



# Газета Для Здеших

## Школьные новости

- С января 2012 года наша школа сменила статус. Теперь мы все учимся в **МБОУ СОШ № 67 с углубленным изучением отдельных предметов**. Этот статус приравнивается к таким давно признанным статусам, как лицей и гимназия.
- В январе были подведены **итоги муниципального этапа предметных олимпиад** в рамках фестиваля «Юные интеллектуалы Екатеринбурга» и определены участники этапа регионального. Ими стали Паливода Данил (11а) и Дикий Илья (10в) - по физкультуре, Михайленко Евгения (9в) - по английскому языку и Брашко Иван (10б) - по технологии. Желаем им удачи!
- В городских соревнованиях по футболу в рамках Всероссийского проекта «**Минифутбол в школу**» наша команда заняла 2 место. Поздравляем ребят и их тренера Солодкова Е.А.!
- 19-20 января в школе впервые проходил **ЛЕГО-турнир**. Команда из 5 человек за 40 минут должна была собрать тематическую композицию «Тайны звездных миров». Принять участие могли все желающие с 1 по 11 класс. На турнир заявились многие команды, но, к сожалению, не все пришли на соревнования (9а, 10в и 11б по разным причинам не участвовали, хотя и подавали заявку). Победителями стали команды 6а и 9в класса.
- Традиционный **сбор макулатуры** прошел 26 января. Общий результат—13 600 кг. Абсолютным чемпионом по школе в этот раз стал 8г класс (кл. рук. Сырица Валентина Яковлевна), их результат - 1088 кг. Вторыми стал 5а (кл. рук. Зеленская Людмила Николаевна), третьим 8а (кл.рук. Пашкова Елена Юрьевна). Особая благодарность старшеклассникам, работавшим на приеме и погрузке!
- 28 января в школе состоялись **соревнования по баскетболу** среди 9 - 11 классов. Результаты таковы: 1 место - 11б, 2 место - 11в, 3 место - 10б.
- 25 января наша школьная столовая проводила **дегустационный день для родителей**. Пришедшие на родительские собрания мамы и папы могли попробовать в столовой блюда, которыми кормят их детей, заполнить анкету со своими пожеланиями и замечаниями.

Издание  
Совета старшеклассников

МОУ СОШ № 67

№ 40  
Январь  
2012 г.

До лета осталось  
17 понедельников!

NEED  
SUMMER  
NOW

## Повезло родиться в праздник

Некоторые люди рождаются в обычные дни, а некоторые - в дни праздников или в какие-то знаменательные даты. Плюс дня рождения в общенародный праздник — общая торжественная атмосфера вокруг. Можно ощущать себя малой частью великого. В чем минус? Иногда два праздника сливаются воедино, а хочется собственного, индивидуального дня рождения. Поэтому надо уметь правильно расставлять акценты. Вот немного конкретики.

**31 декабря.** По моему мнению, для человека родиться 31 декабря — настоящий праздник. Совмещаются два главных праздника в году — День рождения и Новый Год. Хотя, с другой стороны один из праздников становится куда «выше», значительнее другого, как бы выходит на первый план. В целом же, в рождении под Новый год есть что-то романтическое, некая отмеченность судьбой. К тому же, взрывающиеся петарды за окном можно посчитать и за торжество в вашу честь.

**1 января.** Эта дата уже не совсем Новый год, но тем не менее. Есть у меня знакомая, родившаяся 1 января. Она привыкла, что личный праздник всегда начинается у нее только глубоко вечером, ибо все семейство и приглашенные отсыпаются после напряженных ночных гуляний. Но в то же время, по словам девушки, ей было всегда приятно от того, что праздничное настроение растягивалось на два дня - Новый год плавно перетекал в День рождения. Между прочим, у рожденных 31 декабря и 1 января есть еще один бонус: их день рождения открывает долгие рождественские каникулы.

**14 февраля.** Родиться в День всех влюбленных весьма романтично. Тем более, если вы вдруг носите редкие сейчас имена Валентина или Валентин.

**23 февраля.** Для юноши родиться 23 февраля — своего рода некое подсознательное подтверждение его мужественности. Правда, опять же стоит разграничить эти два праздника, а приглашенным на день рождения не стоит дарить "один подарок на два праздника". Для дамы же в рождении на 23 февраля есть что-то эксклюзивное. Но утверждение насчет того, что такие женщины обладают воинственным и мужским характером, вряд ли может считаться убедительным. Зато такие дамы получают презенты и в женский, и в мужской праздник.



**29 февраля.** Нет, это, конечно, не праздник, а просто такой странный день календаря, случающийся только раз в 4 года. Традиционно, если год не високосный, рожденные в этот день отмечают день рождения 1 марта, потому что по всяким понятиям и приметам раньше день рождения отмечать не рекомендуется, а вот позже можно. Но все равно некоторые чувствуют "ненастоящность" своего дня рождения, отмечаемого 1 марта.

**8 марта.** Для девушки рождение в этот день прекрасно и символично. А для юноши? Вспомним, что актер Андрей Миронов, любимец женщин, родился именно 8 марта. Говорят, "восьмимартовские" мужчины вообще пользуются у женщин большим успехом.

**1 апреля.** Это веселый день рождения. Родиться в день смеха — что может быть лучше? Главное, чтобы все понимали, что это не шутка. Говорят, что люди, рожденные 1 апреля, обладают особым чувством юмора. Это логично, иначе как перенести все шутки и розыгрыши в этот день? Кстати, одна моя знакомая пара специально устроила свою свадьбу 1 апреля, чтобы веселее было. И уже несколько лет они счастливы вместе.

**1 мая.** В последнее время праздник 1 мая уже не имеет такого значения, как раньше. И все же — приятно - первый день самого приятного месяца весны.

**9 мая.** Вечером в этот день традиционно бывает салют, который можно воспринимать как часть собственного праздника.

**1 сентября.** Если Вы родились в этот день, то Ваш праздник слегка затмевался общим днем знаний, зато потом - никаких проблем!

**7 ноября.** В людях, рожденных в этот день, всегда есть что-то такое... героически - революционное, пусть даже день 7 ноября уже утерял свое прежнее, революционное значение.

*Бабичева Лилия, 9 в*



Сейчас среди подростков очень много музыкантов, в особенности гитаристов. Отношение к ним в разных компаниях разное. На кого-то особо не обращают внимания, считая, что человек просто убивает время, а других все любят и слушают. Отношение к гитаристам может быть разное, но почему бы не попытаться вникнуть в суть того, что они делают?

Гитара - замечательный инструмент, который, на мой взгляд, очень прост в освоении, хотя бы на уровне «сыграть пару песен для друзей». Что вообще такое гитара? Если обратиться к Википедии, то узнаем следующее: гитара — струнный щипковый музыкальный инструмент, один из самых распространённых в мире. А вообще, это просто «уникальная вещь», она позволяет приятно провести время, узнать много нового, понять самого себя, выразить свои чувства, это просто клад, особенно для тех, кто пишет свои песни. Для того, чтобы играть на гитаре любимые песни для себя и друзей, не нужно обладать какими-то суперспособностями к музыке. На самом деле учиться играть на этом инструменте может каждый, было бы желание. У меня есть знакомая, которая никогда раньше не занималась музыкой, но захотела играть на гитаре и научилась этому всего за две недели. Сейчас она играет фолк-рок, который ей нравится, в походах и на школьных концертах. И еще одна приятная особенность — когда занимаешься игрой на инструменте, слух начинает развиваться сам.

Я начал регулярно играть года три назад. Мне стали нравиться песни Маркина, захотел научиться петь их и подыгрывать себе на гитаре. Так как мой папа раньше играл, я взял его гитару, которая уже давно висела на стене без дела. Вспомнил, чему пытался научиться в третьем классе, а это были основы — бой и простейшие аккорды, и начал отрабатывать это. Около недели просто брякал, а потом уже и



аккорды начали звучать, начал учить песни. И как-то вдруг игра на гитаре очень сильно зацепила меня. С того времени я выучил песен 300, правда, большинство сейчас уже и не вспомню. Но вот такая регулярная практика и огромное желание играть помогли мне научиться азам. Для игры у костра в летнем лагере или в классе этого всегда хватало. А полгода назад мне захотелось большего, я понял, что хочу развить навык игры до уровня, при котором смогу и в вузе что-нибудь сыграть, и даже через 20 лет найти аккорды песни и легко выучить её. Пошел в музыкальную школу на отделение «Электрогитара», но учитель согласился обучать меня игре именно на акустической гитаре, за что ему большое спасибо.

Параллельно с этим я решил создать музыкальную группу. Почему? Захотелось выступать, играть не только на праздниках в классе и по вечерам дома, но и на школьной сцене, тем более что я начал писать песни. Вместе с одноклассниками (Юрой Гладких, Настей Тельменовой и Иваном Смирновым) мы создали группу «Версия». Вообще, игра на гитаре в группе — это огромный жизненный опыт. В коллективе учишься подстраиваться под способности других и развивать свои, при этом стараясь добиться макси-

мального результата. Особенно интересно для гитариста в группе умение переложить песню на две гитары, что мы с Юрой постепенно пытаемся перенять у профессионалов. Сочетание «акустическая ритм-гитара и дополняющая её электрогитара» придает мелодиям более интересное и разноплановое звучание.

Если вам нравится музыка, и вы хотели бы играть свои любимые песни для себя, для друзей, или даже играть свои собственные произведения на сцене, то вам обязательно нужно освоить этот инструмент. Можно записаться в музыкальную школу, или в детский клуб (например «Ровесник»), там у вас будет учитель и там вам могут на первое время предоставить гитару для занятий. А если гитара дома есть, то всё куда проще. Есть множество блогов и сайтов, на которых можно найти уроки игры на гитаре. Сайтов с аккордами песен еще больше.

**Если решить для себя: «Да, я хочу играть на гитаре», то освоить этот инструмент вы можете в очень короткий срок. Чтобы было интереснее, можно объединиться с друзьями-музыкантами в группу. Игра на гитаре — это просто, если захотеть...**

*Денисов Саша, 8 а*

## Сельская жизнь: «за» и «против»

Далеко не секрет, что большинство пользователей Интернета проживают в более или менее развитых населенных пунктах. Мы с рождения приучены к современным технологиям и не сможем прожить и дня без электричества, горячей воды, душа и прочих достижений цивилизации. Но на такие подвиги способны жители сельской местности – деревень, сел и поселков. Народ из «глубинки» гораздо более приспособлен к тяжелым для нас условиям проживания и обитания в местах, далеких от прогресса.

Так в чем же преимущество и недостатки постоянной жизни вне цивилизованного, насыщенного технологиями, городского общества?

Основной плюс проживания на селе – это, конечно же, чистый воздух. Плохая экологическая ситуация в городах – это одна из главных причин, побуждающая городских жителей покинуть загазованные населенные места и унести со всех ног в «глубинку». К тому же, известные архитекторы и домостроители утверждают, что проживание в доме из дерева куда лучше, чем в панельном, так как деревянный домишко может защитить нашу многострадальную психику от депрессии. Я думаю, они правы, ведь дерево про-

сто наполнено энергией, и к тому же оно [дерево] забирает плохую энергетику у человека.

Сельские жители имеют приусадебный участок и могут им интенсивно пользоваться. Качество постройки домов и коттеджей никак не хуже качества городского жилья. Строительные материалы, методы работы, разнообразные системы коммуникаций практически вписываются в европейские стандарты.

Еще один плюс сельской жизни – это гараж, небольшой домик для «железного коня» вашей семьи. А в городе приходится платить за аренду гаража или место на парковке, причем немалые деньги.

К минусам деревенской жизни я могу отнести проблемы с транспортом. Утром на работу и вечером домой быстро из села добраться практически невозможно. На въезде в город пробка куда больше, чем на выезде, особенно летом, когда большинство горожан перебираются на свои дачные участки (уж поверьте мне, заядлому дачнику-отшельнику :).

Итак, подведем итоги. Главный плюс проживания за городом – это экологичность места проживания, а минус – транспортное передвижение. Наличие технического оборудования и разнообразных гаджетов я не считаю минусом или

плюсом, так как современные технологии ушли далеко-далеко вперед и распространяются на разные расстояния. Например, есть большое количество операторов сотовой связи, большинство из которых протянулось по всей России и имеет свою волну, которая доходит до самой далекой «глубинки», появилось большое количество телевизионных тарелок, в том числе и бюджетных, которые может себе позволить сельский житель. Так что новые технологии – это не проблема для сел 21 века.

Но я не призываю вас срочно переезжать жить в деревню, выбор, сделанный самостоятельно, превыше всего :)

Стромкина Анита, 11 в



## Дед Жара... и Хью Джекман

Прошли новогодние праздники, пролетели каникулы. Но давайте отмотаем время немного назад, в конец 2011 года. В последние деньки декабря прошли утренники для учеников младших классов, а также концерты и дискотеки для старших классов. Малыши ходили по кабинетам-станциям, где соревновались друг с другом в различных играх, потом смотрели новогодний спектакль театральной студии, а потом в спортзале участвовали в массовке, играя, водя хороводы, «зажигая» елку и получая приятные подарки. Елки прошли весело, живо и задорно, но не обошлось без досадных моментов. О подробностях мы

расспросили наших учеников.

Вот о чем нам поведали одиннадцатиклассники, отыгравшие роль ведущих на новогодних станциях.

### 1 день.

**Корреспондент:** Как все прошло?

**Аня Бармина:** Уровень радости зашкаливает, настроение отличное. Праздник был на высшем уровне, костюмы красочные, артисты профессиональные.

**Корр.:** Это вы про себя? :D

**Аня:** Да :) Мы ведем уже несколько лет подряд - мы в этом деле профи!

**Аня Гордеева:** Четвертые классы очень злые, жестокие, вообще просто. Они бьют, стреляют друг в друга.

### 2 день.

**Анита Стромкина:** Я устала. Но сегодня день был прекрасный, веселее, чем вчера. Дети хорошие – вторые классы. Самые нормальные это как раз вторые и третьи классы. Четвертые – безбашенные, не слушают нас и с ними играть неинтересно. А вторые и третьи классы подольше бегают друг за другом в нашей игре «Поймай дракончика».

**Корр.:** Многие дети пришли в костюмах. Запомнился кто-нибудь из них?

**Анита:** Мне понравился мальчик-самурай. У него был шикарный золотой костюм :)

Продолжение на стр.5

# Дед Жара... и Хью Джекман

**Корр.:** Как в целом все прошло?

**Анита:** Отлично :)

**Олеся Щипакина:** 1 г – самый лучший класс. Ребята весело играли, очень забавные.

**Корр.:** Устала?

**Олеся:** Нет.

**Корр.:** Еще одну елку готова провести?

**Олеся:** НEEEEЕТ! :D

**Оля Чирохина:** Дети беспредельничают, нарушают правила, дергают за косички.

**В актовом зале** школьная театральная студия представляла постановку по сказке Г. Х. Андерсена «Снежная Королева». Мы задали пару вопросов одной из учениц, исполнявших роль Герды.

**Корр.:** Тебе понравилось играть в спектакле?

**Девочка:** Да, очень. Я уже второй год выступаю.

**Корр.:** Вы долго готовились?

**Девочка:** Да.

**Корр.:** Что тебя привлекает в актерском деле?

**Девочка:** Выступать, показывать эмоции, учить слова.

Обо всех тонкостях, неожиданностях и недоразумениях **массовки** нам рассказали Вика Удникова, представшая в образе Кикиморы, Руслан Гогичаев и Ярик Даньков, как по волшебству ставшие Дедом Морозом и Дедом Жарой, и маленькие зрители новогоднего представления.

**Корр.:** Как долго вы готовили костюмы?

**Вика Удникова:** Быстро все приготовили, все нашли. Парик для меня вообще у какой-то девочки маленькой забрали :D Мы случайно увидели его, а она разрешила взять, потому что ей он не пригодился.

**Корр.:** Что-нибудь пошло не так?

**Руслан Гогичаев:** Моя вторая снегурочка иногда тормозила. То она текст забудет, то что-нибудь не так сделает... Да не, нормально все, шикарно :) Представление прошло хорошо, детям понравилось. Мне не понравилось, но детям понравилось :D

**Корр.:** Почему тебе не понравилось?

**Руслан:** Было очень жарко и душно в этом балахоне. Усы лезут в рот, борода лезет в рот, все лезет в рот :D

**Корр.:** Какие впечатления?

**Ярик Даньков:** Понравилось, классно все было. Но я устал.

**Корр.:** Были какие-нибудь ляпы и казусы?

**Ярик:** Слова забывали, сами же исправлялись. Еще дети вместо Дед Жара говорили Дед Мороз. А на первом выступлении девочка мне бороду дернула, и потом она у меня все время слетала. Я ходил и за ухо зацепить пытался. Иду уже с выступлением, микрофон включен, а я забыл и говорю Русланчику: «Вот девочка - зараза, за бороду дернула». Думал, это на весь зал было слышно, обалдеют родители. Но мне повезло :) Да, еще вот журналисты приперлись, с фотоаппаратом, диктофоном... Так то молодцы, конечно. Хоть раз себя звездой почувствовать :D Ты давай, из этого нормальное интервью сделай, где я приличный, интеллектуальный дяденька :D

**Корр.:** Как вы отнеслись к факту, что в этом году будет два разных образа – Дед Мороз и Дед Жара?

**Ярик:** Это классно. Мне понравилось. Меньше слов учить :)

**Руслан:** Меньше слов, больше дела :D

**Ярик:** Руслан, ты идешь вообще играть Деда Мороза? Тебе уже, помоему, пора. Иди посмотри.

**Руслан:** Если пора, там обычно все бегают, кричат, ругаются :D Ладно, посмотрю.

**Корр.:** Не много елок в день?

**Ярик:** Четыре елки. Ко второй я устал :D

**Корр.:** Что бы хотел в подарок на Новый Год сам Дед Жара?

**Ярик:** Я хочу сделать что-нибудь такое, чтобы все офигели от того, как я умею :D

Вечером 27 декабря прошел концерт для 9-11 классов. Ведущие в компании полного зала зрителей отбирали номера для выдуманного ТВ-шоу. Самыми запоминающимися, на наш взгляд, были выступления 11 а класса, который представил свое виденье мультфильма «Шрек», 9 б, показавшего танец из рекламного ролика Lipton с Хью Джекманом, и 9 а, заново поставившего один из клипов Lady Gaga.

Впечатлениями от подготовки номера и от концерта в целом с нами поделились Юля Кузнецова, участ-

ница танца 11 в, и Маша Федорова, зрительница.

**Корр.:** Как долго вы готовились к выступлению?

**Юля Кузнецова:** Мы репетировали целую неделю. Мучились. И постепенно от нас уходили люди. Один отказался после того, как над нами посмеялись на репетиции сидящие в зале, а мы просто растерялись на сцене.

**Корр.:** Понравилось ставить номер?

**Юля:** Нет, потому что у нас люди безответственные.

**Корр.:** Какое выступление вам запомнилось больше всего?

**Юля:** Я ни одного не видела. Там было очень много народа, в зале места не было. И я ушла сразу после нашего танца.

**Маша Федорова:** Освещение вообще не понравилось. Из-за мигающего света было ничего непонятно. Его нужно в каких-то моментах ставить, а не постоянно.

**Юля:** Необходимо было дополнительно репетировать со светом, чтобы все нормально вышло. А так они просто тяп-ляп сделали. Некоторые номера из-за этого испорчены оказались.

28 декабря состоялся **концерт для 7-8 классов «Путешествие по странам мира»**. Ученики представили красочные и зажигательные номера: Франции, Испании, Бразилии, Японии и др.

После концертов продолжалось на дискотеках. Обе прошли неплохо, кто-то отрывался по полной, другие скромно составляли им компанию, третьи фотографировали. Однако народу было не так много, что, в общем-то, повторяется в нашей школе из раза в раз. На дискотеке победителям в конкурсе «Лучший костюм» вручали шуточный приз в виде «телефона», который на деле оказался пластмассовой игрушкой, впрочем, судя по всему, ничуть не испортивший предновогоднее настроение награжденных.

**Школьный Новый Год удался, а все внезапно и мелкие неурядицы только сделали его неповторимым и сподвигли к желанию провести его еще лучше в следующем году!**

*Ладыгина Анна, 11 в*



## С добрым утром!

**Тяжело вставать утром? С трудом открываешь глаза? Не хочется вылезать из-под тёплого одеяла? Скорее читай, в этой статье мы поделимся с тобой советами о том, как можно взбодриться мрачным ранним утром.**

Резко вскакивать с кровати вредно, поэтому можешь позволить себе *понежиться* в тёплой постели ещё пару минут. И обязательно *потянитесь*: и душе приятно, и телу. Встав с постели, уделите хотя бы пару минут простым *упражнениям*. И бодрее будете, и для организма польза. А для хозяев наших четвероногих друзей – а именно собак – *ут-*

*ренняя пробежка* должна являться святым делом. Хотя пёс для этого дела непринципиален, можно организовать пробежку и без него. *Кон-трастный душ*. Резкая смена температуры воды встряхнет вас за несколько минут. Это и закаливание, и целый день будете как огурчик. После такой бодрящей процедуры умойте лицо прохладной водой. Завтрак обязателен, ведь он "запускает" обмен веществ на целый день. Пейте зеленый чай с лимоном, он пробуждает ничуть не хуже кофе. Ешьте как можно больше фруктов и овощей, в них есть все полезные вещества, необходимые для организма.

Пейте больше воды в течение дня, а также не наедайтесь на ночь – подкрепите за 2-3 часа до сна. Ну и, по возможности, ложитесь *спать пораньше*, так как организму нужно минимум 7 часов для «перезагрузки». Отложите ваши компьютерные стрелялки и наслаждайтесь цветными снами. Всем *доброе утро!*

Шамаева Алина и  
Петрова Катя, 9 б

## Интересное

## Гормон счастья

**Праздники прошли и начались тяжёлые будни. Однако не будем печалиться и унывать! Есть пара способов поднять своё настроение до метки «праздники». Если не хотите зачахнуть в будничной рутине, то берите и записывайте «рецепт» хорошего настроения.**

Всем знакомо понятие «заедать стресс». Так же известно, к каким проблемам приводит частое использование этого метода «лечения» стресса. Чтобы поднять настроение, совсем не обязательно налегать на пирожное и прочие сладкие десерты или баловать себя пищей из разряда «еда богатых». Ощущения счастья подарит вам стакан свежего молока или йогурта. Молочные продукты, как оказалось, не так просты. Ирландские учёные заявили, что кефир и йогурт способны повышать настроение, снижать стрессы и лечить депрессию. Однако, фактом является и то, что всякого рода «вкусняшки» тоже поднимают настроение, так как содержат большое количество углеводов и вызывают ощущение праздника, но всё-таки не злоупотребляйте!

Хоть сейчас и не сезон, имейте в виду, что арбуз тоже улучшает настроение. Так что, на будущее: если летом и осенью природа преподносит нам сюрпризы, которые выливаются нам в «отличную» погоду, тогда смело берём арбузик и «что мне снег, что мне зной...». Говоря о при-

роде - чаще прислушивайтесь к естественным звукам природы (шум листьев, журчание воды, ветер и т. д.).

Все, наверное, помнят старую добрую баньку. Так вот, неожиданно для себя специалисты выявили еще одно полезное свойство бани. Оказалось, что она повышает настроение, человек начинает более оптимистично смотреть на жизнь, выше оценивает собственные достижения. Подумать только, улучшает настроение и простой пересчет денег, а мысли о том, на что финансы были потрачены, только ухудшают его. Интересно, что приободриться человек может, даже считая чужие деньги. Воспоминания оказывают влияние на подъём настроения. Неплохо иногда открыть старенький фотоальбом и вспомнить о хорошем, но не стоит забывать и о реальности, по крайней мере, о её лучшей стороне. Еще один «гормон счастья» вырабатывается при тесных контактах по принципу «кожа к коже». Это и мужские рукопожатия, и похлопывания по плечу, а также прочие поцелуйчики и обнимайчики. Правда, продолжительность действия данных обнимашек длится недолго: уже через 10 минут «эффект», уходит. А лучшим способом избавиться от хандры является бег или быстрая ходьба. Ну что ж, а на десерт у нас шоколад =) Кто не знает о его полезных свойствах! Шоколад, благодаря наличию в нем магния, отлично под-

нимает настроение, вызывает прилив сил и бодрости, улучшает память, отлично снимает стрессовое состояние. По мнению ученых, шоколад - не только вкусное и полезное лакомство для сердца, но и хорошее средство от кашля. Так что – съел шоколадку и будь здоров. Невероятно, но факт: по своему воздействию на организм шоколад напоминает... марихуану. Ученые не только выявили в лакомстве вещество, активизирующее те же участки мозга, что и наркотик, но обнаружили два других, продлевающих действие первого. Именно эти 3 компонента вместе с кофеином и теобромином вызывают прилив сил и бодрости, повышают тонус. Однако "словить" настоящий наркотический кайф от шоколада вам не грозит: для этого потребуется за один присест проглотить 55 плиток (11 кг!). На заметку спортсменам - молочный шоколад гораздо эффективнее многих других вещей, которые снимают стресс и тонизируют. **Но друзья, не будем забывать проверенный, если так можно выразиться «бабушкин» метод заряда позитивом – смех! Так что смейтесь на здоровьице! Вам осталось только сервировать своё настроение и не забывать держать себя в тонусе! «В здоровом теле здоровый дух»! Не грусти, народ;D**

Мустафаев Савелий, 9а

Только ли у меня бывает так, что родители не понимают и даже не хотят меня понять? Думаю, что нет. Из-за чего это происходит и как с этим бороться? Этот вопрос всегда интересовал меня.

Иногда родители не хотят отпускать в гости, многого не разрешают, большего требуют. Когда пытаешься объяснить им всю ситуацию, они не хотят слушать, уходят от разговора. Разве это правильно?

Бывает, они ведут себя так, как будто и не бывали в таком возрасте, будто, они не могут встать на наше место и понять, как нам необходимо что-либо. Когда-то в книгах я читала, что родители просто очень заботятся о своем чаде, не хотят, чтобы их дети прошли через то, через что они прошли когда-то в своем детстве и юности. Можно сказать, они исправляют свои ошибки через нас. Думаете, хорошо это или плохо? Я сама пока это не полностью понимаю.

Очень раздражает, когда тебе пытаются навязать свою точку зрения, показать, что именно так и надо поступать, а никак не иначе. Наверное, эта проблема не только моей мамы.

Когда у тебя плохое настроение, ты

приходишь домой уставший, а взрослые сразу начинают расспрашивать, «докапываться», хотят поговорить... Одну меня это начинает злить? В таком состоянии хочется сесть в своей комнате, расслабиться, отдохнуть и прийти в себя, чего категорически не дают сделать. При этом, родители очень обижаются, если чего-то им не договорить.

Интересно, только моя мама часто выходит из себя из-за пустяков? Вам не жаль, если причиной таких ее срывов являетесь вы?

Что же делать, чтобы избежать таких конфликтов с родителями? Как поступить? Я решила составить несколько советов на заметку:

- 1) В любой ситуации имейте уважение к родителям;
- 2) Умейте признать свои ошибки;
- 3) Будьте открыты и общительны;
- 4) Имейте терпение;
- 5) Умейте встать на место взрослого, понять его чувства;
- 6) Будьте вежливы и тактичны.

Еще я спросила у некоторых своих



друзей, как они решают конфликты со своими родными? Вот что они ответили:

- Я в основном, соглашаюсь с родителями, не пытаюсь начинать спор. Не люблю ругаться. (Елизавета Мартюшева, 8г)

- Вообще стараюсь не конфликтовать. Но если уж так случилось, то думаю лучше всего найти компромисс, чтобы и ребенок, и родитель остались довольны. (Оля Скрыбина, 10а)

- Я спокойно пытаюсь объяснить им свою точку зрения, либо просто ухожу от разговора и говорю, что они правы, хотя думаю, что права я. (Маша Мельник, 8б)

Да, нужно попробовать воспользоваться такими советами, в любом случае, хуже не будет.

Ведь все мы любим своих родителей, это те люди, которые всегда поддерживают нас, заботятся, помогают и делают счастливыми. Им мы можем простить все.

Всем пожелаю поменьше ссор с взрослыми! Давайте будем уважать и не обижать их! Я думаю, мы все поймем в будущем, каково им приходится!

Седова Лидя, 10 а



## Новинки кино



Любители романтических комедий и мелодрам, сейчас отличное время чтобы сходить в кино!

Уже в прокате фильм **«Старый Новый Год»**. Если вам нравится удивляться переплетению жизней различных людей или восхищаться городом Нью-Йорк, который «никогда не спит», смотреть истории о любви, то это фильм для вас! К тому же, здесь играют известные всем актеры Сара Джессика Паркер, Зак Эфрон, Роберт де Ниро, Хэлли Бери, Эштон Катчер и многие другие.

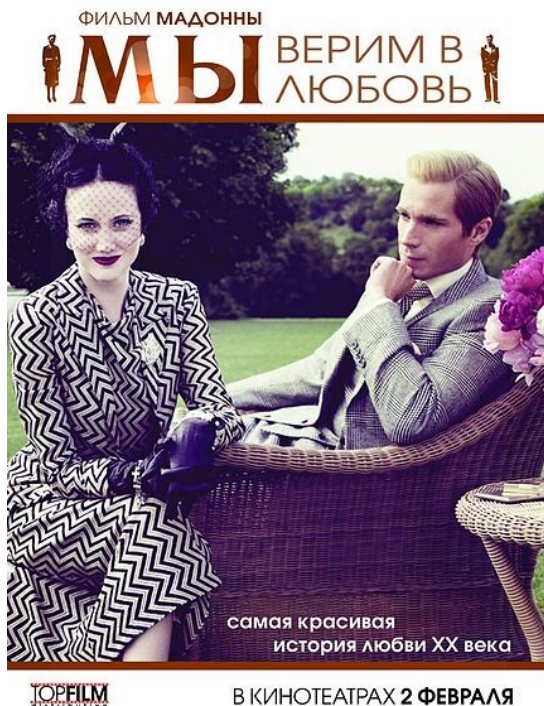
Со второго февраля в свет выходит фильм **«7 дней и ночей с Мэрилин»**. Фильм снят по книге Колина Кларка **«Принц, танцовщица и моя неделя с Мэрилин»**, основан на реальных событиях и повествует о бурной жизни легендарной Мэрилин Монро. Роль

Мерлин Монро исполняет Мишель Уильямс, но на эту роль пробовались Скарлет Йохансон, Кейт Хадсон и Эмми Адамс. Также в фильме играет звезда «Гарри Поттера» Эмма Уотсон.

2 февраля выходит ещё один фильм **«МЫ. Верим в любовь»**. Вторая режиссерская работа Мадонны. Она приедет в Москву, чтобы представить российской публике свою работу. В фильме двойная сюжетная линия. Первая посвящена отношениям короля Эдуарда VII и разведенной американки Уоллис

Симпсон, ради которой он отрекся от престола. Другая

посвящена современной девушке Уолли Уинтроп, которая замужем, но не очень счастлива в браке, она вдохновляется историей любви Эдуарда и миссис Симпсон и погружается в тот отдаленный на полстолетия мир. Если вам по душе фильмы о любви, то этот фильм просто создан для вас. Фильм Мадонны получил весьма отрицательную критику. Кинопортал *Film.it* пишет: «Её (Мадонны) стиль — это сплошная передозировка, она пытается втиснуть в фильм сразу все — чувства, слезы, любовь, эпоху, а в результате получается слишком глянцево». Тодд Маккарти из издания *«Hollywood Reporter»* написал: «Возможно, в этом есть что-то приятное для глаза и для уха, но для души — ничего». Строже всех подошла к оценке фильма и режиссуры британская газета *«Guardian»*, которая присудила фильму одну звезду из пяти возможных: «Это чрезвычайно глупый, нелепый, смертельно неправильный фильм. Он даже смешнее, чем могла рассчитывать госпожа Мадонна. Картина похожа на индюка, который мнит себя павлином». Нам ещё пока рано судить о фильме, но, на мой взгляд, его стоит посмотреть, чтобы дать собственную оценку.



В КИНОТЕАТРАХ 2 ФЕВРАЛЯ

Приятного просмотра, дорогие читатели!