

Защити и Помоги





СЛОВО к читателю

Да, читатель, да, это опять про здоровый образ 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 важно 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 взвесить 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?

Евгения Захарчук

Адрес: 622990, Красноярский край, г. Железногорск, улица 60 лет ВЛКСМ, д.32;
Тел/факс: (391-97) 4-40-20

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Лицей №103 «Гармония»



Госкорпорация «Росатом»

Железногорская местная общественная организация «Общество любителей животных»;

Партнёры:

Железногорское отделение Всероссийского общества инвалидов;

Местная православная религиозная организация приход церкви Михаила Архангела г. Железногорска Красноярского края Красноярской Епархии Русской Православной Церкви.

Номер подготовили:

ученики
Лицея №103 «Гармония»:

Виктория ЖУЛКЕВСКАЯ;
Николь ЧЕБОТАРЁВА;
Евгения ЗАХАРЧУК

Автор идеи,
разработка комикса:

Виктория ЖУЛКЕВСКАЯ

дизайн, верстка:
ШДГ



В номере:

Слово к читателю:
Евгения ЗАХАРЧУК
Калейдоскоп событий
Евгения ЗАХАРЧУК «Фестиваль во славу спорта»

Персона:
Николь ЧЕБОТАРЕВА
Полина Петрова «Спортсмен я живу с самого детства»

Комикс:
Виктория ЖУЛКЕВСКАЯ «История спортсменов»

Фоторепортаж:

страница 2

страница 4-5

страница 6-7

страница 8-12

страница 13

«Защити и помоги», № 1 (12) (26-27 февраля) 2015

Учредитель: Муниципальное образовательное учреждение Лицей №103 «Гармония», г. Железногорск, Красноярский край.
Адрес: 622990, г. Железногорск, ул. 60 лет ВЛКСМ, д. 32; Тел/факс: (391-97) 4-40-20;

Руководители проекта, авторы идеи: Марина Юрьевна КОВЕЛЬ, Дмитрий Геннадьевич ШТУРОВ
Дизайн, верстка: Дмитрий Геннадьевич ШТУРОВ;

Фотографии: Виктория ЖУЛКЕВСКАЯ, ШДГ...

Корректор: Валентина Людвиговна СОЛОВЬЕВА, Лариса Геннадьевна ДЕРКАЧ;
Разработка логотипа газеты и декоративных элементов: Юлия ЩАВЕЛЕВА;

Мнение главного редактора может не совпадать с мнением авторов. Рукописи рецензируются и возвращаются.

Подписано в печать: 21 декабря 2011 года

по графику: 21 декабря 2011 года

фактически: 21 декабря 2011 года

Тираж: 50 экземпляров

Распространяется бесплатно

21 декабря 2011 года, среда.

Адрес типографии: ООО «Прикладные технологии». Красноярский край, город Железногорск, улица Комсомольская 25а.

Телефон/факс типографии: (391-97) 5-39-10

Если Вы хотите прислать свои тексты или рисунки, оставить комментарий или высказать свое мнение по поводу той или иной работы, написать гневную оду или хвалебный отзыв, то просим писать на электронный адрес:
e-mail: gazeta-zashiti pomogi@yandex.ru



ФЕСТИВАЛЬ ВО СЛАВУ СПОРТА

Тринадцатого декабря в Лицее #103 «Гармония» прошел фитнес-фестиваль «День чемпионов», который состоялся при поддержке Федерации бодибилдинга и фитнеса Сибирского федерального округа и фитнес-клуба MAXIMUM.

То есть (перевод с неинтересного языка голых фактов): в субботу Лицее #103 было шумно. Еще бы, ведь в конкурсе участвовали 20 команд с первого по одиннадцатый класс.

Как и любой другой фестиваль, этот начался с самого неинтересного: представление жюри, напутственные речи и всё прочее, что обязательно присутствует везде и предшествует будущему шоу.

Выступающую ребятню судили: Эдуард Лебедев, председатель федерации бодибилдинга и фитнеса Енисейского района, Анастасия Манзова, ответственный секретарь регионального проекта «Здоровые дети – богатство России», Лариса Косьяненко, член Совета Федерации бодибилдинга Красноярского края,

Владислав Хованских, руководитель клуба «ОДИС-СЕЙ», Фурсов Константин, спортсмен волейболист Сергей Чепелев, руководитель фитнес-клуба «АТ-ЛАНТ», Константин Фурсов, спортсмен волейболист, Оксана Салий, зам. председателя федерации бодибилдинга и фитнеса ЗАТО г. Железногорск.

Открыл соревнование Олег Аржанников, вице-президент федерации фитнеса, бодибилдинга и главный судья фестиваля. По его словам оценивать участников было трудно, но единомышленники и друзья значительно облегчали задачу.

* * *

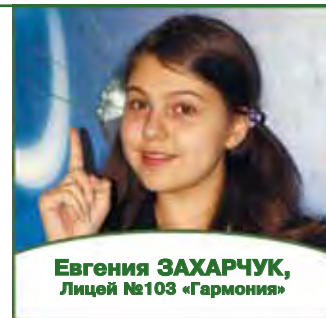
Организаторы разделили соревнующихся так, что первому классу не приходилось соревноваться с выпускным. В итоге мы получили разделение точно на три звена — младшее, среднее и старшее. Ничего интересного тут нет, обыкновенное неравенство в социуме, можно ехать дальше.

* * *

Открыли выступление младшее звено – ученики начальной школы.

Никаких особо сложных движений, всё весело и просто.

А ещё просто очаро-



Евгения ЗАХАРЧУК,
Лицей №103 «Гармония»

вательная музыка! Прото, как наука подтверждает срочную потребность организма в шоколаде у первого «А» класса, всеми любимая финская полька у четвертого «Д» и саундтрек из «Пиратов Карибского моря» вкупе с тельняшками и пиратскими костюмами у четвертого «М». Настолько бесподобное музыкальное сопровождение на этом фестивале я не встретила больше ни у кого!

* * *

А это уточнение для тех, кто не знает откуда взялись буквы «Д» и «М». В Лицее — раздельное обучение. И, по аналогии, «Д» - девочки, «М» - мальчики.

* * *

Нельзя упускать старшее и среднее звенья.

С костюмами коман-

Фотография учителя истории Елены Юрьевны СТАРЧЕНКО



Победители и призеры фитнес-фестиваля «День чемпионов»**НОМИНАЦИЯ – младшая группа (1 – 4 классы)**

ЛАУРЕАТЫ ФЕСТИВАЛЯ: 1 «А» класс, 4 «М» класс;

3 МЕСТО: команда 4 «Д» класса;

2 МЕСТО: команда 4 «А» класса;

1 МЕСТО: команда 2 «А» класса.

НОМИНАЦИЯ – средняя группа (5 – 8 классы)

ЛАУРЕАТЫ ФЕСТИВАЛЯ: 6 «А» класс, 6 «Д» класс;

3 МЕСТО: команда 8 «Д» класса;

2 МЕСТО: команда «Леди Фитнес» 5 «Д» класса;

1 МЕСТО: команда 7 «А» класса.

НОМИНАЦИЯ – старшая группа (9 – 11 классы)

ЛАУРЕАТЫ ФЕСТИВАЛЯ: 9 «А» класс;

3 МЕСТО: команда 9 «Д» класса;

2 МЕСТО: команда 10 «А» класса;

1 МЕСТО: команда 11 «П» класса.



да восьмого класса «Д» не заморачивались: белый верх, чёрный низ, белые помпоны и — пожалуй — прелестнейший образ. Под конец восьмиклассницы и размахивали ими, как болельщицы, под счёт и без музыкального сопровождения. («Зажали музыку,» - сказал кто-то из зала).

* * *

«Не перевелись ещё богатыри на Земле Русской...» - вещала фонограмма, когда под конец шоу на сцену вышел Сергей Суров, низенький, но мощный человек в синей футболке, и оставил несколько трофеев лицу. Это - разорванная вручную цепь, доска с вбитыми при помощи одних лишь рук гвоздями и лопнувшей от дыхания (!) грелки. Все действия, конечно, происходили на сцене.

А с грелкой была очень интересная история. Можно опустить момент, когда с неё убрали всё лишнее, делая похожей на воздушный шарик. Надувалась она тоже как воздушный шарик. И, по началу, более пяти раз, причём безуспешно, ибо рваться она ну никак не

хотела. Пока, наконец, после награждения участников, Сергей Суров снова не вышел на сцену и с третьей попытки не порвал её, сперва надув под величину арбуза. Хороший пример для молодого поколения, как дела нужно доводить до конца.

Публика Сергею Сурову понравилась, хорошая, отзывчивая. К сожалению выступления старших ребят он не видел, разминался, но младшее звено его впечатлило.

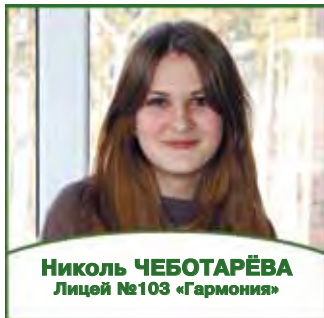
* * *

Награждали участников не какими-то там бумажками, хотя и они тоже были. Участникам выдавались самые настоящие кубки и медали! Хотя, настоящие ли они наверняка — мне неизвестно. Но издали они выглядели именно такими. Проверить на ощупь не удалось.

* * *

Но, в целом, фестивалем во славу спорта в лицее все остались довольны. Как всегда оно и бывает, участники долго фотографировались с медалями и кубками, а учителя радовались вместе с ними занятым местам.





Николя ЧЕБОТАРЁВА
Лицей №103 «Гармония»

ПОЛИНА ПЕТРОВА «СПОРТОМ Я ЖИВУ С САМОГО ДЕТСТВА»

Спорт - это красота и эстетика тела. Не верите? Сейчас докажу.

Знакомьтесь, Полина Петрова, выпускница Лицея #103, а ныне студентка Сибирского Федерального университета, что в городе Красноярке.

Я была удивлена, когда узнала, что Полина занимается бодибилдингом. Именно поэтому я нашла девушку в контакте и пригласила в родной лицей, чтобы задать несколько вопросов.

Говорят, что бодибилдинг - не женский спорт. Удивлю. Полина очень нежная девушка с необычными глазами и невозможно длинными волосами. «Удивительное сочетание силы и красоты», - подумала я и задала первый вопрос.

- Спорт для тебя смысл жизни или сама жизнь?

- Спортом я живу, с самого детства я постоянно в спорте.

это нормальным занятием для девушки, незнакомые парни часто предлагают померяться силами.

- Как отреагировали твои родители?

твоего первого выезда на соревнования.

- Впервые я выступила в прошлом году. Это были показательные выступления. Мне очень понравилось общаться с людьми, которые уже очень многого достигли, а так же выступать с ними.

- Кто является твоим учителем?

- Это мой тренер Оксана Салий.

- Спорт тебе помогает? В чем?

- Да. Особенно в тех случаях, когда перед мною встает тяжелая задача. Тогда я собираюсь с силами и просто ее решаю. И все-таки добиваюсь своего.

- Расскажи об учебе.

- Я студентка Сибирского федерального университета, факультета физической культуры, спорта и туризма.

- Помимо спорта, чем увлекаешься?

- Я очень сильно люблю читать, мне очень сильно нравятся Бродский и Ахматова. Люблю готовить. Коронное блюдо: паста и курица.

- К вредным привычкам как относишься?

- Это удел слабых людей. Сильные справятся с любыми жизненными ситуациями, не прибегая к алкоголю, курению или наркотикам.

- Что ты можешь сказать или посоветовать начищающим спортсменам?

- Двигайтесь к цели, несмотря на преграды.

Вредные привычки - удел слабых людей. Сильные справятся с любыми жизненными ситуациями, не прибегая к алкоголю, курению или наркотикам.

- Почему ты стала заниматься бодибилдингом?

- Для меня это эстетика тела.

- Как реагируют мужчины?

- Мои друзья считают

- Папа меня все время поддерживает, ведь он сам мастер спорта по самбо, он с детства меня приручал к спорту. Ну и мама была не против.

- Расскажи об эмоциях и впечатлениях от

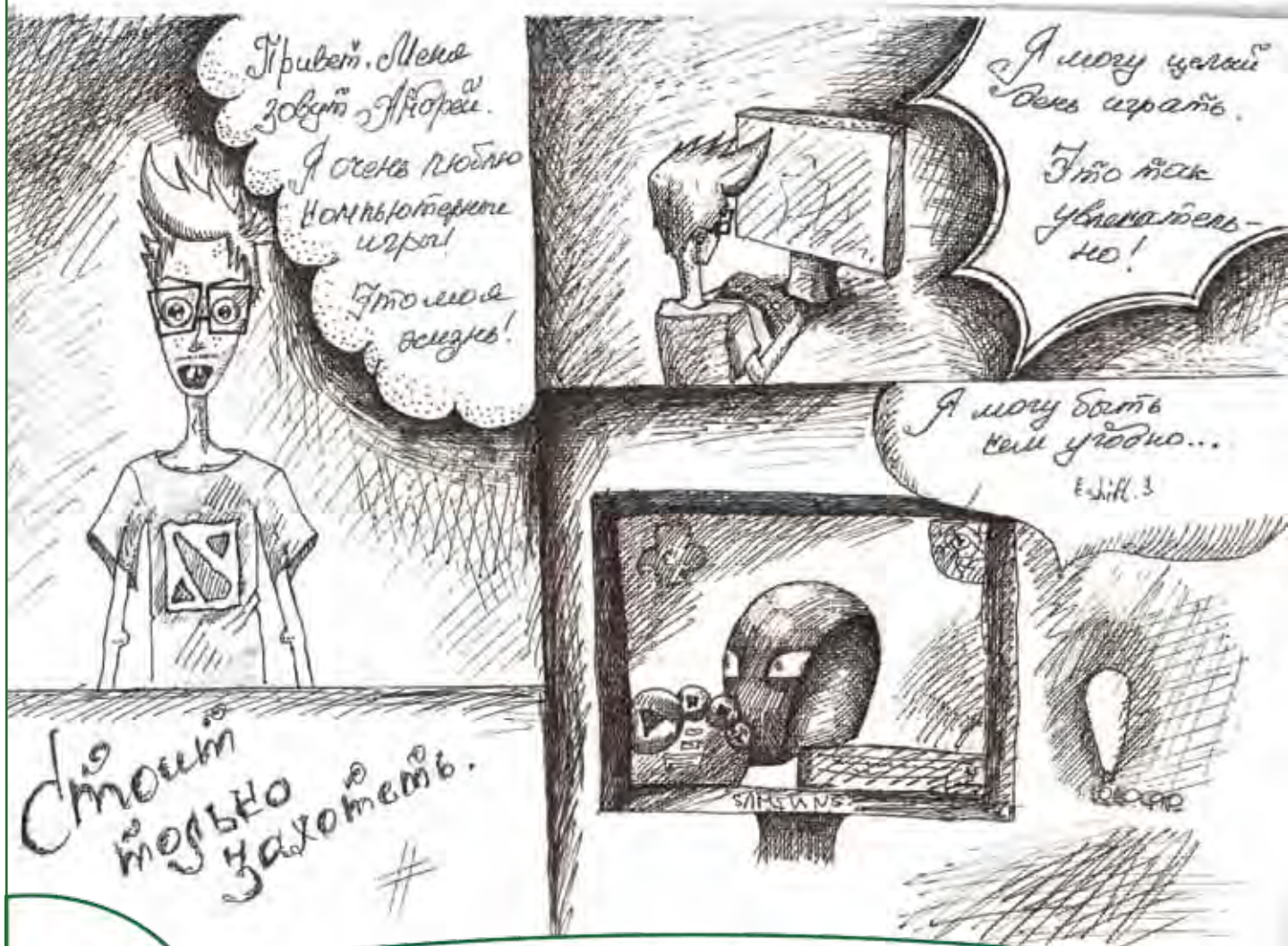


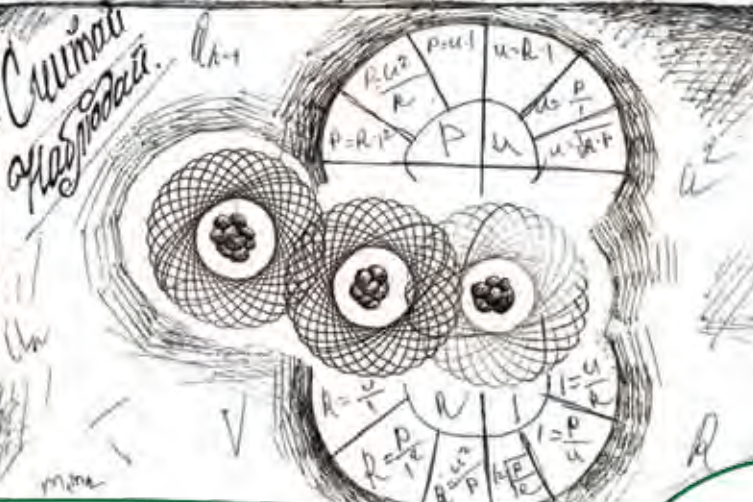
История спортсменов

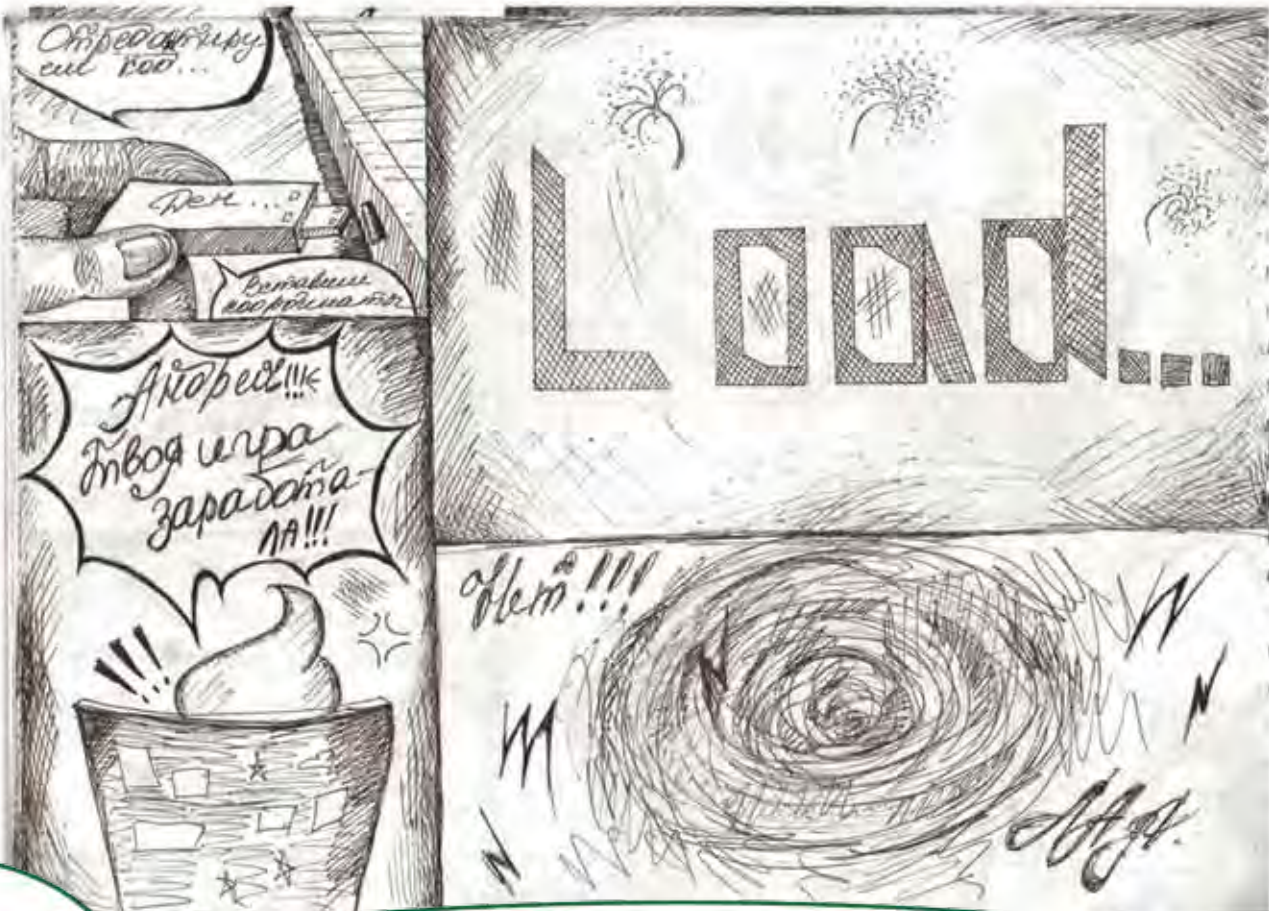


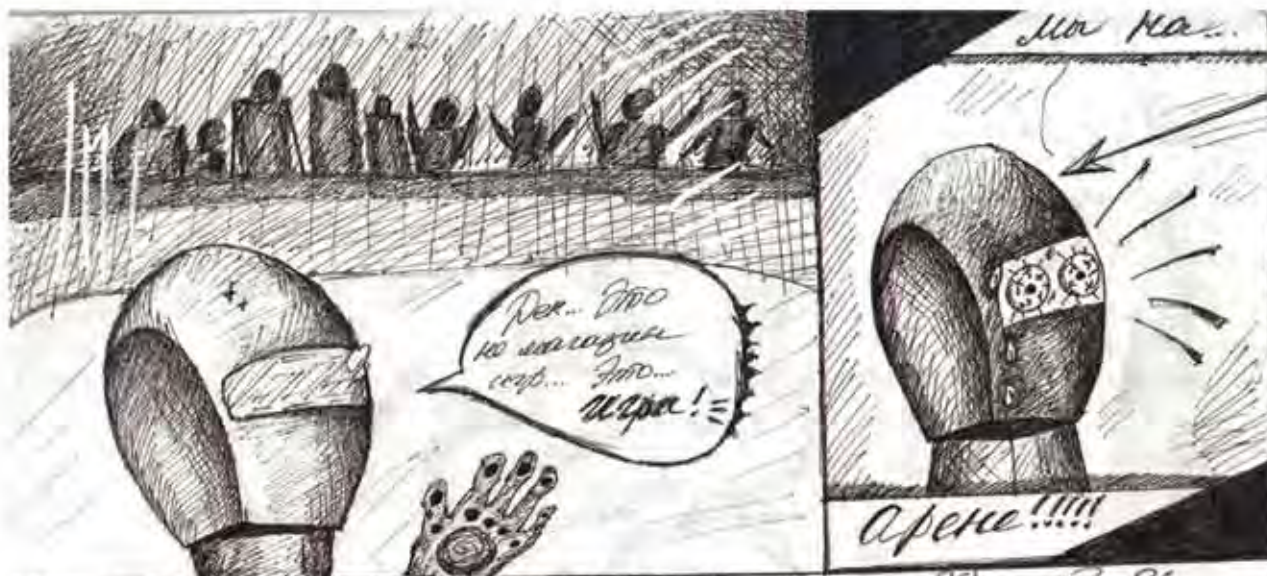
Виктория ЖУЛКЕВСКАЯ,
Лицей №103 «Гармония»

Жулкеева Виктория
Захарчук Евгения
Климова Леонидовна
Шингаров Д.Р.









Ра, я тот же Андрей и хочу рассказать о своих достижениях. Я добился новой мирной среды. Реализовал. Я начал заниматься карьерой и уверенно встал в этот. Это стало новой ступенью в моей жизни. Новых силочка.



Ваше имя - Андрей.

И такая же светлая. Я спорт помогаю бороться по в воле.

Узнала? Я Сергей. Я теперь я хочу поделиться с вами своими новыми увлечениями. Это бое и готовка. Но теперь это не фанат-фуд, а фуд-квест, квестотропное море блага. Я хочу себя заметить только. Теперь я перосим и готов принять участие



Знаешь как бороться и тебе.

в стрессе-ваши.

Вы спросите почему я так в жизни и в вашей любимой форме? Ответ прост, я кристаллизировался к дружбе. Я именно играю в пейнтбол. Это прекрасная форма оздоровления души и тела. Пол дня на свежем воздухе и постоянно выматываю.



Шляк есть, гит на поводку, а где друг?

ПРОДОЛЖЕНИЕ

Следует...

ЗАТО - ЗА ЗОЖ!



С 26 по 27 февраля в городе Заречный Пензенской области стартовал конкурс «ЗАТО - за здоровый образ жизни», куда съехались команды из городов присутствия Росатома. Как прошел первый день фестиваля? Все подробности в нашем фоторепортаже.



