Думаем и читаем вместе

ВМЕСТЕ

Ежемесячная газета гимназии № 62

№1 (128)
сентябрь 2017г.

С ДНЕМ УЧИТЕЛЯ!

Спасибо Вам, Учителя,
За знания, терпение и труд,
За то, что помогаете ребятам
В их жизни выбрать правильный маршрут!
Спасибо Вам за доброту и силы,
Которые Вы отдаёте нам,
Все неудачи и победы в жизни
Стараетесь делить Вы с нами пополам!
Пройдут года, мы вырастем большими,
Но не забудем мы своих Учителей,
И стены школы нам останутся родными,
И будем возвращаться в воспоминания тех дней!

Павел Шелегин, 5 Д класс

Давно б мы тут все не сидели,
Если б нам не распахнули двери
Знаний этих педагоги.
И хоть болят у нас всех ноги
От беготни по коридору,
Но мы учились до упора.
Мы благодарны всем учителям
За то, что нас наукам обучают,
И в благодарность все всем Вам
Мы поздравленье на уроке сочиняли!

Олег Мосин, 5Д класс

Дорогие наши учителя! Поздравляем вас с Днём Учителя!
Мы высоко ценим щедрость ваших любящих сердец, ваше терпение и понимание, преданность делу и любовь к нам – своим ученикам!
Желаем крепчайшего здоровья, бодрости тела и духа, радости от вашего нелёгкого труда и удач в личной жизни!
Пусть вас окружают уважение и любовь, доброжелательность и милосердие, жизнерадостность и наша благодарность!

Юлия Яцынина

В этом выпуске:

С Днём Учителя – 1 стр.
Кузнецкая крепость – 2 стр.
Приведи в порядок свою планету – 2 стр.
Школьная жизнь – 3 стр.
Советские вести – 4 стр.
Бумажные голуби на воздушных шарах – 5 стр.
Ах, лето… – 5 стр.
Носить или не носить–вот в чём вопрос – 6 стр.
Анна Каренина. История Вронского – 7 стр.
Это место я теперь никогда не забуду – 8-10 стр.
Английский, форма, шоколад… – 11 стр.
Печеньки и хот-дог, выйди за порог! – 12 стр.
Я так люблю тебя, Мама! – 12 стр.

Кузнецкая крепость

Кузнецкая крепость является важным историческим объектом и наследием нашей культуры. В конце XVIII в. город Кузнецк оставался опорным пунктом на восточном фланге и нуждался в серьёзных укреплениях. Для укрепления позиций было принято решение о возведении уникального инженерно-фортификационного сооружения. Им и стала Кузнецкая крепость. Она была построена с использованием передовых технологий того времени и являлась образцом оборонительных сооружении на восточном направлении. В 1870 году крепость потеряла свою стратегическую важность, и ее переделали под тюрьму. Она получила название «Кузнецкий тюремный замок». Но затем до 1991 года крепость терпела пожары, разруху и находилась в упадке. После граждане поняли ее историческую важность и сформировали историко-архитектурный музей «Кузнецкая крепость».

Начался золотой век развития и преумножения культуры нашего региона, и крепость расцвела. Восстановление Кузнецкой крепости продолжается и сегодня.

В праздник знаний 1 Сентября наш класс отправился изучать историю нашего края в Кузнецкую крепость. Конечно, я бывал там и до этого, но многое изменилось в лучшую сторону, были представлены новые экспонаты. Нас провели по памятным местам на территории форта и рассказали незабываемые истории из жизни обитателей крепости. Нам показали жизнь людей прошлых столетий и представили взору карту первоначальной застройки крепости, которую одобрил ещё Павел Первый. Я был рад, что мы сохраняем наше культурное достояние и каждый день увеличиваем его. Множество людей положило свою жизнь на изучение и восстановление крепости. Я бы хотел выразить свою благодарность экскурсоводам, которые открыли нам мир истории Кузнецкой крепости.

Я считаю, что посещение таких мероприятий обязательно для учеников и граждан нашего региона. Мы должны помнить историю и достижения наших предков. Ведь благодаря им мы видим мир сегодня таким, какой он есть. Я рад, что мы не забываем своей культуры и создаем историю нашего города и области каждый день, как и наши предки.

Приведи в порядок свою планету

Природа – щедрая хозяйка!
Бери, что надо,
Ей не жалко!
И не забудь, что ждет она
От нас такого же добра!

В самый обычный будний день 20.09.17 на пороге нашей гимназии оказались гости – представитель СРО «Кузбасская Ассоциация переработчиков отходов» в лице Трубецкой Натальи Сергеевны. Ученикам 5В класса повезло, ведь именно к ним пришёл тот, кто напоминает, что мы в ответе за окружающий мир.

Н.С. Трубецкая провела беседу о том, что привычные всем отходы могут иметь вторую жизнь, рассказала об экологических знаках – маркировках товаров и их значении. Гимназисты познакомились с существующими методами переработки вторичного сырья, вспомнили о том, что есть раздельный сбор отходов – один из эффективных способов сохранения окружающей среды.

А в процессе занимательной игры ребята узнали, за какой период разлагаются те или иные материалы.

В конце мероприятия пятиклассники посмотрели мультфильм о том, что произойдёт, если все мы забудем слова героя Антуана де Сент-Экзюпери: «Есть такое правило. Встал поутру, умылся, привёл себя в порядок – и сразу же приведи в порядок свою планету».

Сабрина Русанова

Пожарный десант

Я - учитель, и этим я горжусь

Наполним лирикой сердца

Ученики 5В класса и Трубецкая Н.С.

СОВЕТские ВЕСТИ

В новом учебном году произошли изменения в составе Совета старшеклассников, скорректирован план работы Совета и его состав.

На Выборной конференции, которая прошла 27 сентября, были решены следующие вопросы:

• довыборы в Совет старшеклассников;

• выборы председателя Совета старшеклассников.

На начало учебного года в состав Совета старшеклассников входило 15 человек: представители 11 классов (Буллер Михаил, Алекаев Семён, Платонова Наталья, Сенькова Анна, Шпакова Алиса, Старостина Татьяна) и представители 10 классов (Долматов Алексей, Макеева Елизавета, Рябинина Екатерина, Мирович Екатерина, Топольник Анастасия, Андрияшенко Яна, Федяева Полина, Бардонос Екатерина).

На Выборной конференции, просмотрев все кандидатуры, мы установили новый состав Совета. К нам присоединились 16 человек: ученики 9 и 10 классов (Котова Юлия, Половникова Софья, Григорьев Алексей, Голобородова Софья, Шевлякова Мария, Зенкова Валентина, Крупенкова Полина, Деридов Дмитрий, Уснунц Диана, Алейников Захар, Величкина Екатерина, Гахраманов Богдан, Васильев Иван, Найданов Антон, Дёмина Карина, Зачерновская Анастасия).

Кроме этого, перед нами стояла следующая задача – выбрать председателя Совета старшеклассников. Так как был всего один кандидат – Анастасия Топольник, мы решили провести открытое голосование. Все единогласно согласились с моей кандидатурой, поэтому я стала председателем Совета.

Также с Евгенией Михайловной Бравиковой был разработан и утверждён план. В этом году будут проводиться следующие мероприятия: «День учителя», «День дублёра», «День пожилого человека», «Мисс гимназии», «День гимназии», презентация социально-значимых проектов, празднование Нового Года, «День здоровья», «День защитника Отечества», Форум ученического самоуправления, «Международный женский день», конкурс «Лучшее портфолио», «День Победы», отчётная конференция, благотворительные и экологические акции и др.

В этом году в Совете будут продолжать работу четыре центра: «Учёба и право», «Досуг», центр «Информации и внутренней связи гимназии» и центр по работе с активами классов.

Совету нужно работать много и усердно. Я хочу пожелать учителям, администрации и ученикам терпения, здоровья, новых открытий и, конечно же, побед. А также хотелось бы отдельно пожелать удачи девятиклассникам и одиннадцатиклассникам. Пусть все экзамены дадутся легко!

С уважением,
председатель Совета старшеклассников
Анастасия Топольник

Бумажные голуби на воздушных шарах

Что для вас Первое сентября? Это не только день знаний и праздник учеников... Именно в этот день вы пришли в школу в первый раз, сели за парты и дали клятву хорошо учиться. Многие запомнили этот день на всю жизнь, и все мы вспоминаем о нём с теплотой и радостью.

Первого сентября наши школьные ряды пополнились новыми ребятами. Сегодня мы узнаем у Сальникова Дмитрия, ученика 1-го «А» класса, чем ему запомнился этот день и какие впечатления о школе у него уже сложились.

С каким чувством Вы идёте каждый день в школу?

Каждый день я отправляюсь в школу с радостным настроением, ведь меня там ждут друзья и учитель, который каждый день рассказывает что-нибудь интересное.

Что Вам больше всего запомнилось Первого сентября? Какие впечатления оставил праздник?

На празднике было весело и очень интересно, мы ели каравай, одиннадцатиклассники подарили нам подарки, все ребята дарили учительнице красивые букеты. Но больше всего мне запомнилось, как мы запускали в небо бумажных голубей на воздушных шарах, а на голубях мы нарисовали наши мечты и желания.

Вам нравится школьная форма?

Да, я в ней совсем взрослый, как настоящий школьник.

С какими сложностями Вы уже столкнулись?

Пока никаких сложностей у меня в школе не возникало, у нас мало уроков и лёгкая домашняя работа.

Расскажи немного о своём классе и учителе.

Со многими ребятами в классе я уже познакомился, даже появились друзья. А учительницу зовут Ксения Васильевна, она у нас очень добрая и хорошая.

Если бы Вы могли что-нибудь добавить в свою школьную жизнь, чтобы Вы выбрали?

Больше интересных настольных игр на переменах и чтобы портфель был полегче.

Спасибо Дмитрию за интервью. В свою очередь мы хотим пожелать ему и всем первоклассникам, чтобы школа дарила только положительные эмоции как ребятам, так и учителям, а желания, отправленные на воздушных шарах, обязательно сбылись.

Корреспондент школьной газеты «Вместе»

Ах, лето...

Дорогой читатель, редакция газеты «Вместе» хочет поделиться результатами опроса, целью которого было узнать, чем же гимназисты занимались этим летом, как они его провели. Нашими респондентами стали ученики пятых и восьмых классов.

Пятиклассники «путешествовали по России» (30%), «были на даче» (23%) и «у бабушки» (15%), «на море» (22%) и «в летнем лагере» (10%).

30% респондентов сообщили, что это лето для них «очень памятно». Некоторые ученики вспоминают, как они «посетил цирк» (10%) или «зоопарк» (10%), «встретили в лесу медведя» (5%) или «прыгнули с тарзанки» (5%). В свободное время школьники «гуляли на свежем воздухе» (40%), «читали» (30%), «ходили на пляж» (20%) и «веселились» (10%). Кроме того, 90% гимназистов успели завести новых друзей. А вот с распределением времени у наших пятиклассников не всё так хорошо. Лишь 40% ребят успели реализовать всё, что запланировали. У большинства учеников пятого класса «нет планов на осенние каникулы» (60%), но многие (30%) желают «лучше подготовиться ко второй четверти», а 10% ребят хотят «куда-нибудь поехать».

Среди учеников 8 классов 40% гимназистов побывали «в лагере», 30% отдыхали «на море», 20% ездили «в Горный Алтай», а 10% «остались дома» или «на даче». «Время, проведенное с семьей, очень ценно», и 50% ребят отметили это в нашем опросе. Примерно 95% учащихся завели новые знакомства. В 8 классе ученики уже гораздо лучше распределяют своё время. 60% ребят успели выполнить все свои планы. Но 5% девочек не «нашли свою вторую половину», 5% респондентов «не успели прочитать рекомендованную литературу», а 30% не успели «решить личные проблемы». Мало у кого из ребят появились планы на осенние каникулы, но многие (35%) отмечают, что было бы здорово «съездить к бабушке» и «погулять с друзьями».

Софья Глухова

Носить или не носить – вот в чём вопрос

Форма – это неотъемлемая часть школьной жизни. Практически каждая школа выбирает её для своих учеников. Возможно, в глубине души ты недолюбливаешь её. Тогда, может быть, эта статья поможет тебе увидеть новые грани. Начнём. Поговорим сначала об истории школьной формы.

В России школьная форма появилась тогда, когда была утверждена и общая система всех гражданских мундиров Российской империи, а именно – в 1834 году. Но в 1918 году школьную форму посчитали «буржуазным пережитком прошлого», и поэтому она была отменена. Однако в 1948 году она вновь стала обязательной и была похожа на дореволюционную. Для мальчиков – синяя фуражка с серебристым гербом и серая гимнастёрка; для девочек – серые и тёмно-коричневые платья с белыми подворотничками и с чёрными (белыми – парадными) фартуками. Опять же в 1992 году обязательная школьная форма снова отменяется и возобновляется только в 2000-х годах. Однако в России нет единого стандарта школьной формы.

Форма существует и в других странах. Например, в Японии с конца XIX века традиционными цветами для всей страны стали тёмно-синий и коричневый. Школьная форма Бутана – это вариант традиционной одежды, которая называется «гхо» (для мальчиков) и «кира» (для девочек). У каждой школы своя расцветка. На Кубе форма обязательна не только для школьников, но и для студентов. По цвету формы можно понять, в каком классе учится ребёнок. Ученики в Северной Корее похожи на советских пионеров. Основной аксессуар – красный галстук, символ коммунистического движения. Форма во Вьетнаме может меняться в зависимости от школы и района, где она расположена.

Поговорим о том, какие плюсы и минусы существуют у школьной формы, на наш взгляд.

Не секрет, что форма дисциплинирует. Во многих лицеях и гимназиях школьная форма является тем признаком, который отличает учеников этого учебного заведения от других. Человек с ранних лет привыкает к деловому стилю, и это не будет смущать его во взрослой жизни, а станет органичным элементом гардероба. Комплект школьной формы бюджетнее, чем 3-4 варианта повседневной одежды. Школьная форма не демонстрирует социальный статус людей. А также она снимает вопрос – в чём же пойти на занятия именно сегодня.

Форма нашей гимназии, безусловно, красива, но всё-таки есть небольшие недостатки, за которые я её не сказать, что не люблю, но они доставляют неудобства. К концу учебного года форма теряет надлежащий вид; плохо, если она состоит из некачественных материалов, ведь это может вызвать аллергию.

Минусов получилось гораздо меньше, чем плюсов. Оно и ясно, ведь не случайно форма на протяжении нескольких десятков лет не теряет свою популярность.

Вспомним, основные требования к нашей школьной форме и подумаем, всё ли у нас в порядке с внешним видом.

Из устава гимназии
Основные требования к одежде учащихся

В Учреждении устанавливаются следующие виды одежды учащихся: повседневная форма одежды; парадная форма одежды; спортивная форма одежды.

Повседневная форма одежды учащихся включает: для мальчиков и юношей – пиджак, брюки классического покроя цвета мокрого асфальта или тёмно-синего цвета, трикотажный жилет тёмно-синего цвета, сорочка сочетающейся цветовой гаммы, аксессуары (галстук, поясной ремень и др.) по желанию; для девочек и девушек – жакет, юбка, брюки цвета мокрого асфальта или тёмно-синего цвета, трикотажный жилет тёмно-синего цвета (возможно использование ткани в клетку для девочек начального звена), непрозрачная блузка (длиной ниже талии) сочетающейся цветовой гаммы. Рекомендуемая длина юбок: не выше 10 см от верхней границы колена и не ниже середины голени.

Парадная форма одежды используется учащимися в дни проведения праздников и торжественных линеек: для мальчиков и юношей – повседневная форма одежды, дополненная белой сорочкой; для девочек и девушек – повседневная форма одежды, дополненная белой непрозрачной блузкой.

Спортивная форма одежды используется учащимися на занятиях физической культурой и спортом. Спортивная одежда включает футболку, спортивные шорты или спортивные брюки, спортивный костюм, кеды или кроссовки. Спортивная одежда должна соответствовать погоде и месту проведения занятий. В холодное время года допускается ношение учащимися трикотажных жакетов тёмно- синего цвета.

Школьная форма – незаменимый атрибут в системе образования, как к ней относиться – решать только тебе, но как всё-таки приятно чувствовать себя частью «Гимназии №62», в том числе и по внешним признакам.

Елена Рощупкина

Творчество Льва Николаевича Толстого имеет огромное значение для искусства. По его произведениям до сих пор создаются оперы, спектакли, балеты, экранизации и многое другое.

Роман «Анна Каренина» – одно из величайших произведений русской литературы. На примерах судеб своих героев Толстой показывает примеры счастья и несчастья в семье и во взаимоотношениях. «Анна Каренина» – самое экранизируемое произведение не только в нашей стране, но и во всем мире. За всю историю кинематографа текст Льва Толстого был снят уже больше 30 раз. В числе экранизаций – 7 русских фильмов, 5 американских, 5 английских, 2 французских, 2 итальянских и 2 немецких.

Я же посмотрела фильм «Анна Каренина. История Вронского» (режиссёр – Карен Шахназаров, сценаристы – Алексей Бузин, Карен Шахназаров), который появился на экранах в 2017 году. Немного о сюжете. Действие происходит в 1904 году во время русско-японской войны. Начальник военного госпиталя, Сергей Каренин, узнаёт, что раненый офицер, которого он оперирует, – граф Вронский – тот, кто погубил его мать, Анну Каренину. Каренин всё же идёт к Вронскому и задаёт вопрос, который мучил его всю жизнь – что заставило его мать переступить черту. Граф Вронский же узнает, что врач – тот самый Серёжа Каренин. Граф соглашается рассказать историю своей любви к Анне Карениной.

Стоит отметить, что мне запомнились потрясающие здания, костюмы, причёски. Именно через декорации ощущается атмосфера фильма, масштаб. Специально для этой экранизации сотрудники «Мосфильма» построили целый квартал Петербурга XIX века, интерьеры дворцов, поместий, театров. Художники по костюмам сшили полторы тысячи уникальных нарядов, а в кадре – только подлинный реквизит. Также меня впечатлила операторская работа. Стоит отметить хорошую игру актёров. В этой картине главную роль исполнила Елизавета Боярская. Особенность же фильма в том, что это не классическая экранизация, а история, которую мог бы рассказать Вронский, роль которого здесь играет Максим Матвеев.

Картина заслуживает просмотра, ведь даже через современную экранизацию мирового шедевра вы соприкасаетесь с классикой русской литературы, а режиссёр, несмотря на многочисленные фильмы, созданные по произведению Льва Николаевича Толстого, смог по-новому раскрыть героев.

Анна Валеева

Фоторепортаж

Это место я теперь никогда не забуду

Наверное, только путешественник может проснуться в 4 часа утра с улыбкой на лице. Предвкушение от свидания с новым местом не позволяет недовольно ворчать спросонья и игнорировать будильник. Я достаю уже собранный с вечера рюкзак и ласково смотрю на него, ведь он, как друг. Где он только не был! Провожу пальцем по затвердевшей смоле на лямке: это я неудачно прислонила своего спутника в лесах Хакасии. Вот опалённый кармашек, на который когда-то упал уголёк, это памятная отметина с Байкала. Мне пора, путь до Барнаула неблизкий.

Надеваю рюкзак и понимаю, что еле как могу его поднять с пола, а мне с ним 12 дней идти. В Барнауле я впервые вижу тех, с кем я буду делить еду и кров. Двое взрослых мужчин и девушка, все из величественного Петербурга. Наш инструктор – парень 19-летнего возраста. Вся наша маленькая компания загружается в «семиместку». В ней чертовски тесно, 120-литровые рюкзаки упираются в ребра, гриф гитары неприятно бьёт по макушке на каждой кочке. Но в этом есть своя романтика. Чувствуешь себя настоящим путешественником, бродягой. Я спрашиваю своих новых приятелей, почему они выбрали Алтай, ведь Европа к Петербургу ближе. На что получаю простой ответ: «Мы там уже были…» .

12 часов дороги до села Тюнгур (рес. Алтай) пролетают незаметно за разговорами о путешествиях. В голове пролетает целая лента историй о поездках в Норвегию, рес. Карелию, Финляндию, Швецию. Всего за один день я поняла, что со мной покорять горы Алтая отправились по-настоящему «живые» люди, с горящими глазами и непередаваемой любовью к жизни. Наконец, мы паркуемся у кемпинга «Высотник». Все тело ноет и просит движения. Кемпинг для меня – это что-то новое. Здесь все спят в палатках, готовят на костре, но удобства всё же есть. Гостям предлагается баня, прачечная и дрова за отдельную плату. В «Высотнике» очень душевно и весело. Все готовят на одном костре, поэтому к вечеру у очага собирается большая компания с гитарой. Истории сыпятся одна за другой, но некоторые мы не понимаем, потому что среди рассказчиков есть и французы, и поляки, и немцы, которые что-то воодушевленно говорят на своем родном. Эх, знала бы чуть больше, чем «Ландан из зэ кэпитал оф Грейт Британ», то смогла бы им ответить. После милых разговоров обо всём мы уходим спать.

Утром поджидал неприятный сюрприз – бурундуки разорвали пакетик с орешками. Но это не портит настроение, ведь мы наконец-то отправляемся в путь!

Наша цель – шагая вдоль реки Кучерла, дойти до озера Кучерлинского. Мне говорили, что в Алтае реки невероятной красоты, но такого я не ожидала: огромный бурлящий поток лазурного цвета. Река берет начало из синего ледника, поэтому и сама вода отливает бирюзой. Дойдя до устья реки, мы видим озеро в кольце из горных снежных вершин. Размеры поражают, плывущая по огромному голубовато-зеленому полотну лодочка кажется крохотным осиновым листочком.

части мира я чувствую себя как дома. Для типа, подобного мне, труднее всего чувствовать себя как дома, именно дома» (Генри Миллер). Не могу описать, насколько радость переполняет меня, когда ветер треплет волосы, пальцы касаются древних наскальных рисунков, эдельвейсы расстилаются ковром под ногами. Мне приходится ждать свою команду на вершине.

А тем временем ко мне подходит группа из Барнаула и просит что-нибудь из еды. Я не могу ничего предложить, мы и сами без всяких преувеличений голодаем. Утром 40 грамм крупы и хлебцы, на ужин то же самое. Я и мои спутники доверились неопытному инструктору, который

озеро Кучерлинское

В этом месте так же, как и в кемпинге, очень много народа, но здесь, в самом сердце природы, толпа не раздражает, как в городе. Наоборот, это волшебное место даёт шанс познакомиться с людьми со всего мира.

Вы хоть раз завтракали на берегу горного озера, болтая ногами в воде? Если нет, то занесите это в список того, что нужно обязательно попробовать в жизни.

Итак, после завтрака начинается самый сложный этап всего похода – подъём на перевал Каратюрек (3060м). Для неподготовленного человека подъём может показаться настоящим восхождением. Но мне, как человеку выносливому в физическом и моральном планах, очень легко. Если бы не рюкзак за спиной высотой с меня, я бы бежала. «В любой

неверно рассчитал количество еды на весь поход. Поэтому приходится выходить из ситуации: собирать грибы, есть дикорастущие ягоды. Но, несмотря на всё это, помочь ребятам всё же хочется. Я вспоминаю, что у нас есть мешочек риса. Отдаю его ребятам в руки. В походе люди становятся добродушными, спокойными, и никому ничего не жалко. Туристы зовут идти с ними, обещая угостить на базе озера Ак-кем, где ребят ждёт их конная дозаброска с провизией, угостить всем, что у них есть. Почему бы и не согласиться? Люди порядочные: отец с дочками-художницами, каждой по 24 года. Инструктор даёт добро, и я присоединяюсь к барнаульцам.

Шагая по краю хребта, я думаю о том, с какой

целью мы вообще идём на южную сторону перевала, что мы там увидим. И как же здорово, что для меня захватывающий вид на жемчужину Сибири – г. Белуху(4509м), вторую по высоте горную вершину в России, оказался сюрпризом. Я стою рядом со своими спутницами и чувствую, как слёзы восторга текут по моим обветренным щекам. Подходит и моя группа. С удивлением и пониманием гляжу на влажные глаза петербуржцев. Огромный горный массив не оставил равнодушными даже взрослых мужчин. Как же не хочется отсюда уходить, на Белуху можно смотреть вечно. Но нужно торопиться, дойти до озера Ак-кем до сумерек.

Спустя 4 часа мы доходим до озера. Неужели мы будем жить 3 дня здесь, у голубой глади воды? Неужели мы каждое утро будем видеть Белуху? Это похоже на мечту. «Уж поверь, это место ты теперь никогда не сможешь забыть», – говорит мне одна из художниц. «Что правда, то правда. А теперь идите есть», – зовёт к столу нашу группу отец девочек. Кто бы мог подумать, что вчера мы голодали, а сегодня едим красную икру, плов из баранины и копчёные ребрышки. К угощениям барнаульцев добавляются домашняя тушёнка, приготовленная пограничниками, и сгущёнка (подарок горных спасателей). За столом уже тесно: новые люди приходят каждые 5 минут. Уже слышно, как пару голосов поют строку из известной песни: «Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались». Наступает поздний вечер.

Я признаюсь присутствующим, что мне холодно спать одной в палатке, да ещё и у горного озера, от которого тянет сыростью. Тут же со всех сторон сыпятся предложения ночлега. Спасатели предлагают пустую юрту, пограничники – в своей хижине свободную кровать. Но я выбираю комнату в домике (бывшей цистерне) местного аборигена, старичка лет 70.

Лёжа в сухой теплой кровати, я думаю о том, как всё удивительно получилось, как повезло мне встретить группу из Барнаула, насколько добрые люди живут на свете, которым ничего не жалко, для которых помощь людям является самым главным. Какое счастье иметь крышу над головой, быть сытой, здоровой. Только в походе понимаешь, что деньги, бренды, подписчики в Инстаграме – это не главное. Только здесь начинаешь ценить то, чего раньше не замечал.

После того, как мы пробыли три дня на Ак-кеме, моя группа стала собираться, чтобы начать путь к дому – 54км. Назад с пустыми рюкзаками идти легче, но на душе кошки скребут, я всё готова отдать, чтобы остаться здесь хотя бы на месяц. Но, увы, вот я уже стою на вокзале Барнаула.

В город Новокузнецк я приехала другим человеком. Сильным, уверенным, закалённым, со свежими мыслями и взглядами на жизнь. Я настоятельно рекомендую каждому нашему читателю хоть раз с палаткой раствориться в дикой природе. Скорее всего, это полностью изменит вашу жизнь. Вы перестанете зависеть от чужого мнения, появится отвращение к времяпровождению с телефоном в обнимку, проснётся настоящая любовь к жизни.

Маргарита Сюсина

река Кучерла

Английский, форма, шоколад...

Какое современное понятие называется лайфхаком? Как известно, этот термин переводится как «взлом жизни». И это понятно, ведь лайфхаки помогают «взломать» окружающий нас быт – они позволяют быстрее справиться с поставленной задачей.

Зарождение лайфхака началось ещё в восьмидесятые годы прошлого столетия. Его придумали программисты, стремящиеся всё вокруг оптимизировать. Сначала слово состояло только из одной части «hack». Этот термин означал быстрое решение проблемы. Позже добавили первую часть «life», при этом значение термина существенно изменилось. Он стал означать не просто способ решения поставленной задачи, он превратился в некий метод, позволяющий упростить жизнь программиста.

В 2004 году британский журналист Дэнни О`Брайен, пишущий статьи о компьютерных технологиях, предложил использование этого термина для решения житейских проблем.

Вот и я, дорогой читатель, решила создать полезную подборку лайфхаков для учеников нашей гимназии. Внимание! Старт!

1. Учим английский.

Если вам нужно выучить иностранные слова, я вам советую пользоваться карточками. Пишите на карточках нужные слова и приклеиваете их к предметам, которые они обозначают. На обратной стороне напишите перевод, так будет проще себя проверять.

2. Спортивная форма.

Чтобы компактно сложить форму и чтобы она не помялась, можно скрутить её в рулоны. Так она останется практически идеальной и будет занимать меньше места.

3. Немного информатики.

Этот лайфхак относится к тем, кто любит посидеть в Интернете. Если вы смотрели что-то по школьной программе, но случайно закрыли вкладку, не надо расстраиваться и портить себе настроение. Вернуть её поможет комбинация «Ctrl+Shift+T» – вкладка вновь откроется.

4. Тяжело выступать перед классом?

Иногда на уроке просят выступать с эссе, рефератами и другими работами. И чтобы вы не сбивались, каждый параграф (или абзац) выделите разными цветами, тогда будет намного проще ориентироваться в тексте.

5. Пишите синей ручкой.

Доказано, что написанное синей ручкой запоминается лучше, чем любой другой.

6. Собирайтесь с вечера.

Собирайте портфель с вечера, тогда утром будет больше свободного времени, которое можно потратить на что угодно.

7. Ешьте шоколадки.

Учёными доказано, что горький шоколад улучшает работу умственной деятельности. Но не стоит этим злоупотреблять.

8. И поощряйте свою работу.

Сладкое содержит большое количество углеводов, что является топливом для любой деятельности нашего организма, в том числе и мозга. Поощряйте себя за трудные уроки сладким, это поможет вам лучше сконцентрироваться на работе.

9. Не засиживайтесь!

Зубрить вечно изнурительно, да и практически невозможно, делайте себе 10-15-ти минутный перерыв через каждые 25 минут (самое оптимально время для эффективного изучения).

10. Отдых – это смена вида деятельности.

Делая перерыв, помните о том, что лучше не спать, это выбьет вас из колеи. И не сидите в телефоне, это скучно. Предлагаю вместо этого выйти на свежий воздух и просто погулять, даже если у вас нет друзей, можно послушать музыку. А ещё можно сделать пару физических упражнений или просто размяться. Главное – не спать.

До скорых встреч, мой читатель. Скоро я тебя порадую другими советами.

Елена Рощупкина

Печеньки и хот-дог, выйди за порог!

Сегодня мы бы хотели поговорить о здоровом образе жизни (ЗОЖ). Всегда красота и здоровье являлись главными приоритетами в жизни любого человека. Но как достичь желаемого?

Как говорится, мы – то, что мы едим. Наша кожа, состояние волос, ногтей, весь внешний вид и внутреннее состояние организма напрямую зависят от состава нашей пищи. Но далеко не все люди придерживаются здорового образа жизни. А те, кто следуют ему, порой нарушают. Перекус на бегу, холодная еда, огромные хот-доги – наши враги. Мы даже не задумываемся над тем, как отобразится съеденный обед на нашем здоровье.

В этом номере мы расскажем о некоторых правилах правильного питания. Задумайся, может, тебе это нужно!

1.Свежие и натуральные продукты. Не стоит покупать уже готовую пищу в магазинах.

2.Сбалансированный рацион. Питание должно включать все имеющиеся группы продуктов, лучше не заменять и не исключать ни одну из групп. При этом обязательно сохранять пропорции и стараться разнообразить меню.

3.Перекусы. Если очень хочется перекусить, можно съесть немного фруктов, сухофруктов или орехов. Нельзя перекусывать чипсами, сухариками, сладкими печеньками.

4.Ограничения в еде. Следует по возможности употреблять еду с низким содержанием жира, ограничить употребление сахара, соли, отказаться от чипсов, газированной воды, майонеза.

5.Режим питания. Меню питания для здорового образа жизни должно быть разбито на 4-6 приемов пищи. Такая система питания не даёт человеку проголодаться, не перегружает желудочно-кишечный тракт и налаживает обмен веществ.

Если вы будете вести ЗОЖ, то тогда почувствуете себя намного лучше, ваш внешний вид навсегда останется привлекательным, а риск заболеть чем-то будет намного меньше.

Мария Старцева и Валентина Маленкова

Я так люблю тебя, Мама!

Дорогой читатель, в этом номере мы предлагаем тебе принять участие в конкурсе «Я так люблю тебя, Мама!» в следующих номинациях:

- «Рисунок»;
- «Стихотворение»;
- «Проза».

Работы принимаются с 13 по 24 ноября в кабинете №417.

Победители конкурса будут награждены, а их материалы напечатаны в следующем номере школьной газеты.

Редакция школьной газеты «Вместе»

Учредитель и издатель - МБ НОУ «Гимназия №62»

Члены редколлегии - Анна Валеева, Софья Глухова, Арсений Дергунов, Валентина Маленкова, Елена Рощупкина, Сабрина Русанова, Надежда Сальникова, Мария Старцева, Маргарита Сюсина, Анастасия Топольник, Юлия Яцынина.

Фотограф - Арсений Дергунов, Сабрина Русанова, Маргарита Сюсина.
Консультант - Шевцова С.А.
Набор, дизайн и верстка - Игнашина И.В.
Подписано в печать 30.10.2017г.
Тираж 100 экземпляров