое и психологическое здоровье хранить, стараться быть активным. Разве не в школе мы учимся всему этому?

Кушать три раза в день, или хотя бы просто «кушать». Овощи и фрукты. Спать по восемь часов в сутки или хотя бы просто ложиться до будильника. Про такие пункты Здорового Образа Жизни мы помним хотя бы в теории. И мало-мальски стараемся их выполнять. Как же часто мы забываем о психологической составляющей? Слишком часто. Странно, но и



на субботнике в приюте для бездомных животных, г. Железногорск

здесь первым учителем становится школа. Этакой первой проверкой на прочность.

Я так долго обижалась на Степу Иванова, в классе третьем, который постоянно кидался в меня мячиком на физкультуре, но так и не ответил на мою валентинку. Я искренне верила, что новый молодой преподаватель по истории улыбается на уроке именно мне. Весь седьмой класс верила. А сколько слез я пролила в десятом, когда первый раз сказала «люблю» и по школьному коридору за ручку прошла с Алексеем Аржанниковым. И пусть в каждый из этих моментов я была уверена, что сильнее, серьезней и глобальнее ничего быть не может. И пусть я не слушала маму. И слава богу, что все было пережито в свое время. Не хочу это записывать под сухой термин «психологическая сторона жизни», но зато я научилась беречь свои нервы. Ребенок в стенах школы получил знание, к ко-

торому обратится еще не раз и вне этих стен.

Вы умеете за мало времени много успевать? Нет? А почему этому не научились в школе? От класса к классу предметов становилось все больше, а ценность пятерки росла. Хочешь - не хочешь: активничай. Не плохая, согласитесь, привычка.

Санкт-Петербург. Две подружки, теперь уже студентки, дошли до оговоренного кафе. Официантка принесла меню. Время - два часа дня. Одна из девушек успевает подрабатывать, другая староста, одна из них отучилась три пары, другая две и физкультуру. Они сдали по реферату, домашние сделаны на три дня вперед, да и суп в холодильнике общежития сварен с вечера. Впечатляет. На обед сорок минут и снова в темпе, вперед, напролом.

- Знаешь, мне все этот ребенок покоя нет.

- Наше детство было круче, хочу снова быть маленькой.

- Ааа...у нас ведь у классной

сегодня день рождения.

- Звоним?

Одиннадцать цифр. Вызов. Гудок. У наших как раз перемена. Знакомый, родной голос учителя в трубке.

- Девочки мои хорошие, очень по вам соскучилась, но не могу сейчас говорить. Снова восьмиклассников за курением поймали, объяснительную пишут. Перезвоню.

Сброс. Короткие гудки.

- Вот и поговорили.

- Что-то не припомню, чтобы у нас даже мальчики курили...

А разве было когда? Электронные занятия, подготовительные курсы, на носу экзамены, а у каждого еще или танцы, или рисование, или с детства любимый папье-маше. Бабушки сетовали, что ребенка не бывает дома. Просто времени бездельничать и не было. Что это дало - не трудно догадаться. На месте пачки сигарет лежал ежедневник, а бутылке пива предпочитался шоколад.

Здоровая привычка - быть первым, спасибо школа.

- Девушки, ваш салат «Витаминный» и чай с лимоном. Горячее будет позднее.

- Жалко «шахтерского супа» в меню нет, я бы не отказалась.

- Ностальгия...

В молодые, глупые годы мы не задумываемся о том, как важно все то, что мы изо дня в день делаем в школе. Проходят одиннадцать лет жизни, но умение общаться, правильно питаться, нужное количество времени спать остается с нами навсегда. Школа не дает здоровье, а учит хранить его.

Две юные студентки с овощным салатом и чаем, а вокруг чашки с кофе и пирожные, вместо супа. А за прозрачной витриной кафетерия вечно опаздывающие и заспанные прохожие, и перебегающие дорогу на красный свет первоклашки. А ведь все начинается с пеленок. И в какую школу мы поведем своих детей...



Екатерина Кашутчик и Анна Новоселова в составе театра моды «Каприз», г. Железнодорожный, Лицей №103



Екатерина Кашутчик на посту возле Вечного огня, г. Красноярск



Всероссийский конкурс по журналистике, рекламе и PR для школьников «Проба пера», пресс-конференция с Эдгардом Запашным, г. Санкт-Петербург



с одноклассницами и классным руководителем Валентиной Демьяновной Барнашовой на последнем звонке в Лицее №103, г. Железнодорожный

# Нам нужна иная школа!

*Этот социально-образовательный проект объединяет ведущих педагогов, врачей, ученых Российской Федерации. В их числе Владимир Филиппович Базарный. Множество книг и статей, записи научных передач, мнения педагогов и ученых, интервью, полезные советы, огромное количество фотографий и многое другое можно найти на официальном сайте проекта и группе в контакте.*

*Материалы там безусловно разные, но большинство из них - о здоровье и его сохранении. Мы публикуем очень небольшую подборку.*

## Конторка: одни плюсы и никаких минусов...

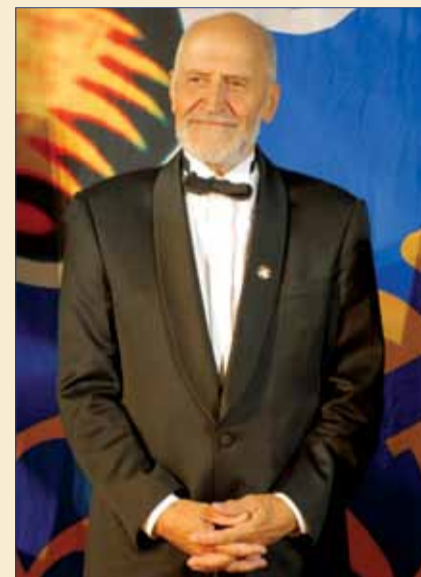
...Семья и школа. Сначала в семье все детей усаживают: «Тихо, не ходи! Тихо, не трогай! Не прыгай сюда, не подходи к этому». На это, честно говоря, ужасно смотреть. А вот как только они в школу пойдут, надо уже говорить не только об учителях, а о всей системе образования, которая «засаживает» их за парты.

Будет лучше, если эта парта «встанет на ноги»! Это будет уже конторка. Когда

вы стоите и пишете, вы на нее опираетесь локтями, тем самым облегчая вес своего тела. Вы можете переступить с ноги на ногу и это улучшает кровообращение ног, получается такой лёгкий массаж. Одни плюсы и никаких минусов...

Счастья вам и здоровья, дорогие друзья!

**Николай Николаевич ДРОЗДОВ,**  
доктор  
биологических наук,  
телеведущий



# Сила человеческой мысли

*Помню, в детстве с помощью увеличительного стекла я сфокусировал энергию солнца. Создался такой мощный поток света и энергии, что загорелась бумага, и я чуть не поджёг весь дом.*

Я тогда подумал: а что если сфокусировать своё внимание на определённой мысли или цели? Поможет ли это в жизни?

Теперь из личного опыта я знаю: если энергию мысли внимательно сконцентрировать, как энергию солнца, в одном направлении, то ваша мечта начинает осуществляться.

Известно, что мысль материальна. У того, кто не фокусирует внимание на поставленную цель жизнь становится похожа на сухой куст травы — перекапти поле. Движением которого руководит вольный ветер.

Ещё в детстве, поставленная ЦЕЛЬ, на которой я в полную силу, сосредоточил все свои устремления, пробудила во мне силу в виде энтузиазма, которая по-видимому, и стимулировало мои бессознательные уровни психики. Я не обращал внимание на неудачи. Постоянно работая над собой, вместе со своими кошками, создал для всех праздник.

Любое наше действие сегодня имеет цель. Мы едем, чтобы добраться до работы, идём в магазин, чтобы что-то купить. Кушаем, занимаемся спортом,

чистим зубы - чтобы сохранить здоровье.

Представьте себе на секунду, что у всех наших действий цели нет. И наш мозг, в котором происходит основная установка

задачи на действие и его выполнение, перестанет действовать. Образуется пустота.

Но природа не терпит пустоты. Поэтому создавшийся вакуум могут заполнить негатив-

ные явления.

Ученые уже доказали, что человеческая мысль при сильной концентрации, обладает такой силой воздействия, что способна изменять ДНК организма. Это возможно только при умении управлять своим вниманием.

По мнению учёных, наше тело состоит из пятидесяти триллионов клеток. Если вы овладеете способностью сосредоточиться на определенном объекте и направить энергию мысли на каждую клетку своего организма вы сможете сами предотвратить для себя многие заболевания, особенно те, которые переданы вам «по наследству».

**Юрий Дмитриевич КУКЛАЧЁВ,**  
народный артист РСФСР,  
артист цирка



Юрий Дмитриевич Куклачёв и Владимир Филиппович Базарный на встрече по вопросам образования

<http://www.pedpoema21.ru> — «Педагогическая поэма 21 века: нам нужна иная школа» - социально-образовательный проект, целью которого является популяризация и внедрение лучших педагогических подходов и образовательных методик внесемейного образования, относящихся к воспитанию, развитию и обучению человека на всех этапах его становления. Проект существует на правах общественной инициативы.

<https://vk.com/pedpoema> — группа проекта «Нам нужна иная школа» в контакте.

[https://vk.com/planet\\_standup](https://vk.com/planet_standup) — группа проекта «Учимся стоя. Работаем стоя. Живём в движении» в контакте.

<http://www.bazarny.ru> — официальный сайт Владимира Филипповича Базарного, доктора медицинских наук, Почётного работника общего образования Российской Федерации, разработчика здоровьеразвивающей педагогики.

<http://obrzdraz.ru> — Общероссийское общественное движение «Российский союз за здоровое развитие детей».

<https://vk.com/obrzdraz> — группа «Российского союза за здоровое развитие детей» в контакте.

<http://www.wellfond.ru> — сайт социально-воспитательного проекта Юрия Дмитриевича Куклачева «Уроки доброты»

[https://vk.com/y\\_kuklachev](https://vk.com/y_kuklachev) — страница Юрия Дмитриевича Куклачева в контакте.

<https://vk.com/amonashvilipedagogika> — Академия гуманной педагогики Шалвы Александровича Амонашвили в контакте.

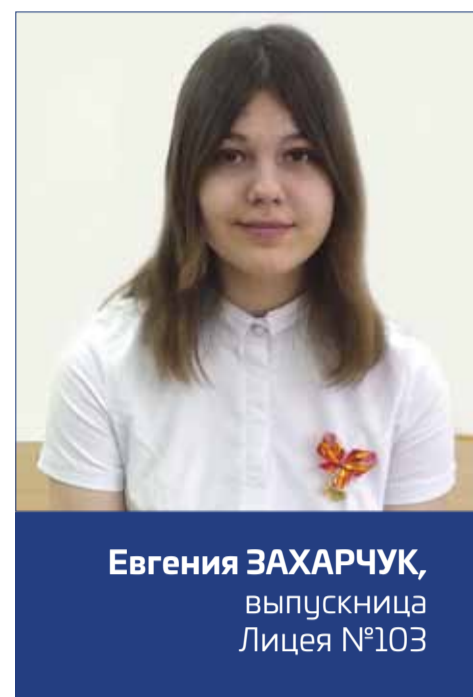
# Важный двигатель



*Да, моя нынешняя речь посвящена здоровому образу жизни. Будем честными, ни тебя, ни меня подобная тема уже давно бы не заинтересовала. Обилие социальной рекламы убивает всякое желание и стремление, особенно, если ты человек ленивый и привыкший к резкому и совершенно не здоровому темпу жизненного пути. А если ещё и упорный... Совершенно бесполезно доказывать и привлекать твоё внимание тогда. Согласись, такие тексты читают в два вида людей: здоровые и нездоровые. Оба соглашаются. И оба важны кивают головой. И каждый остаётся при своём.*

Но даже при таком раскладе социальной рекламы о здоровом образе жизни всё равно много. Но она – не больше, чем слабенький такой дополнительный движок. Движок помогает двигаться желанию, стремлению – результату. Если нет желания – никогда не будет азарта. Нет стремления – не будет движения. Нет ни движения, ни азарта – никакого результата.

И тут мы понимаем, что самый важный двигатель в любой работе, и в работе над собой и окружающим миром – азарт. Только представь себе! Ты просыпаешься утром почти что бодрый, но немного сонный. Встряхиваешь головой и по привычке открываешь окно и делаешь зарядку. За окном рассвет, ни души на улицах и в воздухе витает ощущение свободы. А если и музыку добавить? О, ребят, какой сон?



Прекрасное утро, а за ним прекрасный день! Душа легка, настрой весел, мир прекрасен. Привкус идиллии на языке.

Как говорил один прекрасный философ – труд для человека дар. И мы должны получать удовольствие от труда. И один из его видов – азарт. Как жаль, что азарт – такая мимолётная штука!

И вот тут-то появляются рекламщики. Когда у тебя появился азарт, социальная реклама его действительно может разжечь. Она покажет, что людей с таким азартом много. Она расскажет о пользе, только укрепив твоё желание. И тогда это действительно выльется в результат.

Азарт может быть в желании пойти и устроить субботник. Как говорится, убирать грязь не стыдно, стыдно жить в грязи. Азарт в желании помочь во всех мелочах. Азарт в улыбке в общественном транспорте. Конечно, тут можно и взбесить кого-нибудь с настроением, похуже, чем у тебя, но кто-то улыбнётся тебе в ответ. О как! Только представь, ты подаришь улыбку другому человеку! Разве не повод для радости?

И ведь человек – одно из немногих существ, кому дано испытывать удовольствие от чужого счастья, подаренного им. А какое тебе дело до чужого, когда у тебя болят лопатки и затекла шея, утром пришлось просыпаться рано, а в маршрутке тесно. Да ещё и что-нибудь мятное нужно найти, чтобы заглушить запах сигарет. Да какой тут азарт? Хочется послать всё в нецензурное место и лечь спать.

И в этот момент тебе так по-доброму, что даже злиться не хочется, улыбнулись в маршрутке...

И как? Появился азарт, м?



**Алиса ШАСТИТКО,**  
ученица 7 «Д» класса  
Лицея №103

# Найди занятие по нраву, и жизнь будет в радость!

*«Спорт очень хорошо помогает избавиться от всех вредных привычек», - сказал как-то французский актер театра и кино Жан-Поль Бельмондо. Жаль, что большинство употребляющих и дымящих кино не смотрят и в Интернет не заходят, иначе давно бы отказались от вредного для здоровья стимула. Я поговорила с учениками Лицея №103, которые занимаются спортом, об их увлечении и вредных привычках. А вдруг их мнение кому-то покажется весомым?*

## Софья Щенина, 11 «П», легкая атлетика



**- Как давно занимаешься этим видом спорта?**

- Я бегаю на короткие дистанции с пятого класса. Начала заниматься совершенно неожиданно. Как-то раз пригласили выступить за школу на соревнованиях, и на меня обратил внимание один тренер. Он предложил прийти на одну пробную тренировку. Я с радостью согласилась. И вот уже седьмой год занимаюсь легкой атлетикой.

**- Почему занимаешься?**

- Все, что связано с легкой атлетикой доставляет мне огромное удовольствие. Каждый раз, когда я прихожу на тренировку в родную ДЮСШ, на время забываю обо всех

своих проблемах и спокойно тренируюсь. Для меня тренировка - это отличный способ отдохнуть и при этом поддерживать свою физическую форму в норме.

Помимо этого неотъемлемой частью любого спорта являются соревнования. Во время них я испытываю огромный спектр эмоций: от волнения, из-за которого руки и ноги трясутся, до безудержной радости от победы. Все это мне безумно нравится.

**- Кто тебя тренирует?**

- Анатолий Гаврилович Федяков.

**- Вспомни о ярких впечатлениях, связанных с твоим увлечением.**

- Их было очень много. Одно из самых ярких впечатлений - это сборы. Чаще всего они проходят весной, во время учебы. Длятся сборы от десяти до четырнадцати дней.

На это время предусмотре-

но особое расписание: две тренировки в день, ранний подъем, питание по часам. Для многих это кажется невыносимым, но мне это по сердцу. Несмотря на плотный график, я всегда нахожу время на учебу и прогулки по городу.

После сборов возвращаюсь воодушевленной и готовой к покорению новых вершин.

**- Может ли это увлечение стать помощником в борьбе с вредными привычками?**

- Конечно. Когда ты много времени тратишь на достижение новых результатов, даже мысли нет о вредных привычках.

**- Как не поддаваться искушениям и вести здоровую жизнь?**

- Всегда нужно помнить, что вредные привычки могут сказаться на здоровье в будущем. И чтобы позаботиться о нем, нужно вести здоровый образ жизни с малых лет.

## Данил Шаститко, 11 «П», шахматы



**- Как давно занимаешься шахматами?**

- Двенадцать лет.

**- Почему занимаешься?**

- Мне нравится эта игра, ведь шахматы развивают интеллект и пространственное мышление. В них воплощены математика, холодный расчет, гармония, которая должна царить между белыми или черными фигурами!

**- Кто тебя тренирует?**

- За всю мою карьеру было много тренеров. На протяжении двух лет регулярно занимаюсь с международным мастером спорта Денисом Игоревичем Петрухиным.

**- Вспомни о ярких впечатлениях, связанных с твоим увлечением.**

- Яркие впечатления, связанные с шахматами, - это,

конечно, интересные партии, поучительные поражения, блестящие победы.

**- Может ли это увлечение стать помощником в борьбе с вредными привычками?**

- Только в плане того, что время можно потратить на изучение теории шахмат и тренировки, а не на распитие пиваса во дворе.

**- Как не поддаваться искушениям и вести здоровую жизнь?**

- Учиться жить, действительно жить, а не существовать, дышать полной грудью. Не нужно тратить свое драгоценное время и употреблять то, что губит здоровье, но приносит наслаждение. Счастья и радости не прибавится точно, зато боли и страданий будет в избытке...

# Сколько весят знания?

**«Ты что туда кирпичи положил»? Эта фраза по отношению к весу школьного портфеля давно уже стала классической. А действительно, сколько килограммов знаний мы носим в наш любимый Лицей каждый день? Мы вооружились ручными весами, блокнотом, ручкой и отправились прямиком в народ – взвешивать и записывать.**



Вы удивитесь, но в большинстве портфелей лишь учебники и канцелярия. У некоторых – куртки на случай ненастной погоды. Игрушки, конечно встречаются тоже, но небольшие и практически невесомые... Но тем не менее девять из четырнадцати принявших в нашем эксперименте учеников носят портфели, вес которых намного превышает нормы, установленные правилами СанПиН.

С чем это связано – сказать не берусь. Я девочка скромная и поэтому не все портфели испытываемых внутри проверяла. Могу лишь предположить, что карьера богатырей русских явно не дает покоя большинству участников нашего эксперимента. Иначе зачем им таскать в Лицей такие тяжести? Явно,

чтобы сейчас мускулатуру накачать, а потом, в будущем, совершать великие подвиги...

И вот тут спешу огорчить. Тяжелый портфель прежде всего негативно влияет на позвоночник и внутренние органы. Запросто могут возникнуть боли в спине, а там недалеко до искривления позвоночника, испорченной осанки и походки. Избыточный груз приводит к быстрому утомлению, а это значит, что плохих оценок в жизни станет гораздо больше...

Вы хотите сохранить свое здоровье? Тогда берите весы, измерьте вес своего портфеля и уберите оттуда все лишнее. Уверена, что ваш организм обязательно это оценит...

**Анна БОБРОВСКАЯ,  
3 «Д»**



## Вес портфелей некоторых учеников Лицея №103

### 3 «Д» класс

Шамбура Софья, 4 кг. 500 гр.

### 3 «М» класс

Коляскин Даниил, 2 кг. 800 гр.  
Снытко Денис, 1 кг. 800 гр.  
Малахов Яков, 2 кг. 800 гр.  
Веженко Степан, 3 кг. 500 гр.  
Александр Козлов, 2 кг. 600 гр.

### 4 «Д» класс

Ильяна Батова, 5 кг.  
Алина Карданова, 5 кг. 500 гр.  
Ануфриева Кристина, 4 кг. 400 гр.  
Мария Шестакова, 4 кг. 500 гр.

### 7 «М» класс

Борис Максимец, 3 кг. 800 гр.  
Владислав Смольков, 5 кг. 800 гр.  
Александр Артемьев, 6 кг. 300 гр.  
Максим Вайзбек, 7 кг. 200 гр.

## Каким должен быть вес школьного портфеля по СанПиНу?

Вес школьного портфеля и другие его параметры регламентируются санитарными правилами СанПиН 2.4.7.1166-02.

\*\*\*

Вес пустых портфелей для учащихся начальных классов **не должен превышать 600-700г.**, средних и старших классов – **1кг.**

Безопасный для здоровья детей и подростков вес ежедневного комплекта учебников и письменных принадлежностей не должен превышать:

- ✓ для учащихся 1-2-х классов **более 1,5 кг,**
- ✓ 3-4-х классов **более 2 кг,**
- ✓ 5-6-х классов **более 2,5 кг,**
- ✓ 7-8-х классов **более 3,5 кг,**
- ✓ 9-11-х классов **более 4,0 кг.**

**Вес школьного портфеля можно вычислить так: он должен составлять не более 10% от веса ученика!**

\*\*\*

Вес школьного учебника не должен быть более:

- ✓ **300 г. для 1-3 (4) классов;**
- ✓ **400 г. для 5-6 классов;**
- ✓ **500 г. для 7-9 классов;**
- ✓ **600 г. для 10-11 классов.**

\*\*\*

Материал для изготовления портфелей должен быть легким, прочным, с водоотталкивающим покрытием, удобным для чистки. Материал, из которого изготовлены плечевые ремни, должен быть эластичным. При использовании жесткого материала рекомендуются специальные накладки. Ученические портфели и ранцы должны иметь детали со светоотражающими элементами на передних и боковых поверхностях.



# Быть здоровым круто!

**«У кого есть здоровье, у того есть всё» гласит арабская пословица. Правда, наши лицеисты, видимо, не знают такую мудрость и к здоровью своему относятся не очень бережно.**



Я замечала учеников, которые выбегали на улицу без теплой одежды. Им кажется, что это мелочи: всего до ближайшего магазина добежать. Пять минут погоды не сделают, да и мороз на улице не такой страшный. А на следующий день - грипп и температура...

А как вам современные перекусы чипсами и колой? Согласитесь, вам не впервой видеть, как мальчики, девочки проходят мимо и с наслаждением вкушают вредную пищу. Кстати говоря, к ней же относятся шоколад, мармелад, зефир... Я сама тоже хороша. Слишком часто ем сладкое.

В один прекрасный день я решила: надо взять себя в руки. Но довольно рискованно искать советы по здоровому образу жизни в интернете, где отнюдь не вся информация достоверная. Поэтому я задала несколько вопросов учительнице по биологии Марине Викторовне Борисовой.

**- Как можно сохранить здоровый образ жизни?**

*- Нужно соблюдать режим питания, то есть плотно завтракать и обедать. Придется отказаться от сладкого, жирного, острого. На переменах нужно двигаться. Это способствует улучшению осанки. Обязательно заниматься спортом и высыпаться. Ребенку нужно не менее восьми часов. Хороший сон - хорошая*

*работоспособность.*

**- Вы сами ведете здоровый образ жизни?**

*- Честно? Немного расслабилась. Но всё равно продолжаю делать по утрам зарядку и закаливаться.*

**- А характер влияет на образ жизни?**

*- Конечно! Оптимисты меньше болеют, всегда остаются активными и более выносливыми, чем пессимисты.*

Огромное спасибо Марине Викторовне! Завтра обязательно проснусь пораньше, сделаю зарядку и буду заниматься спортом. А вы ведете здоровый образ жизни? Если нет, то начните уже сегодня. Ведь быть здоровым - круто!

**Валентина ДУДИНА,**  
9 «Д»

# Мы – победители обеда!

**Продукты на столе были вполне себе аппетитными. Предстояло съесть четверть луковицы, зубчик чеснока, немного капусты, чуть-чуть имбиря, небольшой помидор, ложку горчицы и половинку мандарина. Тому, кто уплетет это быстро и без остатка полагался приз – большая шоколадка... Мы с Кристиной переглянулись: время свободного урока быстро подходило к концу. «Начали», - подала команду я, и дневная трапеза началась.**

Тут придется рассказать предысторию. Для начала – это не средневековые пытки, а просто челлендж «Dinner winner» (победитель обеда), который я и моя подруга Кристина Бида добровольно устроили для себя любимых, чтобы хоть как-то бороться с тягой ко всему сладкому... Я вот почти каждый день съедаю одну или две плитки шоколада, запивая все это чаем с сахаром. В один прекрасный день мне стало плохо: болел живот и кружилась голова. Тогда я решила, что сяду на жесткую диету без сладкого. У Кристины выбора не было. Она, естественно, согласилась меня поддержать. А прежде чем на диету садиться, мы ре-



шили небольшую гастрономическую проверку пройти. Так и появилась идея челленджа.

Как Вы думаете, способны ли две сладкоежки ухлопать нехилый набор овощей, который им не нравится абсолютно, за большую шоколадку? Нет? А вот и не угадали! Уже через две минуты мы уплетали шоколадку и весело обсуждали этот

конкурс. Знаете, было тяжело. Особенно с луком. Он такой противный! Но полезный...

От вкусного, как оказалось, можно тоже не отказываться. Вы в курсе, что сладкими могут быть ягоды и фрукты? Они не менее вкусные, зато полезные. Ну а если вообще невтерпёж, можно и молочные продукты испробовать. Всеми любимые

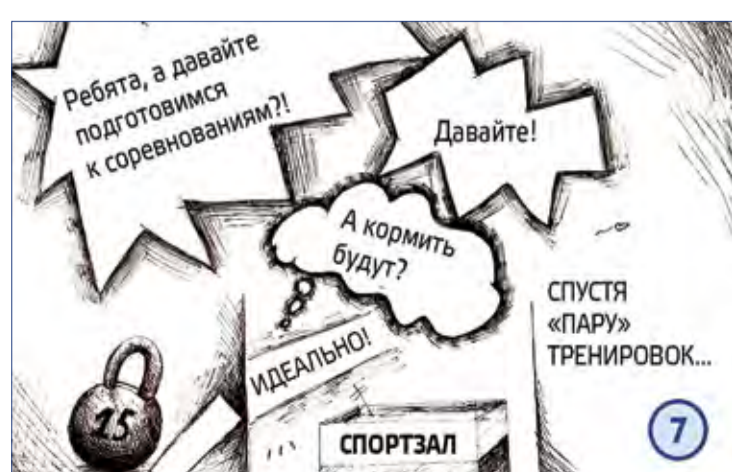
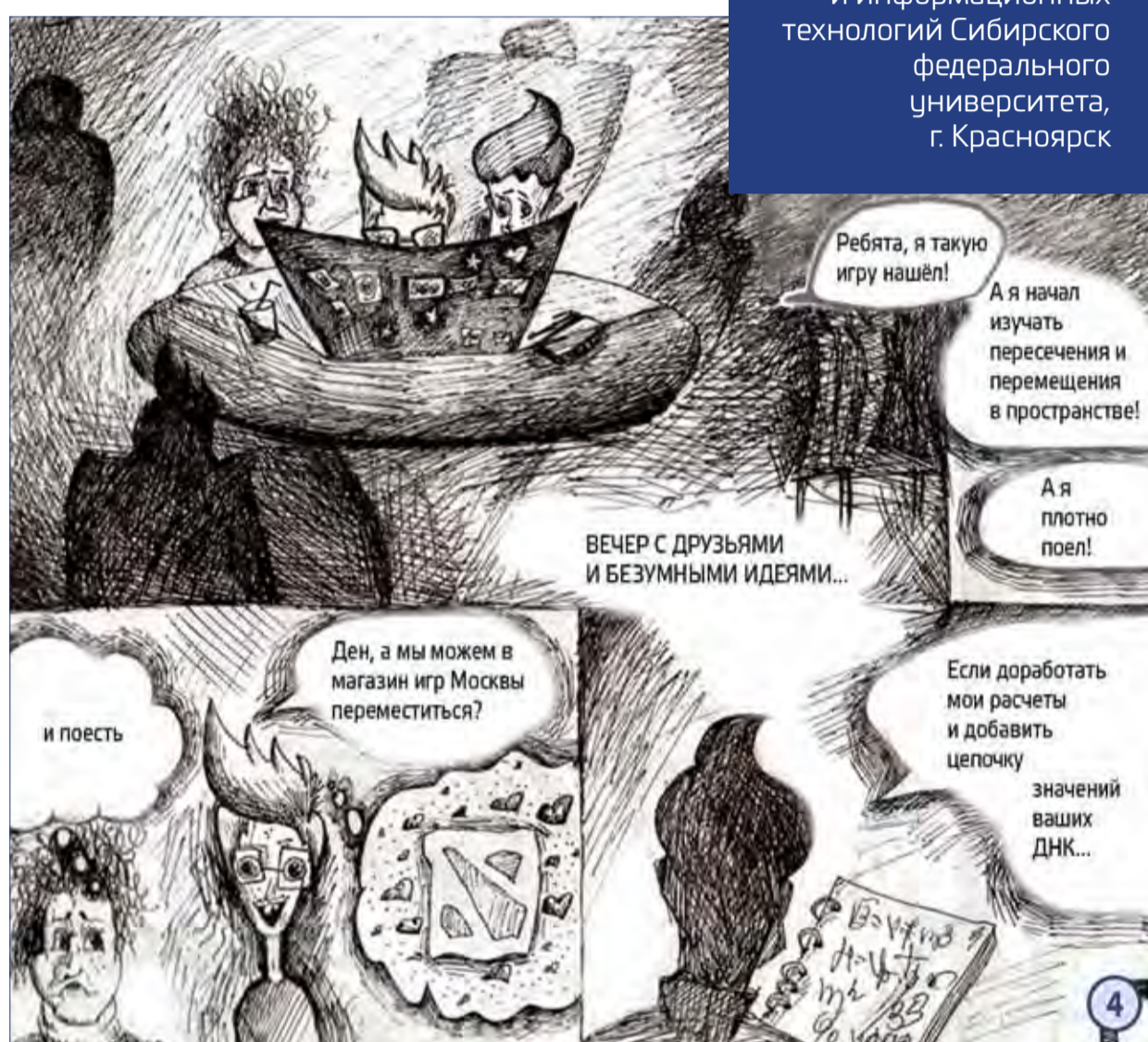
йогурты, сырки содержат много полезных веществ...

А вы бы смогли повторить наш опыт? Или продержаться неделю на фруктах и овощах? Мы бросаем вызов Вам, уважаемые судари и сударыни...

Будьте здоровыми и ешьте больше витаминов!

**Валентина ДУДИНА,**  
9 «Д»

# Мы выбираем спорт



диалоги персонажей и рисунки Виктории Жулкевской



**Виктория Жулкевская,**  
выпускница  
Лицея №103, студентка  
института космических  
и информационных  
технологий Сибирского  
федерального  
университета,  
г. Красноярск



**Нинель БАЯНОВА,**  
выпускница  
Лицея №103,  
продюсер  
мультимедийного  
контента редакции  
журнала Forbes,  
г. Москва

- Мама, мама! Что это? – удивленно спросила малышка. – Твое первое слово - «Мама»? – мягко спросила мать, - я рада! Дорогая, ты летишь! Летишь свободно и безмятежно и вся эта жизнь перед тобой! И для тебя!... Лети вперед!

Две маленькие снежинки парили в облачном небе. Им еще столько много лететь, для того чтобы коснуться земли. Мать и дочь кружились, разговаривали и изучали все новое, что пролетало мимо них. Зимний вечер, белый снег и легкий ветер. Что еще для счастья нужно?

- Мама, а что это такое? – маленькая снежинка указала на огромный самолет и медленно направилась к нему.

- Дорогая, это летающий корабль, на котором летают люди. – Мама отвела снежинку в сторону, чтобы, не дай Бог, не задеть летающий объект. – Люди такие смешные, – продолжала та, - они хотят быть похожими на нас, они хотят летать. Только сами они не могут и поэтому придумывают всякие машины, которые так порой бывают опасны для снежинок. Впредь, будь осторожна и не подлетай так близко! – наставляла мама, но все же в ее голосе не было суровости, а все больше любви и заботы, - лети вперед!

День сменялся ночью, а ночь днем. Холода становились суровее! Малышка снежинка едва удерживалась на ветру.

- Малыш, держи меня за руку! – Мама с дочкой взялись за руки. Большая снежинка надулась и сделалась еще



учитель музыки Лицея №103 Ольга Юрьевна Головки с сыном Кирюшей. Фотография с личной страницы учителя в социальной сети «ВКонтакте»: <https://vk.com/id57074991>

*моей любимой мамочке,  
Баяновой Светлане Викторовне, посвящается!*  
14.11.2007

# Тёплый снег

**В нашей жизни все относительно... Любовь-ненависть, счастье и горе, бег и ходьба пешком... но лишь одно является абсолютной истиной; истиной, которая из поколения в поколение остается неизменной; истиной, которая включает в себя все относительно. И эта истина заключается в том, что когда из одного сердца рождается два, когда от одного отделяется другое, эти сердца уже никогда не смогут погасить ту великолепную, чистую и неподдельную любовь, которая, как искра, пробежала с самого рождения и никогда уже не погаснет!**

больше! Она закрыла собой малышку от лютého ветра, который морозной плетью хлестал ее спину. Не бойся! Лети со мной, лети вперед!

Мама тяжело летела. Видно было, что она устала от борьбы с природой.

- Мама все хорошо? – спросила снежинка своим тоненьким голосом, который едва доносялся из-за сурового ветра.

- Да, дорогая... Сейчас отдохну и полетим скорее. – Мама улыбнулось и это заставило малышку поверить ей.

Огромные люди ходили по земле и их с высоты становилось видно все лучше и лучше!

\* \* \*

Время летело быстрее ветра. Малышка выросла.

- Мама кто это? – удивленно спросила она.

- Это люди, дорогая. Будь с ними аккуратна! Они слишком теплые, и от соприкосновения с ними мы таем... Будь осторожна! Лети вперед!

У дочки уже появились свои дети, которых она тоже наставляла на жизненном пути, как и ее мама. И вот уже виднеется земля... Настал конец небесному полету.

И две снежинки упали на землю. Теплую, тленную, грешную землю. Мама уже слишком устала, чтобы подниматься на ноги и бесцельно бродить по ней. Тогда дочь встала на ноги, протянула свою руку и сказала маме: «Держись! Надо идти вперед!»

**Два сердца, которые бьются вместе, до конца будут чувствовать друг друга. И нет такой силы на планете, которая смогла бы их разлучить! И не надо забывать тех, кто когда-то растил вас, берег, наставлял... А «встав на ноги» нужно протянуть руку, и вести, и наставлять, и беречь... а главное любить и не забывать, то сокровище, которое подарило вам жизнь!**

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Лицей №103 «Гармония»

**Адрес:**  
622990, Красноярский край,  
г. Железнодорожный,  
улица 60 лет ВЛКСМ, 32.

**Телефон/факс:**  
(391-97) 4-40-20.

**e-mail/группа в контакте:**  
[mail@sch103.ru](mailto:mail@sch103.ru),  
<https://vk.com/club5832812>.

**Автор идеи  
и руководитель проекта:**  
Елена Николаевна Дубровская.

**Верстка/дизайн:**  
Богдан Щурский, Иван Рябушкин, ШДГ.

**Фотографии:**  
Александр Иванович Балущин,  
Дмитрий Николаевич Диких,  
Ирина Карманова, ШДГ, Алина Чеберяк,  
из архива Лицея №103.

**Автор комикса:** Виктория Жулкевская.

**Корреспонденты:**  
Елена Николаевна Дубровская,  
Екатерина Кашутчик, Анна Новосёлова,  
Нинель Баянова, Виктория Жулкевская,  
Евгения Захарчук, Алиса Шаститко,  
Валентина Дудина, Анна Бобровская...

При подготовке рубрики «Это интересно» использовались материалы из групп:  
<https://vk.com/pedpoema>,  
[https://vk.com/planet\\_standup](https://vk.com/planet_standup).

**Печать:** Типография Лицея #103

Типография «Блиц-принт»  
Красноярский край, г. Железнодорожный,  
Центральный проезд, 10,  
маг. «Тель», левое крыло,  
цокольный этаж.  
Телефон: 8 (3919) 722 111,  
e-mail: [trade@blitz-print.ru](mailto:trade@blitz-print.ru).

**Тираж:** 20 экземпляров.

**На первой странице обложки:**  
фотография Ирины Кармановой.

За помощь в подготовке интервью благодарим Валерия Валентиновича Берчун – заместителя председателя Российского Союза за здоровое развитие детей.

выпускается издательством  
«Школьный Дом»  
МБОУ Лицей #103 «Гармония»  
с 16 марта 1995 года

газета зарегистрирована  
в реестре школьной прессы России  
<http://portal.lgo.ru>

RSPR 24-00034-Г-01

