



«ОЛИМП – вершина успеха! Обретём Лидерство, Интеллект, Мудрость, Патриотизм»

Выпуск № 42, декабрь 2015

Печатный орган МБОУ «СОШ №1», г. Осташкова
Зарегистрирован в Реестре школьной прессы России RSPR-69-01532-Г-01

С НОВЫМ ГОДОМ 2016!



с подарками за спиной. Одет в синюю или красную шубу и держит волшебный посох в руке. Он ездит на тройке лошадей. Его спутницу, зовут Снегурочка. Люди любят проводить этот праздник в кругу семьи. 31 декабря в 23:55 начинается новогоднее обращение главы государства к людям, в котором вспоминает все события этого года и желает много приятных моментов в следующем.

В этой стране детям дарит подарки двоюродный брат Деда Мороза – Санта Клаус. Он пробирается в дом через дымоход и кладет подарки в красные чулки, висящие над камином. Санта Клаус передвигается на санях, запряженных оленями. Ему помогают верные эльфы и его жена – Миссис Клаус. В преддверии праздника люди становятся добрее и внимательнее друг к другу. Новый год проводят не в кругу семьи, как Рождество, а на шумных вечеринках с друзьями.

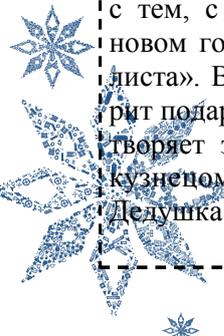
Я надеюсь, вы прекрасно встретите этот праздник, и следующий год будет для вас самым удивительным. С наступающим Новым годом!

Демидова Виктория,
9 «Б» класс

Новый год – один из самых красивых и ярких праздников в мире. Как все мы знаем, будущий 2016 год – год Красной Огненной Обезьяны. В разных странах он празднуется по-разному. Сейчас у нас обостренная ситуация с Америкой, но это не должно помешать встретить Новый год ни Америке, ни нашей стране. Давайте же узнаем различия в американском и российском вариантах празднования этого замечательного праздника.

Ну, во-первых, как и в России, в Америке Новый Год празднуется 1 января, и во всех домах стоит елка. В России в преддверии праздника накрывают стол, главными блюдами которого являются оливье, селедка под шубой, голубцы и окорочка. Люди вспоминают старый год, прощают все долги и мирятся с тем, с кем ссорились, чтобы в новом году начать все «с чистого листа». В этот праздник детям дарят подарки Дед Мороз. Он олицетворяет зимние морозы, является кузнецом, сковывающим воду. Дедушка Мороз носит свой мешок

В Америке же дела обстоят иначе. На столе американцев всегда присутствуют свинина, рис и зелень, которые должны принести процветание в следующем году. Жители этой страны перед Новым Годом принимают важные решения, способные изменить их жизнь. Символом этого года является ребенок в подгузнике. Согласно легенде Бэйби, Новый год, растет и стареет. В конце года он становится стариком и передает свои обязанности следующему новорожденному младенцу. И так проис-



А ВЫ БЫ СМОГЛИ?



Подвиг. Что приходит нам на ум, когда мы слышим это слово? Что мы вкладываем в это понятие?

Возможно, в сознании многих рождается образ отважных воинов, героев сказок или полнометражного кино. Образ такой далекий, покрытый пеленой, нереальный. А можем мы себе представить подвиг, совершающийся каждый день? Людей, которые такие же отважные, как герои фильмов, но только настоящие? «Так не бывает»- подумаете вы. Нет, так бывает.

Система мер борьбы с чрезвычайными ситуациями в Осташкове действует с 1743 года. Что качается Министерства Чрезвычайных Ситуаций, то оно будет праздновать свой 25-летний юбилей 27 декабря 2015 года.

Год 1843-й – год создания первой в России добровольной пожарной команды. А в 60-е годы того же столетия появилось в Осташкове и знаменитое на всю страну пожарное депо с возвышающейся над городом вышкой-каланчой, откуда бдительные огнеборцы следили – не появится ли где опасное огненное пламя.

Каждый день в огромной стране может случиться нечто ужасное, но работники Министерства Чрезвычайных Ситуаций предотвращают и ликвидируют беды, рискуя собой и собственной жизнью. Работа спасателей поистине приравнивается работе космонавта!

При сигнале «тревога» пожарным даётся 38 секунд на выезд. На пожар выезжает не более семи человек. Согласно законодательству РФ, в случае особо страшного пожара нельзя подходить к нему ближе, чем на 150 метров. МЧС не несёт ответственности пострадавших пожарных, не соблюдающих нормы безопасности.

Ученики нашей школы постоянно

ходят на экскурсию в пожарную часть. А мне посчастливилось пообщаться с работниками ПЧ-44 города Осташкова и записать их слова. Нельзя не отметить, что они очень добродушные и располагающие к себе люди. В коллективе 3-его караула ПЧ-44 царит невероятная атмосфера. Я увидела в них не просто рабочий коллектив, я увидела в них семью. Поверьте, когда такие люди охраняют безопасность страны, то стране не о чем беспокоиться. Не верите? Прочтите сами!

Алексей Фисун, спасатель.

- Скажите, ваша детская мечта соответствует вашей нынешней профессии?

- Честно? Нет. Я мечтал быть космонавтом.

- Что вы чувствуете, когда помогаете людям?

- Я испытываю радость от того, что смог помочь. Счастлив не только тот человек, который спасён, но и тот, который спас.

- Сколько жизней вы спасли?

- Две.

Вам не было страшно в тот момент, когда вы это делали? Вокруг огонь, всё полыхает, рушатся. Не каждый бы решился рисковать собой.

- Я не думаю о страхе. В такие моменты вообще не думаешь об этом.

- Можете рассказать о каком-либо интересном случае, произошедшем с вами?

- Могу рассказать страшный.

Мы с командой тушили двухэтажный дом. Для точности скажу: когда мы приехали, дом уже полыхал полностью. Итак, мы вдвоем с другом залезли в дом, всё было в дыму. Мы осматривали, не осталось ли там кого.

И тут произошел взрыв. Взорвались баллоны. Меня отбросило взрывом на 30 метров. Я не успел осознать, как это произошло.

- О чём вы подумали в тот момент, когда к вам пришло осознание происходящего?

- Я начал искать друга. И не нашёл. Я кричал: «Витьку убило! Витьку убило!». Мне было жалко его и страшно, что с ним могло это случиться.

Он оказался под кроватью. Взрывной волной его отбросило под кровать. Слава богу, он остался жив. Взрыв был такой, что другому нашему товарищу, стоявшему около дома, взрывной вол-

ной сломало ноги. Обе ноги.

- Что вы почувствовали, когда нашли его, Виктора?

- Это не описать словами. Радость, слёзы, благодарность, всё смешалось.

- Вам не трудно было работать после этого случая?

- Совсем нет. После такого совсем перестаешь чего-то бояться.

- Спасибо. Это поистине интересная история. Вопрос, который так же интересует меня: вы действительно тушите особо опасные пожары с расстояния 150-десяти метров?

- Подумайте сами: как можно потушить огромный пожар с расстояния 150 метров? Конечно, нет, мы подходим на самое близкое расстояние.

- Получается, если в законодательстве РФ этого не предусмотрено, вы рискуете собой в два раза больше?

- Получается, что так. Если мы подходим ближе положенного расстояния, то берем ответственность только на себя. Представьте, дом горит, за ним горит следующий, потом вся улица, а мы стоим и пытаемся тушить что-то с расстояния 150-десяти метров. Нет, так дела не делаются. Мы подходим и тушим пожар, и не важно, что там предусмотрено, а что нет.

- Последний вопрос к вам: что вы можете посоветовать ребятам, которые хотят работать спасателями?

- Их ждет большая ответственность. Они должны быть готовы к ней. Пожарный должен быть готов выполнять свою работу в любую секунду.

Природа страха удивительна. Люди совершают непредсказуемые вещи, когда чувствуют страх. Не многие умеют бороться со своим страхом.

Слово, с которого начинается моя статья «Подвиг». Читая дальше, подумайте и решите для себя, что это такое - «Подвиг». Так ли он далек от простого человека?

Борис Суслеников, спасатель.





Главное управление МЧС России по Губернской области

- Какой был самый страшный пожар в вашей практике?

- Самый страшный пожар за мои 25 лет работы - это пожар в посёлке Южном. Загорелась пожарная часть. На втором этаже в ней находился склад газовых баллонов. Во время пожара баллоны начали взрываться. Люди, жившие на втором этаже здания, прыгали вниз из окон чтобы спастись. Два человека погибло. Баллоны отлетали на расстояние пятидесяти метров.

- Что вы чувствовали, когда тушили этот страшный пожар?

- Нам нужно было выполнить свою работу, и мы её выполняли.

- Вам не было страшно?

- Страх есть у каждого человека. Но у каждого человека при этом своя собственная защита. Ты знаешь, как себя защитить. И как защитить других».

В Пожарной части №44 работают совершенно разные люди. Но они, словно винтики часового механизма, прекрасно дополняют друг друга.

Когда люди вместе выполняют работу, требующую риска, они должны быть уверены друг в друге. Нельзя вместе забираться на скалы или прыгать с парашютом с человеком, в котором ты не уверен.

Когда пожарные работают, они рассчитывают друг на друга. В момент тушения пожара они являются самыми близкими друга для друга людьми. Работники ПЧ-44 знают, что такое дружеское плечо. Они знают, что такое доверие.

Михаил Гусев, спасатель.

- В моей семье династия пожарных. Мой был начальником пожарной охраны. Мой сын сейчас служит пожарным.

- Получается, ваша детская мечта соответствует профессии?

- Да, безусловно. Это лучшее направление. Я никогда не искал лёгких путей, всегда хотел стать пожарным.

- Расскажите о вашем коллективе.

- У нас очень сплочённый коллектив. Мы всегда друг за друга, словно

семья. Никогда никто не отказывает в помощи. Как сказал Дюма: «Один за всех, и все за одного».

Максим Максимов, спасатель.

- Я здесь недавно. Отличные ребята, отличный караул. Старшие помогают.

Я заметила интересную деталь: если люди приходят в пожарную часть номер 44, то они уже не могут покинуть её. Мне кажется, для них она становится вторым домом. Несмотря на сложность и ответственность профессии, спасатели чувствуют духовную, неразрывную связь со своей частью, своим караулом.

Дмитрий Огнев, спасатель.

- Какой у вас стаж?

- В марте будет 20 лет.

- Вот это да. Двадцать лет - серьёзный срок. Какие воспоминания, связанные с работой преобладают: положительные или отрицательные?

- Хорошие, конечно.

- Помните свой первый выезд?

- Да, конечно. Помню даже адрес: Октябрьская 100.

- Было страшно? Первый раз, всё же.

- Нет, совсем нет. Мы не думаем о страхе».

Многие люди, работающие спасателями, имели совершенно другие планы на жизнь. Но теперь они спасатели. И нисколько не жалеют об этом.

Борис Дыбин, спасатель, начальник караула.

- Расскажите, как вы стали спасателем?

- Был 1992 год. Я пришел на призывной пункт. Мне сказали: «Код твоей части: «П-212». Я подумал: «Интересно, что это за часть такая?»

Потом мне говорят: «За Урал поедешь». Ну, за Урал, так за Урал.

Приезжаю в Москву. Подъезжают к нам три машины, нас просто грузят в них и куда-то везут. Куда везут, зачем везут... Через 2 часа подъезжаем к части, открываются ворота. Передо

мною, как сейчас помню, плакат. Огромный такой, метров 10 на 5. А на плакате пожарный, несущий факел. Я подумал: «Ё-моё, куда же я попал? Где же мой Урал?» Так хотелось на Урал. Оказалось, что я в Москве. В ВЧ-5103, П-210.

- То есть, вы оказались в пожарной части?

- Да. Когда нас побрили, я узнал, что в пожарной части(смеётся).

- И потом, после службы, вы решили остаться пожарным?

- Нет, не решил. Когда домой вернулся, мне эта служба снилась в страшных снах. Помню дату: 31 декабря 1992 года. Было 28 выездов. Мы не заезжали в часть. Это огромная ответственность. Нет, я не хотел после службы становиться пожарным.

Я вернулся сюда, домой, Долго думал, искал работу по душе. Потом пришел в нашу часть, ПЧ-44. Работал 3 караул, я точно помню. Мне понравились условия работы, форма. И я остался...

В процессе разговора сослуживцы сказали о Борисе:

- Он первый забегает в дым. «Ой,- говорит,- что твориться!» А сам бежит по кроватям, ищет, есть люди или нет. Всегда первым делом проверяет, есть ли пострадавшие, а потом уже делает всё остальное.

Это так прекрасно, когда люди выполнят свою работу на все сто процентов. Не жалея себя и не думая, что они могут пострадать.

Вернемся к первым строчкам статьи. Слово «подвиг». Что вы думаете о нём теперь? Что вы думаете о риске, о самопожертвовании? Я в серьёз задумалась о том, как бы я повела себя в помещении, наполненном угарным газом после взрыва или откинутая взрывной волной. Смогла бы я работать снова? Не знаю.

А вы бы смогли?

*Фисун Анастасия,
10 «Б» класс*



Главное управление МЧС России по Губернской области

Николай Михайлович Карамзин



12 декабря родился Николай Михайлович Карамзин - знаменитый русский литератор, историк, крупнейший представитель эпохи сентиментализма, реформатор русского языка, издатель. С его подачи словарный состав обогатился большим количеством новых слов-калек.

Известный литератор появился на свет 12 декабря (1 декабря по ст. ст.) 1766 г. в усадьбе, находящейся в Симбирском уезде. Отец-дворянин позаботился о домашнем образовании сына, после чего Николай продолжил учиться сначала в симбирском дворянском пансионе, затем с 1778 г. - в пансионе профессора Шадена (г. Москва). На протяжении 1781-1782 гг. Карамзин посещал университетские лекции.

Отец хотел, чтобы после пансиона Николай поступил на военную службу, - сын исполнил его желание, в 1781 г. оказавшись в петербургском гвардейском полку. Именно в эти годы Карамзин впервые попробовал себя на литературном поприще, в 1783 г. сделал перевод с немецкого. В 1784 г. после смерти отца выйдя в отставку в чине поручика, окончательно расстался с военной службой. Живя в Симбирске, вступил в масонскую ложу.

С 1785 г. биография Карамзина связана с Москвой. В этом городе он знакомится с Н.И. Новиковым и другими писателями, вступает в «Дружеское ученое общество», поселяется в принадлежащем ему доме, в дальнейшем сотрудничает с членами кружка в различных изданиях, в частности, принимает участие в выходе журнала «Детское чтение для сердца и разума», ставшего первым русским журналом для детей.

На протяжении года (1789-1790) Карамзин путешествовал по странам западной Европы, где встречался не только с видными деятелями масонского движения, но и великими мыслителями, в частности, с Кантом, И.Г. Гердером, Ж. Ф. Мармонтелем. Впечатления от поездок легли в основу будущих знаменитых «Писем русского путешественника». Эта повесть (1791-1792) появилась в «Московском журнале», который Н.М. Карамзин стал издавать по приезду на родину, и принесла автору огромную известность. Ряд филологов полагает, что современная русская литература ведет отсчет именно с «Писем».

Повесть «Бедная Лиза» (1792) упрочила литературный авторитет Карамзина. Выпущенные впоследствии сборники и альманахи «Аглая», «Аониды», «Мои безделки», «Пантеон иностранной словесности» открыли в русской литературе эпоху сентиментализма, и именно Н.М. Карамзин находился во главе течения; под влиянием его произведений писали В.А. Жуковский, К.Н. Батюшков, а также А.С. Пушкин в начале творческого пути.

Новый период в биографии Карамзина как человека и писателя связан с вступлением на престол Александра I. В октябре 1803 г. император назначает писателя

официальным историографом, и перед Карамзиным ставится задача запечатлеть историю Российского государства. О его неподдельном интересе к истории, о приоритете этой тематики над всеми остальными свидетельствовал характер публикаций «Вестника Европы» (этот первый в стране общественно-политический и литературно-художественный журнал Карамзин издавал в 1802-1803 гг.).

В 1804 г. литературно-художественная работа была полностью свернута, и писатель начинает трудиться над «Историей государства Российского» (1816-1824), ставшей главным трудом в его жизни и целым явлением в русской истории и литературе. Первые восемь томов увидели свет в феврале 1818 г. За месяц было продано три тысячи экземпляров - такие активные продажи не имели прецедента. Очередные три тома, опубликованные в следующие годы, были быстро переведены на несколько европейских языков, а 12-ый, заключительный, том увидел свет уже после смерти автора.

Николай Михайлович был приверженцем консервативных взглядов, абсолютной монархии. Смерть Александра I и восстание декабристов, свидетелем которого он был, стали для него тяжелым ударом, лишившим писателя-историка последних жизненных сил. Третьего июня (22 мая по ст. ст.) 1826 г. Карамзин умер, находясь в Санкт-Петербурге; похоронили его в Александро-Невской лавре, на Тихвинском кладбище.

Источник:

<http://www.wisdoms.ru/avt/b102.html>



“Они живы, пока мы их помним”



Марш-бросок “Последний бой”

12 декабря ребята из нашей школы приняли участие в марш-броске “Последний бой”. На месте его проведения, под деревней Хитино, в 1941 году располагалась 27 армия, которая держала врага от атаки на Москву и образовывала, так называемый, “Осташковский выступ”. “Последний бой” был посвящен памяти погибших солдат 249-й стрелковой дивизии, совершившей 31 ноября 1941 года, бросок на немецкие позиции. Вот, по следам этих героев нам и нужно было пройти к немецким позициям в деревне Хитино.

Маршрут марш-броска проходил по лесу, в котором были не только овраги и густые деревья, но и болота, так щедро разбросанные по всему лесу. Пройти там даже в наше время сложно, что уж говорить о наших солдатах в 1941 году, когда кроме недружественной природы приходилось преодолевать шквальный огонь с немецких позиций. Но наши доблестные предки все же дошли до деревни, несмотря на огонь неприятеля, и хоть после этого они и были отброшены на прежние позиции, но



все же это была победа в то трудное для нашей страны время, когда неприятель уже почти вступил на улицы нашей столицы. Но вернемся в настоящее. Путь через лес был труден, но все справились и вскоре вышли к деревне. Очень жаль, что после того как мы добрались до деревни нам не удалось посмотреть на реконструкцию боя, которая была отменена из-за плохой погоды. Зато мы приняли участие в митинге, посвященном памяти погибших в этих местах солдат. Очень жаль, что в этом году в мероприятии не принял участие военно-патриотический клуб “Память”, так хорошо дополнявший это событие. Кстати, именно они должны были показать реконструкцию боя, но то ли из-за нескольких переносов, то ли из-за непогоды, они не смогли этого сделать.

В заключении хочу сказать, было интересно увидеть эти памятные места и повторить маршрут наших солдат, отдавших жизни за наше настоящее. Лично я считаю, что такие дни памяти необходимы, ведь нельзя забывать тех, кто отстаивал нашу свободу, тех, кто ценой собственной жизни дал жить нам.

*Лучкин Арсений,
11 «А» класс*

Памятник партизанам

Памятник партизанам в Осташкове был открыт в августе 1958 г. Монумент, установленный в парке Свободы, создал скульптор Алексей Ильич Тенета в память о героизме и мужестве партизан, действовавших в Калининской (ныне Тверской) области во время Великой Отечественной войны. На высоком постаменте установлена бронзовая скульптурная композиция из трёх фигур – зрелого мужчины, женщины и юноши, олицетворяющих партизан – защитников озёрного края.

В годы Великой Отечественной войны Осташков находился в



прифронтовой полосе, город не был занят немецкими захватчиками. Здесь формировались партизанские отряды и соединения, руководство которыми осуществлял штаб Северо-Западного фронта, размещались госпитали. В январе 1942 г. отсюда началось наступление советских войск, которое закончилось полным разгромом немецких частей и освобождением Селигерского края. В окрестностях Осташкова боролись с фашистами захватчиками и совершили бесстрашные подвиги Лиза Чайкина, Алексей Сергеевич Хоробрых и Иван Маркович Марков – капитаны озерных судов. Сегодня их имена носят суда, курсирующие по озеру Селигер. На подступах к Осташкову партизаны держали оборону, совершали глубокие рейды в тыл врага. Осташков является местом рождения Героя Советского Союза, легендарного разведчика-партизана Константина Сергеевича Заслонова.

Решение об увековечении подвига партизан было принято по инициативе партийных органов еще в сентябре 1943 г., тогда же был начат сбор средств на строительство памятника. При активном участии населения было собрано 256 тыс. рублей, по тем временам огромная сумма. И уже в 1943 г. А. И. Тенета начал работу над монументом. Однако строительство завершилось только в августе 1958 года.

Будь здоров!

Иммунитет

Иммунитет – это способность организма противостоять инфекциям.

С наступлением сезона простуд иммунитет становится самой горячей темой для обсуждения: как же его укрепить? Но главный вопрос, на который стоит найти ответ прежде всего, другой — а надо ли?

Не нужно быть врачом, чтобы знать, что за переваривание пищи отвечает желудок, за дыхание — легкие, а за распознавание вкусов — язык. Но вот какой орган отвечает за иммунитет — настоящая загадка. Возможно, дело в том, что иммунная система фактически напоминает о себе только тогда, когда дает сбой! Например, если вирус пробивает ее защиту и человек заболевает классическим осенним ОРВИ кажется логичным, что для скорейшего выздоровления иммунитету надо как-то помочь. И вот уже скупаются десятки иммуномодуляторов, вспоминаются бабушкины рецепты, в промышленных количествах поедаются мед, чеснок и протертый шиповник.

Как работает иммунитет?

Иммунная система очень похожа на армию, и без нее невозможна спокойная жизнь организма-государства. Подобно настоящим элитным бойцам, защитные силы организма вездесущи, мобильны и очень умны. Клетки иммунитета есть во всех органах, от глаза до селезенки, они способны перемещаться и в течение всей жизни «учатся» новым методам обороны, встречаясь с незнакомыми микробами.

Иммунные войска организма можно разделить на регулярные и «спецназ». Первые постоянно дежурят на границе, но владеют только одной схемой защиты, которая работает не для всех врагов. Вторым требуется время, чтобы добраться до линии обороны, но их боевые навыки куда выше. Речь идет о врожденном и приобретенном иммунитете.

Врожденный иммунитет — древнейший эволюционный механизм, защищающий человека от миллионов микробов, которые атакуют его уже в первые секунды после рождения. Эти иммунные клетки одинаково реагируют на всех вредителей, будь то вирус, бактерия или чужеродное тело.

Возможно ли укрепление иммунитета?

Говоря об иммунитете, мы обычно пользуемся эпитетами, более применимыми к мышцам и костям, — сильный, слабый, крепкий, хрупкий. Согласно расхожему мнению, чем «мощнее» иммунитет, тем меньше и легче болеет его обладатель. Соответственно, ключ к здоровью — максимальное укрепление иммунной системы. Но парадокс в том, что причина многих болезней кроется именно в гиперактивности иммунитета: сверхмощные бойцы в отсутствии врага неизбежно начинают скучать и атаковать мирное население. Так и излишне стимулированные иммунные клетки нападают на здоровые органы, вызывая аутоиммунные заболевания — аллергию, бронхиальную астму, волчанку, ревматоидный артрит.

Конечно, упадок иммунитета, как и любой другой системы организма, тоже очень опасен. Вот верные признаки того, что защитные силы плохо справляются со своей работой:

- частые инфекции верхних дыхательных путей;
- медленное заживление ран;
- отсутствие эффекта от длительного приема антибиотиков;
- хронические грибковые заболевания (кандидоз и другие);
- регулярные расстройства стула.

Для того чтобы иммунитет продол-



жал верно служить, ему необходима не сила, а баланс.

Как укрепить иммунитет?

Иммунную систему не нужно укреплять — достаточно поддерживать ее в «рабочем» состоянии. Вот простые способы это сделать:

1. Спать не меньше 8-9 часов в сутки.

2. Есть достаточно белка. Мясо, творог, морепродукты, орехи и другие продукты, богатые протеином, помогают организму эффективнее производить антитела и атаковать вирусы.

3. Избавиться от лишнего веса. Многочисленные исследования подтверждают, что высокий процент жира в организме снижает способность иммунных клеток к воспроизводству и устранению воспалительных процессов.

4. Заниматься спортом. Даже 20-минутной ходьбы ежедневно достаточно для того, чтобы улучшить циркуляцию крови, а вместе с ней — снабжение всех систем организма антителами, защищающими от вирусов.

5. Есть меньше сахара. Исследования доказывают, что каждые 100 граммов сахара — столько содержится в трех банках газировки — радикально снижают способность иммунных клеток убивать бактерии на пять часов. Отличный повод перейти на фрукты и натуральные подсластители.

6. Полюбить кисломолочные продукты. Натуральные йогурты и их производные обогащают кишечный тракт «хорошими» бактериями, необходимыми для защиты от желудочных вирусов.

7. Одеваться теплее. Когда мы мерзнем, деятельность всех систем организма, в том числе иммунной, значительно замедляется.

8. Не волноваться. Кортизол, гормон стресса, уменьшает способность организма к быстрой иммунной реакции на возбудителей. Йога, медитации и различные дыхательные практики помогут спокойнее переносить неприятности и реже болеть.

9. Не злоупотреблять лекарствами. Бесконтрольное употребление антибиотиков и антипростудных средств снижает уровень цитокинов — молекул, обеспечивающих информационное сообщение между всеми компонентами иммунной системы.

10. Не забывать о витаминах и минералах. Для укрепления иммунитету необходимы цинк и селен. Они ускоряют процессы заживления и благотворно влияют на костный мозг. Цинк содержится в яйцах, орехах, сыре и бобовых, селен — в печени, морепродуктах, цельнозерновом хлебе.

Князева Ульяна,
7 «А» класс



Новые имена в нашей школе

Абрамова Наталья Михайловна

Абрамова Наталья Михайловна



работает в нашей школе педагогом-организатором и учителем ИЗО. Она согласилась ответить на несколько наших

вопросов:

- Какая у Вас специальность?
- По специальности я социолог.
- Как долго Вы занимаетесь по предмету?
- Я занимаюсь рисованием первый год.
- Какое высшее учреждение Вы закончили?
- ТГТУ.
- В какой школе вы учились?
- В МБОУ «СОШ №1» города Осташкова.
- Почему Вы выбрали именно рисование?
- Сложный вопрос.
- Может быть Вы хорошо рисуете, или Вам нравится что-то обсуждать с детьми, обучать их рисованию, искусству?
- Да, мне это близко. А ещё нравится работать с детьми.
- В каких классах Вы преподаете?
- Я преподаю в 5-8 классах.
- Кто у Вас был первым учителем?
- Моим первым учителем была Сергеева Анна Владимировна.

Кукина Дарья, 7 «А» класс

Панкратова Ирина Константиновна

Панкратова Ирина Константиновна пришла в нашу школу работать учителем русского языка и литературы. Она также является классным руководителем 5 «б» класса. Мы задали Ирине Константиновне несколько вопросов, чтобы получше узнать нового учителя:

- Какое высшее учебное учреждение Вы закончили?
- Тверской Государственный университет.

- Кто Вы по образованию?
- По образованию я филолог.
- В какой школе Вы учились?
- Я училась в МБОУ «СОШ №1» города Осташкова.
- Кто у Вас был первым учителем?
- Моим первым учителем была Сергеева Анна Владимировна. Я обучалась в одном классе с Абрамовой Натальей Михайловной.



- В каких классах Вы преподаете?
- Я преподаю в 6-7 классах.
- Почему Вы выбрали именно нашу школу?
- Потому что я люблю давать детям новые знания, мне интересно с ними общаться.

Николаева Софья, 7 «А» класс

Виноградова Алла Владимировна

В начальную школу в этом году пришел новый учитель английского языка - Виноградова Алла Владимировна. Я подготовил несколько вопросов для



Аллы Владимировны и вот какую информацию я получил: Училась Алла Владимировна в гимназии №2. Её любимые уроки в школе были изо, история, русский язык, английский язык. Она закончила музыкальную школу имени М.И.Архиповой. Училась играть на фортепиано.

Также закончила Осташковский финансово-экономический колледж. Затем Алла Владимировна поступила и отлично окончила Новый Московский университет. Занималась индивидуально английским языком.

Также закончила Осташковский финансово-экономический колледж. Затем Алла Владимировна поступила и отлично окончила Новый Московский университет. Занималась индивидуально английским языком.

С детства Алла Владимировна мечтала преподавать английский язык. Узнав, что в школе №1 требуется учитель, пошла устраиваться на работу учителем английского языка. Она очень любит ребят.

В 2016 году молодой учитель планирует поступить в Педагогический институт.

*Смирнов Александр,
7 «А» класс*

Вишнякова Татьяна Аскольдовна

Вишнякова Татьяна Аскольдовна



родилась в городе Осташкове в 1954 году. На решение стать учителем повлиял её классный руководитель Мишанова Ираида. Очень хотелось быть похожей на неё. В семье у Татьяны Аскольдовны были учителя: бабушка с бабушкой. Школьные годы у неё прошли в нашей средней первой школе. Окончила школу с серебряной медалью. А в 1972 году закончила Тверской университет. Потом она работала в городе Зубцове учителем математики. Там же она вышла замуж и прожила 7 лет. Затем вернулась в Осташков. 10 лет работала в отделе образования заведующий методическим кабинетом. Район являлся одним из лучших в Тверской области. За время её работы три раза в августе приезжал министр образования Прокофьев Михаил Алексеевич. Потом она 13 лет была завучем в основной школе, до 2012 года, целых 12 лет - директором в МБОУ «СОШ №3». Мы очень рады, что теперь она наш классный руководитель и учитель математики.

*Капралова Виктория,
9 «А» класс*



Новогодняя викторина



Новогодняя викторина «Год обезьяны»

Год обезьяны не заставил себя долго ждать. А мы тому рады. Обезьяна — существо не мрачное, а интересное, многоплановое. Надеемся, что и Год обезьяны нас порадует интересными, позитивными событиями. Устроим на Новый год викторину? Попробуйте ответить на вопросы, связанные с нашими далёкими сородичами — обезьянами.

1. Эта дама — из южноамериканской страны, в которой «много диких обезьян». Как зовут эту даму, и из какой страны она родом?

- Донна Роза из Бразилии
- Баронесса Лидия из Аргентины
- Леди Макбет из Чили

2. «Я про одно и то же два раза думать не умею!» Кому принадлежит эта знаменитая фраза?

(По мультфильму «38 попугаев»)

- Тупайе
- Макаке

- Мартышке

3. Кто из перечисленных писателей не является по гороскопу Обезьяной?

- В.Войнович
- И.Гончаров
- И.Бунин

4. Этих обезьян можно было бы назвать «рёва-корова». То они ревут подобно львам, то надрываются, как ягуары. А какое название дали им учёные?

- Ревуны
- Ай-ай
- Уакари

5. Какое качество НЕ присуще человеку, год рождения которого приходится на Год обезьяны?

- Коммуникабельность
- Изобретательность
- Уныние

6. Он родился в Год обезьяны и придумал графа Вишенку, синьора Помидора, профессора Грушу. Кто это?

- В.Драгунский
- Д.Родари

- К.Чуковский

7. Зачем лазить по деревьям или сидеть неподвижно в клетке, в зоопарке, когда можно вместе с шарманщиком давать выступления, а затем обходить с шапкой толпу в надежде на получение гонорара. Представители какого рода обезьян занимались подобными делами?

- Яванский макак
- Саки
- Хиропоты

8. Какое прозвище имел соперник М.Ю.Лермонтова по дуэли?

- «Макака»
- «Мартышка»
- «Долгопят»

9. Этот знаменитый человек писал о Грише, Ваньке, Володе большом и Володе маленьком. Он родился в Год обезьяны. О каком писателе идёт речь?

- А.П.Чехов
- А.И.Куприн
- М.Е.Салтыков-Щедрин

10. Каким образом горилла демонстрирует свою силу?

- Кричит во всё горло
- Грозно шипит
- Бьёт себя в грудь

11. Эту игрушку обезьяна Мавруша роняла чётко носом вниз. Что это за игрушка? (по стихотворению С.Я.Маршака «Обезьяна»)

- Банан
- Плюшевый медвежонок
- Кокос

Составитель викторины:
Ирис Ревю

Ответы на новогоднюю викторину
«Год обезьяны»

1. Донна Роза из Бразилии
2. Мартышке
3. И.Бунин
4. Ревуны
5. Уныние
6. Д.Родари
7. Яванский макак
8. «Мартышка»
9. А.П.Чехов
10. Бьёт себя в грудь
11. Плюшевый медвежонок

Газета «Олимп» является независимым изданием МБОУ «СОШ №1» и выпускается на средства школы.

RSPR 69-01532-Г-01



Отпечатано в типографии
Тираж — 150 экз.
Цена договорная

Если ты не купил газету, а взял почитать, то следующий номер может не выйти! Номера газеты «Олимп» на сайте школы <http://www.sk1ost.narod.ru/gazeta.htm>