

К 68

KOMANDA68@MAIL.RU
WWW.SCHOOL68P.NAROD.RU

КОМАНДА 68

Поздравляем!



С е г о д н я в н о м е р е :

- **Терпение и талант, заслуживающие восхищения - стр.2;**
- **Рождественские посиделки в 7»А» – стр. 3**
- **Письмо человеку, которым я восхищаюсь – стр.3**
- **Пищевые пирамиды – стр.4**
- **Интервью у мастера – стр. 7**
- **Победа регбистов– стр.7**
- **Опрос – стр. 8**

С места событий

«Терпение и талант, заслуживающие восхищения»



Именно этими качествами обладает учитель технологии и ИЗО Куликова Виктория Юрьевна! Но обо всём по порядку.

Недавно я ездила в Пензенский музей народного творчества на выставку Куликовой Виктории Юрьевны. Виктория Юрьевна занимается очень интересным делом: она подбирает древесину разных пород деревьев, каждая из которых имеет свой цвет, затем сочетает цвета и делает разнообразные картины. Первая персональная выставка была 11 лет назад, и вот недавно состоялось открытие второй.

Мне про вторую выставку рассказала одна знакомая. Она говорила, что ей очень понравилось, что она просто в восторге и уговаривала меня съездить.

Мне стало интересно, и мы с моими друзьями-юными журналистами посетили музей народного творчества.

Когда я увидела изделия Виктории Юрьевны, я пришла в восторг. Все они были сделаны из дерева, причём из мельчайших кусочков. Всё было очень красиво. Произведения были на разную тематику: на одних были изображены сказочные герои, на других пейзажи, но особенно мне понравилось изделие, изображавшее несколько белых роз. Если посмотреть издали, то, кажется что это фотография или рисунок. Вот насколько Виктория Юрьевна профессиональна и талантлива в этом деле. Ещё я хочу отметить терпение Виктории Юрьевны. Ведь все произведения, как я уже сказала, сделаны из мельчайших кусочков. Как мне кажется, создание одной картины очень кропотливое занятие. Я бы так не смогла! Я просто восхищаюсь Викторией Юрьевной и желаю ей дальнейших творческих успехов!!!



Репортер Брызгалова Лера
7 «А»



А у нас...

«Рождественские посиделки»

5 января в 7а классе состоялось мероприятие «Рождественские посиделки». Наш классный руководитель – Тархова Марина Викторовна подготовила очень увлекательную презентацию на тему «Гадания в Рождественскую ночь». Особенно нам запомнилось сообщение о гадании с зеркалом. Оно считается самым страшным. Также мы пили вкусное ароматное кофе с печеньками, а потом гадали по кофейной гуще. Мы налили в чашку только что сваренный кофе. Выпили его, но не до конца - на дне чашки должна остаться примерно столовая ложка жидкости. Взяли чашку за ручку в левую руку и сделали ею три круговых движения по часовой стрелке. Затем мы вылили всё из чашки на блюдце и внимательно всмотрелись в образовавшиеся на стенках пятна. Сначала казалось, что это просто ни на что не похожие пятна, но когда мы пригляделись и включили фантазию, то стали видеть в кофейной чашке различные фигуры. Потом мы прочитали их толкование и значение. Было очень интересно и весело! Мы отлично провели время.



Репортер Осинина Вика 7 «А»

Письмо человеку, которым я восхищаюсь



Здравствуй, дорогой РОБЕРТ ПАТТИСОН! Миллионы людей нашей планеты знают тебя как молодого и очень талантливого актера. После просмотра фильма «СУМЕРКИ» Я БЕЗ УМА ОТ ТЕБЯ!!!! Ты потрясающий!! Впервые я увидела тебя в роли Седрика в фильме "Гарри Поттер и Кубок Огня", а уже потом ты заблистал в роли Эдварда Каллена в фильме "Сумерки" и "Сумерки.Сага.Новолуние».

Роб, ты действительно талантлив, твои грани распространились и за пределы актерской профессии!

На сколько мне известно, ты успешен как фо-

томодель, а к тому же и начинающий музыкант, играющий в составе группы «Bad Girls» на синтезаторе. Вот бы послушать, как вы играете!

Больше всего мне понравилась твое исполнение роли Эдварда! Ты очень тонко воплотил образ, задуманный писательницей Стефани Майер.

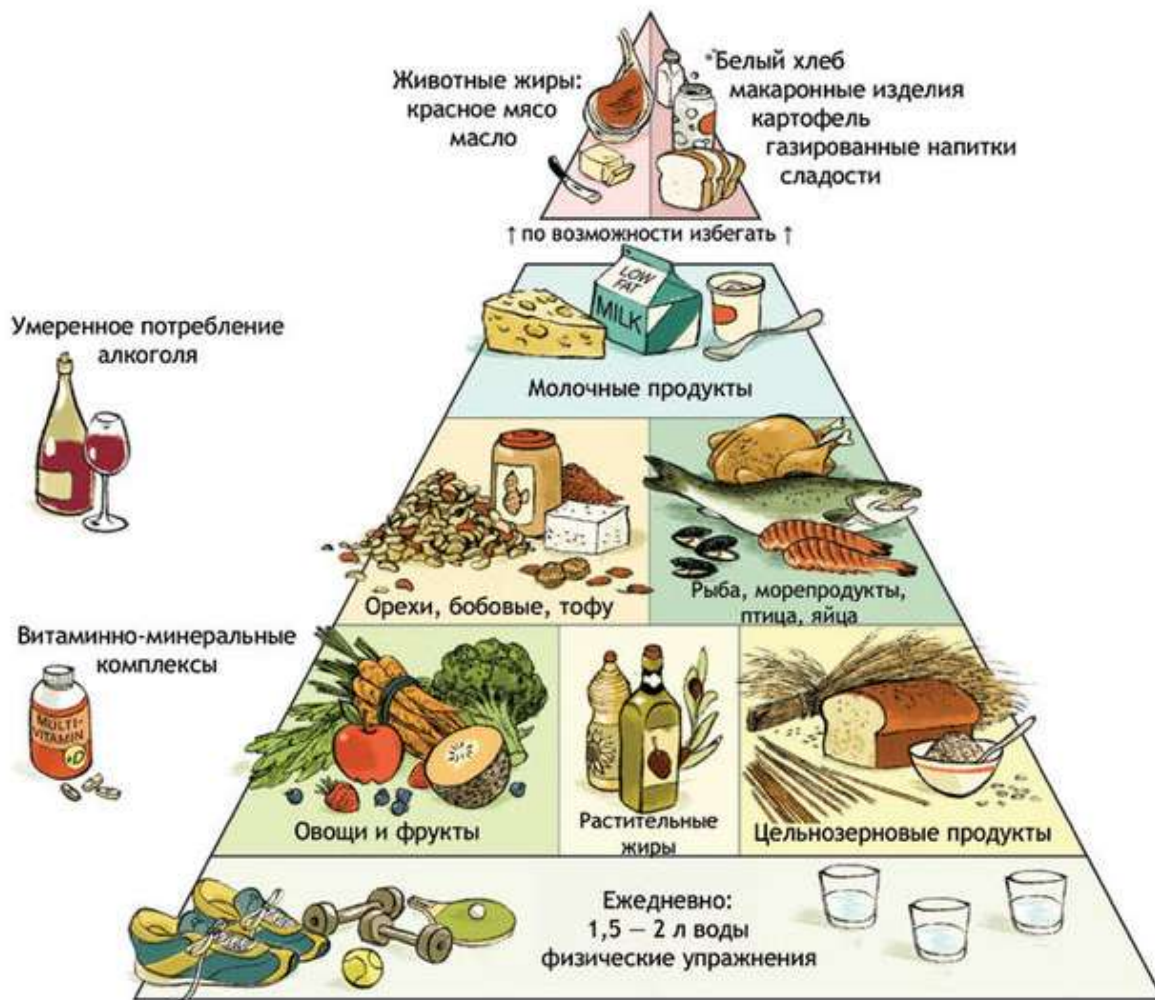
К тому же ты еще и везунчик! Ведь на кастинг ты пришел, дабы посмотреть на красавицу Кристен Стюарт, утвержденную уже на роль Беллы, а вовсе не планируя получить роль. Однако Стефани Майер на кастинге убедилась, что ты - именно тот, что нужен. А еще меня восхищает то, что даже после обретения статуса мега-звезды ты не зазнался и не заболел звездной болезнью! Ты по-прежнему занимаешься спортом, играешь на своем синтезаторе и сочиняешь песни. Уверена, что в твоей биографии будет еще много достойных ролей, интересных событий и незабываемых встреч!

С уважением, Мясникова Вероника 7 «А»

А ты в курсе?

Пищевые пирамиды

Гарвардская пищевая пирамида



В основании пирамиды, разработанной Гарвардской школой общественного здоровья под руководством американского диетолога Уолтера Виллетта, лежат физическая активность и достаточное потребление жидкостей, предпочтительней в виде минеральной воды.

Основание пирамиды питания содержит три группы продуктов: овощи и фрукты, цельнозерновые продукты — источники так называемых «длинных углеводов» (неочищенный рис, хлеб грубого помола, макаронные изделия из цельнозерновой муки, каши), и растительные жиры, содержащие полиненасыщенные жирные кислоты (оливковое масло, подсолнечное, рапсовое и другие). Продукты из этих групп следует по возможности употреблять с каждым приёмом пищи. При этом доля овощей и фруктов распределяется следующим образом: 2 порции фруктов (около 300 г в день) и 3 порции овощей (400—450 г).

На второй ступени пирамиды находятся белоксодержащие продукты растительного — орехи, бобовые, семечки (семена подсолнуха, тыквы и др.) — и животного происхождения — рыба и морепродукты, мясо птицы (курятина, индю-

шати́на), яйца. Эти продукты можно употреблять от 0 до 2-х раз в день.

Чуть выше расположены молоко и молочные продукты (йогурты, сыр и т. д.), их употребление следует ограничить одной-двумя порциями в день. Людям с непереносимостью лактозы следует заменить молочные продукты на препараты, содержащие кальций и витамин D3.

На самой верхней ступени пирамиды находятся продукты, чьё употребление следует сократить. К ним относятся животные жиры, содержащиеся в красных сортах мяса (свинине, говядине) и сливочном масле, а также продукты с большим содержанием так называемых «быстрых углеводов»: продукты из белой муки (хлеб и хлебобулочные изделия, макаронные изделия), очищенный рис, газированные напитки (да-да, пепси, кола и мири́нда только на вид такие безобидные!) и прочие сладости. С недавних пор в последнюю группу включают и картофель из-за большого содержания в нём крахмала, в первоначальной версии пирамиды картофель находился на самой нижней ступени вместе с цельнозерновыми изделиями.

MyPyramid



В январе 2007 года статус государственной программы в США получила разработанная в Министерством сельского хозяйства пирамида MyPyramid. Основными принципами, заключёнными в новую пирамиду, являются физическая активность, умеренность, разнообразие, пропорциональность и индивидуальность.

MyPyramid состоит не из горизонтальных слоёв, а из сегментов, каждый из которых обозначает ту или иную группу продуктов (в порядке расположения в пирамиде, начиная слева): злаки, овощи, фрукты, жиры, молочные продукты, мясо и бобовые. О рекомендуемых пропорциях можно судить по ширине сегментов — чем шире сегмент, тем больше продуктов из этой группы следует употреблять. Са-

мый узкий сегмент принадлежит группе жиров.

Теперь каждый сам может выбрать продукты из групп и составить свой рацион на основе предпочитаемых им продуктов, ориентируясь лишь на примерные пропорции. Таким образом, данная пирамида делает акцент на индивидуальный подход к подбору питания. Сбоку от пирамиды изображён человек, взбирающийся по ступеням, который символизирует необходимость физических упражнений.

P.S. Неслучайно мы решили вспомнить про рациональное питание в этом выпуске, потому что статистика показывает, что именно в зимние месяцы люди склонны набирать вес. Да-да, мерзнем и едим☺, прибавьте к этому значительно понизившуюся по сравнению с летом двигательную активность, вот и получаем к весенне-летнему сезону пополневшую фигуру. Кстати, обладателей и обладательниц стройных фигур это тоже касается! Так что старайтесь бывать на свежем воздухе (пешие прогулки-самое оно!), кушать каши, фрукты и супчики☺
Берегите себя!

Редактор газеты «Команда 68» К.Ю.

А у нас...

Победа регбистов



8 января на стадионе Пенза состоялся Рождественский турнир по регби. Наша команда юноши 94 года рождения сражалась достойно и заняла призовое **1 место**, с чем мы их и поздравляем! Так держать!!!)))(море улыбок))) Мы задали несколько вопросов Лучшему игроку турнира **Волкову Константину** :

Какие впечатления о турнире? Сильный был соперник?
-Впечатление хорошее☺ Побольше бы таких турниров! Соперник был не очень сильный, не очень слабый! Наши волнения не оправдались, команда была ничуть не сильнее нашей!

Мы знаем, что ты и твой брат Слава были признаны лучшими игроками этого турнира, скажи, это у вас семейное?

-Не поверишь, но да!)))))

Мы хотим пожелать нашим любимым регбистам продолжать в том же духе, не останавливаться на достигнутом! Вы молодцы!

Репортер Федюкова Юля 9 «Б»

«Лица»

Интервью у мастера



Наверное, все прекрасно знают, что в нашей школе учителя на вес золота. В свободное время они находят время на любимые занятия. Вот я хочу вам рассказать об увлечении Куликовой Виктории Юрьевны. У Виктории Юрьевны 25 декабря 2009 года открылась персональная выставка в Пензенском музее народного творчества. По этому поводу я задала несколько вопросов нашему учителю ИЗО и технологии:

Что представляет из себя Ваше увлечение?

- Уникальный промысел, мозаика из дерева. Основа на натуральных породах дерева, без единой капли краски. Их срезают тонким слоем толщиной меньше 1 мм.

Как давно Вы этим занимаетесь?

- Впервые попробовала в 12 лет, но не хватило сил, руки были слабые, и пришлось отложить это дело до лучших времён. И вернулась только в 1996 году. И уже в 1999 году состоялась первая персональная выставка. И вот сейчас вторая.

В чем заключается специфика этой техники?

- Это очень долгая работа. Например, работа в альбомный лист занимает по времени около месяца. Каждая работа требует аккуратности, и усидчивости. Сложность состоит в подборе цветов.

Есть ли у вас самые памятные работы?

- Есть. В данный момент она сейчас в Нью - Йорке, её забрали как в память о России. Работа носит своё название « Букет роз».

Вот такие талантливые люди работают у нас в школе. О таланте Виктории Юрьевны должен знать весь мир! В свою очередь, желаю дальнейшего процветания и успехов моему учителю!

Интервью взяла Федюкова Аня 9 «Б»

Опрос

Если бы вы на один день оказались в Средневековье, чтобы вы сделали:

- 1)завоевал/а бы замок – **37%** (51 человек);
- 2)потанцевал/а бы на балу – 19% (27 человек);
- 3)сверг/ла бы короля – **28%** (39 человек);
- 4)познакомился бы с величайшими умами того времени – 14% (19 человек);
- 5)свой вариант – 2% (3 человека).

Всего было опрошено 139 учащихся нашей школы.

Среди нас оказалось много скрытых завоевателей!:) Многие жаждут обладать властью и завладеть недвижимостью. Что поделаешь, мы живем в мире материальных ценностей! И хотя свой вариант выбрали всего 3 человека, зато какой это был вариант! => респонденты захотели найти принца. А теперь догадайтесь, кто предлагал такой вариант?:) Да, среди нас все еще живут романтично мыслящие барышни!:)

Опрос провели Катя Коркина, Вероника Мясникова,
Лера Брызгалова, Вика Осинина.

Фирма

Редактор: Чернова К. Ю.

Тираж 25 экз.

Дизайн и верстка: Яшина Е.А.

Корреспонденты: Брызгалова Лера 7 «А», Коркина Катя 7 «А», Федюкова Юлия 9 «Б», Федюкова Аня 9 «Б», Осинина Вика 7 «А», Мясникова Вероника 7 «А».