

1. апрель 2017

ДИАЛОГИКА

Школа №2 г. Отрадное



11 СТР

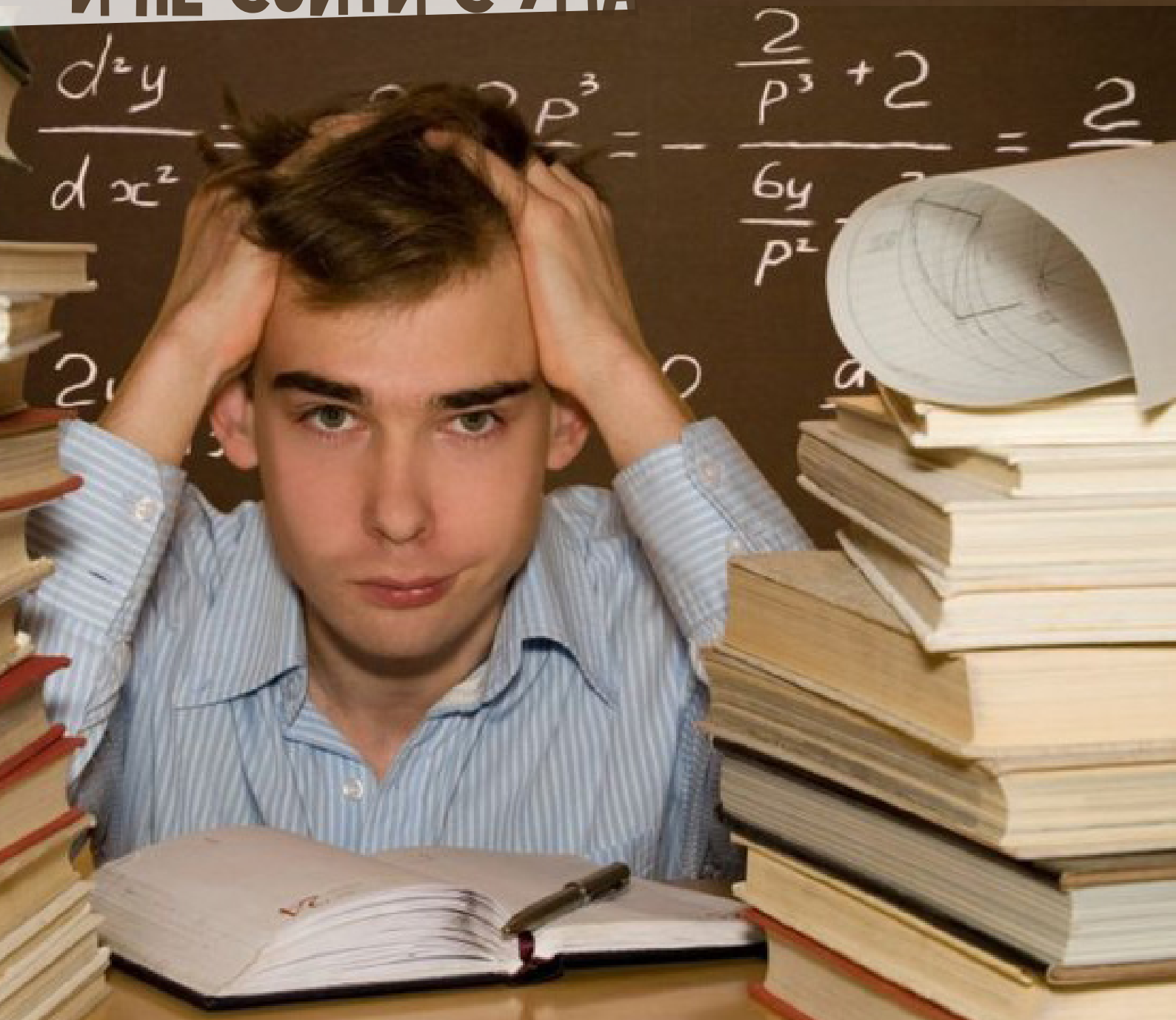
ИСКУССТВО УПРАВЛЯТЬ ДОСКОЙ
Кто такие скейтеры и самокатеры

17 СТР

КАК СТАТЬ ФИТНЕС-ТРЕНЕРОМ
Интервью с профессионалом

5 СТР

**СДАТЬ ЭКЗАМЕН
И НЕ СОЙТИ С УМА**



В НОМЕРЕ

3

НОВОСТИ

СОБЫТИЯ АПРЕЛЯ

Конференция, подшефная работа и конкурсы

5

ГЛАВНАЯ ТЕМА

СДАТЬ ЭКЗАМЕН И НЕ СОЙТИ С УМА

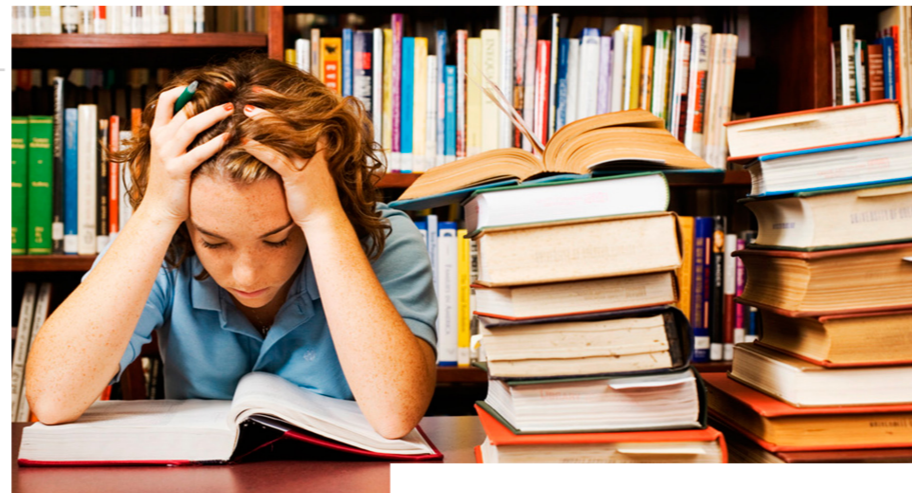
Советы по подготовке и полезная статистика

11

ХОББИ

ИСКУССТВО УПРАВЛЯТЬ ДОСКОЙ

Кто такие райдеры, чем трюковый самокат отличается от обычного и почему скейтеры боятся тренироваться на отрядненской экстримальной площадке

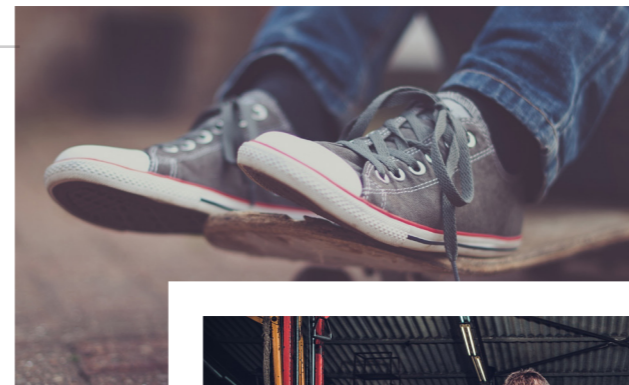


ПРОФОРИЕНТАЦИЯ

17

МИР ПРОФЕССИЙ. ФИТНЕС-ТРЕНЕР

Кто такой фитнес-тренер, какими качествами должен обладать и почему важно правильно питаться



ВРЕМЯ С ПОЛЬЗОЙ

КНИГИ И КИНО

Что почитать и посмотреть этой весной

23



7
АПРЕЛЯ

ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

Каждый год 7 апреля Отрадненская школа №2 принимает участие в акции «Всемирный день здоровья».

И этот год - не исключение. Ученики старших классов скрасили обыденность перемен занимательными, увлекательными физкульт-минутками и танцевальными маршами.



13
АПРЕЛЯ

ПЛАНЕТА ЗНАНИЙ

Каждый год в нашей школе проходит конференция «Планета знаний», где учащиеся представляют и защищают свои проекты

И в этот раз зрители и жюри могли оценить такие работы как: спектакль на английском языке, исследование о вреде батареек, обзор интересных профессий и др.

Победители этого года:

1 место: Александра Николаева (1 «л»)

1 место:

Купцов Никита
Назмутдинова Ксения
Губанова Александра
Набатов Даниил
Тимофеева Валерия
Аксютинна Полина

НОВОСТИ

ДЕНЬ АВИАЦИИ И КОСМОНАВТИКИ

12 апреля в начальной школе была проведена подшефная работа «Всемирный день авиации и космонавтики».

Ребята с 5 по 11 класс сделали весьма увлекательную программу для самых маленьких учеников, насыщенную интересной информацией и викторинами, благодаря которой дети младших классов узнали много нового о вселенной.

Так же в этот день был конкурс поделок «Запускаем ракету в космос». Где свою креативность проявили ученики с 1 по 4 класс. На выставке было представлено множество работ: моделей солнечной системы и ракет.



2 место: Манжинская Екатерина

2 место:

Антоненко Милена,
Рязанова Валерия,
Лукашова Анастасия,
Коткова Полина класс

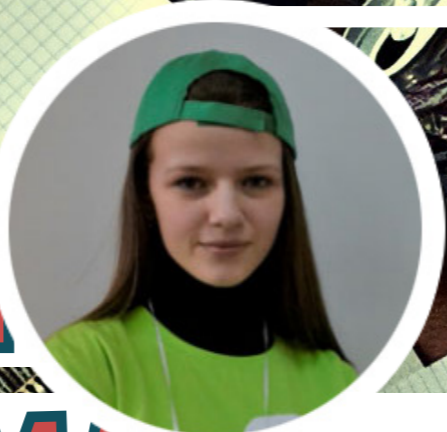
3 место: Бевзенко Дарья 8 класс.

3 место:

Браусова Дарья,
Галкин Роман,
Кривошеина Дарья,
Малородова Ксения,
Родионова Екатерина,
Чеченева Екатерина,
Чудная Софья (5б)

ECOCLASSIC
RUSLEY PAPERS

ЭВЕЛИНА
ГРОНИК



СДАТЬ ЭКЗАМЕН И НЕ СОЙТИ С УМА

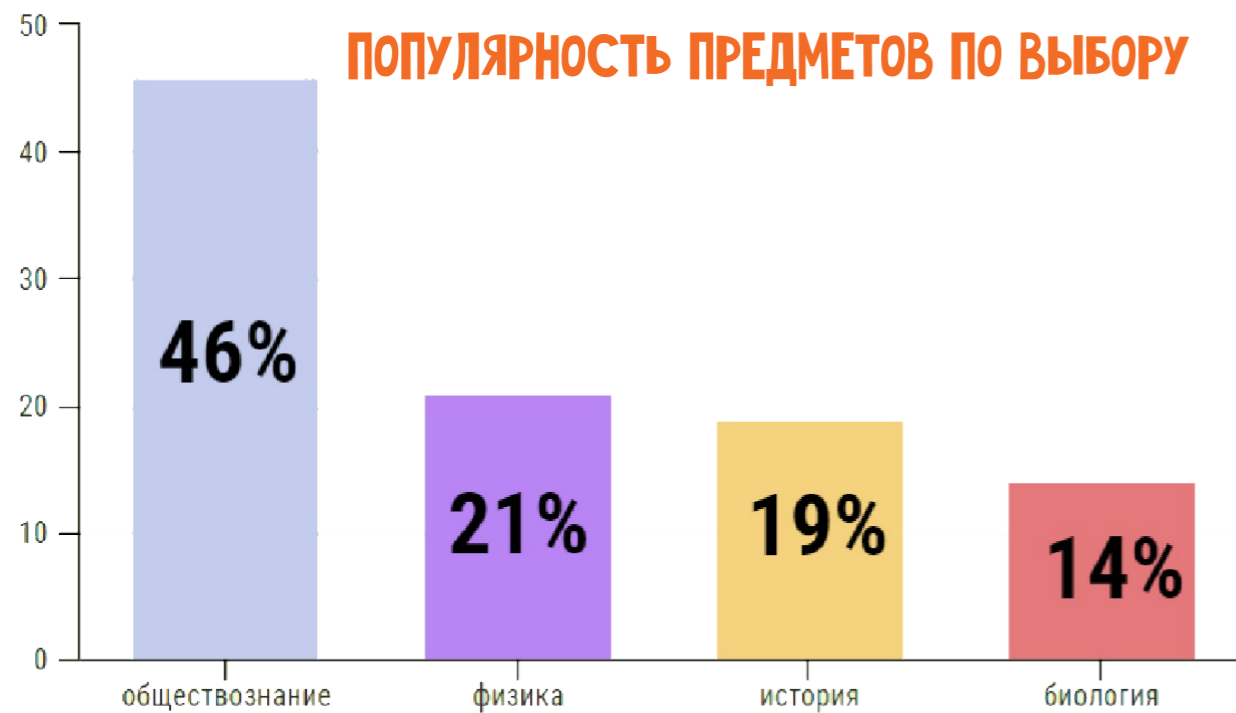
ПОЛЕЗНАЯ СТАТИСТИКА
И СОВЕТЫ ПО ПОДГОТОВКЕ



Сегодня мы поговорим о животрепещущей теме, которая каждый год затрагивает учеников 9-ых и 11-ых классов – это экзамены: ОГЭ и ЕГЭ

ОГЭ расшифровывается как основной государственный экзамен, необходимый для перехода в 10 класс или поступления в учреждения среднего профессионального образования (колледжи и техникумы). Выпускники 9 классов сдают 2 обязательных экзамена (русский язык и математика) и 2 экзамена по выбору. Статистика показывает, что выбор дополнительных предметов выпускников чаще всего выпадает на обществознание и физику.

Ну а ЕГЭ (Единый государственный экзамен) необходим для дальнейшего поступления в ВУЗ. Выпускники 11 класса сдают 2 обязательных предмета, как в 9 классе – русский язык и математику и те предметы, которые требуются для поступления в ВУЗ на выбранную специальность.

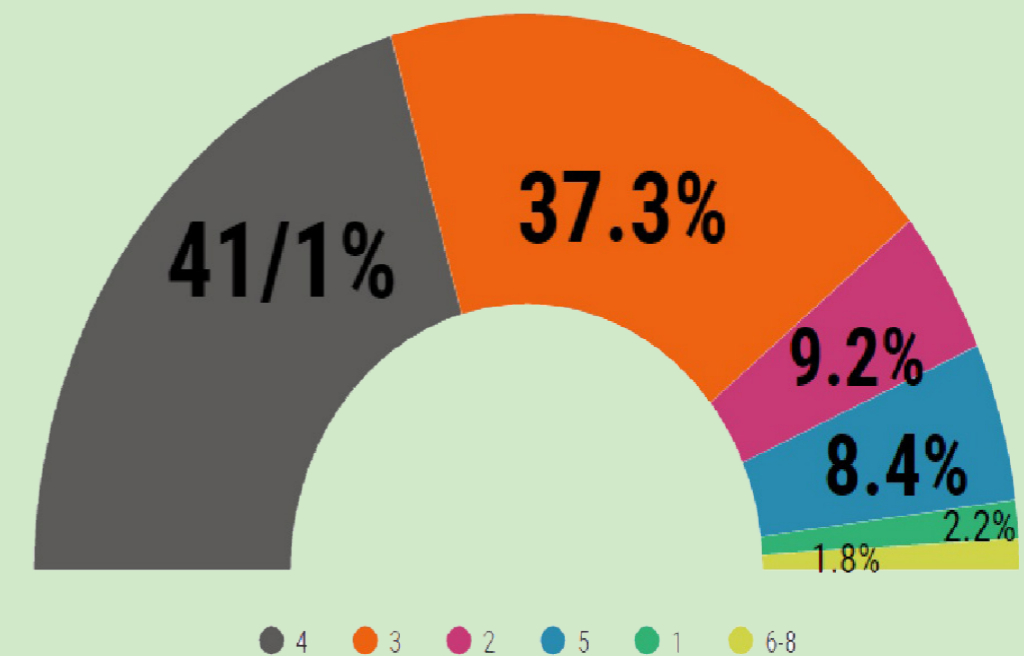


НЕМНОГО СТАТИСТИКИ ПРОШЛОГО ГОДА

в инфографике Дианы Абдулкиной



КОЛИЧЕСТВО СДАВАЕМЫХ ПРЕДМЕТОВ



Мы узнали у учеников 11 класса, как они готовятся к предстоящим экзаменам, что думают об усиленном контроле за учениками на ЕГЭ



Чтобы подготовиться к ЕГЭ я хожу на дополнительные занятия с репетитором, некоторые материалы изучаю сам. А к усиленному контролю я отношусь положительно, так как это уравнивает возможности всех учеников. Никто не может списать, все сдают, опираясь лишь на свои знания!



Ко всем предметам я готовлюсь сам, думаю, мне хватит сил, чтобы самостоятельно сдать ЕГЭ. На счёт контроля я думаю, что это с одной стороны хорошо: каждый показывает свои настоящие знания, но с другой стороны это не очень хорошо влияет на психологическое состояние учеников: они нервничают, переживают, допускают ошибки.

4

Делайте подробные заметки. Легче сказать, чем сделать, но умение хорошо конспектировать окажет вам огромную помощь в тот момент, когда вам будет нужно что-то учить.

3

На занятиях **будьте внимательны.** На первый взгляд это кажется элементарным, но в действительности, сохраняя внимание на занятиях, вы весьма себе поможете, когда дело дойдет до экзаменов.

2

Просмотрите свой учебный план. Выясните даты всех своих экзаменов, в какой форме они будут проводиться и то, как сильно они повлияют на вашу оценку. Занесите эти даты в свой календарь или ежедневник, чтобы экзамены не подкрались к вам неожиданно!

1

Не стоит рассчитывать на чудо. Всё зависит только от ваших трудов и стараний!

В

сё-таки экзамены - это жизненный период, который должен пережить каждый. И чтобы помочь вам хорошо сдать выпускные экзамены и получить высокий балл, хочу поделиться несколькими советами по подготовке

5

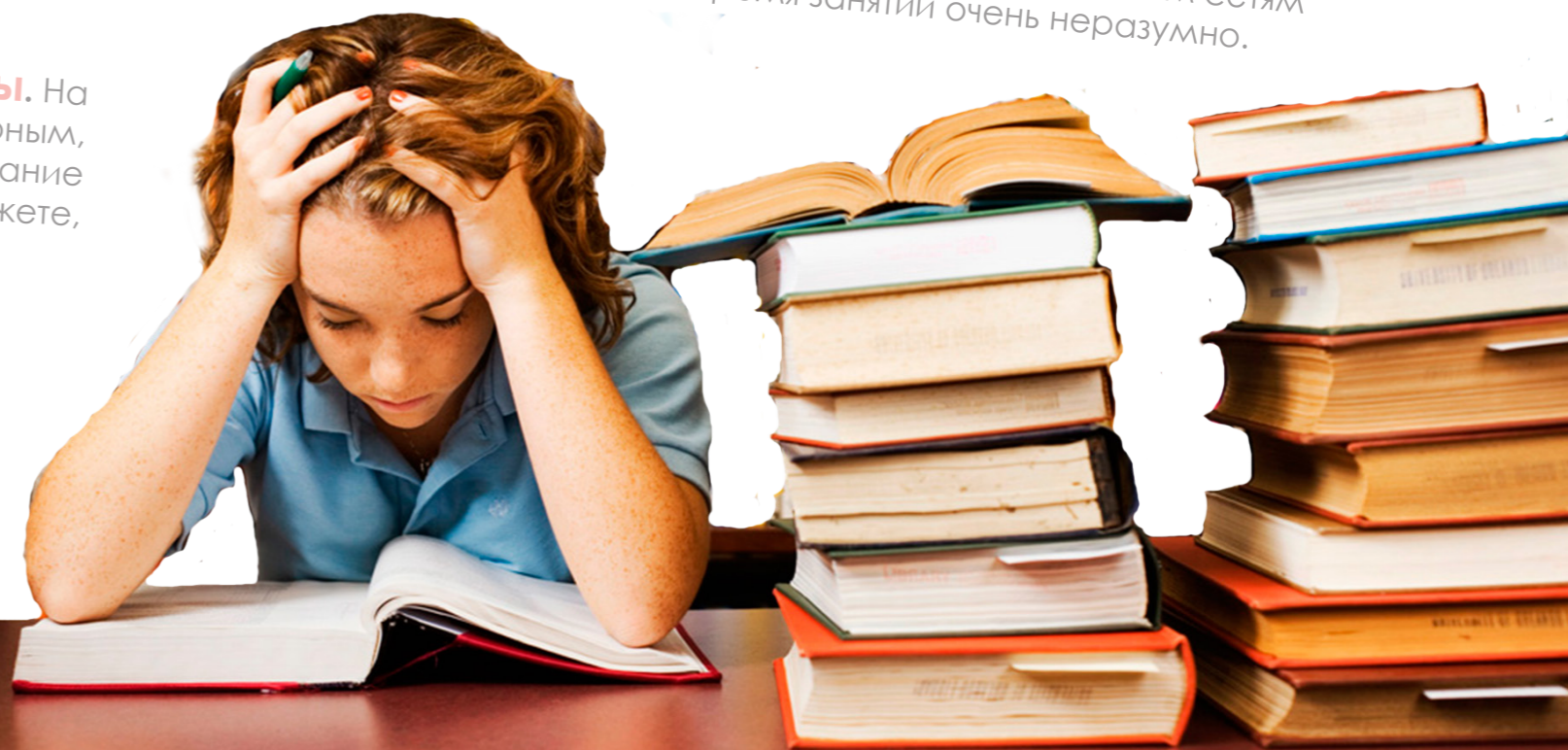
Превратите учебу в свою привычку. Слишком часто учеба кажется чем-то таким, что можно зазубрить в последнюю минуту огромной ночи перед экзаменом.

6

Для самостоятельной подготовки **создайте благоприятную обстановку для обучения:**

занимайтесь в чистом, тихом и аккуратном помещении
уберите все, что может вас отвлекать.

перескакивать на сообщения в своем сотовом телефоне или периодически «прогуливаясь» по социальным сетям во время занятий очень неразумно.



ИСКУССТВО УПРАВЛЯТЬ ДОСКОЙ

Мы стали замечать, что в нашей школе все больше и больше ребят начинают кататься на скейтборде, самокате. В молодежном мире эти экстремальные виды спорта набирают популярность. В новом выпуске мы решили рассказать вам о них поподробнее.

Скейтбординг – экстремальный вид спорта, заключающийся в катании, а также в исполнении различных трюков на скейтборде. Человека, катающегося на скейте, называют скейтбордистом или скейтером.

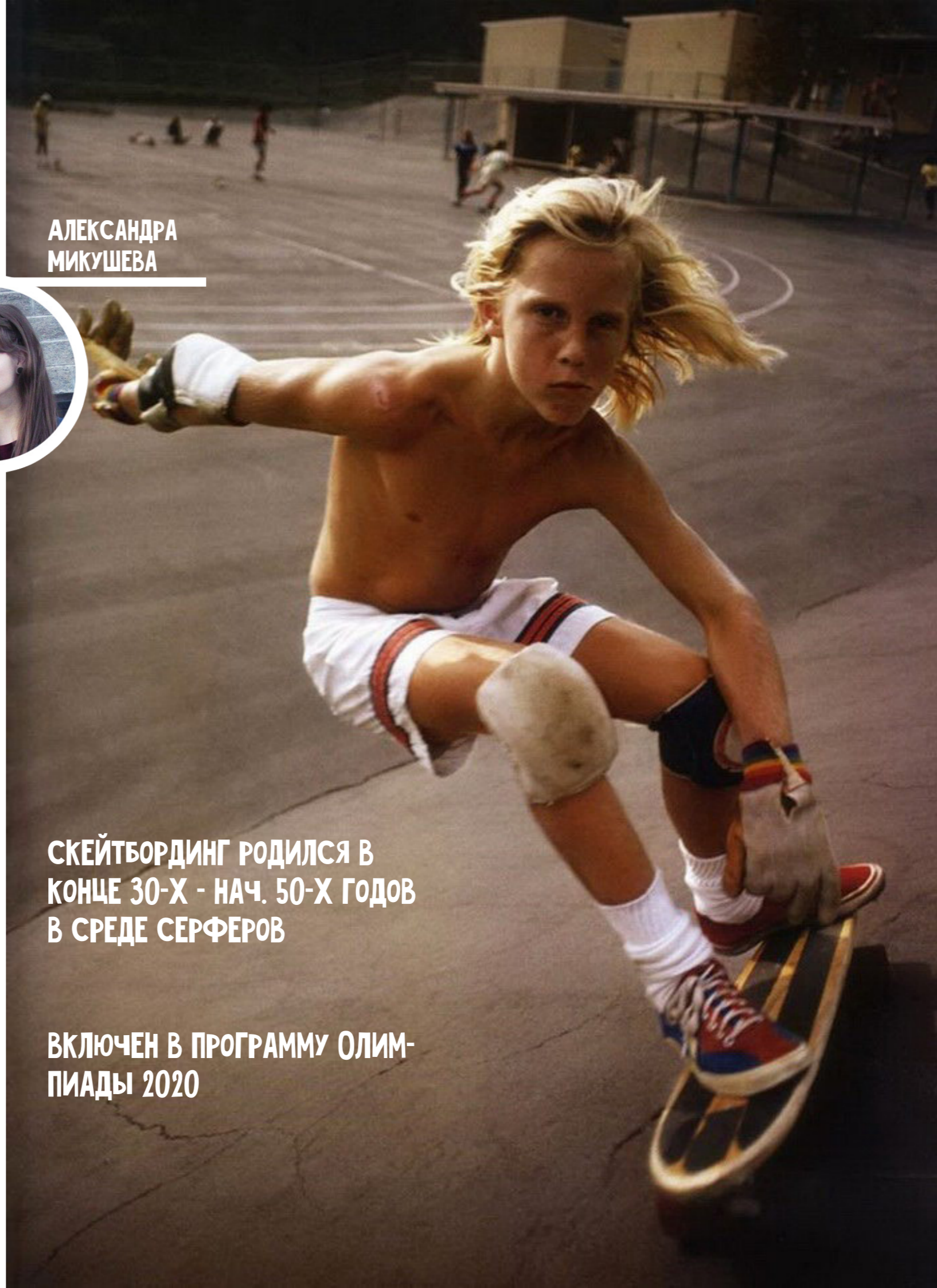
Скейтбординг появился в конце 1930-х — начале 1950-х годов, в среде калифорнийских сёрферов, которые не могли заниматься сёрфингом, когда не было волн. Первыми скейтами были ящики и доски с прикреплёнными колёсами. Позже ящики были заменены на доски из спрессованных слоёв древесины — похожие на те, которые используются в настоящее время.

В начале 1960-х, производители досок для сёрфинга начинают выпускать скейтборды. В это же время, благодаря журналу Skateboarder Magazine, популярность скейтбординга возросла. В 1965 году были проведены несколько чемпионатов.

Международный Олимпийский комитет включил скейтбординг в программу летней Олимпиады в Токио в 2020 году



АЛЕКСАНДРА
МИКУШЕВА



**СКЕЙТБОРДИНГ РОДИЛСЯ В
КОНЦЕ 30-Х - НАЧ. 50-Х ГОДОВ
В СРЕДЕ СЕРФЕРОВ**

ВКЛЮЧЕН В ПРОГРАММУ ОЛИМПИАДЫ 2020

Чтобы узнать о таком виде спорта как скейтбординг, мы взяли интервью у скейтбордиста **Олега Шурпицкого**

Привет, Олег. Как известно ты катаешься на скейтборде. Сколько времени ты уже этим занимаешься?

- Два года я посвятил этому делу.

Что для тебя скейтбординг? Почему ты решил этим заняться?

- Сначала это было просто хобби. Позднее переросло в нечто большее. Скейтборд стал для меня определённой спортивной культурой. Грубо говоря, это игра с самим собой, игра со своим страхом, игра с мыслями и поведением. Почему именно этот вид спорта? Я пробывал себя во многих видах спорта, но надолго я в них не задерживался. В скейтбординге я нашёл себя, занимаюсь этим ради удовольствия, без каких либо «рамок».

Как ты думаешь, каждый ли может стать скейтбордистом? Какими качествами должен обладать человек, катающийся на скейте?

- Каждый, у кого есть желание заниматься и достигать успеха в этом непростом спорте. Смелость он приобретёт автоматически, если будет упорным человеком, который знает, зачем ему нужна доска.

Много ли ребят в Отрадном тоже этим занимаются?

- Точно сказать не могу, дабы не соврать. В моем окружении человек 20 занимаются скейтбордингом. Это именно те люди, которых я каждый день встречаю с доской. А по Отрадному очень много ребят, катаются на самокате, трюковых велосипедах и экстремальных роликах. Если сосчитать всех, то ближе к сотне человек занимается экстремальным видом спорта в нашем городе.

У вас есть какое-нибудь свое объединение и как вы себя называете?

- Наше объединение называется «Fok Crew».



фото из личного архива О. Шурпицкого



фото из личного архива М. Збырни



ЭТО ИГРА С САМИМ СОБОЙ, ИГРА СО СВОИМ СТРАХОМ, ИГРА С МЫСЛЯМИ И ПОВЕДЕНИЕМ

А самокатер **Максим Збырня** рассказал о своем увлечении.

Привет, Макс. Как долго ты катаешься на самокате?

- уже около двух лет.

Вот людей, которые катаются на скейтборде, называют скейтерами/скейтбордистами. А как будет более правильно называть вас?

- Самокатеры.

А много ли вас, самокатеров, в Отрадном?

- Самокатеров много, более 12 точно.

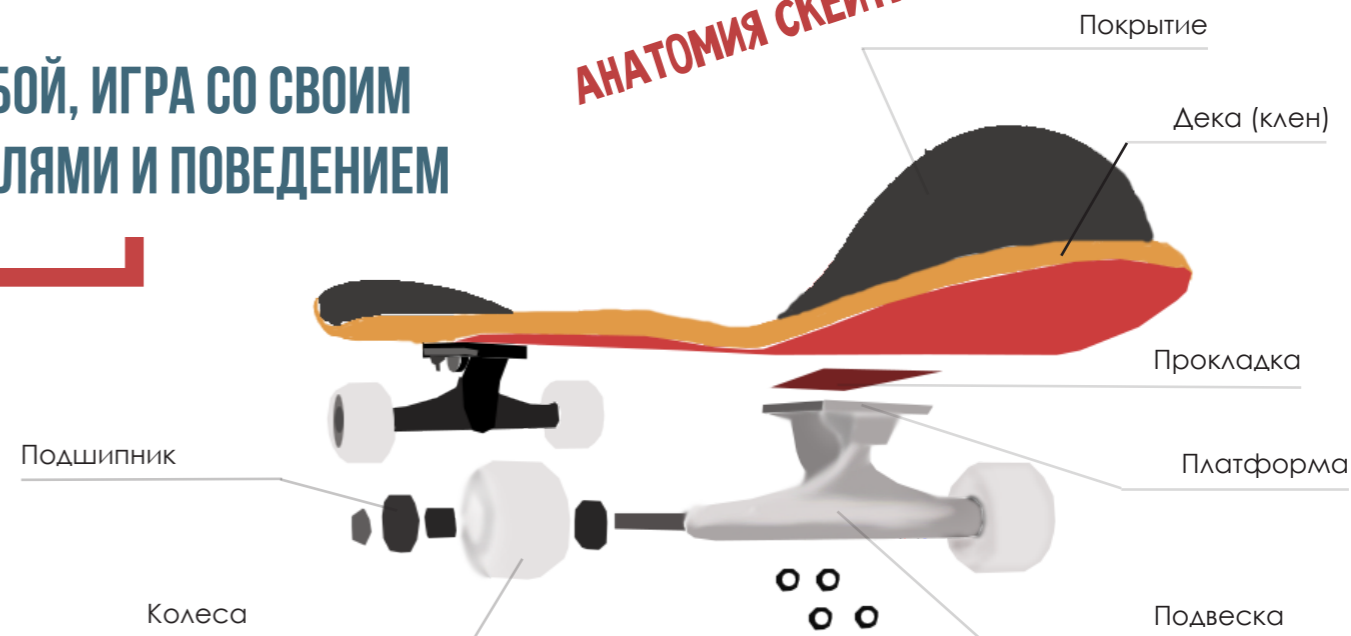
Вы ведь катаетесь на необычных самокатах. Есть какая-нибудь разница между простым самокатом и трюковым?

- Конечно есть, разница велика, трюковой самокат предназначен для особого катания, ведь это постоянные падения, ни каждый самокат в силах такое выдержать.

Что для тебя значит твое хобби?

- Для кого-то это может быть и хобби, но лично для меня это целая наука, стиль жизни.

АНАТОМИЯ СКЕЙТБОРДА



АНАТОМИЯ ТРЮКОВОГО САМОКАТА



Учитывая популярность в нашем городе скейтинга и самокатинга, мы решили узнать, как обстоят дела с зонами для занятий экстремальными видами спорта, и какие вопросы волнуют спортсменов.

Как выяснилось, все опрошенные отмечают, что только одно мешает развиваться в этом направлении – ужасное состояние скейтпарка



Олег Ш.

В наших условиях экстремальной зоны очень сложно тренироваться и порой опасно.

Мы с командой уже не раз прибегали к решению восстановить наш скейтпарк, дабы мы и другие люди могли развиваться, без тревоги, что они вот-вот разобьются об рампу, из которой торчат саморезы.

Помимо тех, кто достаточно долго занимается этим видом спорта и уже привык к таким условиям, приходят и люди, не умеющие кататься, приходят и маленькие дети с родителями. Увидев все то, что мы имеем на данный момент, они разворачиваются и уходят. Соответственно, забрасывают своё, еще не начатое, дело.

Поэтому восстановить наш экстремальный парк - было бы тем, от чего появлялось бы желание кататься и развиваться в этом направлении

На данный момент, условия парка оставляют желать лучшего. Если честно, то очень бы хотелось нормальный парк, сделать более пригодным для катания (отремонтировать сгоревшую рампу, отредактировать остальные фигуры)



Влад В.



Родион А.

Если говорить о катании в нашем экстремальном парке, тут хотелось бы, чтобы наш парк улучшили/перестроили, и было бы совсем хорошо, если бы добавили перила

У нашего города есть большие возможности для продвижения скейтбординга. От нашего скейтпарка почти не осталось живого места. Нам приходится кататься в общественных местах. Люди прогоняют нас и в этом их можно понять. Нам не хватает хорошего скейтпарка. Так как в нашем городе много райдеров (ред. люди, занимающиеся уличными видами спорта)



Паша М.



Егор Ф.

Вообще наш парк в очень плохом состоянии, в плане катания на скейтах, самокатах и т.д., так как одна рампа сгоревшая, фанбокс весь разбитый

Хотелось бы, что бы нам перестроили скейт-парк и сделали навес, по городу кататься можно, но из-за того, что асфальт не первой свежести, это сложно



Даня Ф.



Активисты уже пытались решить проблему ремонта парка, обращаясь с такой инициативой к администрации города и Молодежному Совету. Еще в прошлом году ученики нашей школы Эвелина Гроник (член Молодежного Совета города) и Евгений Хянинен (на тот момент президент школы) выносили на повестку собрания этот вопрос, а также обращались лично к И. С. Веселовой, обещавшей «рассмотреть варианты», но воз и ныне там.



Да, такой разговор был, но к нашей просьбе отнеслись несерьёзно, пообещав подумать. К сожалению, вопросы, реально волнующие молодежь, не очень интересуют администрацию города

Э. Гроник



Редакция «Диалогика» надеется, что вопрос все же в скором времени решится, мы, в свою очередь, снова обращаемся к администрации с просьбой обратить свое внимание на необходимость реконструкции парка и будем держать вас в курсе дел.

А также мы призываем и вас бережнее относиться к городской среде и не разрушать хотя бы то малое, что мы имеем.





**АЛЕКСАНДРА
МИКУШЕВА**

МИР ПРОФЕССИЙ. ФИТНЕС-ТРЕНЕР

Мир полон различных профессий. И каждый год их список пополняют все новые и новые. Сегодня я расскажу вам о такой профессии, как фитнес тренер



Тренер по фитнесу - инструктор, осуществляющий наблюдение за правильным и безопасным выполнением физических упражнений в спортивном зале и дающий необходимые консультации и рекомендации. У большинства людей слово «фитнес» ассоциируется со здоровьем, красивой фигурой и хорошим самочувствием.

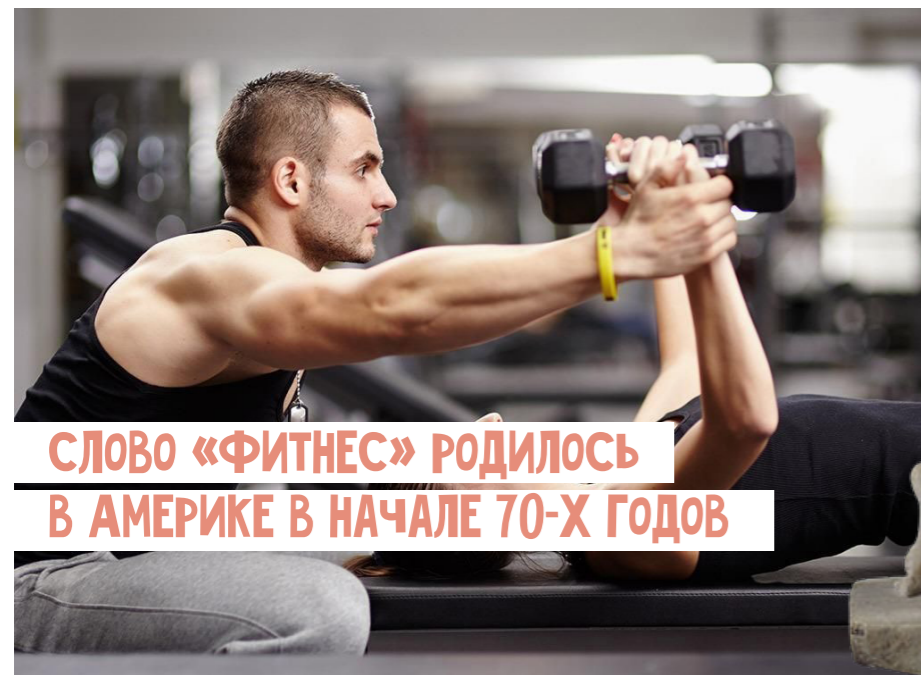
Само слово «фитнес» родилось в Америке в начале 70-х годов. В России же фитнес-тренинг появился лишь в конце 80-х. А первый спортивный клуб был открыт в ноябре 1990 года в Санкт-Петербурге.

Нужно сказать, что такого понятия, как фитнес, в СССР не было, были только спорт и физическая культура.

Сегодня Фитнес-тренинг это не просто физическая нагрузка, но и целая философия, включающая в себя режим дня, рацион питания и даже особое мировоззрение. Теперь для одних людей фитнес является спортом, для других - удовольствием, а для некоторых стилем жизни.



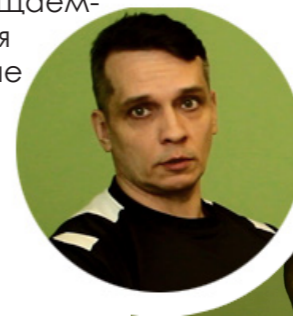
ПЕРВЫЙ РОССИЙСКИЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ БЫЛ ОТКРЫТ В НОЯБРЕ 1990 ГОДА В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ



СЛОВО «ФИТНЕС» РОДИЛОСЬ В АМЕРИКЕ В НАЧАЛЕ 70-Х ГОДОВ



А сейчас мы пообщаемся с человеком, для которого фитнес не просто спорт, но и работа. Это фитнес тренер



Почему Вы выбрали именно это направление?

- Начнем с того, что по образованию я учитель физической культуры, а фитнес-тренер - это смежная профессия, только учитель физкультуры ограничивается школой, а фитнес не имеет возрастных границ. Здесь могут заниматься как школьники, так пенсионеры.

Сколько времени Вы уже посвятили этому делу?

- Сам я занимаюсь уже лет 15-17, и из них 15 лет работаю фитнес-тренером.

В чем заключается Ваша работа? Какая у Вас задача?

- Основная моя задача - в зависимости



САМЫЙ ГЛАВНЫЙ ПРИНЦИП - НЕ НАВРЕДИТЬ

от поставленной человеком цели, сформировать ему программу тренировок и научить правильно выполнять те или иные упражнения.

У Вас есть какая-то определенная программа для всех, или Вы каждому составляете индивидуальную, в связи с личными особенностями?

- Ну, естественно, фитнес, как и любая наука, имеет свои определенные законы, но все-таки будет смешно, если я дам школьнику штангу в сто килограмм или заставлю бегать пенсионера полчаса. Разумеется, от возраста, от уровня физического развития человека, от его целей, подбирается индивидуальная программа.

Многие говорят, что важны не только тренировки, но и рацион питания, так ли это?



- Конечно, я бы даже назвал это не питанием, а образом жизни, то есть если вы тренируетесь очень хорошо, но плохо питаетесь, не высыпаетесь, то у вас не будет результата, а если и будет, то только отрицательный.

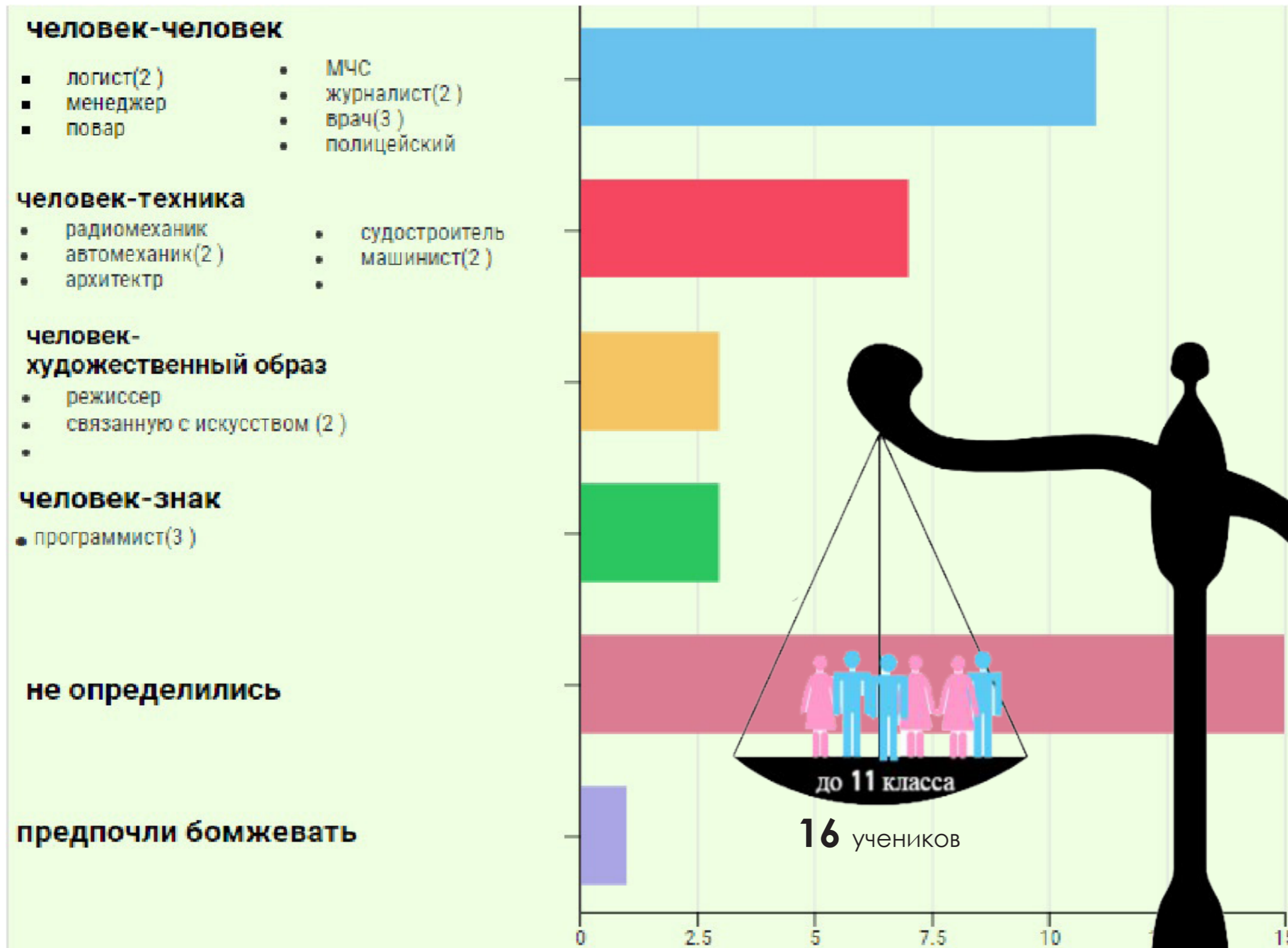
Как Вы относитесь к ограничению питания, моно-диетам, вегетарианству?

- Я считаю, что это личное дело каждого, человек может, как кролик жевать траву, питаться солнечной энергией - пожалуйста, никому это не запрещено, но для людей, занимающихся силовыми видами спорта, необходимо питаться как следует и получать животный белок.

Какими качествами должен обладать фитнес-тренер?

- Считаю, что самое главное - у тренера должны быть знания. Если у вас нет определенных знаний анатомии, физиологии, биомеханики человека, можно не улучшить состояние человека, а ухудшить. Самый главный принцип - не навредить. Ну, кроме этого, естественно, должно быть терпение. Тренировки не дают мгновенных результатов, это длительный процесс, и соответственно, нужно запастись терпением.

КАКИЕ ПРОФЕССИИ ВЫБИРАЮТ НАШИ 9-КЛАССНИКИ



ОРИГИНАЛЬНЫЕ ПРИЧИНЫ УХОДА ПОСЛЕ 9 КЛАССА:

Я тупой(
Нет жИлания учиться
Вынужден «свалить»
Потому что нужно
Уже 16

ОРИГИНАЛЬНЫЕ ПРИЧИНЫ ОСТАТЬСЯ УЧИТЬСЯ ДО 11 КЛАССА:

А почему нет?
Потому что нужно
Домой не пустят, если
уйду после 9 класса

до 9 класса
26 учеников

ЧТО ПОЧИТАТЬ

Советы редакции

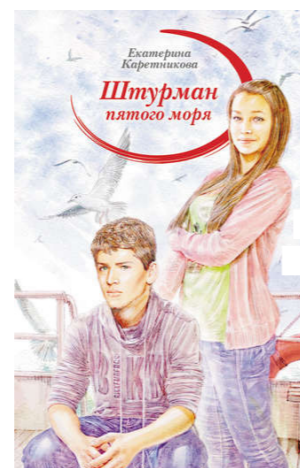
9-12 ЛЕТ



А. Рыбаков
Кортик

Захватывающи приключения пионеров, разгадывающих тайну кортика: шифры, погони, нелегкие решения и, конечно, клад.

12-14 ЛЕТ



Е. Каретникова
Штурман пятого моря

Произведение повествует о жизни обычных ребят-школьников, которые испытывают простые подростковые переживания: первую любовь, ложь и предательство, настоящую дружбу. Что делать, когда обстоятельства складываются против тебя? Конечно же, не опускать руки! Друзья всегда помогут найти выход из самой беспросветной тоски.

14-18 ЛЕТ



Джером Д. Сэлинджер
Над пропастью во ржи

Холден Колфилд — ещё не взрослый, но уже далеко не ребёнок, его внутренний мир лихорадит: он очень остро по-своему переживает первое столкновение с суровой реальностью, которая не пугает его, а скорее вызывает отвращение. Холден искренне считает себя умнее всех, ведь он видит правду. Юноша мечтает сбежать от мира, полного грязи и лжи.

ЧТО ПОСМОТРЕТЬ

12-14 ЛЕТ

Не болит голова у дятла (1976).

Сева Мухин — обычный советский школьник. Он учится в седьмом классе и мечтает стать знаменитым музыкантом. А пока ему приходится репетировать на ударных. Мухин мечтает играть в группе. Особенно привлека-

тельной эта идея стала после того, как мальчик увидел джазовый ансамбль в клубе. Севе достается от своего брата, который достаточно популярный местный баскетболист, а также от парикмахера, который живет по соседству. Будущий музыкант не унывает, ведь ему нравится девочка из их класса, которую зовут Ирина. Вот только она ведет себя странно и высказывается о вещах не всегда понятно.



14-18 ЛЕТ

Что гложет Гилберта Грейпа? (1993).

У молодого Гилберта нелегкая жизнь: городок, затерянный в глуши; самоубийство отца; мать, которая годами не выходит из дому из-за своего чрезмерного веса; младший брат с расшатанной психикой. Роль младшего брата в этой картине исполнил суперпопулярный сегодня ДиКаприо. Актер убедительно играет своего героя, которого иногда очень трудно терпеть, но тем не менее Гилберт и остальные члены семьи продолжают его любить. За эту роль второго плана ДиКаприо выдвигался на премию «Оскар». Главную роль в фильме Гилберта, сыграл Джонни Депп.

Гилберт мучительно хочет вырваться из замкнутого круга, но ситуация не позволяет ему бросить все и жить ради себя. Как научиться принимать свою жизнь, справляться с тоской и ограничениями, научиться терпению и находить радости там, где, кажется, их быть не может?

