

Декабрь 2015 г.

№3

Основана в 2005 г.



С Новым годом!

Откуда приходит новый год?

Новый год слетает с неба?
Или из лесу идёт?
Или из сугроба снега
К нам приходит новый год?
Он, наверно, жил снежинкой
На какой-нибудь звезде
Или прятался пушинкой
У Мороза в бороде?
Спать залез он в холодильник
Или к белочке в дупло...
Или в старенький будильник
Он забрался под стекло?
Но всегда бывает чудо:
На часах двенадцать бьёт...
И неведомо откуда
К нам приходит Новый год!

Андрей Усачев

2016 год - год красной Огненной Обезьяны по восточному календарю. Наступает он 8 февраля 2016 года. Именно в этот день, согласно китайскому гороскопу, весело помахивая хвостиком стуча копытцами, Зеленая Деревянная Коза - символ года 2015 покинет нас, уступая место Огненной Обезьяне. Обезьяна - артистичная и эксцентричная натура, обладающая вместе с тем сильной интуицией. Своенравна, капризна и непредсказуема - трудно догадаться, о чем она думает. Ее действия абсолютно непредсказуемы и могут меняться в зависимости от настроения - она бывает как доброй и веселой, так и агрессивной и злой.



Сегодня в номере:

«Мисс Осень 2015» - стр. 2

Здоровый образ жизни - стр. 3

Ломоносовская ассамблея - стр. 4-5

Как отпраздновать Новый год? - стр. 6-7

Гороскоп на 2016 год - стр. 8



ВНИМАНИЕ, КОНКУРС!

В ноябре прошли конкурсы «Мистер и Мисс Осень» среди учащихся 5-6 классов, и в «Мисс Осень» приняли участие девушки 7-11 классов.



Участницы и участники конкурсов пели, прекрасно танцевали, презентовали блюда, которые сами приготовили, показывали свое знание этикета, отвечая на вопросы ведущих, пре-



восходно читали стихи.

Одним из самых интересных конкурсов был «практический».

Участницам следовало оригинально завязать галстук молодому человеку, а девушке - шарф.

Жюри оценивало содержание выступления, умение подать себя.



В конкурсе также приняли участие самые юные ученики школы из 1-ого класса, которые поддерживали старших конкурсантов.

Все ребята, принявшие участие в конкурсе, - большие молодцы!

Победителями в конкурсе «Мистер и Мисс Осень» стали учащиеся 6б класса



Александр Размыслов и

Александра Зиновьева,

а в конкурсе «Мисс Осень» победу одержала ученица 11г класса **Попова Екатерина.**

Поздравляем!



Материал подготовили:
Алина Л., 11в; Николай Т., 7г

Всем известно, что для счастья человеку необходимо быть здоровым. Одно из условий поддержания здоровья - правильное питание и нормальный вес. Всё чаще и чаще нам приходится сталкиваться с анорексией, ставшей «популярной» за последние 30 лет.

Анорексия считается заболеванием, связанным с нарушением питания. Нервная анорексия не является ни «манией», ни «плохим» поведением индивида — это [психическое заболевание](#).

При анорексии наблюдается патологическое желание потери веса, сопровождающееся сильным страхом ожирения. У больного наблюдается искаженное восприятие своего образа, а именно - беспокойство о мнимом увеличении веса, даже если такого не наблюдается.

Симптомы анорексии:

1. Отрицание поддерживания весового минимума, каким бы низким он ни был.
2. Постоянное ощущение полноты, в частности определенных частей тела.
3. Способ питания: кушать стоя, раздроблять еду на мелкие куски.
4. Нарушение сна
5. Изоляция от общества
6. Панический страх поправиться



В развитых странах анорексией страдает каждая 2 девушка из 100 в возрасте от 12 до 24 лет.

Анорексию принято считать женским заболеванием, которое проявляется в подростковом возрасте.

В процентном соотношении можно сказать, что 90% больных анорексией - это девушки в возрасте от 12-24 года.

В остальные 10% входят женщины более зрелого возраста и мужчины.

Как следствие данного заболевания, могут возникнуть определенные нарушения на физиологическом уровне, такие как аритмия, постоянная слабость, мышечные спазмы. А также повышенная раздражительность, необоснованный гнев, обида на других.

Обычно больные, страдающие анорексией, добиваются потери веса двумя путями:

Ограничения — потеря веса путем жестких диет со снижением количества принимаемой еды с каждым днем и чрезмерное занятие спортом.

Очищение — т.е. путем всевозможных процедур: промывание желудка, клизмы, искусственно спровоцированная рвота после принятия пищи.

Не существует одной причины, которая может повлиять на возникновение анорексии. **Обычно бывают задействованы все три фактора:**

1. Биологический (биологическая и генетическая предрасположенность)
2. Психологический (влияние семьи и внутренние конфликты)
3. Социальный (влияние окружающей среды: ожидания, рамки подражания)

В работе с пациентом, больным анорексией, для достижения успешного результата всегда учитываются все три фактора.



Как лечить анорексию?

Для лечения анорексии необходимо обратиться к лечащему врачу, чтобы он направил к психиатру, или напрямую связаться с психиатром, чтобы получить точную диагностику болезни и план лечения.

Будьте здоровы!

Материал подготовила: Алина Л., 11в



Ежегодно в нашей школе проходит Ломоносовская ассамблея. Ученики и учителя принимают участие в играх, викторинах, тематических уроках.

В этом году ассамблея посвящена величию и красе

России.



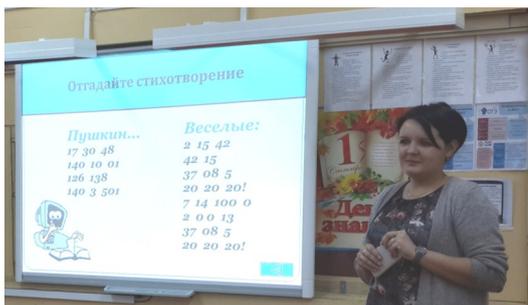
Михаил Васильевич Ломоносов (8 (19) ноября 1711 — 4 (15) апреля 1765, — первый русский ученый - естествоиспытатель мирового значения, энциклопедист, химик и физик, астроном, приборостроитель, географ, металлург, геолог, поэт, филолог, художник, историк и генеалог, поборник развития отечественного просвещения, науки и экономики.



Учитель музыки Мозымова Людмила Александровна проводила уроки, посвященные творчеству Петра Ильича Чайковского.

Учащиеся узнали много интересных фактов из его биографии, посмотрели фрагменты балетов и прослушали отрывки из произведений композитора.





Учитель информатики Елфимова Валентина Михайловна провела тематические уроки в 8 «в» и 11 «в» классах. Восьмиклассники участвовали в викторине «Какая интересная наука информатика». Ребята проявили себя с лучшей стороны. Они показали свои знания и эрудицию.



Одиннадцатиклассники в деловой игре создавали про-«Умный холодильник».



Ребята придумывали новые детали для холодильника, делали рисунки.



21 декабря в 21 кабинете происходили чудеса. Ученицы 11 «в» класса Туркина Евгения и Полуэктова Софья под руководством Каневой Светланы Ивановна показали изумительные химические опыты.



В этом году С.В. Ковалевской исполняется 165 лет.

Софья Васильевна Ковалевская (3 (15) января 1850 — 29 января (10 февраля) 1891) — русский математик и механик, с 1889 года иностранный член-корреспондент Петербургской Академии наук. Первая в России и в Северной Европе женщина-профессор и первая в мире женщина — профессор математики (получившая ранее это звание Мария Аньези никогда не преподавала). Автор повести «Нигилистка» (1884) и «Воспоминания детства».

Ковалевская открыла третий классический случай разрешимости задачи о вращении твёрдого тела вокруг неподвижной точки. Доказала существование аналитического (голоморфного) решения задачи Коши для систем дифференциальных уравнений с частными производными, исследовала задачу Лапласа о равновесии кольца Сатурна, получила второе приближение. Решила задачу о приведении некоторого класса абелевых интегралов третьего ранга к эллиптическим интегралам. Работала также в области теории потенциала, математической физики, небесной механики. В 1889 получила большую премию Парижской академии за исследование о вращении тяжёлого несимметричного волчка.

Материал подготовила: Алина Л., 11в

Новый 2016 год – один из самых красивых и ярких праздников. В разных странах мира он отмечается по-своему, однако везде он одинаково любим и ожидаем. Предновогодняя суэта царит везде – в офисах, домах, магазинах. И это не удивительно, ведь именно этот праздник хочется встретить так, чтобы запомнился надолго.



Цвета, которые будут преобладать весь год — белый, зеленый, желтый, красный, синий.

Люди, которые родились под знаком Обезьян имеют все шансы быть знаменитыми и известными. Независимо от того, чем конкретно занимается человек и какой у него характер, рано или поздно, свойственное им очарование и удача сделают его преуспевающим в жизни. Дети, рожденные в год Обезьяны очень активны, любознательны и любопытны. Они всегда стремятся к первенству и достигают своих целей любой ценой.

Как украсить дом на Новый 2016 год

- Над входной дверью можно повесить небольшую обезьянку.

Рядом с ней желательно повесить бубенцы или колокольчики, они придадут атмосферу торжества и веселья, а каждый гость будет приветствоваться радостным звоном.

- По всему дому можно расставить статуэтки обезьяны.
- Если у вас елка искусственная, по возможности развесьте пару-тройку веток свежей хвои — символ достатка и благополучия.
- Оригинально смотрятся снежинки, сделанные своими руками. Их можно развесить как на елку, так и по комнате.
- Если у вас достаточно времени, можно пофантазировать и сделать из ваты имитацию снега, разложив аккуратно на еловых ветках.
- Не забывайте, что стихия этого года – огонь, поэтому в доме должно все сиять, от огоньков на елке до свечей на столе.

Будьте осторожны с огнем!!!



Чем украсить новогоднюю елку на Новый год 2016



В этом году, наряжая елку, можно дать волю творческим порывам и украсить ее буквально чем угодно. Можно повесить на лесную красавицу конфеты в блестящих обертках и фрукты. А еще прекрасно будут смотреться самодельные игрушки: гирлянды из пуговиц, «шарики» из лампочек, снежинки из разноцветной фольги.

Обезьяна, как утверждают астрологи, любит деньги, так что отличной идеей станет порадовать хозяйку наступающего года, повесив на елку денежные купюры, перевязанные красными ленточками.

В чем лучше встретить Новый 2016 год

Основательно также стоит подойти к выбору одежды на встречу Нового 2016 года. Чтобы понравиться Огненной Обезьяне желательно надевать вещи, в которых присутствуют такие цвета, как красный, оранжевый, желтый, золотой, коралловый, перламутровый, бордовый, коричневый, рыжий, шоколадный. Все оттенки этих «языков пламени» приветствуются как на женщинах, так и на мужчинах.



Готовые образы к Новому 2016 году

- К красному котельному платью подойдут аксессуары золотого цвета.
- Короткое платье шоколадного цвета хорошо сочетается с обувью и сумочкой бежевых приглушенных оттенков.
- Если вы решили облачиться в длинное платье оранжевого цвета, то постарайтесь в макияже сделать акцент на глаза, а помаду или блеск лучше подобрать нейтрального спокойного цвета.
- Платье золотистого цвета лучше надевать с обувью и сумочкой телесного оттенка. Также такой наряд превосходно сочетается с коралловыми туфлями и приглушенным апельсиновым клатчем.
- Мужчинам стоит присмотреться к приталенным пиджакам или костюмам.
- С одеждой рыжего цвета стоит быть аккуратным. Не нужно утяжелять образ аксессуарами и макияжем — всего по минимуму.

Что приготовить в Новый 2016 год

- Продукты в Новый 2016 год должны быть натуральными, без консервантов, красителей, вкусовых добавок и прочих канцерогенов.
- Блюда из баклажанов, кабачков, а также овощное рагу. Помните, что обезьяна предпочитает зеленый перец, морковь и куриные яйца.
- Желательно мясо запечь в духовке, но ни в коем случае не жарить.
- Также не забудьте поставить вазу с ананасом, виноградом, бананами, апельсинами и киви.
- Стоит отметить, что все блюда должны быть сытными, но легкими, ведь обезьяна — активное животное, любит полакомиться и тут же побегать, побродить, поиграть, одним словом, не сидеть на месте. И вряд ли это захочется делать после тарелки оливы.



Что подарить в Новый 2016 год



Без подарков в Новый год 2016 никак не обойтись. В первую очередь учитывайте то, что они в 2016 году будут особенными.

- Отправляясь к друзьям, вы можете захватить картину с изображением обезьяны. А если ваши родственники и близкие обладают хорошим чувством юмора, то картина может быть шуточная (например, шарж на хозяйку года).
- В качестве подарка в этом году прекрасно подойдет миниатюрное японское дерево «бонсай», маленькая пальма в горшке или «дерево счастья» из поделочных и полудрагоценных камней.
- Проявить внимание можно всевозможными магнитиками, статуэтками,

Вкладывая душу в организацию и проведение Нового года 2016, вы в первую очередь делаете вклад в будущее. И если праздничная ночь прошла с улыбкой, танцами и весельем, то наступающий год обязательно встретит вас удачей, счастьем и благополучием. И не забудьте на всякий случай положить в бумажник маленький кусочек медного провода. Согласно поверью, это привлечет в ваш дом богатство.



ОВЕН



В бурный, насыщенный событиями уходящий год вы старались до кого-то достучаться, что-то исправить, убедить окружающих в своей правоте, живя по принципу: «Не стоит прогибаться под изменчивый мир, однажды он прогнется под нас». Но Огненная Обезьяна изменит ваше мировоззрение, ласково шепнув: «Начни с себя». Это и станет секретом вашего успеха-2016.

ТЕЛЕЦ



Вы устали от бесконечной череды забот и проблем, которые в уходящем году приходилось решать за себя и «того парня». И — ура! — Огненная Обезьяна несет вам долгожданные позитивные перемены. Нет, забот не убавится, но они будут того толка, что по душе трудолюбивым, деятельным и очень домашним Тельцам. Так что впрягайтесь с «радостным мычанием»!

БЛИЗНЕЦЫ



Вы привыкли все взвешивать и колебаться, стараясь найти тонкий баланс между «тем и этим», И часто эта скрупулезность приносит вам успех. Но гороскоп на 2016 год Близнецы рекомендует поменять жизненную тактику и начать действовать увереннее, определеннее, целеустремленнее — именно это принесет вам стратегический успех.

РАК



Иногда действительно выгоднее чуть попятиться назад, нежели идти напролом. Но в 2016 году от Рачьей привычки лучше отказаться. «Определитесь и твердо стойте на своей позиции», — нашептывает вам Красная Обезьяна, обещая, что именно стойкость и умение настоять на своем принесут вам успех в борьбе за прибыль, карьеру и любовь.

ЛЕВ



Вы большой специалист в том, что касается умения производить впечатление. Но Красная Обезьяна ставит перед вами совсем другую задачу: «Быть, а не казаться». Попробуйте стать честнее, откровеннее, искреннее с окружающими вас людьми, снимите привычную маску — и окажется, что ваше истинное лицо восхитит людей куда больше, чем придуманный вами имидж.

ДЕВА



Два прошлых года принесли в жизнь Девы серьезные изменения, иногда даже испытания на прочность. 2016 год Огненной Обезьяны завершает этот судьбоносный период. Вы похожи на ракету, которая после долгого пути наконец достигла звезд, но не знает, что делать с приобретенной свободой. Обезьяна подсказывает: перед вами уникальный период, когда вы сможете все.

ВЕСЫ



Весь уходящий год вы оставались непоколебимы как минимум внешне, улыбками и невозмутимостью помогая удержаться на плаву более эмоциональным близким. Восхищенная вашей выдержкой Обезьяна в 2016 году обещает отблагодарить вас гармонией: если что и будет выводить вас из равновесия, то по большей части приятные события.

СКОРПИОН



Наступающий 2016 год для вас обещает стать переломным в многих сферах. А причина для этого проста: подсознательно вы устали от проблем 2015-го, вам надоела некоторая беспросветность... Знак Скорпиона не зря считают едва ли не самым магическим знаком Зодиака: ваша мечта «все изменить!» в год Красной Обезьяны приблизится к осуществлению.

СТРЕЛЕЦ



Вас, прирожденных оптимистов и авантюристов, переполненных жизненной энергией, не выбил из колеи даже сложный уходящий год. А потому предложение Красной Огненной Обезьяны еще немного поднапрячься вы, скорей всего, воспримете с энтузиазмом. И правда, почему бы и нет, ведь в 2016 году у вас есть все шансы взять главный приз!

КОЗЕРОГ



Вы — личность многогранная: умеете и бесшабашно веселиться, если ситуация располагает, и быть собранным, если нужно быстро решить сложную задачу. Год Красной Обезьяны ждет от вас скорее второго: Огненная Обезьяна, символ 2016 года по восточному календарю, обещает подбросить вам ряд заковыристых задач. А все ради опыта, который сделает вас смелее,

ВОДОЛЕЙ



Вы, Водолеи, — господа и так талантливые и креативные, а 2016 год Красной Обезьяны переведет эти ваши фирменные качества в состояние «полный вперед!». Творческий зуд порой будет приводить к тому, что вы начнете хвататься за голову: «Ой, что я натворил!» Но даже в таких случаях не наступайте креативной песне на горло: она — ваш ключик к уникальному успеху!

РЫБЫ



Рыб, от изумления и стрессов хватавших ртом воздух весь прошлый год, в 2016-м ожидает долгожданный прилив — сил, энергии, желаний и возможностей. У вас есть все шансы махнуть хвостом и наконец-то получить то, о чем так долго мечтали. Или вильнуть хвостиком — и круто изменить свою жизнь. Не упускайте этого шанса.

Материал подготовила: Алина Л., 11в

