

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №3» города Пикалёво

январь-февраль

2015 год

СТРИЖИ



Приложение к школьному журналу

«Мой мир»

ИНФОРМАЦИЯ О ЖУРНАЛЕ

Идейный руководитель:

Соловьева Елена Владимировна, учитель физической культуры высшей квалификационной категории

Главный редактор:

Соловьева Елена Владимировна, учитель физической культуры высшей квалификационной категории



Редакционная коллегия:

Зайцева Алина
Крепашева Алёна
Савченко Софья
Катков Павел
Степанова Светлана
Филиппова Валерия
Шибина Виктория
Софьина Екатерина
Носова Анастасия

Художник:

Никитин Владислав

Адрес редакции:

187602, Россия, Ленинградская область,
Бокситогорский район, город Пикалёво,
5 микрорайон, дом 5, МБОУ «СОШ№3».

Электронная версия приложения на сайте:

<http://pikalsosh3.narod.ru>

Материалы, опубликованные в журнале,
предоставлены учителями и учащимися
нашего школьного государства «Счастливое
время»



Благодарим администрацию МБОУ
«СОШ№3» в лице Гришкиной Л.И.
за помощь в создании журнала.

СОДЕРЖАНИЕ

✚ Наши достижения

- Районные соревнования «Старты надежд» лыжные гонки. Районные соревнования по баскетболу.

✚ Спорт и туризм

- Советы туристу. Типы костров.

✚ Здоровым быть - здорово!

- Бодрость и здоровье – залог успеха!

✚ Физкультминутки и игры

- Физкультминутки на уроках математики. Продолжение.

✚ Для школьников

- О вреде курения. Не кури!

✚ В мире спорта

- Знаменитые спортсмены. Мария Шарапова.

✚ Обмен опытом

- Профилактика сколиоза у детей.

✚ Детская страничка

- Спортивный кроссворд.

✚ Фотогалерея

✚ Пойте вместе с нами

«Наши достижения»

17 февраля 2015 года на лыжной трассе города Пикалёво прошли районные соревнования лыжные гонки среди 3-4 классов. Дистанция 1 км. От школы активное участие принимали следующие учащиеся:

4-в класс – Сухачёв Никита, Свисталёв Дмитрий, Федоров Евгений, Галинова Дарина.

4-а класс – Бараусов Илья, Попова Алина, Смирнова Софья.

4-б класс – Кузнецов Максим, Николаева Ольга, Никонорова Юлия, Плешакова Полина.

3-а класс – Пежемский Маскимилиан, Никитин Максим.

Ребята заняли в районе 1 командное место.



Поздравляем участников соревнований!

26 февраля 2015 года прошли районные соревнования по баскетболу. Школу защищали участники 7 классов.

Это: Матвеев Артем, Махнов Андрей, Туманов Никита, Скорев Максим, Постика Григорий. Ребята заняли 1 место.



В личном первенстве в районе победили среди мальчиков: **Никитин Максим - 1 место, Пежемский Маскимилиан – 2 место.** Среди девочек 1 место заняла ученица 4-а класса **Попова Алина.**



ПОЗДРАВЛЯЕМ педагогов и учеников школы!!! Так держать!!!

Соловьева Е.В.
учитель физической культуры

«Спорт и туризм»

Советы туристу.

Продолжение.

Типы костров.

Костер «Пирамида» дает большое пламя. Он пригоден для быстрого обогрева людей, просушки одежды, но быстро прогорает.

Костер «Траншея» используется для приготовления пищи в ветреную погоду на открытой местности. Чтобы оборудовать такой костер, надо вырыть в грунте канавку необходимой длины и ширины, позволяющей установить над ней походные котлы. Вырытая канавка должна располагаться по ветру и иметь широкий конусообразный скос с наветренной стороны.

Оборудуя такой костер, не забывайте заботиться о снятом дерне.

Костер «Траншея» удобен тем, что не требует большого количества дров.

Костер «Ямка». Чтобы оборудовать костер такого типа, необходимо вырыть в грунте яму. Для сохранения тепла дно

ямы целесообразно выложить камнями. На таком костре можно вскипятить воду, приготовить пищу, запечь в золе жаркое.

Костер «Звездочка». Для разжигания такого костра понадобятся толстые сухие дрова. Выложите их звездой или веером, как это показано на рисунке. По мере прогорания дрова сдвигают к центру. Такой костер может очень долго гореть.



Костер «Заборчик» («Нодья»). Для оборудования этого типа костра нужно вбить в землю четыре колышка, между которыми уложить дрова в виде забора. Костер поджигается снизу. Он может долго гореть, выделяя при этом много жара,

если уложить вперемежку сухие и сырые дрова. Такой костер очень удобен для сушки одежды.

Костер «Рефлектор» представляет из себя смешанный вариант костров «Нодья» и «Очаг охотника». Такой костер дает много тепла, возле него хорошо греться в зимнюю стужу.



Костер «Очаг охотника» разводится между двумя сухими бревнами, которые укладываются таким образом, чтобы на них можно было установить котел, сковороду или чайник.

Костер «Решетка». В основании костра такого типа кладутся два толстых сухих

бревна, на которые несколькими рядами в виде плотной решетки укладываются дрова все меньшего и меньшего диаметра. Такой костер лучше всего подходит для совместных мероприятий с участием всего отряда навигаторов.

Несколько измененный вариант «Решетки» может использоваться для приготовления пищи, обогрева людей, просушивания одежды, обуви и т. п. Такой костер можно разводить при наличии сухих и сырых дров. Прогорая, сухие дрова высушивают сырые, поэтому костер может гореть довольно долго.

Обратите внимание, что нижние два бревна для образования поддува укладываются на поленьях. На таких же поленьях укладывается сверху и третье бревно. Достоинством этого типа костра является то, что он может гореть два часа и более без дополнительных дров.

В зависимости от условий похода в практике могут быть использованы и другие типы костров. Например, при сооружении костра на болоте необходимо вначале сделать «фундамент». Для этого следует уложить несколько поленьев в ряд и на них развести костер любого типа.

Для более продолжительного сохранения тепла после прогорания костра угли надо присыпать пеплом и немного землей. Жар в этом случае может сохраняться до 10 часов.

Продолжение следует.

Голубцов Н.Н.,
руководитель кружка
«Юный турист».



Бодрость и здоровье — залог успеха.

Все люди имеют свойство уставать, но кто-то полон энергии даже к концу трудового дня, а кто-то уже через несколько часов после сна нуждается в отдыхе? Как не потерять заряд бодрости и не уставать в течение всего дня интересует не только людей преклонного возраста. Вялое состояние и сонливость бывает даже у подростков.

Причины для этого могут быть разные: метеозависимость, недостаток основных витаминов или хронические болезни. Поэтому, первоочередное, что следует сделать, это обследоваться у врачей.

Если причина не в болезнях, то повысить самочувствие и получить заряд бодрости можно с помощью: здорового питания, регулярного крепкого сна, физических нагрузок, водных процедур, и отказа от вредных привычек.

Если для вас действительно важен вопрос о том, как сохранить бодрость и не уставать, значит, настала пора изменить ваш образ жизни. Здоровье подсказывает, что больше не выдерживает нагрузку. Обратите на него внимание и попытайтесь помочь своему организму.

Витамины группы В — лучшие витамины для бодрости. Они отличаются от остальных минеральных веществ и витаминов тем, что лучше усваиваются в таблетках, чем в натуральном виде из еды. Хотя конечно витамины из пищи тоже очень важны. Прежде всего, это касается овощей, фруктов и мяса. Правда даже при качественном питании в организме человека присутствует дефицит витаминов группы В, вследствие чего могут случаться нарушения в работе головного мозга и нервной системы, и помимо этого быть причиной плохого самочувствия.

Питание для энергии и бодрости. В первую очередь нужно каждый день пить около двух литров чистой воды, не жидкости вроде чая, сока и т.д. а именно обычной воды и равномерно в течение всего дня. Можно добавить в воду и лимонный сок, это улучшит состояние

Здоровым быть - здорово!

микрофлоры. По утрам до еды выпивайте стакан воды с добавлением лимонного сока (по вкусу) чайной ложки меда, в обед приготовьте себе сок из яблок, моркови и лимонов. В течение дня выпивайте несколько чашек травяного чая. Это очень хорошее средство для энергии и бодрости.



Ешьте различные крупы желательно не дробленые (исключение геркулес, он улучшает работу печени как раз благодаря дроблению овса).

Исключите из рациона шлифованный рис, в нем содержится слишком много крахмала. Можно конечно избавиться от избыточного крахмала в рисе, если поддержать его какое-то время под струей холодной воды. Обязательно нужно есть гречневую кашу помимо множества микроэлементов которые содержатся в ней она также удаляет из организма шлаки и вредные вещества, так же она очень хорошо усваивается.



Хорошее средство для нервной системы — морковь, хранилище витаминов С и А. Хорошее сочетание витаминов этот сок из яблок, свеклы и морковки — это настоящий напиток бодрости.

Также не забудьте про лук и чеснок они защитят вас от болезнетворных микробов содержащимися в них фитонцидами.

Утренняя зарядка это бодрость и активность на весь день. Как правило, это неторопливые, спокойные движения легкая растяжка мышц, позвоночника и сухожилий.

Зарядку можно начинать прямо в постели сразу после того как проснулись. Для пробуждения своего тела для начала просто потянитесь в кровати. Начинаете тянуть руки и ноги от себя, после этого поверните корпус влево и вправо.

Выполняя все эти рекомендации, вы сохраните бодрость и активность даже после очень трудного дня.

Учитель физической культуры
Соловьева Е.В.

Физкультминутки и игры

Физкультминутки на уроках математики Продолжение

Физкультминутки для старшеклассников
(по системе М.С. Норбекова)

Аутомануальный комплекс (массаж)

Разогреть ладони
энергичным
потиранием.
Указательными
пальцами

осуществлять вкручивающие движения по часовой
и против часовой стрелки – 6-8 раз в каждую
сторону.

- Точка на лбу между бровями.
- По краям крыльев носа.
- В среднюю линию между нижней губой и
верхним краем подбородка.
- В височной ямке (парные).
- В области козелка (парные).
- Чуть выше роста волос под основанием черепа.

Массаж ушных раковин

Каждое упражнение выполнять 6 – 8 раз.

- Потягивание ушных раковин сверху вниз.
- Потягивание ушных раковин снизу вверх.
- Потягивание ушных раковин назад.
- Потягивание ушных раковин вперёд.
- Потягивание ушных раковин в стороны.
- Круговые движения по часовой стрелке.
- Круговые движения против часовой стрелки.

Разогреть ушные раковины, чтобы они «горели» с
умеренной силой.



Упражнения для верхнего грудного отдела позвоночника

Каждое упражнение выполняем 6 – 8 раз.

- «Нахмурившийся ёжик»: плечи вперёд,
подбородок к груди; плечи назад, голову назад.
- «Весы»: левое плечо вверх, правое вниз.
Поменять положение рук.
- Поднимание и опускание плеч вверх и вниз.
- Круговые движения плечами вперёд и назад.
- «Пружина»: вытягивание позвоночника,
сжатие позвоночника.
- Скрутка позвоночника: поворот плеч вправо-
влево.



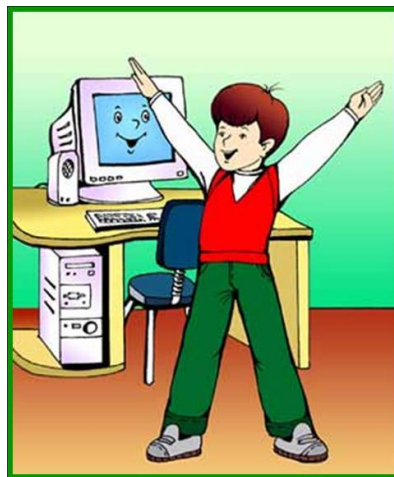
Упражнения для шейного отдела позвоночника

Каждое упражнение
выполнять 6 – 8 раз.

- Скольжение
подбородком по
грудине вниз.
- «Черепаха»:

наклоны головы вперёд-назад.

- Наклоны головы вправо-влево.
- «Собачка»: вращение головы вокруг
воображаемой оси, проходящей через нос и
затылок.
- «Сова»: поворот головы вправо-влево.
- «Тыква»: круговые движения головой в одну и
другую сторону.



Источник:

<http://www.norbekov.com>

О вреде курения. Не кури!

О вреде курения знает каждый или почти каждый человек. Несмотря на это, число курящих людей остается весьма значительным. Отчего? Почему до 90 % курящих, осознавая вред курения, хотят бросить курить, - но не каждый может? Существует определенная закономерность: чем дольше человек курит, тем труднее ему отказаться от курения.

Именно поэтому, мы обращаемся прежде всего к тем, из вас, юные друзья, кто еще не начал курить или курит недавно. Вспомните, как возникло у вас желание закурить. У одних сначала было просто любопытство, другие во что бы то ни стало хотели казаться старше своих лет, быть как взрослые, некоторые трусливо спасовали перед авторитетом или прямым принуждением друзей. Каковы бы ни были причины, закурив свою первую папиросу или сигарету, вы оказались приобщены к той вредной и скверной привычке, от которой очень трудно избавиться.

Вы часто не прислушиваетесь к таким разумным доводам, как несомненный вред курения для вашего здоровья. «Когда это еще будет! – думаете, наверное, вы, - пока я здоров, чувствую себя отлично, курение не вредит мне...». Однако недаром говорят, что здоровье как воздух: пока оно есть, его не замечаешь.

Чтобы разрушительное действие ядов табака дыма стало для вас ощутимым, должно пройти несколько лет. Первая сигарета, как правило, не приведет к тому, что через несколько часов вы заболите болезнью «профессионального курильщика», хотя и в начальной стадии при интенсивном курении возможны случаи острого отравления. И все же с первой вашей затяжкой ядовитые вещества, содержащиеся в табачном дыме, уже начали свою разрушительную работу. Уже с первых месяцев курения вредные вещества табачного дыма на мозг, на сердце и кровеносные сосуды, нарушают снабжение организма кислородом.

Не забывайте, что курение, начатое в школьные годы, когда организм еще не окреп, отнимает у человека 10-12 лет жизни.

Совершенно недопустимо курение девушек. В силу биологических особенностей, женский организм острее и болезненнее реагирует на курение. Начав курить, девушка через непродолжительное время утрачивает свежесть кожи; на зубах появляется желтый налет, грубеет голос, изо рта курильщиц исходит дурной запах. Какая девушка не мечтает о семейном счастье, о ребенке? Но многие при этом забывают, что курение может пагубно отразиться на здоровье будущего сына или дочери.

К сожалению, не все знают, что даже пребывание в накуренном помещении неблагоприятно для здоровья. В медицине существует термин «пассивное курение».

Некурящий человек, находящийся в накуренном помещении, в течение часа вдыхает столько вредных веществ, как если бы сам выкурил 1-2 сигареты.

Если вы уже курите и хотите избавиться от этой вредной привычки, рекомендуем, в первые дни после отказа от курения следующее:

- физические упражнения в сочетании с глубоким дыханием;
- длительные прогулки два раза в день;
- ограниченное употребление острых и жареных блюд и сладостей;
- повышенное употребление овощей, фруктов и жидкости;
- избегать друзей, предлагающих закурить.

Если же эти простые меры не помогли избавиться от курения, советуем обратиться к врачу. Современные методы лечения гарантируют возможность навсегда избавиться от вредной и опасной привычки – курения.

В заключение хочется вспомнить слова Л.Н.Толстого: «Я раньше курил и потом бросил и совершенно не понимаю, как люди могут брать в рот эту гадость».



Фельдшер школы:
Мурадова Е.М.

Знаменитые спортсмены.

Мария Шарапова

родилась 19 апреля 1987 года в маленьком сибирском городке Нягань, куда её родители переехали из Гомеля, спасаясь от последствий катастрофы на Чернобыльской АЭС.

Начала заниматься теннисом в 4,5 года, к тому времени её семья уже жила в Сочи. Первым тренером Марии был Юрий Юдкин. Он заметил маленькую Машу, с взрослой ракеткой в руках, на тренировках папы, большого любителя тенниса, Юрия Шарапова. Любопытно, что отец Маши дружил с отцом Евгения Кафельникова, и именно Евгений подарил ей первую ракетку. "Что меня поразило сразу. В 4,5 года она была ребёнком здорово развитым умственно. Маша впитывала всё, что я ей говорил и показывал. Всё схватывала на лету. Она осваивала те удары, которые до сих пор не всем понятны. В 7 лет уже умела выполнять крученую подачу и была маленьким мастером. Вы не представляете, что в жизни она добрая, мягкая, улыбочивая девочка, но стоит ей взять в руки ракетку, она – зверь! Целеустремлённая, никого не боится, ей во что бы то ни стало надо победить! За три года нашей работы она ни разу не сказала мне: я устала." – вспоминает Ю.В. Юдкин.



В шесть лет Марии Шараповой довелось сыграть с Мартиной Навратиловой, когда та давала мастер-класс в Москве. Навратилова, разглядев талант в совсем еще юной теннисистке, настоятельно посоветовала отцу отдать Машу в теннисную академию Ника Боллетьеры, которая находится во Флориде. Мудрый отец Марии, который всегда всячески стремился развивать теннисный талант дочери и, кстати, ездит сейчас с ней на большинство турниров, внял совету великой теннисистки и вскоре переехал с Машей в Америку. Помогла в переезде и Теннисная Федерация России. Мама Марии, Елена, смогла переехать в Америку лишь через два года, когда



получила разрешение на выезд. Юрий Шарапов пересмотрел всех тренеров в Америке и выбрал для дочери лучшего – это Роберт Лэнсдорп. Он воспитал таких чемпионов как Пит Сампрас, Линдсей Дэвенпорт и Трэйси Остин.

"Теннис – это то, что ее заводит. Забудьте обо всем, что не относится к теннису – позирование для журналов и все прочее. Да, она это тоже делает, но, уверяю вас, в сравнении с теннисом ей это до лампочки. То, что ей удастся на корте – для нее превыше всего. Только посмотрите разок, как она тренируется. Она никогда не стоит посреди корта и никогда не тратит лишнего времени на разминку. Нет, она всегда сразу выходит на площадку и говорит: "Ну что, начнем, черт возьми!" Она настоящий боец, и любой в академии, кто играет с ней в спарринге, очень быстро начинает напоминать подопытного кролика." – рассказывает Ник Боллетьеры.



На взрослых турнирах, проводимых под эгидой Международной федерации тенниса, Маша дебютировала в 2001-м – в Сарасоте, где, впрочем, уступила в первом же круге. Зато уже через год в Коламбусе, даже не находясь в рейтинге Женской теннисной ассоциации, победила на старте соперницу, входившую тогда в число 300 лучших в мире.

В сезоне–2002 на ее счету были три титула, завоеванных на турнирах ИТФ: в японской Гунме, канадском Ванкувере и американском Пичтри-Сити. А в 2003 году Мария Шарапова регулярно стала пробовать свои силы на крупных состязаниях. В январе прошла квалификацию на Открытом Первенстве Австралии, в феврале стояла в компьютере WTA уже на 153-м месте. В мае выиграла еще один турнир ИТФ в Си-Айленде (США) – и снова, теперь уже на Ролан Гарросе, пробилась через квалификацию в основную сетку турнира из серии «Большого шлема».

Дальше началась серия турниров на траве – покрытии, на котором у Шараповой получается играть особенно здорово. Получив персональное приглашение от организаторов, Мария успешно выступила на Уимблдонском турнире, войдя в число шестнадцати лучших.

Продолжение читайте в следующем номере журнала.

Профилактика сколиоза у детей

Сколиоз и нарушения осанки у школьников – большая проблема, лежащая на плечи современных родителей. Наши дети проводят за партой и за столом больше времени, чем взрослый: это и уроки в школе, и домашнее задание, и игры за компьютером. Длительное сидение в пассивном положении приводит к неправильному развитию мышц и костей позвоночника, в результате чего искривляется спина, нарушается осанка.

Во взрослом возрасте эти нарушения часто приводят к болезням внутренних органов, головным болям, раннему началу остеохондроза и старению позвоночника и прочим проблемам. Вот почему в наше время так много двадцатилетних молодых людей с грыжами дисков – проблемой, которая раньше была только у стариков.

Признаки сколиоза



Сколиозом называется искривление позвоночника во фронтальной плоскости, то есть при взгляде со спины позвонки должны располагаться ровно сверху вниз. При сколиозе линия позвонков отклоняется вправо, влево (С-образный сколиоз), или в обе стороны (S-образный сколиоз).

Кроме того, у детей могут быть и другие виды нарушения осанки: лордоз (выпячивание вперед), кифоз (назад), а также многообразные сочетания этих искривлений.

Важный показатель – степень выраженности и степень фиксированности нарушений, которые определяет врач после «рентгена» позвоночника. При легкой и средней степени сколиоза искривление поддерживается только за счет перенапряженных мышц, при тяжелом сколиозе искривляются сами позвонки и вернуть их в ровное положение невозможно.

Если ваш ребенок сидит за столом в странной позе, сутулится или жалуется на усталость спины, обязательно покажите его врачу ортопеду. Чем раньше обнаружен сколиоз, тем проще его лечить и предупредить дальнейшее развитие.

Обмен опытом

Как начинается сколиоз

Предпосылки к нарушениям осанки появляются у детей еще в раннем детстве. Именно момент родов является тем важным этапом, от которого зависит дальнейшее развитие опорно-двигательного аппарата малыша. Чем травматичнее роды, тем больше вероятности нарушений.

Во время родов головка и шея ребенка претерпевают сильное напряжение. Если врач применял приемы механического давления на головку малыша, это приводит к дополнительной травме. По статистике и наблюдениям массажистов, неврологов и остеопатов, около 70% детей во время родов получают пренатальную травму шейного отдела. В будущем – это сколиоз, нарушения осанки и другие проблемы.

Значение процесса родов трудно переоценить для будущего ребенка. Вот почему первый этап профилактики сколиоза – хорошая подготовка к родам и правильное, грамотное их ведение. А если травму все-таки получили, то важно как можно раньше начать лечение у невролога и остеопата, устранить ее последствия.

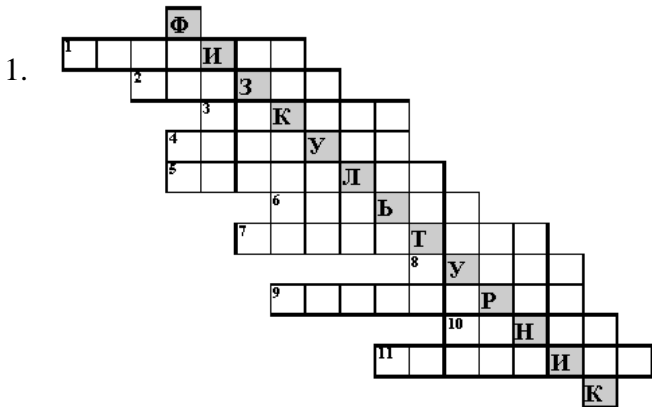
Сколиоз и парта

Длительное сидение за партой очень вредно сказывается на здоровье малыша в целом, а особенно на позвоночнике. Постоянные угловы «сиди ровно» и шлепки по спине ничего, кроме раздражения не принесут. В ваше отсутствие ребенок все равно будет сидеть так, как ему удобно. И дело вовсе не в его характере, а в том, что своей позой он пытается компенсировать возникающие в теле напряжения мышц и связок. Впоследствии это приводит к фиксации напряжений, закреплению анатомических сдвигов и еще большему нарушению осанки.

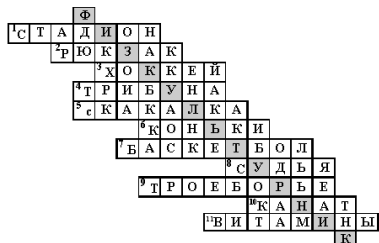
Что можно сделать? Обеспечьте ребенку как можно более комфортное рабочее место. Все помнят старые добрые правила, как нужно сидеть за партой: ноги стоят на полу, бедра параллельны полу, спина ровная, высота стола – по локоть. Сейчас к этому можно добавить: экран компьютера должен располагаться не слишком высоко и не слишком низко, а на уровне глаз. Купите чаду монитор с регулирующимся уровнем. Не разрешайте ребенку работать сидя на диване за ноутбуком: это сильно вредит шее. Под поясницей обязательно должна быть поддержка – валик соответствующего размера, по возрасту (специальные подушки продаются в ортопедическом магазине).

Своим опытом поделилась с нами
Иванова Екатерина Александровна,
инструктор ЛФК
плавательного бассейна «Дельфин».

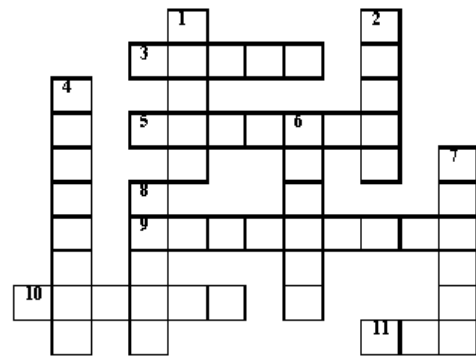
Кроссворд 1



- Чтобы бегать очень быстро,
Планку брать всё время «чисто»,
Мячик дальше всех метать
И, конечно, первым стать,
Каждый день с друзьями он
Приходил на _____
- Он с тобою и со мною
Шёл лесными стёжками.
Друг походный за спиной
На ремнях с застёжками.
- Взял в руки клюшку – не робей.
Игры нет лучше, чем _____
- Здесь зрители сидят
И много шума ...
Как место называется?
- Когда весна берёт своё,
И ручейки бегут звеня,
Я прыгаю через неё,
А она через меня.
- Два коня у меня, два коня,
По воде они возят меня.
А вода тверда, словно каменная.
- Щит с корзиной, мяч об пол ...
Мы играем в _____
- Он не игрок, но спорить с ним нельзя,
Свистит всех громче кто?
- Когда три вида спорта в сборе,
Их называют _____
- Перетянул приятель – хват
Одной рукой в борьбе _____
- Кушай морковь, салат, апельсины,
Спортсмену для силы нужны _____



Кроссворд 2



ПО ВЕРТИКАЛИ

- Перетянул приятель – хват
Одной рукой в борьбе _____
- Он качалка и кровать
Хорошо на нём лежать.
Он в саду или в лесу
Покачает на весу.
- Мяч ногами бьём – футбол,
А руками? - _____
- Любит по лесу гулять,
В палатке спать,
И костёр разжигать.
- Бега, двадцать попасть
В цель стремятся,
Двое стоят – преграды чинят.
Избрали для боя зеленое поле,
Обычно час тридцать побоище длится.
- Я катаюсь на нём до вечерней поры,
Но ленивый мой конь
Возит только с горы.
А на горку всегда сам
Пешком я хожу
И коня своего за верёвку вожу

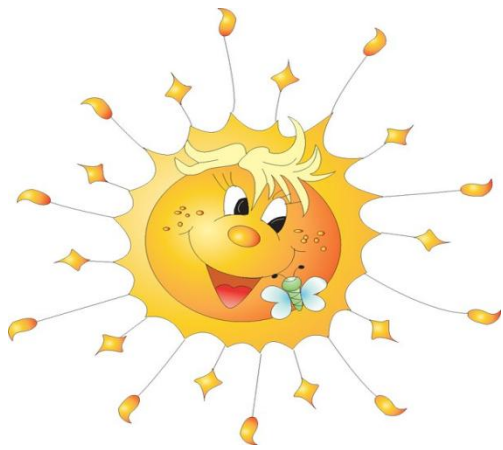
ПО ГОРИЗОНТАЛИ

- Клюшкой её по льду мы гоняем
И в ворота забиваем.
- Игра спортивная есть
Любителей её не счесть.
Мяч летит, и в поле сетка,
А в руках у нас _____
- Это, дети, не турист
В гору лезет _____
- Вышла на лёд ватага ребят,
Клюшки об лёд громко звенят.
И шайба летит,
Мы крикнем: «О,кей!»
Игры нет лучше, чем _____
- Игра отличная футбол,
Уже забили первый _____



Фотогалерея





Море, море....

Юрий Антонов

По зеленой глади моря,
По равнине океана
Корабли и капитаны,
Покорив простор широт,
Мира даль деля на мили,
Жизни даль деля на вахты,
Держат курс согласно фрахта
В порт, в порт....

Припев:

Море, море – мир бездонный,

Пенный шелест волн прибрежных.

Над тобой встают, как зори,

Над тобой встают, как зори,

Нашей юности надежды...

Моряку даны с рожденья
Две любви: земля и море.
Он без них прожить не может,
И несчастлив он весь год.
Две любви: к земле и морю
В нем живут неразделимо,
А граница между ними
Порт, порт...

Припев.