



# О'КРОШКА

ВЫПУСК 5 (51)

МАЙ - 2012

## КОЛОНКА РЕДАКТОРА

Последний рыбок... И в лето.

Май... Скоро лето. Оно уже буквально дышит нам в спину. Да что там май! Скоро лето, дорогие лицеисты. А это значит, что скоро старшие классы сдадут свои экзамены, а остальные напишут итоговые контрольные работы...

Май, как и любой другой месяц, заполнен мероприятиями. Нас ожидает неделя добра, в конце которой каждый класс должен будет представить отчет о проделанной работе. В середине мая мы будем заняты на уборке лицейской территории, чтобы, приходя сюда, мы видели чистую зелёную травку, а не мусор, который лежит повсюду. Также в мае все классы должны сдать видеоролики и школьной жизни и в этом же месяце нас ожидает подведение итогов и просмотр всех работ. Не стоит забывать, что 29 мая состоится традиционный праздник за честь лица, где будут награждены лучшие из лучших. 25 мая для 9 и 11 классов прозвонит Последний звонок. Давайте вместе пожелаем им удачи в выборе дальнейшего пути.

Но если говорить о ближайших мероприятиях, то это 9 мая. Именно в этот день мы будем участвовать в ежегодном шествии к вечному огню, где возложим цветы в знак памяти о погибших...

Ну что ж... Последняя колонка в этом году написана. Редакция подошла к финишной черте. Желаю всем лицеистам успешного окончания учебного года!

*Алина ШАБАЛИНА*

## ПРОЩАЛЬНАЯ МЕЛОДИЯ ДЕТСТВА



Что может быть прекраснее детства? Что может быть прекраснее времени, когда ты, не задумываясь о каких-либо проблемах, пропадаешь с утра до ночи на улице?! Что может быть прекраснее времени, когда о тебе заботятся твои родные; когда ты, как маленький птенчик, скрываешься под крылом родителей?! Пожалуй, ничего.

Но рано или поздно детство заканчивается.

Когда это происходит? Тогда, когда школьник слышит свой последний звонок. Последний звук детства.

Каждый год ученики 9 и 11 классов слышат эту мелодию, открывающую двери в новую, взрослую и самостоятельную жизнь.

Этот год не стал исключением. 25 мая прозвонело 2 последних звонка... Вскоре выпускники 11 класса поустят-

ся в самостоятельное плавание по реке взрослой жизни навстречу новым испытаниям; а выпускники 9 класса будут выбирать: куда же пойти дальше.

Это не передать словами. Это невозможно описать. Эмоции, которые переполняют тебя, когда ты стоишь там, на сцене, в школьной форме старого образца, непередаваемые.

Слёзы по щекам льются просто даже от того, что ты смотришь на тот класс, который прощается со своим детством... А что чувствуют сами выпускники? Слёзы, нежелание прощаться со школой, с учителями, со своим классом... Всё смешивается в одно.

Песни, вальс, поздравления, выступления... Всё это не запоминается, когда стоишь там... Со своим классом.

В последний раз...

Несмотря на то, что последний звонок – это, действительно, грустное мероприятие, мы хотим поздравить наших дорогих выпускников 9 и 11 классов с окончанием школьной жизни и с началом новой, студенческой.

Мы хотим пожелать им удачи, успехов, здоровья, счастливой любви и счастья.

Конечно же, желаем им успешной сдачи ГИА и ЕГЭ. Пусть наши лицеисты выберут правильный путь, который приведёт их в жизнь, наполненную яркими красками. Удачи вам, выпускники.

Год назад и я стояла на той сцене. И через год я буду стоять там же. И снова будут слёзы, снова будет тот звонок. Только уже не тот, который был в 9 классе... Он будет действительно последним.

*Алина ШАБАЛИНА*





## 9 Мая

Ведь он воевал на войне.  
И вместе со всеми добился победы,  
Чтоб жить мы могли на земле.  
9 мая. В глаза ветеранам  
Без слез я смотреть не могу.  
У них на лице эти давние раны  
Как дань всем погибшим в бою.  
И сердце мое каждый раз замирает  
И верить не хочет никак,  
Что их за медали теперь убивают  
И мемориалы сквернят.  
Нам мирное небо и жизнь  
подарили,  
Взамен ничего не спросив.  
А мы равнодушье в сердцах  
затаили  
О подвигах этих забыв.  
Считают копейки, увы, ветераны-  
Сыны нашей русской земли.  
Как это все жутко, как это все  
странно,  
Не правильно, не по-людски.  
У нас в этом мире другие дороги,  
Торопимся жить мы, спешим.  
Живых ветеранов не так уж и много  
И мы, как никто, нужны им.  
Тепло и внимание наше, забота  
Дороже для них всех наград.  
«Вам чем-то помочь?» - спросит  
ласково кто-то -  
И раны уже не болят.  
И это лишь доля того, что мы,  
люди,  
Обязаны делать для них.  
Тогда и не будет жестокости этой  
В горячих сердцах молодых.  
Не будет терактов и взрывов в  
России,  
Захваченных школ и домов.  
Ведь не ради этого в бой уходили  
И били бесстрашно врагов.  
За Родину нашу! Святую победу!  
За каждый клочочек Земли!  
Не уж то теперь недостойные деды  
Достатка, тепла и любви?  
9 мая. В глаза ветеранам  
Без слез я смотреть не могу.  
Уж лучше пораньше сегодня я  
встану-  
На кладбище к деду пойду...

## БЛАГОДАРНЫ ГЕРОЯМ

Задумавшись над добрым делом, наш класс решил, что это дело должно быть актуальным, а так как все происходило в начале мая, то тема «День Победы» являлась самой лучшей в этом плане. Так и родилась идея сходить поздравить ветеранов. Мы, не без помощи Любви Николаевны, придумали сценарий поздравления и взяли на себя определенные обязанности (кто-то учил слова и стихи, кто-то отвечал за цветы и открытки). Отрепетиро-

вав сценарий, после уроков делегация в составе 10 человек пошла в Центр социальной помощи. Там, не без волнения (как нас встретят?) отрепетировали все еще раз. Мы вышли к ветеранам, их было столько, насколько мы и рассчитывали, так что волнение сразу пропало, и поздравили их, поблагодарили, а Саша Ершов прочитал очень трогательное стихотворение.

Пожилые люди были растроганы, у некоторых даже произошло слезу.

Мы были счастливы, что доставили немного радости этим вдоволь уже нагоревшимся людям. Они, завоевавшие для нас счастье, так редко слышат благодарные слова в свой адрес. Они этого не заслужили. Давайте же дарить окружающим нас людям побольше своей заботы и добра. И не только на так называемой «Неделе добра», а каждую минуту и секунду, даже не задумываясь о выгоде для себя!

*Наташа ДЬЯЧКОВА*

## ЮНОСТЬ, МЕЧТА И... ВОЙНА

Накануне Дня Победы для наших старшеклассников студенты котласских училищ под руководством Всеволода Витальевича Буракова презентовали постановку «А зори здесь тихие». К сожалению, весь спектакль нам не показали, но и первых двух актов хватило, чтобы мы окунулись в суровую военную обстановку.

Несколько минут, а сколько эмоций. Весь зал сидел, затаив дыхание, наблюдая за жизнью девушек, вставших на защиту Родины. Как мало они жили! Они мечтали о счастье, об учёбе, о любви. Они жили будущим. Но война разрушила всё.

Должна признаться, что студенты сыграли

просто восхитительно. Все зрители прочувствовали характер героинь. Мы волновались, радовались и грустили вместе с ними.

Я надеюсь, что эти юные актёры ещё не раз выйдут на сцену и заставят аплодировать зрителей мастерству и таланту.

*Алина ШАБАЛИНА*



# ТАМ, ГДЕ НАМ ВЕРЯТ



Девятнадцатого мая в лицее прошёл ежегодный конкурс «Лучшая семья года». Сразу хочу сказать, что все семьи, которые поучаствовали, уже лучшие.

Что такое семья? Если смотреть по определению, то семья – это организованная социальная группа, члены которой связаны общностью быта, взаимной моральной ответственностью и социальной необходимостью, которая обусловлена потребностью общества в физическом и духовном самовоспроизводстве. Но если говорить от имени сердца и души, то семья – это место, где нам верят. Семья – это место, где нас любят. Семья – это место, где мы чувствуем себя полностью защищёнными.

И именно 19 мая самые активные семьи лицея собрались на 4 этаже, чтобы показать себя и просто приятно провести время друг с другом.

Семья Гушиных поразила всех очень лиричной презентацией. Звучали стихи... Красивые эмоциональные слова... Этот коктейль из чувств, поэзии и музыки заставил всех зрителей внимательно наблюдать за происходящим на сцене.

Семья Жосану подробно рассказали о личных достижениях каждого члена

этой семьи, а также исполнила для нас песню.

А вот семья Тиунцевых поразила всех не только множеством стихотворений про каждого домочадца, но также

танцем ча-ча-ча, который исполнили Даниил Тиунцев вместе со своими одноклассниками. Но и это ещё не всё! Мы услышали забавную песенку, под которую мужская часть этой семьи играла в волейбол, показывала разные акробатические трюки, среди которых сальто и стойка на руках.

Конечно же, стоит отметить вокальную группу лицея и танцевальный коллектив «Вдохновение», которые своими прекрасными выступлениями подарили участникам возможность перевести дух перед конкурсной программой.

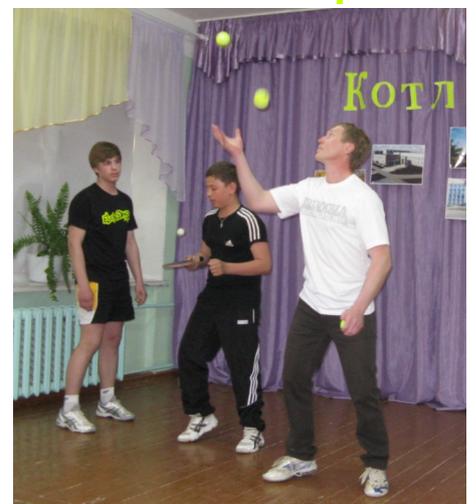
Что же ждало наших участников? Программа действительно была многообразной: папы заплетали девочкам косички, мамы отгадывали имена футболистов, а дети рисовали семейный портрет. Конечно же, все взрослые отгадывали названия детских мультфильмов. В общем, повеселились на славу.

А как же зрители, спросите вы?! От их кричалок звенело в ушах! Вы бы это виели! Повсюду плакаты, все кричат, стараясь поддержать семью, которая представляла именно их класс. В общем, было здорово!

Все участники – просто молодцы! Счастья всем семьям нашего лицея!

Алина ШАБАЛИНА

**В семейной жизни самый важный винт – это любовь.  
А. П. Чехов**



Май – сложный месяц, когда школьники ждут скорейшего наступления летних каникул, а выпускники волнуются из-за предстоящих экзаменов.

К общему утомлению, которое накопилось в организме за весь учебный год, добавляются повышенная умственная нагрузка, еще большее ограничение двигательной активности, изменение в режиме дня, отрицательные эмоции, связанные со страхом не поступить в вуз. Все это заставляет вегетативную нервную систему работать в усиленном режиме.

Если допустить длительное перенапряжение, то организм будет работать себе во вред, тратя силы из «неприкосновенного запаса».

Испытание позади, но восстановление организма происходит не сразу. В одних случаях на восстановление уходит несколько дней, в других – недели и месяцы.

Порой последствиями сдачи ЕГЭ становятся депрессия, головные боли, сердечно-сосудистые, кожные и другие заболевания.

Чтобы максимально снизить неблагоприятные воздействия экзаменационного стресса, необходимо, во-первых, повышать резервы своего организма, а во-вторых – очень рационально их использовать.

Для этого необходимо соблюдать режим дня, питание должно быть сбалансированным, с расчетом на повышенные затраты энергии, следует чередовать умственную и физиче-

скую активность, принимать меры по повышению иммунитета.

Также очень важным является и обстановка в семье и со сверстниками. Следует избегать конфликтов, ненужных споров и выяснения отношений.

Также следует уделять внимание и физическим нагрузкам, иначе недостаток свежего воздуха отрицательно скажется на занятиях, но чрезмерная нагрузка также нежелательна.

Принимать пищу нужно от 3 до 6 раз в день. Важно, чтобы еда была в достаточном количестве насыщена белками и углеводами, витаминами и минералами, витаминами групп С, В, кальция, фосфора, полезных микроэлементов. В течение подготовительного этапа полезны морепродукты, яйца, овощи, лук, чеснок, фрукты, отвар шиповника. В период самих экзаменов желательна пища с высоким содержанием глюкозы и витаминов. Например, шоколад, орехи, сухофрукты. Необходимы также хлеб, крупы, картофель. Такой пищей школьник обеспечит себя энергией на весь день.

Верный признак переутомления и перевозбуждения – ночная бессонница. Чтобы справиться с этой неприятностью, надо немного снизить нагрузки, а перед сном погулять, принять теплую ванну с травяным отваром или выпить чай с мятой.

Древнейший способ борьбы со стрессом – произвольная регуляция дыхания. Также поможет аутогенная тренировка, являющаяся методом

релаксации.

Уделите внимание рабочей обстановке, которое должно хорошо проветриваться, содержаться в чистоте.

Внимательно следите за чередованием отдыха и работы. Способность концентрироваться не беспредельна.

Вечером накануне экзамена стоит отказаться от красного мяса, чтобы избежать нервного возбуждения и как следует выспаться. Лучше выбрать рыбу, которая способствует выработке серотонина – гормона удовольствия.

Завтрак должен быть и легким, и сытным. Можно съесть мюсли с молоком или кусок цельнозернового хлеба с маслом и медом. Надо помнить и о белках – с утра выработка в головном мозге дофамина необходима, чтобы взбодриться, к тому же он стимулирует работу памяти – можно выбрать сыр, яйца или мясо. Перед самым экзаменом тоже можно перекусить сухофруктами, шоколадкой или орехами. Главное – пить больше воды.

Если экзамен будет проходить во второй половине дня, обед должен быть сбалансированным. На гарнир можно выбрать рис или макароны с овощами, но порция не должна быть слишком большой.

Чтобы сохранить бодрость до конца дня, можно съесть не слишком жирные источники белков – яйца или рыбу.

*Катя СЕМУШИНА*

*По материалам журнала «Здоровье школьников»*



## ПРОЩАЕМСЯ ДО СЕНТЯБРЯ

Нет, не бойтесь, мы не собираемся совсем уходить. Просто скоро лето, и пора подводить итоги работы нашего пресс-центра.

Могу сказать, что те встречи с юнкорами из классов, которые происходили в начале года, меня достаточно обнадёжили. Но вскоре они прекратились. Очень грустно, ведь у нас в лицее есть много талантливых ребят, которые могут заниматься журналистикой, но по каким-то причинам не делают этого.

Ну, да ладно. Газеты выпущены. Редакция всё же побывала на фестивале журналистики и заняла своё законное второе место в номинации «Уникум».

Что же хочется пожелать нашей газете? Конечно же, больше талантливых журналистов, которые будут выводить газету на более высокий уровень.

Ну, а что касается планов на каникулы?! Могу сказать, что газета в это время отдыхать не будет. Будут рассмотрены все варианты, при которых и газета приобретёт более высокий уровень, да и журналисты к нам сами потянутся.

Ну, что ж... Пора прощаться до сентября... Удачных каникул, наши любимые читатели.

*Алина ШАБАЛИНА*