

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

сентябрь-октябрь

2015 год

# СТРИЖИ



Приложение к школьному журналу

«Мой мир»

## ИНФОРМАЦИЯ О ЖУРНАЛЕ

**Идейный руководитель и 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

- Районная спартакиада «Старты надежд», итоги за год.

### ✚ Спорт и туризм

- Туризм. Ленинградская область.

### ✚ Здоровым быть - здорово!

Общешкольный «День здоровья».

### ✚ Готов к труду и обороне

- История ГТО.

### ✚ Для школьников

- Занятия спортом на свежем воздухе.

### ✚ В мире спорта

- Знаменитые спортсмены. Сергей Панов.

### ✚ Обмен опытом

- Вегето-сосудистая дистония – что это такое?

### ✚ Детская страничка

- Спортивный кроссворд.

### ✚ Фотогалерея

### ✚ Пойте вместе с нами

## «Наши достижения»

В районной спартакиаде школьников «Старты надежд» наша школа в очередной раз одержала победу. В программу соревнований входили следующие виды состязаний: легкоатлетическое многоборье, «Веселые старты», лыжные гонки, плавание, легкоатлетический кросс «Маршрут Победы». Ученики нашей школы по всем видам заняли 1 место.



Поздравляем участников соревнований!



В личном первенстве в районе победили среди мальчиков: **Никитин Максим - 1 место, Печемский Максимilian – 2 место.**



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

Соловьева Е.В.  
учитель физической культуры



# «Спорт и туризм»

## ЛЕНИНГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ. ТУРИЗМ



### Расположение области:

Ленинградская область расположена на северо-западе Европейской части России. На северо-западе граничит с Финляндией, на западе -

с Эстонией. Площадь с учётом Санкт-Петербурга - 85.9 тыс. кв. км.

### Туризм в Ленинградской области:

Ленинградская область просто создана для культурного туризма и отдыха!

В 130 км к северо-западу от Санкт-Петербурга расположился уникальный для России город со средневековым замком в центре. Это Выборг – город, пронизанный средневековым европейским колоритом. Город носит в себе черты шведского господства. Долгое время Выборг оказывался то по одну, то по другую сторону границы. Со времен шведского владычества осталась и главная достопримечательность города – Выборгский замок, построенный в 1293 году. Он возведен на небольшом скалистом острове. Со смотровой площадки открывается панорама современного Выборга. Центр города в полной мере сохраняет свой старинный облик: здесь сохранились башня Ратуши, Круглая и Часовая башни, Аннинские укрепления, мощные дороги и множество древних зданий.

На берегу Финского залива расположился город Ломоносов (бывший Ораниенбаум). Раньше здесь размещалась резиденция сподвижника Петра Великого Александра Меншикова. Слово «Ораниенбаум» образовалось из двух слов «оранж» - апельсин и «баум» - дерево. Ботаническое название подчеркивало частный, а не парадный характер резиденции. В 1710-1727 годах архитекторами Фонтане и Шедель был возведен Большой дворец, от которого к морю спускались террасы. Кроме того, здесь находятся дворец Петра III и китайский дворец Екатерины II, который называли «чудом полным чудес». Дворец и внешне и внутри поражает великолепием отделки.

Оставаясь вне зоны оккупации в период Второй мировой войны, Ораниенбаум, в отличие от остальных пригородов Петербурга сохранил подлинный облик архитектурного ансамбля и парка XVIII века.

Пригород Петербурга – Петергоф – известен на весь мир своими фонтанами. Композиционный центр дворцово-паркового ансамбля – Большой дворец, напротив которого находится Большой каскад с морским каналом и аллеей фонтанов. Окончательный вариант здания дворца также сделан по проекту Растрелли. Архитектор придал ему пространственный размах, что усилило впечатление торжественности. Жемчужина Петергофа – любимый дворец Петра I «Монплеизр». Его кирпичный фасад и шатровая кровля напоминают о голландских вкусах Петра. Ансамбль Петергофа представляет собой высшее достижение синтеза архитектуры, скульптуры и ландшафтного дизайна в русском барокко XVIII века.

Все эти достопримечательности привлекает сюда немало любителей путешествий и культурного туризма. Также, в Ленинградской области есть горнолыжные курорты. Для отдыхающих предусмотрены и гостиницы в Ленинградской области.

### Крупные реки области:

Нева, Волхов, Свирь, Луга, Вуокса, Сясь.

Многочисленные озера, особенно на Карельском перешейке.

Ленинградская область образована 1 августа 1927.

Достопримечательности Ленинградской области:

Музеи-заповедники:

историко-архитектурный и археологический "Старая Ладога", историко-архитектурный и природный "Парк Монрепо".

**Откройте для себя ЛЕНИНГРАДСКУЮ ОБЛАСТЬ!**



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



18 сентября 2015 года у нас в школе прошел традиционный «День здоровья». Для ребят начальной школы, это спортивная игра «Кругосветка» которая состоит из 5 станций. На каждой станции ребята очень старались выполнить все условия задания. И это у них получалось **ОЧЕНЬ ХОРОШО**.



## Здоровым быть - здорово!



Здоровье — самое бесценное, что у нас есть, ведь его не купишь за деньги. Здоровье — это не просто отсутствие болезней, это состояние нашего полного благополучия. Сегодня День здоровья, поэтому хочется каждому пожелать, чтобы здоровым было тело, дух и отношения с другими людьми и самим собой. Будьте здоровы!

Учитель физической культуры  
Соловьева Е.В.

## Готов к труду и обороне

«Готóв к трудú и оборóне» (ГТО) — программа физкультурной подготовки в общеобразовательных, профессиональных и спортивных организациях в СССР, основополагающая в единой и поддерживаемой государством системе патриотического воспитания молодёжи. Существовала с 1931 по 1991 год. Охватывала население в возрасте от 10 до 60 лет. В Советской армии аналогом ГТО был Военно-спортивный комплекс. **В 2014 году Президент Российской Федерации Владимир Путин подписал указ о возвращении системы «Готов к труду и обороне».** По словам министра образования Дмитрия Ливанова, начиная с 2015 года, результаты сдачи комплекса ГТО будут учитывать при поступлении в высшие учебные заведения.

### Знак ГТО

Значок «Отличник ГТО». Присуждался сдавшим нормативы на золотой значок IV ступени «Физическое совершенство» и вдобавок имевшим один 1-й разряд или два вторых разряда.



Знак ГТО 1 степени. 1930-е годы.



24 мая 1930 года газета «Комсомольская правда» предложила установить всесоюзные испытания на право получения значка ГТО. На проект значка был объявлен открытый конкурс, в результате массового обсуждения был одобрен проект значка, предложенный 15-летним школьником В. Токтаровым. Окончательный вариант значка подготовил художник М.С. Ягужинский.

Сдача нормативов подтверждалась особыми значками. Чтобы получить такой значок, нужно было выполнить заданный набор требований, например: пробежать на скорость стометровку, отжаться определённое количество раз, прыгнуть с вышки в воду или метнуть гранату.

В зависимости от уровня достижений сдающие нормативы каждой ступени награждались золотым или серебряным значком «ГТО», выполняющие нормативы в течение ряда лет — «Почётным значком ГТО». Коллективы физкультуры предприятий, учреждений, организаций, добившиеся особых успехов по внедрению комплекса ГТО в повседневную жизнь трудящихся, награждались знаком «За успехи в работе по комплексу ГТО».

Значки ГТО до 1960 года изготавливались из бронзы, томпака или латуни, и покрывались горячими эмалями (клубазон), Знаки "Отличники ГТО СССР" изготавливались из серебра. После 1960 года начался массовый выпуск значков из алюминия с покрытием жидкими (холодными) эмалями. Креплением для значков ГТО служил винт или безопасная булавка.

Почтовая марка с знаком ГТО, 1940 год.



Источник:  
<https://ru.wikipedia.org>

## Занятия спортом на свежем воздухе

Тренировки на свежем воздухе полезны и зимой, и летом. С приходом холодов не стоит окончательно перемещаться в фитнес-центр до самой весны. Можно продолжить занятия и на открытой местности, главное соблюдать несколько простых правил.



Многие полагают, что физическая активность зимой должна ограничиваться «утренней» домашней зарядкой и занятиями в теплых стенах фитнес-центра. Это заблуждение. Несмотря на то, что за окном стало холоднее, тренировки на улице все равно приносят пользу: они помогают укрепить иммунитет, побороть бессонницу, снимают стресс и улучшают настроение. Кроме того, на свежем морозном воздухе быстрее «тают» жировые отложения.

Однако, при этом нельзя утверждать, что холода совершенно безопасны для нашего здоровья. Существует несколько рекомендаций, соблюдая которые вы сможете обезвредить уличные тренировки зимой.

Для начала, планируя тренировку, изучите прогноз погоды. При занятиях на улице в зимний период необходимо учитывать температуру, силу ветра и влажность. Минимальная температура, при которой рекомендуется заниматься на открытом воздухе, это минус 18 градусов. Но этот совет справедлив только в штиль. При сильном ветре и при показателях влажности выше 90% температура не должна быть ниже минус 10 градусов».



Если погода благоволит, перед тем, как выйти во двор тщательно продумайте порядок упражнений в тренировке. Интенсивность и характер нагрузок в зимнее и летнее время отличаются. «Занятия при температуре ниже нуля также накладывают свой отпечаток и на методику. Разминку лучше начинать с лёгкой ходьбы постепенно переходя на бег, также необходимо сделать несколько упражнений на плечевой пояс. Часто новички начинают с бега, что приводит к респираторным заболеваниям от резкого переохлаждения верхних дыхательных путей. Кроме того, основными рекомендациями для занятий на улице являются регулярность, постепенность и адекватность нагрузок подготовленности (нельзя перегружать себя). Очень важно паузы отдыха делать активными (то есть двигаться даже в перерывах между подходами). Продолжительность занятия в начале не должна превышать получаса. При регулярных занятиях продолжительность можно довести до полутора часов. Противопоказаний, кроме как острые заболевания и повышенная температура, для занятий на свежем воздухе нет.

### Экипировка

Одежда – очень важная составляющая уличной тренировки зимой. Ведь от нее зависят и ваши спортивные достижения (например, количество сброшенных килограмм), и самочувствие. Неправильно подобранная экипировка может привести к переохлаждению.



Фельдшер школы:  
Мурадова Е.М.

## В мире спорта

### Сергей Панов

Советский и российский баскетболист, заслуженный мастер спорта России. Игрок сборной России по баскетболу.



#### Биография

Сергей Юрьевич Панов родился 30 июня 1970 года в Рязани. В этом городе начал заниматься баскетболом. Первым профессиональным клубом Панова стал "Спартак" из Санкт-Петербурга (1991 год). Сезон-1993/94 баскетболист провел в турецком "Йилдиримспоре", после чего подписал контракт с московским ЦСКА.

Панов быстро стал одним из лидеров клуба. Играя в ЦСКА, он шесть раз становился победителем чемпионата России. Перед началом сезона-2000/01 игрок ушел в пермский "Урал-Грейт". Руководители ЦСКА и болельщики клуба отнеслись к решению спортсмена негативно. Два следующих года Панов становился чемпионом России с "Урал-Грейтом", затем вернулся в ЦСКА.

Начиная с сезона-2002/03, армейцы неизменно становились победителями первенства страны. В спортивных кругах стали шутить, что чемпионат России выигрывает та команда, за которую выступает Панов. Всего баскетболист выигрывал первенство 12 раз (что стало абсолютным рекордом России).

В составе сборной Панов провел более 100 матчей. В 1994 и 1998 году он завоевал серебряные медали чемпионатов мира, в 1997 году – бронзу первенства Европы. В 2000 году участвовал в Олимпийских играх в Сиднее. Об окончании международной карьеры Панов объявил в 2005 году.

2003-2005 годах был капитаном ЦСКА. Главным успехом спортсмена на клубном уровне стала победа в Евролиге сезона-2005/06. Панов уже не попадал в стартовый состав, но, выходя на замену, почти всегда помогал команде заработать очки.

22 августа 2006 года Панов объявил об окончании спортивной карьеры, объяснив свое решение желанием дать проявить себя молодым игрокам. В сентябре спортсмен вошел в Совет по физической культуре и спорту при президенте России.

В начале карьеры Панов выступал на позиции третьего номера (так называемый "легкий форвард"). Его отличали поставленный бросок с любой дистанции, быстрота, умелый дриблинг и грамотные действия в защите. С годами баскетболист перешел на позицию "тяжелого форварда", несколько потеряв в подвижности, но прибавив в мощи и умении бороться под щитами. Фирменным элементом нападающего считался бросок левым "полукрюком" (редкое умение для правши).

Панов окончил Московский областной государственный институт физической культуры. Возглавляет баскетбольную школу "Пан-terra". В спортивных кругах имеет прозвище Пан.

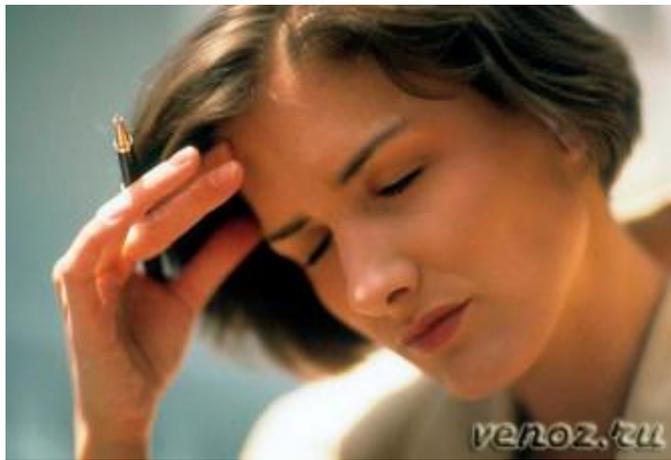
В составе сборной провел более 100 матчей. 12-кратный чемпион России, обладатель серебряных медалей чемпионата мира 1994 и 1998 года. В 2006 году в составе ЦСКА стал победителем Евролиги.



В октябре 2008 года стал генеральным менеджером нижегородского баскетбольного клуба «Нижний Новгород».

Источник: <http://lichnosti.net/people>

## Что такое вегето - сосудистая дистония?



**Вегето-сосудистая дистония** – набор признаков многообразных заболеваний, которые связывают между собой органы человеческого организма. Лечение этой болезни – очень непростой процесс, усугубленный тем, что тяжело диагностируется и поддается лечению лекарствами.

Иногда доктора, после осмотра анализов, заявляют: «Вы здоровый человек, ничего себе не придумывайте, отдохните, не нервничайте и все пройдет!».

А симптомы то не проходят: чувствуется «чугунная» тяжесть в голове, присутствует постоянное головокружение, сердечко словно вылетает из груди, «скачет» давление, наваливается сонливость, болезненность – работа не идет в лад.

Поднимаясь с постели, ощущается скованность и ломота во всех мышцах. Затем немеют руки, завязываются боли в разных участках тела. Чем опасна вегето сосудистая дистония?

Вегето сосудистая дистония именована «чумой XXI века». Откуда такое название? А, наверное, от того, что этим недугом болеет 80% работоспособного народонаселения. Большой процент больных составляют женщины и дети. И сегодня диагноз ВСД слышится все чаще и чаще. Доктора опираются на него тогда, когда ничего не могут обнаружить, а человеку очень плохо.

Симптоматика такого заболевания имеет разнообразные формы, но наиболее частыми являются обмороки при вегето сосудистой дистонии.

## Обмен опытом

Роль вегетативной нервной системы в организме очень велика. Именно она руководит всеми бессознательными биологическими процессами. Благодаря ей организм легко адаптируется к внешней среде, поддерживает устойчивость его внутренней среды.

Еще в детстве вегетативные нарушения могут вызвать много заболеваний. А также и соматические или иные болезни могут усиливать нарушения вегетативной нервной системы.

### Причины вегето-сосудистой дистонии

Головной и спинной мозг – это места, где расположена вегетативная нервная система. Она регулирует функциями желез, лимфатических и кровеносных сосудов, то есть работой всех внутренних органов. И как только появляется сбой в работе и взаимосвязи органов – зарождается вегето-сосудистая дистония. Это может быть и вегето сосудистая дистония головного мозга, спинного мозга и др. Какие же причины могут ее вызвать?

Специалисты считают, что источниками развития этого заболевания могут быть:

Психический стресс.

Гормональные преобразования в организме.

Переохлаждение организма.

Сильное переутомление.

Травмы головы или спины.

Конституциональная предрасположенность.

Существуют также факторы, которые могут спровоцировать возникновение ВСД: различные соматические болезни; неправильное питание; дисбаланс микроэлементов; неврологические заболевания; гиподинамия; неблагоприятные или круто изменяющиеся погодные условия; аллергические состояния; эндокринные заболевания; экологическое неблагополучие; метаболизм головного мозга; особенности климата.

**Продолжение читайте в следующем выпуске журнала.**

Своим опытом поделилась с нами  
Иванова Екатерина Александровна, инструктор  
ЛФК

## КРОССВОРД № 4

### ПО ВЕРТИКАЛИ



1. На ладонь он ляжет весь,  
Не часы, а стрелки есть,  
Он в дороге пригодится,  
С ним нигде не заблудиться.
4. Через это препятствие  
Приходится перепрыгивать  
Лошади на скачках.

5. В соревнованиях участвовать  
Каждый рад.

И ждут команды от судьи:  
«На \_\_\_\_\_».

7. В море ветром понесло  
Лебединое крыло.

Паренёк стоит на вахте,  
Он матрос на этой \_\_\_\_\_.

### ПО ГОРИЗОНТАЛИ

2. В воскресный день

Пустынно в школе,  
Бегут с мячом

Ребята в \_\_\_\_\_.

3. И от ветра, и от зноя,

От дождя тебя укроет.  
А как спать в ней сладко!  
Что это? \_\_\_\_\_

4. Чтобы плавать

Научиться быстрее,  
Надо нам ходить в \_\_\_\_\_.

6. Станут два братца

В речке купаться:  
Вынырнут вместе,  
Вместе нырнут.  
Лодке не месте  
Стоять не дают.

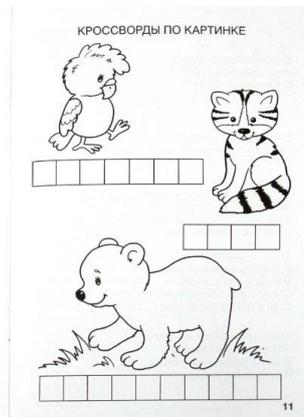
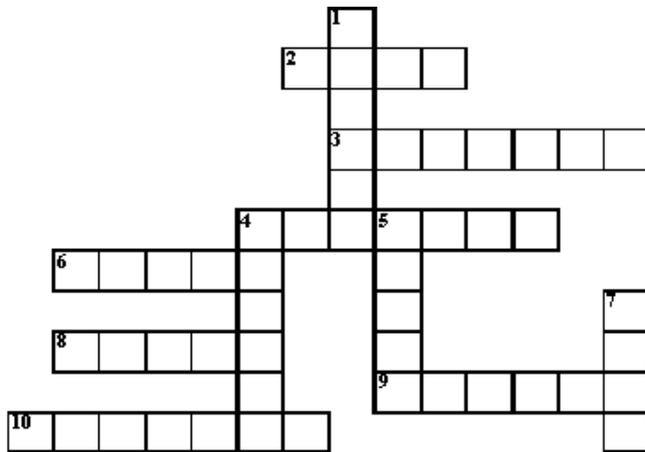
8. Я смотрю не первый ряд:

По краям ладьи стоят,  
Рядом вижу я коней,  
Нет фигуры их хитрей,  
Меж коней заключены  
Наши храбрые слоны,  
И ещё два поля есть,  
А на них король и \_\_\_\_\_.

9. В походы ходит с рюкзаком,

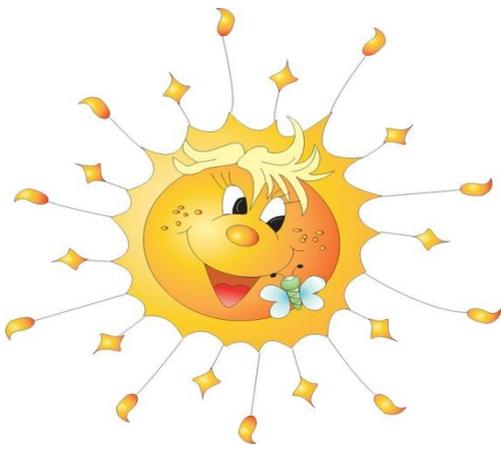
С собою носит тёплый дом.  
Готовит пищу на костре,  
Но не в кастрюле, а в ведре.

10. Он в воротах стоит,  
От мяча их сторожит.



# Фотогалерея





*Пойте вместе с нами*

**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.**