

НОУ СОШ «ГЕЛИОС»

SUNNY NEWS

До начала весны осталось немного...

За окном — последний месяц зимы. Ещё каких-то пару недель, и температура станет повышаться с каждым днём, растает снег, придёт долгожданное тепло. Но ведь совсем недавно мы так ждали этой морозной поры. Так хотели пройтись по снежным дорожкам, поиграть в снежки, половить ртом падающие снежинки. С приходом весны все вокруг начнет пробуждаться после долгой, холодной и изнурительной зимы.. Во-первых, необходимо накататься на ледянках с горок, поиграть в снежные игры, получить удовольствие от холодного, свежего воздуха. Нам всем необходимо насладиться, тем что дает нам зима. Нас ожидает последний месяц зимы, хотя и календарный, но нужно провести его с пользой и удовольствием. Пусть погода немного холодная, но разве это может

остановить нас?! Прогуляться в лесу, сделать фотосессию на фоне зимней природы – отличный повод провести время с друзьями.

Научившись наслаждаться каждой минутой, каждым мгновением, мы будем получать намного больше позитива каждый день. И если по дороге в школу мы не будем думать о том, что все замерзло и мы не можем добираться нормально, а еще и учиться, то, любуясь зимой, настроение изменится, как по взмаху волшебной палочки. Появится желание сделать что-нибудь полезное для достижения своей цели, неважно какой — глобальной или повседневно-

ной. Главное то, что захочется что-то делать, делать с удовольствием, доставляя радость себе и другим, а значит, жить!



Дарья Нохрина

ВНИМАНИЕ!

**Спешите принять участие в конкурсах,
посвященных дню Святого Валентина.**

- ♥ **СТИХОТВОРЕНИЕ О ЛЮБВИ**
- ♥ **ЛУЧШАЯ ВАЛЕНТИНКА (hand made)**

Работы принимаются **до 10 февраля** (кабинет №11)

Редколлегия определит лучшие работы, результаты будут опубликованы в спецвыпуске.

Всем участникам желаем удачи!

Упал, очнулся — гипс

Наступает февраль – зима подходит к завершению, но до весны еще целый месяц... у нас остается еще один шанс вдохнуть в себя зимнюю атмосферу. Но, вместе с тем, остается еще один шанс получить серьезные увечья на скользких улицах. Статья посвящена трудоемкому делу – спасению от зимних травм.

Идешь себе спокойно, никого не трогаешь...и тут – бац! – падаешь. Как избежать подобных ситуаций? Как, в конце концов, перестать приземляться на твердую землю?

• **Передвигайтесь короткими шажочками.** Именно так, как это делают пингвины.

• **В зимнюю пору впору надеть практичную обувь.** Девушкам – долой каблуки на гололедице!

• **Не укутывайте голову шарфом.** Профилактика простуды – это, конечно, хорошо, но мешает обзору, а значит, повышается риск не увидеть дороги и поскользнуться.

«Профилактика» помогает не всегда, и что делать, если ты все-таки упал? Попробуем разобраться в наиболее распространенных видах травм.

• **Ушибы** – то, без чего, наверное, не обошлась зима любого человека. Вследствие ушиба часто появляется синяк; боль от травмы несильная и возникает при ударе. **Первая помощь:** давящая повязка на место ушиба, для охлаждения – можно использовать лед, мокрые салфетки, холодный металл.



Картинка с сайта menslife.info

• **Вывихи и растяжения** – еще одна составляющая зимних травм. Как и ушибы, они сопровождаются резкой болью, благодаря чему их нетрудно «распознать и обезвредить». **Первая помощь:** к травмированному суставу приложить холод, затем забинтовать его эластичным бинтом.

• **Перелом** – пожалуй, одна из самых серьезных зимних травм. Если после падения вы чувствуете резкую боль в месте ушиба, невозможность пошевелить ей – поздравляем, скорее всего, у вас перелом! **Первая помощь:** самое главное при таких травмах – отсутствие самостоятельности – ни в коем случае не пытайтесь вправить кость обратно! Лучшее, что можно сделать, – зафиксировать конечность и добраться до травматологического пункта или вызвать скорую медицинскую помощь.

Зима – не только прекрасное время года, но и еще очень травмоопасное. Именно поэтому, дорогие читатели, в последний зимний месяц следите за тем, чтобы не попасть в неприятную ситуацию и всегда будьте готовы прийти на помощь другим людям!

Дарья Лобова

«Крем маскарпоне с ягодами»

В этой рубрике «Вкус жизни» хотелось бы порадовать всех учащихся школы «Гелиос» некоторыми довольно простыми и очень вкусными рецептами, которые вы сами можете приготовить в любой день. Нашим первым рецептом в этой рубрике станет десерт. Для приготовления вам понадобится:

- 500 г сыра маскарпоне
- полстакана сахарной пудры
- 1 лайм
- 200 г свежих ягод
- веточка мяты

Итак, самое интересное, как приготовить блюдо, завершающее ваш ужин: в сыр маскарпоне добавляем сахарную пудру, сок лайма и взбиваем при помощи блендера. Готовый крем выкладываем ровным слоем на тарелку, украшенную ягодами, листиками мяты и посыпаем сахарной пудрой. Крем можно намазать на корж, приготовленный заранее или печенье. Так же можно использовать в сочетании с другими десертами. Приятного аппетита!



Дарья Нохрина

Художественная гимнастика

В данной рубрике будут освещаться, как вы уже, наверное, догадались, различные виды спорта. Но не просто рассказывать про какие-либо занятия, размещать интервью со спортсменами нашей школы, - так сказать, для наглядного примера.

Темой в этом месяце стала художественная гимнастика, а ее представителем – Александра Тиманина, ученица 9 класса.

Краткий экскурс: Художественная гимнастика – сравнительно молодой вид спорта; это выполнение под музыку танцевальных и музыкальных упражнений с различными предметами (мяч, лента, обруч) и без. В 1980 году этот вид спорта был включен в программу Олимпийских игр. Художественная гимнастика подразумевает как индивидуальные, так и групповые выступления.



Картинка с сайта wikipedia.ru

Кор.: Александра, расскажи нашим читателям, как долго ты занимаешься художественной гимнастикой.

А.Т.: Я занимаюсь художественной гимнастикой на протяжении семи лет. Это самый прекрасный и изящный вид спорта.

Кор.: По чьей инициативе ты начала этим заниматься?

А.Т.: По инициативе своих родителей. У меня было чересчур много лишней энергии, и родители решили её направить в спорт, ведь все моя семья состоит из спортсменов.

Кор.: Какие у тебя на сегодняшний день достижения в спорте?

А.Т.: Я член сборной команды Свердловской области, сейчас считаюсь мастером спорта. Ездил на соревнования высокого ранга, такие как Чемпионат России, Первенство России.

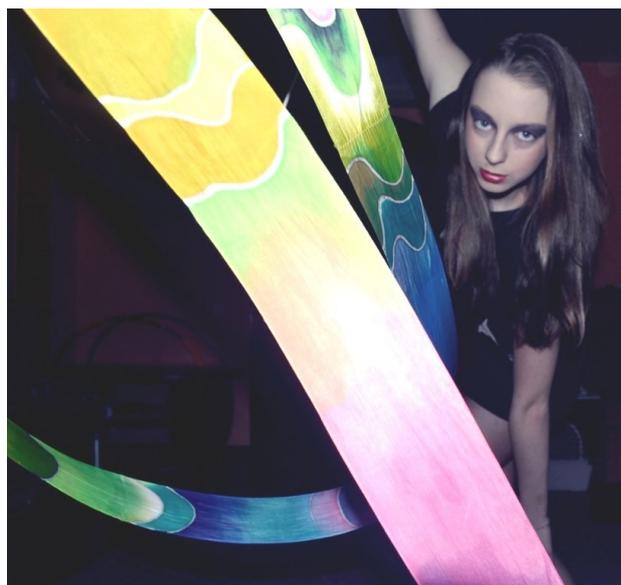
Кор.: Легко ли совмещать занятия спортом и обучение в школе?

А.Т.: Не всегда легко, особенно когда тренируешься по 6 часов и выходишь из зала, падая, очень хочешь есть и хочешь спать, а тебе еще нужно делать кг уроков и, например, завтра контрольная по алгебре.

Кор.: Какой совет ты можешь дать начинающим гимнасткам?

А.Т.: Самое главное-это слушать все указания своего тренера и произвести на нее впечатление, ведь с ней еще долго идти по спортивному пути, ну и с самого детства начинать следить за своим весом - это очень важно!

Интервью подготовила
Лобова Дарья



Александра Тиманина

Юмор

И смех, и грех

В школе можно не только многому научиться и многое узнать, но и здорово оплошать. Нижеприведенные реплики – то, что выдают ученики на уроках.

История

- Суворов был настоящим мужчиной, и поэтому спал с простыми солдатами.
- Василий Иванович Чапаев был великим полководцем. У него был конь, на котором он прожил всю жизнь.
- Армия бежала, а впереди бежал Наполеон, теряя свое величие и честь поминутно.

Литература

- Он отказался сражаться на дуэли, поэтому им пришлось его просто избить.
- Дворяне ездили в каретах, запряженных шестью лошадьми и двумя слугами.
- В конце XIX века очень модно было вешаться и травиться

География

- На Венере есть очень занятные образования, напоминающие оладушки.
- Как «зачем ехать в Рязань через Берлин»? Красиво же!

Биология

- Дикари уничтожали мамонтов, потому что тогда не было Красной книги.
- Динозавры все давно вымерли, и поэтому приходится рисовать их по памяти...

А нашим читателям на будущее – не совершайте таких же ошибок!

Лобова Дарья

Мифологический гороскоп

Еще с древних времен человек интересовался своим будущим, и именно благодаря этому появились гороскопы. На сегодняшний день существует много разнообразных видов таких предсказаний, и в этой рубрике мы попытаемся описать самые необычные гороскопы – о существовании которых вы, наверное, даже не подозревали!

Мифологический гороскоп сегодня также называется «теневым», ведь он отражает другую сущность человека, а именно – животную. Каждое существо в мифологии наделено своими особыми чертами характера и поведения, которые отображают сущность каждого знака. Всего их десять.

Кентавр (8 января – 12 февраля)

Кентавр – наполовину человек, наполовину лошадь, поэтому считается, что у людей, рожденных под этим знаком, звериная сущность доминирует над человеческой. Они независимы, следуют голосу эмоций, а не разума, поэтому часто совершают поступки, не поддающиеся здравому смыслу. Людям, рожденным под знаком Кентавра, присуща тяга к свободе и независимости.



Гарпия (13 февраля – 18 марта)

Гарпия – полуженщина-полуптица, и люди под этим знаком «вихреподобные» и «быстроногие» – могут неожиданно появиться и также внезапно исчезнуть. У рожденных под этим знаком людей неумная, практически неиссякаемая энергия. Им непросто дается прощение окружающих.



Пегас (19 марта – 24 апреля)

Пегас – полуконь-полуптица, с греческого языка это имя переводится как «бурное течение». Люди-«пегасы» парят над остальными, по крайней мере, в своем воображении и считают, что заслуживают большего, чем имеют. Рожденным под таким знаком не подходит рутинная работа, им зачастую чужда романтика.



Цербер (25 апреля – 30 мая)

Цербер – трехголовый пес, служащий богу Аиду. Этот стражник следит за тем, чтобы никто не смог выбраться из царства мертвых. С человеком, рожденным под знаком Цербера, найти общий язык сложно, но возможно. Некоторые представители этого знака пытаются сдерживать свою природную сущность и не проявлять агрессии к окружающим, но зачастую это приводит лишь к стрессам и затяжной депрессии.



Сатир (31 мая – 3 июля)

Сатир – лесное божество, демон плодородия, похожий на человека, но имеющий козлиные рога, уши, ноги. Согласно мифам, жизнь Сатиров проходила в развлечениях; так и люди, рожденные под знаком Сатира, предпочитают вести разгульный образ жизни. Многие мужчины этого знака харизматичны и притягательны для противоположного пола. Женщины-Сатиры свободолобивы.



Сирена (4 июля – 10 августа)

Сирена – морская нимфа, полуженщина-полуптица, завлекавшая своим сладким гипнотическим голосом моряков в ловушку на скалы. В жизни люди-Сирены также используют свое обаяние для достижения личных целей, они зачастую проявляют чудеса хитрости и изворотливости.



Грифон (11 августа – 15 сентября)

Грифон – наполовину лев, наполовину орел. Это сильное, свирепое и воинственное создание. Люди, принадлежащие этому знаку, обладают скоростью орла и храбростью льва, готовы отстаивать свою точку зрения до последнего. Они непоколебимы и принципиальны. В древние века грифоны олицетворяли собой силу и бдительность.



Химера (16 сентября – 22 октября)

Химера – многоликое мифическое существо, частично лев, частично коза, частично змея. В древнегреческой мифологии это животное обладало огромной силой. Рожденные под этим знаком люди всегда с легкостью могут подстроиться под изменчивые обстоятельства. Благодаря своим качествам, часто становятся успешными торговцами.



Минотавр (1 декабря – 7 января)

Минотавр имеет тело человека, а голову быка. Как и Кентавры, люди-Минотавры зачастую находятся в плену своей звериной сущности. Родившиеся под этим знаком не любят брать на себя ответственность, быть лидерами, принимать ответственные решения.



Сфинкс (23 октября – 30 ноября)

Сфинкс – создание, имеющее женские грудь и лицо, львиное туловище, хвост быка и крылья орла. Как и мифологические Сфинксы, люди этого знака обладают такими качествами, как расчетливость и хитрость, у них светлый и быстрый ум. Основная черта этого знака – сильная приверженность к материальным благам. Но им стоит быть осторожными в стремлении разбогатеть – зачастую люди-Сфинксы становятся рабами денег.



Дарья Лобова

Над номером работали:

Хуснидинова Гюзель—главный редактор
Лобова Дарья—выпускающий редактор
Нохрина Дарья—журналист-корреспондент
Берзина Т. А.—корректор
Чичерина М.С.—руководитель издания