



# В Голливуде

Ижевские школьницы, Алия Сафина и Рузана Нигматуллина, они же танцевальный дуэт "DanceMix", стали победительницами конкурса "Танцевальная лихорадка: твой выход" на телеканале Disney. Юные звезды выиграли поездку в Лос-Анджелес и побывали на съемках любимого сериала "Танцевальная лихорадка". Они долго не могли поверить в свой успех. И сейчас, когда прошло время и эмоции немного улеглись, девочки любезно согласились встретиться с журналистами клуба «ЖИВИ» и рассказать о своей удаче.

Как вы узнали о проекте "Танцевальная лихорадка: Твой выход"?

Алия: Мы смотрели Disney и раньше. Мечтали, что когда-нибудь нас тоже покажут по телевизору. Канал периодически проводил различные конкурсы. Узнав про танцевальный конкурс, мы сразу же решили, что будем участвовать!

Как проходила подготовка к конкурсу?

Алия: Мы очень долго готовились, целых 3 дня!.. Придумывали движения танца и репетировали сами. Одно-классницы, Диана и Маша, помогли снять танец на видео. Грандиозные съемки проходили в нашей школе в актовом зале...

Знали ли родители о том, что вы будете принимать участие в конкурсе, и как они на это отреагировали?

Алия: Родители одними из первых узнали о наших намерениях... Они всегда хотели, чтобы мы танцевали. Поддерживали нас, за что мы им очень благодарны!

Не мешали ли съемки учебному процессу?

Алия: Так получилось, что на съемки мы поехали прямо перед экзаменами. Было немного трудно, ведь мы учились в 9-ом классе школы 78 и усиленно готовились к сдаче экзаменов. Но не поехать на съемки мы не могли...

Рузана: Нас очень поддерживала наш классный руководитель В.В. Долганова. Она хоть и волновалась за нас, и переживала, но до последнего момента была уверена в том, что мы победим! И мы, на самом деле, очень хотели оправдать её ожидания!

Что вы чувствовали, стоя на сцене, когда объявляли победителей?

Алия: Мы вообще сначала не поверили! Мы были рады и тому, что дошли до финала. И когда назвали наш дуэт, мы прыгали и кричали от счастья!!!

За победу в конкурсах полагаются подарки... Так какой же подарок вы, девочки, выиграли?

Рузана: Мы выиграли поездку в Лос-Анджелес на съемки сериала "Танцевальная лихорадка"! 12 августа мы уже были в Голливуде! Мы побывали на голливудских холмах, на аллее славы, в Диснейленде, и, конечно же, на съемках сериала "Танцевальная лихорадка". Познакомились с Белой Торн и Зендаей Коулман, исполнительницами главных ролей в сериале! Мы даже станцевали перед ними свой танец!

Девчонки, поделитесь с читателями "ЖИВИ" своим секретом успеха.

Алия: Да никакого секрета и нет вовсе. Просто делайте то, что вам нравится!

Рузана: И никогда не отступайте, даже если на пути к цели вы столкнетесь с препятствиями! Верьте в себя! И у вас всё получится!

Ну а мы, "ЖИВИ", в свою очередь, желаем девочкам дальнейшего творческого роста и развития!

Вероника Камышева

## ТОП-5 ЛУЧШИХ ФИЛЬМОВ

В свободное время всегда задаешь себе вопрос: «Какой же фильм посмотреть?» Мы представляем вам топ-5 лучших фильмов 2012 года, которые стоит увидеть!

### 1) Темный рыцарь: Возрождение легенды (14+)

Легендарный супер-герой Бэтмен возвращается, чтобы побороться с террористом Бэйном, который разворачивает чудовищную деятельность. Однако, даже надев свой костюм, Бэтмен может проиграть Бэйну.

На экраны всех кинотеатров мира вновь появились Кристиан Бейл, Том Харди, Энн Хэтэуэй и другие мировые звезды. Фильм по общим подсчетам собрал более 1 миллиарда долларов.

### 2) Облачный атлас (16+)

История о последствиях тех или иных действий для отдельных жизней в прошлом, настоящем и будущем, о том, как одна душа перевоплощается из убийцы в героя и как одно доброе дело отдается эхом сквозь века, чтобы вдохновить революции в далеком будущем.

### 3) Семь психопатов (16+)

Непутевый писатель потерял вдохновение и никак не может справиться с новым сценарием. Зато оказывается втянутым в похищение собаки, затеянное его друзьями. Украден любимый пёс главного местного гангстера, которому ничего не стоит в два счета вычислить и уничтожить оболтусов.

### 4) Мстители (16+)

Земля на грани порабощения. Ник Фьюри, глава международной организации ЩИТ, собирает выдающихся поборников справедливости и добра, чтобы отразить атаку. Под предводительством Капитана Америки Железный Человек, Тор, Невероятный Халк, Соколиный глаз и Чёрная Вдова вступают в войну с захватчиком. В фильме снялись Роберт Дауни младший, Крис Хемсворт, Скарлетт Йохансон. В мировом прокате картина собрала 1,5 миллиарда долларов.

### 5) Ральф (6+)

Ральф - второстепенный персонаж компьютерной игры, ему надоело находиться в тени главного героя Феликса. После тридцати лет добросовестной работы в роли злодея, в течение которых все похвалы выпадали на долю Феликса, Ральф больше не хочет быть плохим.

Алина Черницына, Эльвира Гараева

[http://vk.com/gazeta\\_zhivi](http://vk.com/gazeta_zhivi)  
426075 г. Ижевск, ул.Союзная,75  
Центр детского творчества Уст.р-на  
т.8(3412)30-58-44, с.т.8-906-8188632  
e-mail: volonter\_gazeta@mail.ru

Издаётся в г. Ижевске с 19 февраля 2008 года.

Зарегистрирована в реестре школьной прессы России в августе 2009 года.

Выходит ежемесячно в Удмуртии с 1 сентября 2010 года. Распространяется бесплатно благодаря финансовой поддержке Министерства по делам молодежи УР.



С

УТРО РСМ



## Мы пишем о жизни, для жизни и ради жизни!



**Волонтер** – это французское слово "volontair" переводится как желающий, доброволец.

**Доброволец** – лицо, которое бескорыстно, сознательно и добровольно своё свободное время посвящает оказанию помощи или услуг нуждающимся людям, организациям или местному сообществу.

**Добровольчество** – это самые разнообразные возможности для любого человека улучшить мир вокруг себя, помочь другим, проявить свои лучшие качества, обрести новые краски жизни.



Максим Максютин, отряд "Браво" лица 45



Дилара Хисмагуллина, отряд "Браво" лица 45

ВОТ ОНИ! НАСТОЯЩИЕ ВОЛОНТЕРЫ!



Море позитива. Владимир Бабушкин, отряд "Браво" лица 45

В двух словах о делах



с. 2-3

ЖИВИ со спортом



с. 4-5

## Какой он - волонтер?



Самый лучший человек

Хороший  
Активный  
Позитивный  
Энергичный  
Здоровый  
Любящий  
Красивый  
Умный  
Добрый



Адекватный  
Человечный  
Доброволец  
Бескорыстный  
Помогает людям не за деньги

Свободный  
Настоящий

Ксения Двоеглазова

Рассказ с продолжением



с. 6

История "голливудской" победы



с. 8



Руководитель газеты: Ольга Лихачёва. Главный редактор: Эльвира Гараева. Над выпуском работали: А.Черницына, К.Двоеглазова, И.Бельтюкова, Т.Непогода, Ю.Серебрянникова, Д.Русских, А.Касимова, М.Захарова, В.Козырева, Г.Рожина, И.Рожина, О.Косова, М.Шакирзянова, А.Козина, П.Перевозчикова, В.Камышева. Тираж 300 экз.



**ОБРАЩЕНИЕ**



**ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА**

**БЛАГОМАРКЕТ В ДОБРОМ ГОРОДЕ**



Замечали ли вы, что город стал добрее?

Активно развивается и процветает волонтерская деятельность. Появляются все больше и больше людей, готовых помочь тем, кто попал в трудную жизненную ситуацию.

В клубе «Темп» в конце октября собравшиеся вместе волонтеры лица 45, школы-интерната 96, школы 61 и 85 готовились к акции «Благомаркет». Они мастерили небольшие презенты в знак благодарности тем, кто принял участие в одном из этапов

проекта «Добрый город». Это были улыбающиеся солнышки из соленого теста. В клубе царил дружеская атмосфера, все участники были очень рады помочь и внести свой вклад. Организаторы позаботились об удобствах: было отведено два зала для подготовки, каждый из ребят очень старательно лепил подарки, желая тем самым выразить свою благодарность.

27 октября в ТРК «Столица» состоялся небольшой концерт волонтеров и клубов.

Были проведены мастер-классы, в них принимали участие не только дети, но и взрослые.

Каждому, кто принял участие в фестивале «Добрый город», кто пожертвовал деньги или купил товары для людей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, был подарен этот милый сувенир - солнышко, сделанное руками ребят. Жители Ижевска активно отозвались на просьбы и принесли много вещей, за что получили солнышки.

Алёна Лебедева, отряд «Браво» лица 45

**ХРОНИКИ ДОНОРСКОГО ПРОЕКТА УТРО РСМ**



В октябре и ноябре в разных уголках Удмуртии проходили Уроки донорства. Всего прошло 65 уроков. Члены УТРО РСМ рассказывали старшеклассникам и студентам о том, как важно развивать добровольное донорство в республике и как можно донором стать.

21 ноября состоялся торжественный концерт, посвященный Дню почетного донора. В зале ДК «Интеграл» собрались более четырехсот доноров из Ижевска, Глазова, Сарапула, Воткинска.

23 ноября в крупных районных центрах и городах волонтеры Удмуртской организации РСМ провели для водителей акцию «Спасибо, донор!». Они раздавали красные ленточки - символ акции.

Прикрепив эти ленточки, автолюбители тем самым выразили благодарность всем донорам. Ленточки раздавали школьники и студенты - активисты РСМ, - сказал один из организаторов мероприятия Павел Обухов.

5 декабря в Ижевске состоится акция «День донорского совершеннолетия».

В этот день молодые люди, которым недавно исполнилось 18 лет, первый раз сдают кровь, то есть станут по-донорски совершеннолетними. Сдать кровь 18-летним ижевчанам можно на Республиканской станции переливания крови. Она располагается по адресу: Воткинское шоссе, 79.



**А знаете ли вы что...**

По статистике каждый третий житель Земли хоть раз в жизни нуждается в донорской крови. Кровь требуется пострадавшим в автокатастрофах, при проведении сложных операций, при тяжёлых родах, а больным гемофилией и анемией - для поддержания жизни. Если каждый россиянин хотя бы 1 раз сдаст кровь, потребности крови в России будут полностью удовлетворены. Донорство - это взаимопомощь: сегодня ты спас кому-то жизнь, а завтра кто-то поможет тебе и твоим близким.

Здравствуйтесь, дорогие читатели газеты «ЖИВИ»!

Наступил последний месяц осени, выпал долгожданный снег, и все вокруг засияло белоснежной красотой.

Как быстротечно время и как насыщена наша жизнь! Каждый день нам приходится делать выбор, который, так или иначе, скажется на нашем будущем. Но в разное время этот выбор может быть более или менее сложным и важным в жизни каждого человека.

Иногда мы выбираем между покупкой красной блузки или черной туники, а иногда мы стоим перед таким выбором, от которого зависит вся наша жизнь. Некоторые из нас уже сделали этот выбор, например, отказавшись от курения или наркотиков. И они сделали правильный выбор. А кто-то, особенно в переходном возрасте, еще не решил судьбу своей взрослой жизни.

Именно в такие моменты важно обдумать все возможные варианты стоящего перед Вами выбора, проанализировать плюсы и минусы каждого из них, спросить совета и помощи у родителей, учителей и друзей и лишь потом принять это важное решение.

Конечно, каждый человек ошибается, но нельзя ни в коем случае опускать руки и сдаваться. Нужно исправлять свои ошибки, принимать новые решения, и тогда Ваша жизнь будет яркой и особенной.

Жизнь - это постоянный выбор. Поэтому ЖИВИте, думайте, решайте и идите к своей мечте. А главное помните: дорогу осилит идущий!

Главный редактор Эльвира Гараева

Вопрос - ответ  
Вопрос - ответ Вопрос - ответ Вопрос - ответ Вопрос - ответ Вопрос - ответ  
Вопрос - ответ Вопрос - ответ Вопрос - ответ Вопрос - ответ Вопрос - ответ

**?** Здравствуйте! Подходит к концу первый триместр в нашей школе, а моя одноклассница совсем перестала учиться. Если раньше у нее было четыре «четверки», то сейчас больше пяти «троек». Как незаметно объяснить ей, что она катится вниз? Если говорить с ней напрямую, она начинает кричать, нервничать и говорить: «Не ваше дело!». Она очень изменилась, после того как начала встречаться с молодым человеком из плохой компании и дружить с его друзьями. Во всем стала копировать его! Я волнуюсь за нее. Дайте совет! Как помочь ей?  
Оля, 16 лет



Отвечает Татьяна Гончарук, педагог-психолог ЦДТ Ленинского района

указала - увлеченность молодым человеком, но ведь не исключено, например, что что-то происходит во взаимоотношениях твоей одноклассницы с родителями, а может и другая причина?

Во-вторых, на чем строится твоя оценка этого человека? Возможно, ты недостаточно хорошо знаешь избранника своей подруги. Допустимо ли, что он не так плох, как тебе показалось на первый взгляд?

Судя по тому, как ты встревожена по поводу создавшейся ситуации, вы с этой девочкой не просто одноклассницы, а подруги. Но, как бы там ни было, прежде всего, постарайся создать и сохранить доверительные отношения с ней.

Во-первых, хочу отметить, что причин резкого снижения успеваемости в школе может быть несколько. И вполне вероятно та, которую ты

тебе в нем особенно нравится?», «Что тебя привлекло к нему при первой встрече?», «За что ценят его друзья?».

Такие вопросы не останутся без ответа. Прояви искренний интерес к хорошим качествам ее нового друга - и тогда почти наверняка, о его недостатках, о своих сомнениях и размышлениях подруга тебе расскажет сама.

Главное - не переходи к поучениям: «На твоём месте я бы...». Этого твоя одноклассница может не оценить и, скорее всего, постарается сделать наоборот. Нравоучения со стороны и взрослых, и друзей на тему «открыть глаза» вполне естественно твоей подругой воспринимаются в штыки.

Самое главное - уеди подругу, что ты ни в коем случае не осуждаешь ее, а понимаешь и принимаешь ее чувства. Дай

понять, что ты сочувствуешь ее переживаниям и уважительно относишься к ее состоянию. Она будет тебе благодарна и постарается «соответствовать доверию».

В беседе с одноклассницей ненавязчиво можно проговорить, что влечение к молодому человеку никак не должно негативно влиять на успеваемость в школе и ставить преграды в общении с близкими. Пусть ее влюбленность станет облагораживающим фактором, который привносит в ее жизнь позитивные эмоции и поступки.

Не превращай доверительный разговор в нравоучение. Упреками и нотациями ты лишь понижишь ее самооценку. Лучше хвали ее, причем искренне. Говоря о ее достоинствах и будучи уверенной в себе, она будет искать себе достойного партнера.

Знаете ли вы? Знаете ли вы? Знаете ли вы? Знаете ли вы?  
Знаете ли вы? Знаете ли вы? Знаете ли вы? Знаете ли вы?  
Знаете ли вы? Знаете ли вы? Знаете ли вы? Знаете ли вы?

Существует понятие Красной свадьбы. Это 100-летие Ваших отношений. Конечно, эта годовщина встречается нечасто. Вашу семью славят всем миром! Название столетнему юбилею не так давно предложили супруги-долгожители Агаевы из Азербайджана: 126-летний Нифтулла и его 116-летняя супруга Балабейм. Они прожили вместе целый век.



В 16 лет 80% встречают людей, за которых они выйдут замуж или женятся. Так что будьте оригинальны в ваших признаниях в любви, а заодно подтяните английский.

Самые оригинальные признания в Любви на английском  
I'm in love with you - Я влюблена в тебя.  
I fell in love - Я влюбилась.  
I fell head over heels in love (with) - Я влюбилась по уши.  
It was love at first sight - Это была любовь с первого взгляда.  
I'm mad about you - Я без ума от тебя.  
I think about you every minute - Я думаю о тебе каждую минуту.  
I want to be with you - Я хочу быть с тобой.  
I want to be with you all my life - Я хочу быть с тобой всю оставшуюся жизнь.  
I can't live without you - Я не могу без тебя.  
You're the love of my life - Ты любовь всей моей жизни.  
You're my destiny - Ты моя судьба.  
You're everything to me - Ты для меня все.  
You're my dream - Ты моя мечта.  
I dream about you - Я мечтаю о тебе.  
You make me happy - Ты делаешь меня счастливым.  
I dream about you - Я мечтаю о тебе.

Юлия Серебренникова

**«Проба пера»:**

**конкурс фото**



А вам слабо!? Владимир Бабушкин, отряд «Браво» лица 45

# История от Ирины Рожиной с продолжением СТРАХИ ФУТБОЛИСТА

## Предисловие.

Эта история началась в 7 классе, в обыкновенной школе.

Был обычный день. Все ребята сидели возле "звезды" своего класса - Пети Иванова, главного футболиста школы, высокого, светловолосого и очень симпатичного. Только один мальчик - Вася Егодин, который только неделю назад перешёл в их класс, тихо сидел за соседней партой.

- Бууууууууууууу! - закричали за спиной Иванова. И из-за неё выскочила Ритка Воронова. На её лице играла хитрая улыбка.

- Испугался?  
- Чтобы я испугался какого - то розыгрыша от своей одноклассницы? Размечталась! Меня никто никогда не испугает!

Все рядом сидящие ребята стали перешёптываться:

- Спорим! - азарт захватил Ритку полностью. Она протянула свою намякленную ручку вперёд.

- Спорим! - Петя протянул свою, всю в синяках, руку. Ребята пожали их. - А другим слабо меня испугать? - с издевкой в тоне протянул Иванов.

- Нам слабо? - весь класс зашумел. Все по очереди стали протягивать Пете руки, пожимать и "разбивать", а Петя, полностью уверенный в своей правоте, даже не смотрел, кому он пожимает руки и кто стоит в стороне.

## Десять лет спустя.

### Глава 1. Новая знакомая.

Двадцатитрёхлетний парень шёл по маленькой тропинке до дома.

- Простите! - сзади его окликнул ласковый женский голос. К нему подбежала красивая девушка лет двадцати. - Вы не подскажите, где тут дом №113?

Парень пристально смотрел в глаза девушке, в два нежно-голубых омота, которые затягивали его всё сильнее и сильнее.

- Да, да, конечно. Сначала нужно перейти дорогу, потом пройти мимо магазина "Эверест", а хотите, я Вас лучше провожу.

- Буду очень рада. Меня, кстати, Вика зовут.  
- А меня Пётр, то есть Петя. Рад познакомиться.

- Я тоже рада. А Вы случайно не Пётр Иванов, который недавно играл на студенческом чемпионате по футболу?

- Да, это я. А Вы любите футбол?

- Мне он очень нравится. Я бы хотела играть за сборную девочек по футболу в школе, которая находится рядом с моим домом. Но по некоторым обстоятельствам я не могу туда ходить.

- Если не секрет, почему Вы туда не ходите?

- Давай на "ты". Я туда не ходила из-за семейных традиций.

- У Вас, то есть у тебя, в семье есть традиция, запрещающая играть девушкам в футбол?

- Да нет. По другой традиции, но я бы не хотела вдаваться в подробности.

- Хорошо, извини, что лезу не в своё дело. - Петя опустил голову и мысленно корил себя за своё любопытство. - А вот и дом №113.

Они подошли к маленькому красному дому.

- Ладно, пока, - пробубнил он, совсем не желая расставаться.

Вика уже почти зашла в подъезд, Петя понял, если она сейчас зайдёт, то он, наверно, больше никогда её не увидит, конечно, они знакомы всего 10 минут, но он чувствует, что между ними пробежала какая-то искра!

- Вика, давай завтра встретимся? - закричал он, пока за девушкой не закрылась дверь.

Убирая с лица падающие золотые локоны, Вика смущённо качнула головой.

- Хорошо. А где?

- Давай на этом же месте в 6 часов.

- Договорились. Пока. - Вика скрылась за железными дверями.

- Пока, - прошептал с блаженной улыбкой на лице Петя, и сейчас это "пока" прозвучало для него не словами расставания, а предвкушением ожидаемой встречи.

С волшебными мыслями в голове Петя Иванов отдался всё дальше и дальше от дома №113, а из окна на последнем этаже ему вслед смотрела тёмная тень.

### Глава 2. Голос.

Вика сидела на диване.

- Я больше не хочу этого делать! - строгим голосом сказала она.

- Ты не можешь нарушить обещания! - прикрикнул на неё строгий мужской голос.

- Если ты не сдержишь своего, я не сдержу своего тоже, и ты больше никогда не увидишь!

Красивые Викины глазки задрожали, и из них покатились слёзы, она прикрыла лицо руками, чтобы обладатель строгого голоса не увидел её слёз, но до него всё-таки дошло, что его собеседница плачет.

- Что ты ревёшь? - теперь голос стал менее строгим и более нежным. - Вы всего несколько минут знакомы, и с ним ничего не случится, - уверял он её.

- Мне кажется, что между нами что-то промелькнуло, какая-то искра! - заплаканное личико Вики стало на мгновение прекрасным, а потом снова зарёванным. - А если у него будет инфаркт? Ты об этом подумал?

- Это он когда-то не подумал и наболтал лишнего, чего сдерживать невозможно! - в голосе стали прорезываться грозные нотки, но тут же собеседник успокоился. - Раз ты его любишь, это облегчает нашу задачу. Тебе



не придется играть, всё будет по-настоящему, и ты впервые сможешь испытать такие чувства, как любовь к мальчику. Чтобы ты не расстраивалась, если хочешь, я могу его предупредить, что ты ни о чем не догадывалась.

- Тогда ты нарушишь свой план, и всё это пойдёт насмарку!

- Я не собираюсь нарушать своего плана и своего обещания по отношению к тебе, я просто ему это скажу, когда он, например, будет спускаться по лестнице, у него в доме просто лифт сломался.

- Такое ощущение, что ты знаешь этого человека лучше, чем свою семью.

- Я знаю его очень хорошо, а ты не лезь не в своё дело! - закричал обладатель голоса.

Вика пискнула, опустила голову и по её щекам снова потекли слёзы. Чёрная тень спокойно вышла из квартиры и побрела по улице к дому Пети Иванова, который в этот момент уже был в квартире и как раз собирался сходить в магазин.

\*\*\*

Так как лифт был сломан, Пете пришлось подниматься пешком, а жил он на шестом этаже. Он уже почти поднялся до квартиры, как вдруг услышал тихий голос (таким голосам обычно озвучивают всяких мудрецов или оракулов в фильмах).

- Что бы ты ни делал, тебе не уйти от судьбы, но помни, обвиняй кого угодно, а лучше себя, но никогда не обвиняй ту, что искренне беспокоится о тебе, никогда не обвиняй Вику, иначе сильно пожалеешь!

Петя мог бы поклясться, что увидел, как кто-то взмахнул плащом. Но он был так удивлён, что даже не успел испугаться.

Продолжение читайте в следующем номере в декабре.

# 15 НОЯБРЯ МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ

Каждый год в третий четверг ноября отмечается Международный день отказа от курения. В этом году он пришелся на 15 ноября. В этот день курящие люди могут сказать курению: «Стоп!», а некурящие еще раз подчеркнуть свое негативное отношение к сигарете.

**Курение считают вредной привычкой 47% ижевчан, зависимостью - 38%, неизлечимой болезнью - 9%, не смогли определить своего отношения к курению - 6%.**

В группе газеты «ЖИВИ» мы провели он-лайн викторину «ЖИВИ долго!» и предложили читателям ответить на вопросы о курении. С 14 ноября ежедневно появлялись вопросы новых туров. 19 ноября мы подвели итоги.

Победителем он-лайн викторины «ЖИВИ долго!» стала Юлия Дзюина!!! Умница! Поздравляем! Ты получаешь фирменный приз от газеты «ЖИВИ»! Ждем тебя в гости :). Второе место заняла Ирина Рожина. Иришка, не расстраивайся, тебе не хватило совсем чуть-чуть, в следующий раз обязательно получишь! Третье место разделили Дима Емельянов и Настя Алексеева! Молодцы, ребята!

P.S.: Знаете ли вы, что...

•В Италии заживо замуровали в стену пятерых монахов, что они курили табак.

•В Англии курильщиков приравнивали к вора и водили по улице с веревкой на шее.

•Во времена правления в России Михаила Романова человеку, который курит, отрезали уши и нос. Никотин, окись углерода, сажа, муравьиная, синильная, кислоты, мышьяк, аммиак, сероводород, ацетилен, радиоактивные вещества, формальдегид – это еще не все те вещества, которые содержатся в табачном дыме.

•Табачный деготь попадает в легкие заядлого курильщика спустя 7 минут.

•Про курильщика говорят, что он сидит на голодном кислородном пайке. Это потому что угарный газ, образующийся при курении, связывает дыхательный белок крови – гемоглобин в 240 раз быстрее, чем кислород, лишая красные кровяные тельца возможности переносить его по всему организму.

Вот так вот, дорогие друзья! Не курите и даже не пробуйте! Ни к чему хорошему это не приведет!

Дарья Русских

## СЛАДКАЯ БОРЬБА С КУРЕНИЕМ

День как день. Дорога до школы, уроки, перемены, обед, звонок с последнего урока и... И громкий, дружный голос волонтеров «Поменяй сигарету на конфету – спаси планету!». Эту кричалку мы придумали в прошлом году, и она уже стала символом акции «Стоп, сигарета» в нашем лицее 30.



15 ноября мы плотными рядами шли по улицам Пушкинской и Красногеройской, рассказывая всем ижевчанам о том, что сегодня в рамках Всемирного дня отказа от курения мы предлагаем поменять сигареты на конфеты, а заодно и задуматься о том, стоит ли продолжать дружбу с этой вредной привычкой! Мы были очень удивлены, насколько активно участвовали прохожие: кто-то говорил добрые слова в наш адрес, другие с интересом разглядывали наши плакаты, ну и самые смелые, конечно же, меняли сигареты на вкусные шоколадные конфеты, а некоторые, к нашей великой радости, ради таких сладостей прощались с целой пачкой сигарет!

АКЦИЯ «СТОП СИГАРЕТА»



1. Как вы относитесь к закону против курения в общественных местах?

5% учащихся были против этого закона, потому считают, что его не будет исполнять. А остальные 95% поддерживают этот закон.

2. Знаете ли вы, что курение ваших родителей влияет на здоровье ваших будущих детей?

17% не знали этого. 83% учащихся были знакомы с этой информацией.

Благодаря этому вопросу 17% людей узнали полезную для себя информацию и возможно задумались о своем здоровье.

3. Ваши друзья курят?

57% ответили - да, и лишь 43% учеников не дружат с такими людьми.

Отряд «ХЭЛП» лицея 98

### Отряд «Парус» школы 20



### Отряд «Гномики» школы 26



### Отряд «Инсайт» школы 11



Алла Перевозчикова,  
Мария Тезикова,  
Любовь Мерзлякова,  
отряд «Двигайся с нами!»

## Как сохранить красивую осанку

Сейчас у многих людей неправильная осанка. Это зависит в основном от того, что мы неправильно сидим. Если и у вас проблемы с осанкой, предлагаем вам несколько способов, как это исправить:

**1** Опустите подбородок к груди, сведите лопатки как можно ближе друг к другу. Так вы вытягиваете шейный отдел позвоночника и снимаете напряжение.

**2** Встаньте прямо, руки опустите, и чуть отведите от тела. Тянитесь макушкой вверх, как будто собираетесь оторваться от пола. Подбородок при этом остается чуть опущенным.

**3** Утром и вечером вставайте в позу «руки к ступням»: наклоняясь вперед, старайтесь руками обхватить лодыжки. Это растягивает позвоночник и снимает «привычное искривление».

**4** Сядьте боком к зеркалу, чтобы контролировать положение спины. Колени подогните под себя, таз опустите на пятки. Ладони положите на колени, спину выпрямите. Сидите так 3-4 минуты. Желательно выполнять это упражнение 2 раза в день.

**5** Сядьте «по-турецки», обхватив руками голени. Спина должна быть выпрямлена. На счет 1 – повернуть голову влево. На счет 2-3 поверните голову в ту же сторону, но еще дальше. На счет 4 – вернитесь в исходное положение. Повторите так 5 раз в каждую сторону.

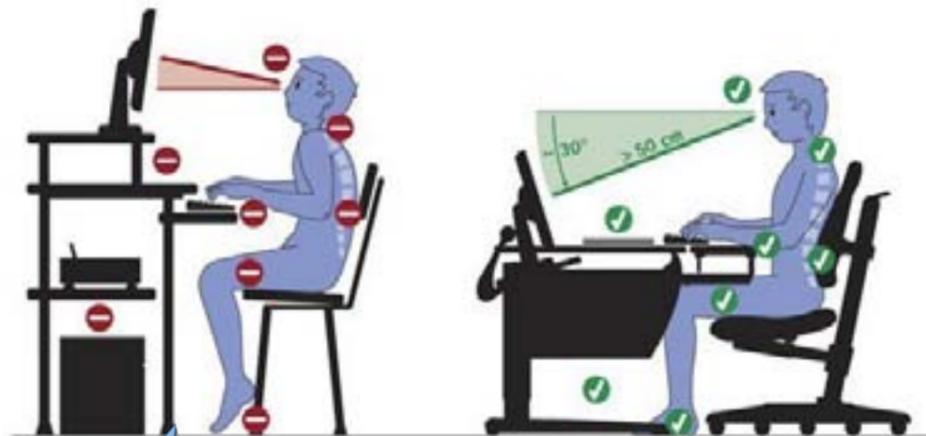
**6** Это упражнение знакомо многим. Называется оно «Лодочка». Итак, лягте на живот, вытянув руки вперед, ноги вместе. Поднимите ноги и руки, а также грудь и бедра от пола. Сосчитайте до пяти. Вернитесь в исходную позицию. Повторите такое упражнение 5-10 раз.

**7** Еще один известный способ. Возьмите книгу в твердом переплете, положите ее на голову. Попробуйте стоять так, сохраняя равновесие. Книга не должна упасть! Получилось? Тогда перейдите к более сложному – начните ходить с ней по комнате. Когда вы осилите это упражнение, и оно станет для вас легко выполнимой задачей, берите несколько книг.

**8** «Замок». Такой способ тоже можно назвать эффективным. Встаньте, расставив ноги на уровне плеч. Скрепите руки в «замок» за спиной. Теперь медленно, не отрывая пяток от пола, наклонитесь в один бок, при этом поднимите скрепленные руки вверх. Задержитесь в такой позе на пару секунд. Вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение в другую сторону.

Теперь вы знаете несколько способов, как добиться красивой осанки. Не забывайте, что, если вы хотите такую же красивую осанку, как у балерины или пловца, нужно выполнять эти упражнения каждый день.

Полина Перевозчикова



**ТЕСТ**

Сядь за компьютер, начни работать и попроси сфотографировать тебя. Сравни фотографию с картинкой. Сиди за компьютером правильно! Тогда у тебя будет красивая осанка.



**1 ноября, в рамках очередного тура Высшей Хоккейной Лиги, команда «Ижсталь» провела домашний матч с командой «Ариада-Акпарс» из Волжска.**

Практически всю первую половину первого периода игроки поочередно атаковали ворота друг друга. «Ариада» выглядела увереннее. Сталевары атаковали, но опасных моментов не создавали. На 9-ой минуте гостям удается «распечатать» ворота Александра Пиманкина – с подачи Андрея Ложкина и Андрея Писарева, шайбу забрасывает Сергей Кочетков.

Во второй половине периода инициатива в игре все же перешла к сталеварам, но забить не удалось.

Второй период обе команды держались «сухарем», хотя моменты с обеих сторон создавались весьма опасные.

В третьем периоде сталевары «зажимают» соперника в зоне. Удар, другой и ГОЛ! Счет 1:1, шайбу забрасывает Дмитрий Попов. Болельщики ликуют, да и сами хоккеисты начинают играть активнее. Атакуют, сколько ударов, но голкипер гостей не дремлет.

Во время очередной попытки обхитрить «Ариадну» в ее же зоне шайбу теряет Павел Милютин. Нападающий гостей Артур Сараваров пользуется моментом, забирает шайбу и выводит ее прямоком на Пиманкина, сыграв с ним один на один забивает. Счет 1:2.

«Ижсталь» не расслабляется, уже через 2 минуты шайбу в ворота соперника отправляет Андрей Сальников (с подачи Конюхова и Кудрина).

Игра плавно перетекает в нашу зону, за 49 секунд до финальной сирены шайба в наших воротах. Счет 2:3

**Еще игры в цифрах:**  
3 ноября «Ижсталь» 0 - 4 «Лада»  
5 ноября «Ижсталь» 0 - 5 «Нефтяник»  
9 ноября «Ижсталь» играла на выезде в Санкт-Петербурге с ХК «ВМФ». Наши выиграли в основное время 1:2.

11 ноября Выездной матч, «Титан» (Клин) 1 - 2 «Ижсталь»  
13 ноября «Ижсталь» проиграла в гостях «Кубани», счет 1:0

18 ноября «Торос» (Нефтекамск) дома выиграл у «Ижстали», счёт 3:1

22 ноября «Ижсталь» на выезде проиграла Молот-Прикамье (Пермь) со счетом 4:2.

Матвей Соловьёв

## 5 мифов о тренировках



Работать, работать и ещё раз работать!!! Из последних сил и до победного конца, чтобы спустя всего пару недель поразить всех новой внешностью. Однако подобная установка приносит лишь горькое разочарование. Это и другие заблуждения, увы, бытуют не только среди новичков.

### Миф 1

Тучным людям необходимы более продолжительные тренировки, чем худощавым. На самом деле килограммы не могут служить критерием длительности и интенсивности занятий. Ведь чем полнее человек, тем больше калорий он теряет. Так, велосипедист весом 55 кг сжигает около 5 ккал в минуту, а весящий 110кг – 10 ккал.

## Только ОН! Биатлон!

В последнее время зимние виды спорта получили особую популярность. Фигурное катание, хоккей, кёрлинг и биатлон любимы всеми. В этой статье я расскажу про биатлон.

Биатлон — зимний олимпийский вид спорта, сочетающий лыжную гонку со стрельбой из винтовки. Прародителем биатлона считаются соревнования военных патрулей — вид спорта, правила проведения которого напоминают современную биатлонную командную гонку. Разные виды биатлона сочетают в себе лыжную гонку и стрельбу из спортивного лука (ачерный биатлон), гонку на снегоступах и стрельбу из винтовки (биатлон на снегоступах), гонку на охотничьих лыжах и стрельбу из охотничьей винтовки (охотничий биатлон). Среди незимних видов биатлона выделяют летний биатлон — он сочетает бег и стрельбу (кросс-биатлон), гонку на лыжероллерах и стрельбу (лыжероллерный биатлон) и гонку на маунтин-байках и стрельбу (биатлон на маунтин-байках).

На международных соревнованиях проводится шесть видов гонок: индивидуальная гонка, спринт, пасьют, масс-старт, эстафета, смешанная эстафета.

Удмуртия внесла огромный вклад в развитие биатлона. Во-первых, большинство

Сжигание жировой прослойки происходит только во время длительных занятий. Нет. Гораздо эффективнее интервальные тренировки, суть которых – в чередовании нагрузок. Сначала в течение 3-5 минут вы работаете в быстром темпе, затем расслабляетесь. Времени тратится меньше, а отдача та же. Нельзя сбрасывать со счетов и роль силовых упражнений – они улучшают обмен веществ.

### Миф 3

Высокоинтенсивные тренировки нужно проводить утром. Всё зависит только от вас. «Совы», например, ни за что не будут вставать ни свет ни заря, тем более для того чтобы битый час добровольно мучить себя физическими упражнениями. «Жаворонки», напротив, к вечеру снижают и чувствуют усталость. Поэтому время тренировок лучше всего согласовывать со своими внутренними часами. Впрочем, считается, что оптимальный период для активных занятий спортом – с 14.00 до 19.00. Утром и перед сном организм перегружать не следует.

### Миф 2

Чем больше времени уделять аэробике, тем лучше. Аэробика действительно сжигает жировую прослойку, однако учёные заметили, что после часа таких нагрузок организм начинает переключаться на мышечную ткань. Вместо жира сжигают белковые аминокислоты. Поэтому, чтобы мышцы не потеряли упругость, заниматься аэробикой следует не более 45 минут.

### Миф 4

### Миф 5

Можно быстрее похудеть, если тренироваться натошак.

На самом деле всё наоборот. Во-первых, это может привести к упадку сил, что отразится на эффективности занятий, а во-вторых, будет куда больше шансов сорваться и съесть что-нибудь жутко калорийное.

Будьте здоровы!

Вера Григорьева,  
центр «Полёт»



Какой ваш любимый вид спорта?

фигурное катание 40%

биатлон 33,3%

хоккей 20%

кёрлинг 6,7%

Опрос из  
группы vk.com/  
gazeta\_zhivi

### А знаете ли вы, что...

● Биатлонисты, ставшие чемпионами мира или золотыми медалистами Олимпийских игр в индивидуальной программе и поразившие без промахов все мишени, попадают в «Клуб zero». Это очень престижное достижение для всех биатлонистов.

● Первые деньги Иван Черезов заработал в 10 лет, когда перед «Ижевской винтовкой» очищал трассу от снега. Заработок составил 10 рублей.

Алла Козина