

# Медь-Прима

Общешкольная газета  
Лицей №2  
г. Рыбинск  
№5 (51)  
Декабрь 2008г.

Мы ждем  
перемен!

Декаде здорового образа жизни и туризма посвящается

## О СТОРОН! ТЫ — ПЛОДОПЛОВНОСТЬ!

Ты преградой встаешь на пути пагубных  
недугов, извечно угрожающих людям.

Ты — посредник,

Ты рекомендуешь страдающим, немощным,  
хворым лучшее из лекарств. Себя.

Ты примером своих сильных, здоровых,  
статных, мускулистых, закаленных, не  
поддающихся болезням приверженцев  
врачуешь отчаявшихся.

Ты горячишь кровь. Заставляешь учащенно  
биться сердце.

Исцеляешь от недугов. Ты — красная строка в  
"Кодексе здоровья".

Ты утверждаешь: "В здоровом теле —  
здоровый дух!"



Пьер де Кубертен

### Поздравляем победителей и призеров спортивных соревнований!

- Областная спартакиада по легкой атлетике – эстафетный бег, команда лицея №2 – 2 место, Руководитель — Голнев В. Н.
- Командная эстафета (400-300-200-100), команда лицея №2 – 2 место.  
Время – 2,34,7с Руководитель — Голнев В. Н.
- Городская спартакиада по шахматам «Белая ладья», сборная команда лицея в составе Карачинской Лизы и Усова Льва, 2В кл. – 2 место.
- Областная спартакиада учащихся 94-95г.р. городских общеобразовательных школ по легкой атлетике, команда лицея №2 – 2 место. Руководитель — Голнев В. Н.

## В школе прошла декада, посвященная здоровому образу жизни и туризму!

В рамках декады «Здоровый образ жизни» и «Туризм» в лицее прошли следующие мероприятия:

- ✓ Фотовыставка «Я - путешественник», 1-4 кл. (24.11 – 15.12) (отв. Классные руководители, оформление выставки – Ермак Е. В.)
- ✓ Агитбригада «Здоровым быть здорово!» группа 6 кл. для 3-х кл. (12.12), 4-х кл. (19.12) в 8.00 час. (отв. Челидзе А. Э.)
- ✓ Викторина ЗОЖ, 5 кл. (12.12) в 8.00 час. (отв. Вахрамеева С. М.)
- ✓ Просмотр презентации «Вредные привычки», 6 кл. (28.11) (отв. Вахрамеева С. М., Капустина Н. А.)
- ✓ Туристическая эстафета 7-8 классов (3.12 и 10.12 в 14.00 часов) (отв. Челидзе А. Э.)
- Школа юного туриста (подготовка к тур. эстафете – 28.12 в 8.00)
- ✓ Областное анкетирование подростков 8 и 10 кл. (28.11 и 5.12) 8.00 час. (отв. Кл. рук. 8 и 10 кл., преподаватель ОБЖ – Гаврилова Г. В.)
- ✓ Акция «Вырази отношение к проблеме СПИДа» 10-11 кл. (01.12) (отв. Кл. рук. 10 и 11 кл., Вахрамеева С. М., Капустина Н. А., Конюхова Н. Н.)
- ✓ Информационный лекторий для 10 кл. (19.12), 8.00 час. (отв. Вахрамеева С. М., Капустина Н. А.)

## Унесенные спортом

**Где спорт, там жизнь, там бодрый, смелый дух, в глазах — огонь и жаркий блеск Олимпа. Когда видишь их, счастливых от победы, так радостно, что не все еще растались со смелостью и азартом! Вот те, чьи имена украшают лицейский пьедестал:**

**Проничкин Денис, 8<sup>Ф</sup> м:**

«Я занимаюсь спортом давно. Еще в детском саду участвовал в лыжных соревнованиях.

Мои занятия спортом начались с плавания. Тогда я очень это любил и попросил родителей записать меня в бассейн.

С теннисом все вышло по-другому: друзья родителей занимались им уже долгое время и посоветовали и мне позаниматься некоторое время для пробы. Меня записали против моего желания. Но через некоторое время мне понравилось.

Профессионально заниматься спортом я никогда не планировал. На это нужно очень много времени, и, кроме того, в некоторых случаях возникает опасность получить серьезные травмы. Поэтому я занимаюсь спортом «для себя».

Что касается здоровья, то я считаю, что для того, чтобы быть здоровым, мало физических нагрузок. Помимо этого необходимо правильное питание, натуральные продукты без красителей и других искусственных добавок. Также необходимо веселье! Ведь положительные эмоции тоже наилучшим образом влияют на наш организм.

Как я уже говорил, свою будущую профессию со спортом связывать не собираюсь, но надеюсь и дальше по жизни быть активным».

**Кириллина Анна, 8<sup>С</sup> ум:**

«Спортom я занимаюсь давно. Раньше я увлекалась спортивными танцами, акробатикой. Сейчас играю в волейбол и катаюсь на коньках.

Решение заниматься спортом я приняла сама, но и родители с детства прививали мне любовь к нему.

Отношение к тому, что я делаю, у меня серьезное, ведь когда занимаешься любимым видом спорта, получаешь и здоровье, и радость, и результат. Я не могу сказать, сильно ли влияет спорт на наши отношения внутри команды. Мы всегда хорошо общались друг с другом. А спорт лишь является общей темой для разговора. Я увлекаюсь футболом. Смотрю все матчи с участием нашей сборной и моего любимого клуба «Зенит». Я всегда рада обсудить прошедший матч с друзьями.

А вот здоровый образ жизни, я думаю — это не только занятия спортом, хотя он тоже очень важен для физического развития. Наверное, правильно выбранный вид спорта, который вам действительно по душе, пойдет только на пользу.

Я не ставлю себе цели связать свою будущую жизнь с профессиональным спортом, ведь для этого нужно тренироваться каждый день и очень много, а у меня нет такой возможности, так как для меня на первом месте стоит школа. Конечно, я собираюсь заниматься спортом и после окончания школы, ведь это приносит мне радость и помогает быть в хорошей форме».

**Они — лучшие из лучших! Они — будущее Лицея! Они знают, что такое борьба и соревнование, они стремятся к победе и достигают ее, тренируя волю и закаляя характер! Они не боятся трудностей и преодолевают их. Они — спортсмены!**



Хабаров Никита

- Чемпион города в гонке на 3 километра
- 2 место в первенстве Ярославской области в гонке на 5 километров (2008 год)
- Участник первенства России в команде Ярославской области
- Член сборной команды лицея по легкой атлетике



Николаев Евгений  
КМС по шахматам



- Чемпион Ярославской области (2001, 2002, 2004, 2006, 2007, 2008 годов)
- Чемпион ЦФО России 2004г
- 2 место в первенстве России 2003г



- Чемпион области (2000, 2001, 2002, 2004, 2005гг)
- 1 место в Первом Всероссийском турнире чемпионов школ (2005)
- 11 место в Чемпионате Мира среди чемпионов школ
- 2 место в Первенстве ИФО РФ до 16 лет (2005)



Кутуева Наталья  
КМС по шахматам

## Именинники декады

**Борцы... Люди, не знающие страха борьбы, закаленные, как сталь, готовые терпеть и ждать победы целую вечность... Но такие добрые и близкие, столь отличающиеся от остальных наших наставников... Они посвятили спорту всю жизнь!**

*Интервью с учителями физкультуры лицея №2 Верой Александровной Задворновой, Виктором Федоровичем Панасенко, Владимиром Николаевичем Голеневым и Людмилой Алексеевной Тарасенко.*

- С какого возраста Вы занимаетесь спортом?

*Вера Александровна:* «Я занимаюсь спортом с десяти лет – с 1964 года».

*Виктор Федорович:* «Начал активную спортивную жизнь с тринадцати лет».

- Что побудило вас выбрать именно эту профессию?

*Виктор Федорович:* «В спорте у меня были очень хорошие наставники, а главное, учитель физкультуры. Наверное, их пример и повлиял на мой выбор».

*Людмила Алексеевна:* «Наверное, любовь к детям и физической культуре».

- Какое влияние на ваше здоровье оказывает спорт?

*Людмила Алексеевна:* «Положительное».

*Владимир Николаевич:* «Только положительное».

- Всегда ли «спорт» значит «здоровый образ жизни»?

*Владимир Николаевич:* «Я могу однозначно сказать — всегда».

*Вера Александровна:* «Да, если грамотно выбрать вид спорта и нагрузки».

- Всем ли можно заниматься спортом?

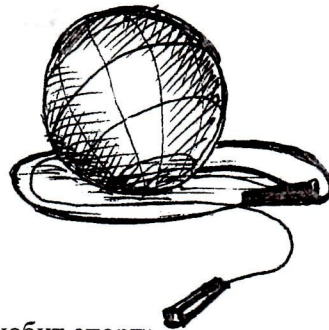
*Вера Александровна:* «Физической культурой – да, а вот спортом — нет».

*Людмила Алексеевна:* «Всем, кто относится к основной группе здоровья и любит спорт».

- Какие советы Вы можете дать лицеистам?

*Людмила Алексеевна:* «Во-первых, следить за своим здоровьем и ежедневно делать утреннюю зарядку. И во-вторых, посещать уроки физкультуры и по возможности записаться в спортивную секцию».

*Виктор Федорович:* «Выполняйте упражнения утренней гимнастики! Даже это придаст бодрости и поможет укрепить здоровье».



## Если с другом вышел в путь...



У каждого учащегося лицея №2 свои увлечения, каждый по-своему интересен. Вот, например некоторые из лицеистов занимаются геологией в Центре детского юношеского туризма. Юные геологи участвуют в дальних и близких экспедициях и походах, представляют Рыбинск на олимпиадах и конференциях различного уровня.

27-29 октября проходил Всероссийский съезд геологов. Приглашались геологи со всех уголков страны. От Российского геологического общества в ЦДЮТэ поступило приглашение представлять юных геологов на торжественной части мероприятия. От лицея в Москву поехало два учащихся: Ангелина Чеченова из седьмого и

Катя Гордиенко из восьмого классов. Вот, что они нам рассказали.

«Мы отправились в Москву, не ведая, что нам предстоит. У нас не было ни сценария, ни задумок о том, с чем мы будем выступать. Мы не знали, будет ли там ещё кто-то от юных геологов, но были уверены, что это будет интересно».

В Москве нас поселили в общежитии при Международном Государственном Геологическом Университете МГРИ. Юных геологов на конференции представляли не только мы - пять человек из Рыбинска, а также двое из Перми, двое из Орска, двое из Нижнего Тагила, один из Новосибирска и пятеро из Москвы.

Оказалось, что ни у одного из городов не было готового сценария выступления. Четыре дня мы сидели в одной из аудиторий университета и думали над сценарием.



Это оказалось не так просто, как мы представляли вначале. Все слова и стихи, все движения нам пришлось изобретать самим. Нашей целью было создание приветствия от Юных Геологов России. Обобщив все наши идеи, уточнив детали, мы приступили к репетициям.

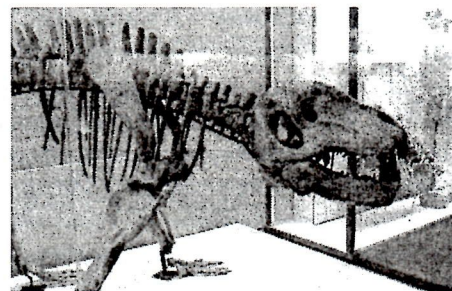
Наши репетиции длились с 13:00 до 22:00, а иногда и дольше. Но мы добились хороших результатов и даже научились петь. Кроме песни мы включили в наш номер

стихи и хореографическую композицию с лентами.

В свободное от репетиций время, обычно это было утро, в основном мы спали или готовили, но были дни, когда мы сквозь усталость и сон вставали «ни свет, ни заря» и отправлялись в музеи. В единственный выходной, в воскресенье, ребята из Москвы устроили нам экскурсию по любимым местам. Не по тем, о которых все знают, не по тем, которые привлекают туристов, а по скромным «московским местечкам». Также в этот



день все наши руководители, организаторы и, конечно же, дети собрались в нашем номере. Мы пели песни, пили чай, общались друг с другом и просто веселились...



Главным сюрпризом для нас стало то, что выступать мы должны были в концертном зале России (Лужники).

Наконец настал долгожданный день выступления. Мы встали рано, позавтракали, собрались и пошли на метро. Дошли до Лужников и очень долго не могли понять, в

какую дверь входить. Их там оказалось так много, что пришлось звонить организатору и узнавать, где нужная! Нашли вход, посмотрели выставку камней и пошли в гримёрную. Дальше мы переодевались, заплетались... А потом выступили и даже не поняли, что произошло. Так долго готовились к выступлению, к сцене и побывали на ней всего какие-то десять незаметных минут... Дальше нас пригласили на банкет со взрослыми и опытными геологами. Всё было так красиво и так вкусно, что мы даже растерялись. При виде нас все оживились, начали с нами фотографироваться, а потом спрашивали, откуда мы, как долго



занимаемся геологией и многое другое. Честно говоря, общение с именитыми геологами в неофициальной обстановке –

одно из самых главных впечатлений от поездки. Очень приятно, когда такие взрослые, много добившиеся люди интересуются всерьез твоими достижениями и успехами.

Настал день отъезда, все суетились, пытались занять себя чем-нибудь, чтобы не грустить. Ну, вот и пора выходить. Все прощались, плакали. Дальше поезд. Кто-то всю дорогу спал, кто-то читал книги. Ну а потом дом, впечатления и воспоминания...»



Рассказывали:  
Ангелина  
Чеченова 7В  
Гордиенко Катя 8Б



Редколлегия номера: главный редактор – Пиунова Дарья, 10 кл., за выпуск – Иванова М. 10 кл., бюджетно-кассовый отдел – Панова К. 10 кл., над номером также работали: Черкашин И. 10 кл., Юров я. выпускник лицея №2. куратор газеты – Морева А. В. отпечатано в малой типографии Рыбинского почтамта.