

РОДНИК

№3

Газета о тех, кто нам дорог

Школьная газета Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Школа № 106» г.о. Самара

Декабрь



С СПОРТОМ В НОВЫЙ ГОД

Этот выпуск газеты не совсем обычный. Он посвящен спорту, здоровому образу жизни. Тема выбрана не случайно. Во-первых, в следующем году Россия впервые примет Чемпионат мира по футболу. Во-вторых, здоровый образ жизни, спорт — актуальная тема.

Редакция газеты искренне желает всем читателем крепкого здоровья, исполнения заветных желаний. Только у тех, кто движется у поставленной цели, ведет здоровый образ жизни, все получится!

Главный редактор Рутнер Т.Л.

Сегодня в номере:

<i>Friendship forever</i>	3
<i>Будь здоров, Школяр!</i>	4-5
<i>День матери</i>	6
<i>Как две капли воды.</i>	7
<i>Безопасность в сети</i>	8
<i>Свобода выбора</i>	9
<i>Экологическая сказка</i>	10
<i>Мастер класс «Чайник для мамы своими руками»</i>	11
<i>Футбол</i>	12

Один на тысячу



В нашей школе учится более тысячи человек, но среди этой тысячи есть один изобретатель. Это ученик 9 «Б» класса Алексей Вopilин. Недавно Алексей участвовал во Всероссийском инженерном конкурсе.

Алексей не любит хвастаться своими достижениями в области инженерии, тем не менее корреспонденту школьной газеты удалось разговорить скромного изобретателя.

Корр.: Алексей, как ты увлекаешься изобретательством?

А.: Папа давал разбирать мне старые приемники, телевизоры. Мне было интересно, как устройства работают, как соединяются детали и какая деталь за какой процесс отвечает.

Корр.: Какие модели ты собрал?

А.: У меня их достаточно много: пушка Гауса (электромагнитная), двигатель Стирлинга, вакуумный насос, самодельный электрический двигатель, водопоршневой хват.

Корр.: Где ты черпаешь

идеи для своих моделей?

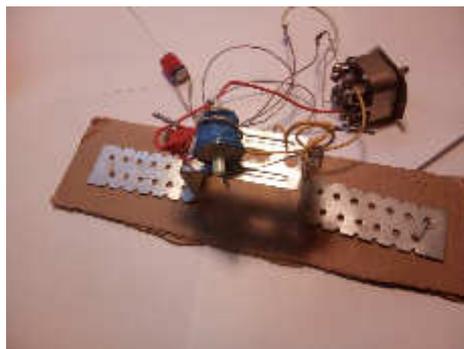
А.: Идеи приходят из разных источников. Что-то нахожу в тематических группах соц. Сетей, иногда друзья подкидывают идеи. В школе мне помогала Валентина Владимировна Алексеева. Она же начала выдвигать мои работы на различные конкурсы.

Корр.: Где ты берешь материал для своих изобретений?

А.: Я собираю изделия из



подручного материала. Хват, например, я сделал из старых шприцов, картонной коробки и трубочек, а для наглядности воду смешал с разными красителями: марганцовкой,



синькой, углем.

Корр.: Какое изобретение ты привез на Всероссийский инженерный конкурс?

А.: На конкурсе я представлял пушку Гаусса. Моя идея заключалась в том, чтобы улучшить конденсатор, т.е. увеличить дальность полета снаряда, а также я разработал более энергоёмкий аккумулятор. Усовершенствование пушки открывает новые перспек-

тивы в инженерии. Например, можно делать отверстия в деталях, ведь каждый токарь знает, как трудно не ошибиться с диаметром отверстий в изделиях. Также при помощи пушки можно будет запускать ракету в Космос. Сейчас это не очень экономично, т.к. требует огромных энергетических затрат, но если разработать эргономичную модель, то можно будет запускать спутники и ракеты без космодрома.

Корр.: Чем ты еще увлекаешься?

А.: Я люблю программировать, увлекаюсь фотошопом, вебдизайном.

Корр.: Спасибо за интервью
Интервью брала Шардина
Екатерина, 9 «В»



Спорт против терроризма

В нашу, казалось бы, мирную жизнь все настойчивей вторгается такое зловещее явление, как терроризм. Терроризм — это война. И от него не застрахован никто. В том числе и мы.

Терроризм - идеология насилия и практика воздействия на принятие решения формами противоправных насильственных действий.

Слово "террор" в переводе с латыни означает "ужас". Террористы - это крайне жестокие люди, которые любыми способами хотят запугать нас.

Против терроризма сегодня - весь мир, люди всех национальностей, стран и континентов.

В современном мире любого человека подстерегает множество опасностей. Конечно, все мы надеемся, что беда обойдет стороной нас и наших близких. Но человек должен быть готов ко всему. Когда случится беда, трудно будет действовать правильно, если не готовиться заранее.

Олимпийские игры задумывались как акция, ведущая к примирению и прощению. Историю олимпизма хочется представлять себе сверкающим взлетом спортивного мастерства, сказочным парадом праздников открытия игр, и верить, что современ-



5 сентября 1972 года навсегда изменило историю Олимпийских игр

ный спорт завершает долгую историю человеческой этики.

Но и в истории спорта были трагические страницы...

Уже 45 лет прошло с того дня, как пересеклись спорт и терроризм. Очень актуальны и сегодня эти горькие воспоминания.

В **1972 году** на Олимпийских играх в Мюнхене группа террористов из организации «Черный сентябрь», проникнув в олимпийскую деревню, захватила в заложники израильских спортсменов.

Крупнейшие спортивные соревнования часто становятся объектом самого пристального внимания террористов, которые стремятся использовать эти праздники мирового спорта для совер-

шения своих преступлений.

Неудачно проведенная спецслужбами ФРГ операция по их освобождению привела к гибели нескольких спортсменов и, естественно, омрачила Олимпиаду, стала черной страницей в олимпийской истории.

И еще одна малоприятная страница в олимпийской летописи связана с Олимпиадой 1984 года в Лос-Анджелесе, когда из-за угрозы проведения террористических акций, направленных против советских спортсменов, СССР в тот период обострения отношений с США вынужден был отказаться от участия в Олимпийских Играх. Во всяком случае, такова была официальная версия отказа нашей делегации, который,

действительно, был достаточно обоснованным, учитывая антисоветскую истерию в Соединенных Штатах, связанную с событиями в Афганистане.

Спорт и терроризм

Спорт дисциплинирует, закаляет людей, делает их волевыми, сильными, мужественными. Но не все те, кто побеждает на борцовском ковре, на ринге или тяжелоатлетическом помосте, умеет правильно распорядиться своей силой, приобретенными навыками в жизни. И этим, особенностями характера иных спортсменов, их слабостями умело пользуются террористы, для которых возможность завлечь в свои ряды такого человека – большая удача.

Вот почему так важно отделить спорт от терроризма, уделять большое внимание гражданскому воспитанию спортсменов, прививать им чувство ответственности перед обществом, перед теми, кто болеет за них, верит в них. Удел спортсмена – бить рекорды на стадионах, приносить радость людям, а не причинять им зло.

Спорт и терроризм несовместимы!

Представители российского спорта во главе с председателем Госкомспорта РФ Вячеславом Фетисовым обращаются ко всему международному сообществу с призывом поддержать инициативу создания всероссийского движения "Спорт против наркотиков и терроризма" и выступили инициаторами создания единого спортивного

фронта, противостоящего силам разрушения мировой культуры и угрожающего жизни людей. Они избрали спорт идеологией, способной оторвать миллионы молодых людей от влияния террористических группировок и их лидеров.

27 января 2004 года был проведен в Москве форум «Мировой спорт против международного терроризма» на котором его участники – знаменитые спортсмены, представители государственных и общественных деятелей культуры и науки собрались и сказали: «Нет терроризму, этой

Главная задача в борьбе с терроризмом — отвоевать умы и сердца людей. А спорт — увлекательное и полезное занятие, объединяющее представителей совершенно разных социальных и возрастных групп, способное отвлечь, в первую очередь, молодежь от влияния террористических группировок и их лидеров.

чуме современности!»

Ежегодно прилагаются немалые усилия в борьбе с терроризмом, проводятся Всероссийские соревнования по легкой атлетике «Кросс наций!», по лыжному спорту «Лыжня России!» до сегодняшнего дня. В таких всероссийских мероприятиях участвуют и учащиеся нашей школы. Также спортсмены нашей школы ежегодно принимают участия в соревнованиях по футболу, легкой атлетике, военно-спортивной игре «Зарница», настольному теннису, шахматах под девизом:

«Спорт против терроризма! Спорту – ДА! Наркотикам – НЕТ!» Эти мероприятия помогают противостоять терроризму через физическую культуру.

Неотъемлемой частью борьбы с терроризмом может являться также и участие во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Комплекс ГТО предусматривает выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Призываем всех принять участие в спортивных соревнованиях по нормам ГТО «Я готов защищать Россию!».

**ГТО – девиз простой:
Тело укрепляй и волю!
От юнца до мудреца – бу-**



дешь ты здоровым!

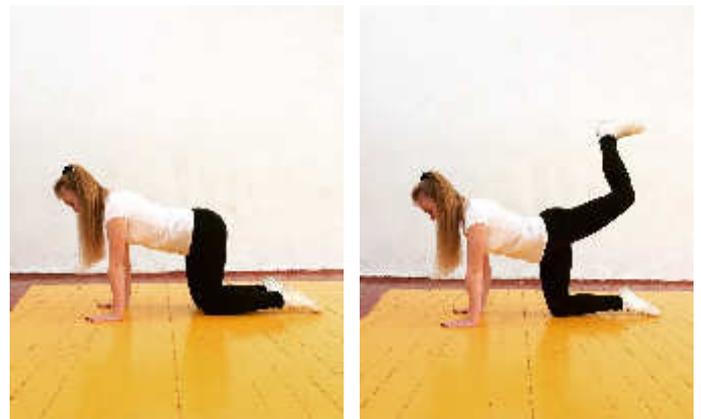
*Наталья Владимировна
Апашкина,
учитель физкультуры*

Скоро Новый год, и многие девушки мечтают выглядеть на празднике сногсшибательно. Самая эффективная тренировка – это силовая тренировка с отягощением. Если у вас нет гантелей, можете сделать из сами, наполнив пластиковые бутылки солью или песком. Выполняйте комплекс упражнений не реже 4-х раз в неделю, каждое упражнение делайте по 16-20 раз в три подхода. Но помните, что пищу надо принимать за час до тренировки, а после тренировки есть можно только через полтора часа. И еще.. Перед выполнением комплекса как следует разогрейте мышцы: сделайте пробежку или попрыгайте, или несколько раз поднимитесь по подъездной лестнице. А после тренировки не забудьте потянуть работавшие мышцы. Желаем успехов!

Мясникова Валерия и Леонтьева Анастасия



Упражнение 1. Подъем ног на полу.



Упражнение 2. Махи ногами на полу.



Упражнение 3. Мостик на лопатках .



Упражнение 4. Разгибания рук из-за головы .



Упражнение 5. Приседания .



Упражнение 6. Выпады

Я выбираю здоровый образ жизни

На телевидении и в Интернете – источниках чаще пропагандируют вредную продукцию, хотя правительство усиленно борется с этой проблемой.

Чаще всего пропаганда вредных привычек происходит таким образом: человек увидел, как в фильме подростки употребляют алкоголь, и сам захотел попробовать. И сам того не замечает, как он начинает употреблять алкогольные напитки, чтобы решить проблемы, и берется за бутылку. Пьяницами и алкоголиками не рождаются, ими

становятся.

Если есть любимое дело и цель, человек сам уже не захочет самоутверждаться за счет курения и распития спиртных напитков. Каждый выбирает свой путь сам.

Сейчас стало очень модно ходить в спортзал и выглядеть привлекательно. Но не каждый может выдержать регулярные занятия спортом.

К сожалению, с развитием индустрии моды и красоты многие девушки хотят выглядеть подтянутыми, ухоженными, иметь красивое тело не

для сохранения здоровья, а для того, чтобы заслужить похвалу со стороны сверстников, привлечь к себе внимание. Они делают пластические операции, липосакцию, изматывают себя новомодными диетами. Происходит искажение понимания сути ЗОЖ: заниматься спортом, правильно питаться для себя, для собственного здоровья, а не ради фоточки в Инстаграме.

Бакланова Анастасия, 9 В

«Цепляйся за яркую жизнь! Не цепляйся за поезд!»

Некоторые воспринимают себя словно в компьютерной игре, где число жизней у геймера бесконечно. Вот подросткам и по приколу залезть на крышу высотки для селфи, перебежать дорогу перед летящей на большой скорости машиной или прокатиться на крыше пригородной электрички. Последних называют "зацеперами". Конечно же забава часто плохо. В 2017 году в моду вошло такое экстремальное занятие, как зацепинг.

Зацепинг — это способ передвижения на поезде, при котором человек цепляется к вагонам снаружи за различные поручни, лестницы, подножки и другие элементы. Зацепер может ехать на крыше, на открытых переходных и тормозных площад-

ках, с боковых или торцевых сторон вагонов.

«В основном зацеперы – это люди от 15 до 23 лет, которые хотят адреналина. Это явление вполне можно назвать зависимостью сродни алкогольной, потому что это захватывает, человек ощущает себя живым», – объясняет эксперт.

Только вот такое опасное увлечение может привести к различным травмам. Это связано с отсутствием элементов пассивной безопасности вагона и наличием ряда опасностей, таких как возможность поражения электрическим током от контактной сети и оголённого электрооборудования, столкновения с препятствиями при езде вне габарита, а также с тем, что со стороны осуществляющего

проезд снаружи требуется постоянный контроль окружающей обстановки, наличие некоторой физической подготовки, реакции и собранности, а также некоторое понимание устройства подвижного состава для предвидения возможных опасностей вагона.

Уберечь себя от беды, считают специалисты, помогут кружки, спортивные секции, занятия музыкой или техникой. Хорошая альтернатива «зацепингу» езда на скейте, мотоспорт, уличная акробатика, велофристайл, виндсёрфинг, дайвинг — тот же адреналин, но в мирных целях. Ваша жизнь в ваших руках! И пусть она будет долгой, счастливой и яркой со спортом и здоровым образом жизни!

Алина Бикинеева,
9 «А»

Танцы - один из моих любимых видов спорта! Это целое искусство, настоящий творческий процесс. Они приносят радость, заряжают энергией и позитивом. Насколько я себя помню, мне всегда нравилось танцевать, и я не собираюсь бросать свое хобби, я просто получаю удовольствие от танцев, а они, в свою очередь, улучшают мое здоровье.



В ансамбле современного эстрадного танца «Фантазия» я занимаюсь двенадцатый год. Конечно, когда чем-нибудь занимаешься всерьез, обязательно получаешь результат. Девочки нашего коллектива полностью выкладываются в любом танце. А результат – призовые места в конкурсах, гран-при.

Танцы совмещают в себе спорт, нагрузки и творчество, настоящее искусство тела. Я счастлива, что могу сохранять отличную фигуру, растяжку, пла-



Я занимаюсь хореографией в образцовом ансамбле танцев народов мира «Услада» уже 11 лет. Благодаря этому я многое получила для себя: хорошую физическую форму, танцевальную базу, опыт работы в коллективе, невероятное количество эмоций. Нас научили актерскому мастерству, работе на сцене. Со своим коллективом мы были участниками разных конкурсов, как в Самаре, так и в других городах, а так же странах. Являлись и являемся участниками больших концертов на сценах Самарской Филармонии и Театра оперы и балета.

Данный род деятельности очень полезен не только для здоровья, но и для души. Благодаря танцам забываются проблемы, что бы-ли за дверью зала, ты отдаешься танцу и

проживаешь в нем маленькую историю.

Маркелова Вера, 11 «А»

ЭТО ЦЕЛЫЙ МИР



Чтобы красиво и грамотно танцевать нужно вести правильный образ жизни, так как танцы - это огромный труд. Танцы положительно влияют на здоровье человека: тренируют и укрепляют все мышцы тела; формируют красивую ровную осанку; тренируют дыхательную систему; усиливают

кровообращение, что в свою очередь увеличивает поступление кислорода в организм и благоприятно сказывается практически на всех внутренних органах и системах; положительно влияют на работу сердечнососудистой системы;

регулярные занятия танцами помогают сжечь лишние калории, что способствует снижению веса; а вместе с тренировкой мышц фигура приобретает красивый подтянутый вид; повышают работоспособность и выносливость организма, и танцы замедляют процессы старения организма. Также танцы позволяют путешествовать по миру. С моим коллективом я побывала во многих Зарубежных и Российских городах. Это позволяет получать новый опыт во многих направлениях, начиная от техники исполнения и заканчивая владением иностранного языка. Также это большой шанс завести новые знакомства и весело проводить время!

Татьяна Олейникова, 10 «А»



Безопасность зимой: как избежать обморожения



Переохлаждение:
симптомы, опасность.

Легкая степень характеризуется понижением температуры до 35-34°С, кожа становится бледной, а человек – апатичным и сонным.

Средняя степень – температура тела понижается до 32-21°С, человек становится малоподвижным, у него снижается артериальное давление, возникают судороги, кожа на руках и ногах холодная на ощупь и бледная, дыхание замедляется.

Тяжелая степень – температура тела ниже 30°С, у человека возникают судороги, может наблюдаться непроизвольное мочеиспускание, [рвота](#), потеря сознания, артериальное давление сильно понижено, пульс прощупывается только сонной артерией.

При тяжелой степени переохлаждения возможно развитие осложнений, например, отек мозга, отек легкого, кровоизлияние в различные ткани и органы.

Первая помощь при переохлаждении. При переохлаждении пострадавшего прежде всего нужно согреть. Если есть возможность, его надо отвести в какое-нибудь помещение или, если такой возможности нет, – хотя бы в безветренное место. Мокрую одежду нужно обязательно снять и заменить ее на сухую. Хорошо укутать пострадавшего всем что

есть – одеялами, пледами, шубой, перинной и т. д. Пострадавший не должен двигаться – ему необходим полный покой. Но в то же время не стремитесь согреть человека быстро,

не нужно помещать его в горячую ванну или обкладывать горячими грелками. Процесс согревания должен быть постепенным. В противном случае, могут случиться внутренние кровоизлияния и/или нарушения сердечного ритма.

Первая степень – самая легкая. Она возникает при непродолжительном воздействии холода. Участок тела, пострадавший от обморожения, сначала становится бледным, а в процессе отогревания краснеет. Только в редких случаях при первой степени обморожения может наблюдаться небольшой отек и темно-красный цвет кожного покрова.

Вторая степень. Здесь тоже наблюдаются бледность и онемение пораженного участка кожи, при отогревании – сильная боль, жжение, зуд. Спустя несколько дней на коже появляются наполненные прозрачной жидкостью волдыри. Процесс восстановления при обморожении второй степени занимает уже одну-две недели.

Третья степень. Возникающие на месте поражения волдыри в этом случае наполнены жидкостью с кровью, поэтому они имеют красно-фиолетовый цвет. Процесс восстановления занимает две-три недели. Кожный покров после обморожения третьей

степени отмирает, а на месте поражения остается рубец. Если повреждены пальцы, то ногтевая пластина отмирает, а новый ноготь будет деформированным или вообще может не отрасти.

Четвертая степень – самая тяжелая. В этом случае отмирает не только кожа, но и мягкие ткани, причем все слои, а также могут пострадать суставы и кости. Пораженный участок имеет темно-синий цвет, при отогревании сразу же образуется сильный отек, а вот волдырей обычно не бывает. Нередко обморожение четвертой степени сочетается со второй и третьей, признаком этого как раз и служит появление волдырей.

Помощь при обморожении. При поражении любой интенсивности в первую очередь необходимо в кратчайшие сроки доставить пострадавшего в теплое помещение. Если существует вероятность повторного отморожения, нельзя допускать оттаивания поврежденной части тела; в противном случае следует тщательно ее укрыть.

Категорически запрещено: растирать обмороженную поверхность снегом, жесткой тканью (высока вероятность травмирования и последующего инфицирования поврежденной кожи); подвергать место отморожения интенсивному тепловому воздействию (при помощи горячей ванны, грелки, обогревателя и т. п.); растирать поврежденную кожу маслом, жиром, спиртом, поскольку это может осложнить течение заболевания; самостоятельно вскрывать пузыри и удалять некротизированные ткани.

Источник: <http://www.neboleem.net/pervaja-pomoshh-pri-obmorozhenii.php>

Загадка смерти шахматиста



А. А. Алехин

Александр Александрович Алехин (1892-1946) — выдающийся российский и французский шахматист, первый победитель первенства РСФСР, IV чемпион мира, широко известный атакующим и глубоким комбинационным стилем игры. Был непревзойденным мастером игры вслепую, многократно обновляя собственные достижения, лучшее из которых сеанс на 32 досках.

А родился шахматный гений в Москве в 1892 году в состоятельной дворянской семье. Его отец был предводителем дворянства Воронежской губернии, а мать — дочерью текстильного фабриканта. В 1911 году семья переехала в Петербург, где Алехин окончил Императорский институт правоведения и был причислен к Министерству юстиции. В шахматы Алехин научился играть в детстве, и благодаря феноменальной памяти сразу добился блестящих успехов. Уже в 13 лет он завоевал первый приз в турнире по переписке. 1914 году занял третье место на международном турнире в Петербурге, уступив лишь великим Ласкеру

и Капабланке. Когда началась Первая мировая война Алехин был интернирован в германском Мангейме, где проходил международный турнир. Но вскоре его освободили, и он сумел вернуться в Россию. Из-за болезни сердца шахматиста в армию не взяли, но Алехин все-таки отправился на фронт добровольцем, в качестве уполномоченного Красного креста. За спасение раненых на поле боя был награжден двумя Георгиевскими медалями. Был дважды контужен.

В мае 1921 года шахматист сел в поезд, чтобы отправиться в заграничную поездку. Легально, с разрешения наркомата иностранных дел, он выехал из СССР в Ригу, а потом в Берлин и Париж, еще не зная, что назад уже никогда не вернется...

Мечта о мировой шахматной короне становится целью жизни Алехина. В те годы чемпионом мира был легендарный Хосе Рауль Капабланка. Капабланка в то время слыл непобедимым. Но Алехин верил в себя.

Перед матчем русский гроссмейстер заявил: «Я не представляю себе, как смогу выиграть шесть партий у Капабланки, но еще меньше представляю, как Капабланка сумеет выиграть шесть партий у меня!». В победу Алехина мало кто верил, но произошла сенсация: 6:3 — таким был итог изнурительного матча. 1

9 октября 2017 года Александру исполнилось бы 125 лет, если бы не его загадочная смерть. Алехина нашли мертвым в гостинице «Парк-Отель» городка Эшторил близ Лиссабона. В его номере на столе оставалась посуда, свидетельствующая, что он с кем-то ужинал. В газетах появился посмертный снимок великого шахматиста. Он сидит мертвый в кресле, почему-

то в пальто, а рядом — шахматная доска с расставленными фигурами — до последней минуты мастер думал о любимой игре. Показания врачей сильно разнятся.

В России Алехина не забывают. В Государственной публичной научно-технической библиотеке России 1 ноября 2017 года состоялся вечер, посвященный 125-летию со дня рождения 4-го чемпиона мира Александра Алехина

В Самаре к 125-летию со дня рождения 4-го чемпиона мира Александра Алехина в конце октября состоялся II Городской конкурс творческих работ «Шахматный мир», в котором приняли участие и ученики нашей школы.

Поздравляем победителей:
Постникову Алину, лауреата III степени в номинации «Рисунок «Мир шахматных фигур»», (учитель: Керимова Т.В.);
Тремаскину Анну, лауреата I степени в номинации «Рисунок «Мир шахматных фигур»», (учитель: Хомия Н.Ю.)
Бикинееву Алину, лауреата I степени в номинации «Презентация «Шахматная фигура»», (учитель: Апашкина Н.В.);
Воронцовых Марию и Дарью, лауреатов II степени в номинации «Презентация «Шахматная фигура»», (учитель: Керимова Т.В.).

Алена Акимова,
Виктория Панькина, 10 «А»



Мальчишка о футболе.

И о футболе слышал я не мало
О нём в газетах и журналах говорят.
Мне дедушка рассказывал и папа
О нашей сборной! Русской сборной!
Я слышал о футболе много.
Я часто думал, долго ждал.
Когда Россия станет чемпионом!
Когда получим мы медаль!



Шли дни, недели и года.
За проигрышем преследовал нас проигрыш.
Россию опозорили тогда,
Унизив и себя и всю историю российского футбола.



"От репутации вам не отмыться никогда". -
Так злые языки во круг твердили,
Но мы попробуем, мы сможем, мы гордимся!
Ведь будет нас Самара принимать!

Самара- город не простой,
Он всей своей красотой, готов поклясться,
Покажет, всю истину российского футбола,
Покажет, чем гордится русская земля!
Россия, все мы знаем, не сдаётся!
Россию невозможно победить!
И пусть, в прошедшие года, мы дали фору,
Врагу не одолеть нас, никогда!



Мы долго ждали этих славных дней,
Когда взвоятся флаги континентов,
Россия примет радостно, друзей,
Чтоб победить футбольных конкурентов.

И о футболе слышал я не мало.
Последний луч, бросает солнца свет.
Он озарение подарит, славу.
И гордость будущих побед.

