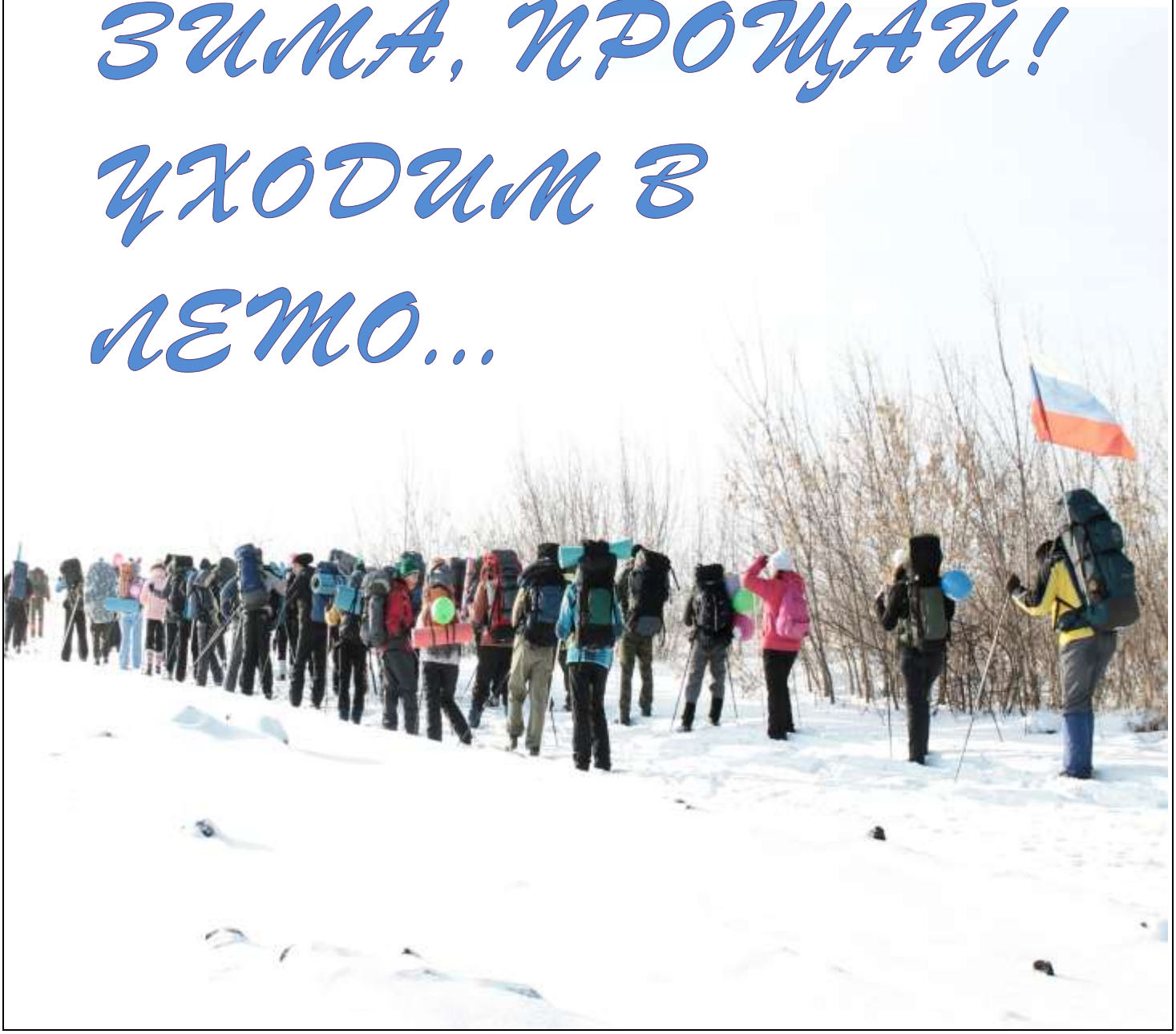
каДетство

Мужество **Ч**есть **С**овесть

Выпуск № 18 январь - февраль 2014

ЗИМА, ПРОЩАЙ! УХОДИМ В ЛЕТО...



В зимние каникулы по традиции состоялся агитпоход, в котором на этот раз приняли участие почти 50 человек! А на пятый день к нам присоединились мальчишки из пятых классов, для которых агитпоход стал настоящим открытием! Как всегда, ребят ждали ежедневные переходы и концерты в селах, и МАССА ВПЕЧАТЛЕНИЙ! Некоторыми из них они и поделились с нами…

Агитпоход – это…

…круто, весело, восхитительно, занимательно

…зимняя сказка длиною в семь дней…

… круто, супер, фантастика, весело, забавно, интересно

…мокрые вещи, снежки и веселье…

…самый лучший коллектив, дружба и снег…

… бу[illegible]ания людей, об[illegible]единенных одной целью

…переходы по сказочному лесу, падения на офигенных спусках и сало, которым почему-то мазали лыжи

..очень круто!!!…это самые лучшие дни в моей жизни!

…зимняя забава, необходимая для всех

…СЕМЬЯ, смешн[illegible] истории, лыжн[illegible], горки, падения, смех…

…клево! Лучшего места я еще не видел…

Мы …

…ходили по селам, пели песни, танцевали, смеялись, толкали друзей в снег и просто наслаждались жизнью

… отжигали как могли

…большая дружная семья!

…хамелеоны. Мы переняли черты и привычки тех, с кем были. И это здорово. Мы изменились в лучшую сторону!

На выпускном мы выслушали много хороших, добрых, теплых слов…это было СУПЕР-МЕГА-КРУТО!

Я приехал домой с желанием вернуться обратно!

Вот как мы отдыхаем!

Айда на улицу!!!

Крещенские морозы не испугали ребят 7-х взводов. Они отправились на конно-спортивную базу Никоново, где провели выходные дни, катаясь с ледяной горки, играя в пейнт-бол, дыша свежим воздухом… А купание в ледяной проруби заменила горячая баня с последующим обтиранием снегом! Ууух! Здорово! Кроме того, желающие покатались на коньках и освоили навыки верховой езды. Не скучал никто!

А ребята 5-х взводов завели новую традицию - еженедельные лыжные прогулки! Они не боятся ни зимней стужи, ни метели! Растет настоящая смена участникам агитпохода! Уж эти ребята не побоятся пройти на лыжах десятки километров!

Февраль - месяц настоящих мужчин!

Зима в нашей школе - горячая пора! Вот и февраль не стал исключением. В классах прошли мероприятия, посвященные защитникам Отечества. Старшеклассники сразились в честной борьбе на традиционной игре "А ну-ка, парни!", где определили самого сильного и ловкого! Не отставали от них и ребята помладше. Их ждали состязания в биатлоне и хоккей на свежем воздухе!

За несколько дней до праздника старшеклассники по традиции навестили солдат, проходящих срочную службу в ВЧ 22277, где вручили им сладкие подарки и создали праздничное настроение своим выступлением!

...Кадеты 10 взвода приняли участие в ежегодной встрече матерей, чьи сыновья погибли, выполняя служебный долг.

Состоялся ежегодный фестиваль патриотической песни "Виктория". 23 февраля состоялось возложение цветов к Памятнику воинской и трудовой славы, смотр строя.

... а в качестве шефской помощи ребята уже по традиции посетили детские сады микрорайона, где рассказывали малышам о кадетской школе и показывали премудрости, которым здесь научились!

И это еще не все!

Жизнь в школе настолько насыщена, что невозможно описать или даже перечислить все, что произошло за последние месяцы. И по такой жизни, конечно, скучают выпускники, которые вновь и вновь собираются в школе, чтобы вспомнить свои школьные приключения и вновь оказаться за своей любимой партой....

А вот ребята 6б взвода, напротив, решили на время оставить свои парты и познакомиться с работой кожгалантерейного предприятия АСКЕНТ. Там они узнали, какой путь проходит кожа до того момента, пока не превращается в готовое изделие. Наверняка такие знания помогут многим из них в будущем определиться с выбором профессии.

А тут и Весна пришла!!!

За многочисленными мероприятиями февраля мы и не заметили, как наступила весна! Но и она не застала ребят врасплох! Праздник Масленицы удался на славу!

Феерично!

Масленица Масленицей, но в нашей школе весна по-настоящему наступает только с конкурсом Мисс-Весна! И в этом году его участницы не разочаровали своих поклонников! Девочки поразили зрителей и своей скромностью, и грацией, и артистизмом!

Мы поздравляем всех участниц: Борунову Анастасию (8 взвод), Сальникову Ольгу (9 взвод), Шевареву Ольгу (10 взвод) и победительницу конкурса Мисс Весна-2014 Лялину Ирину! Девочки, спасибо за праздник, который вы нам подарили!

ДОСЬЕ

Продолжаем знакомить вас с самыми непредсказуемыми обитателями школы, старожилами среди кадетов – ребятами 11 а! Возможно, мы узнаем еще несколько их секретов...

имя: Смирнов Илья
дата рождения: 17.06.1996
любимый предмет: география
нелюбимый предмет: математика
хобби: кулинария
характер: буйный
мечта: 51% акций Макдональдса
главный недостаток: нет
главное достоинство: целеустремленность
источник вдохновения: общение с единомышленниками

имя: Тетеркин Никита
дата рождения: 02.08.1997
любимый предмет: биология
нелюбимый предмет: высотная подготовка
хобби: футбол, волейбол, рыбалка
характер: вспыльчивый
мечта: сдать экзамены на отлично
главный недостаток :наивность
главное достоинство: общительность
источник вдохновения: спорт

имя: Лялина Ирина
дата рождения: 05.03.1997
любимый предмет: физкультура
нелюбимый предмет: геометрия
хобби: туризм ,цирк, готовка
характер: легкий
мечта: поехать в Монте-Карло в цирк дю Солей
главный недостаток: люблю поесть
главное достоинство: физическая подготовка
источник вдохновения: позитивные эмоции

имя: Лялин Дмитрий
дата рождения: 21.02.1996
любимый предмет: физкультура
нелюбимый предмет: физика
хобби: туризм
характер: суровый
мечта: поступить в Санкт-Петербург
главный недостаток: лень
главное достоинство: доводит дело до конца
источник вдохновения: музыка

имя: Гужов Евгений
дата рождения: 04.03.1996
любимый предмет: история
нелюбимый предмет: алгебра
хобби: пишу стихи
характер: скрытный
мечта: съездить в Сингапур
главный недостаток: нервный
главное достоинство: дедуктивная разборчивость ситуации
источник вдохновения: проблемы

имя: Петрушков Илья
дата рождения: 23.03.1997
любимый предмет: математика
нелюбимый предмет: русский
хобби: искать жемчуг
характер: почти живой
мечта: написать автопортрет
главный недостаток: сердце
главное достоинство: быстрые сны
источник вдохновения: песни тибетских лам

имя: Гурьянов Артем
дата рождения: 09.05.1996
любимый предмет: информатика
нелюбимый предмет: алгебра
хобби: мотоциклы
характер: независимый
мечта: жить в Доминикане
главный недостаток: наивность
главное достоинство: добродушный
источник вдохновения: друзья

имя: Филимонов Артем
дата рождения: 03.01.1997
любимый предмет: физкультура
нелюбимый предмет: все
хобби: тайский бокс
характер :веселый
мечта: открыть свой бизнес
главный недостаток: сначала говорю, потом думаю
главное достоинство: быстро учусь
источник вдохновения: музыка

имя: Миронова Александра
дата рождения: 13.05.1996
любимый предмет: физкультура
нелюбимый предмет: физика
хобби: вышивание, вязание
характер: по настроению
мечта: сдать экзамены
главный недостаток: слишком доверчивая
главное достоинство: общительная
источник вдохновения: мама

В этом выпуске психолог нашей школы Мария Александровна продолжает давать нам советы о том, как сохранить не только физическое, но и психическое здоровье. Тема нашей сегодняшней беседы - весенняя депрессия.

Скоро наступит весна, все мы ее очень ждём, после зимы уже хочется теплых, ярких солнечных дней. Однако, с наступлением весны обостряются хронические болезни, мы чувствуем сонливость, слабость, усталость, раздражаемся по пустякам. Весною, когда природа пробуждается после холодной зимы, люди, наоборот, впадают в депрессию и уныние. Чувствуем мы себя далеко не лучшим образом, причин на это несколько. За зиму накапливается стресс, связанный с темными и длинными днями. Тяжело после чистой белой зимы в течение марта-апреля видеть серые, грязные улицы с жухлой гнилой травой на газонах. Также частые дожди, смог и утренние туманы не радуют глаз. На душе тоска, отсутствует интерес к происходящему вокруг, лень вставать с кровати, да и просто нет душевных и физических сил что- либо делать, грустно и хочется плакать. Все это признаки весенней депрессии. Кроме того, положение усугубляет весенний авитаминоз. Чтобы совсем не впасть в уныние и печаль, прочитайте несколько советов о том, ***как бороться с депрессией.***

Совет 1. Старайтесь ограждать себя от психоэмоциональных перегрузок, так как весной падает сопротивляемость организма. Правильно планируйте свой рабочий день, периоды напряжения должны чередоваться с отдыхом.

Совет 2. Обратите особое внимание на режим дня: не переутомляйтесь, отправляйтесь спать вовремя, в идеале, не позже 10 вечера, и спите, по крайней мере, 8 часов в сутки, если есть возможность – поспите немного после обеда, устройте себе тихий час.

Совет 3. Рациональное питание актуально всегда, но весной этому вопросу стоит уделять особое внимание. Большое количество овощей и фруктов, а также продуктов, содержащих ненасыщенные жирные кислоты в вашем рационе, помогут вам сохранить бодрость тела и духа.

Совет 4. Двигайтесь. Говорят, что движение – это жизнь. Можно сказать даже, что движение – это жизнь без депрессии. Физические нагрузки поддерживают наш организм в тонусе, способствуют улучшению обмена веществ, повышают иммунитет и поднимают настроение. Весна – отличная пора для того, чтобы начать заниматься спортом. Если нет сил и желания заниматься спортом, просто сходите на прогулку или в магазин. Во время движения организм мобилизуется и приходит в норму.

Совет 5. Постарайтесь в течение дня, побыть на солнце, хотя бы 30 минут.

Совет 6. У каждого человека есть любимая мелодия. Слушайте музыку.

Совет 7. Купите себе подарок. Необязательно покупать, что-то очень дорогое. Даже маленький подарок отвлечёт вас от грустных мыслей.

Совет 8. Окутайте себя приятными ароматами. Приятные запахи, как известно, поднимают настроение. При депрессии хорошо помогают сладкие запахи ванили и кокоса.

Совет 9. Улыбнитесь себе. Просто напрягите мышцы лица, и мозг моментально вспомнит это выражение, и ваше настроение автоматически поднимется. Человек улыбается только тогда, когда ему хорошо и радостно.

Совет 10. Не переживайте, все проходит и это пройдет.

Будьте здоровы!!!

Поздравляем!

В этом выпуске мы хотим познакомить читателей с замечательным человеком, учителем русского языка и литературы Илюшиной Валентиной Ивановной, которая отметила свой День рождения 2 января. Поздравляем Вас, Валентина Ивановна, и желаем крепкого здоровья и успехов в вашем нелегком деле.

- Когда вы захотели стать учителем?

- Наверно, с самого детства. Старшая сестра училась в педагогическом институте и работала учителем русского языка и литературы. А я брала с нее пример и тоже захотела стать учителем.

- Где вы учились?

- Я училась в сельской школе. Экзамены сдала на «отлично» и после 8 класса поступила в Оренбургское педагогическое училище на факультет начальных классов.

- Как Вы учились в школе?

- В школе я училась всегда очень хорошо. У нас все в семье учились хорошо.

- Что помните из школьной жизни?

- Я помню, класс был небольшой. 10 мальчиков и 5 девочек. Девочки учились хорошо, и мальчики часто обращались к нам за помощью. В то время не разрешали списывать, и за каждой из девочек были закреплены мальчики, с которыми мы дополнительно занимались. Зимой часто ходили на лыжные прогулки. А летом был трудовой лагерь. Мы работали со всеми на полях, а вечером была культурная программа, мы выступали.

- Кто был Вашей первой любовью?

- Такого не было. А друзей было много.

- Какие отношения у Вас были с учителями, родителями?

- С учителями в школе проблем не было. В семье дети очень любили и уважали родителей. Папа был участником Великой Отечественной Войны. Имел много наград. Был очень уважаемым человеком. Мама была председателем родительского комитета, работала заведующей библиотекой. Мы в семье очень любили читать. В семье у нас было 7 детей: 4 девочки и 3 мальчика.

- Какие уроки Вы любили, а какие – нет?

- Уроки любила все. Но к урокам черчения приходилось готовиться больше, чем к другим предметам.

- Где вы познакомились со своим мужем?

- Проводились совместные посещения спектаклей в драматическом театре с курсантами военного училища. Там и познакомились.

- Где Вы жили до Пензы?

- По распределению мужа служили в республике Казахстан в российской войсковой части.

- О чем Вы думали, идя на свой первый урок?

- Первые уроки мы готовили под руководством методистов, поэтому готовились к ним очень тщательно. Но даже будучи очень хорошо подготовленными к уроку, я, естественно, очень волновалась. Несмотря на мой большой опыт работы, я и теперь испытываю чувство волнения и, в то же время, радости, идя на урок.

- Чем Вы любите заниматься дома?

- Люблю читать, вышивать крестиком, наводить порядок.

- Есть ли у Вас дети?

- Да, у нас в семье выросла замечательная дочь. Она с отличием закончила школу, финансово-экономический институт и сейчас работает по специальности. Мы растим и воспитываем внучку, которая нас радует своей учебой и спортивными достижениями.

- Вы стали учителем русского языка и литературы. Почему Вы выбрали именно этот предмет?

- В училище был замечательный преподаватель русского языка и литературы Недоспасова З.П. Она очень доходчиво объясняла, интересно проводила свои уроки, воспитывая в нас грамотность и уважение к языку. Поэтому, когда на четвертом курсе училища нам предложили дополнительный курс на выбор- русский язык или математику, я, не задумываясь, выбрала русский. Окончив этот курс, я могла работать в школе учителем русского языка и литературы в 5-9 классах. А затем уже был филологический факультет педагогического института.

- За что Вы любите свой предмет?

- За то, что дети, с которыми я работаю, будут грамотными и эрудированными, любящими русский язык.

- Гордитесь ли Вы свой профессией?

- Очень! Я считаю, что это очень нужная, важная и значимая для любого человека профессия. "Учителями славится Россия, ученики приносят славу ей!"

(интервью взяли Кизенкова Виктория и Фионина Мария, 7б)

Выпуск подготовили: Вязовкина Анастасия, Гужова Дарья, Чижова Вероника, Фионина Мария, Кизенкова Виктория, Куренкова Мария Александровна. Фотокорреспондент: Ишкин Руслан. Техническая поддержка: Литвиненко С.В., корректор: Максимова Н.Г., выпускающий редактор: Шачнева Л.Ф