

P.S. Встретимся в школе!

2015 год

Школа — это мастерская, где формируется мысль подрастающего поколения, надо крепко держать ее в руках, если не хочешь выпустить из рук будущее.

Анри Барбюс

МБОУ АСОШ №5

Выпуск №2

Слово директору



Дорогие коллеги! Большая часть нашей сознательной жизни проходит на работе. Наши сотрудники — это наши друзья, семья, наставники и круг общения. С ними мы делимся радостями и заботами, обсуждаем новости и покупки. Без коллег мир был бы скучным и не интересным. Накануне праздника я спешу поздравить вас и пожелать оставаться такими же великолепными, неповторимыми, женственными и восхитительными, как сейчас! Пусть мужчины оборачиваются вслед, видя такую неземную красоту! И пусть все Ваши желания исполняются, как по взмаху волшебной палочки!

Педагогический коллектив школы, ученики, родители сердечно поздравляем с Днем рождения нашего директора Светлану Алексеевну Огневу.

6 марта Светлана Алексеевна празднует прекрасный юбилей. Талантливый педагог, победитель конкурса Лучших учителей России, успешный директор, замечательный человек, любимая мама и красивая женщина! Светлана Алексеевна, мы, Ваши коллеги, ученики, гордимся Вашими успехами, благодарим за чуткость, человечность, заботу, терпение; желаем здоровья, счастья, исполнения заветных желаний Вам и Вашей семье.

С наступающим вас праздником 8 Марта, дорогие женщины, все, кто работал, учился или работает и учится сейчас!

Вам поздравления мы преподносим,
Праздник чудесный всем дарит весна!
Пусть же вам жизнь только радость приносит,
И комплименты звучат без конца.
Милые дамы, желаем вам счастья,
Солнца, улыбок, тепла и любви.
Пусть будет время над вами не властно,
Будьте прекрасными вы во все дни!

Особо в этот день хочется поздравить наших любимых мам — это их праздник!

Спасибо, мамочка! Спасибо, что ты есть!
Ведь с тобою в жизни, милая, радостей не счесть!

Спасибо, мамочка, за то, что я живу;
За то, что я тебя спокойно где-то жду!
Спасибо и за то, что солнце надо мной!
Спасибо Богу за тебя, ведь я живу тобой!

Огнева Лена, ученица 5 А класса

Спасибо, мама, - я живу!
Спасибо, мама, - я расту!
Я взрослой скоро стану, красивой, как ты,
И подарю тебе, любимая, прекрасные цветы,
Исполню твои, милая, заветные мечты!

Андреева Даша, ученица 5 А класса

Спасибо, мама, за то, что я живу!
Спасибо, мама, за помощь и доброту!
Спасибо, мама, за любовь, теплоту!
Спасибо, родная, я тебя очень люблю!

Любимцев Костя, 5 А класс



Сегодня
в номере:

Интервью -
ст.2

Интересные
факты - ст.3

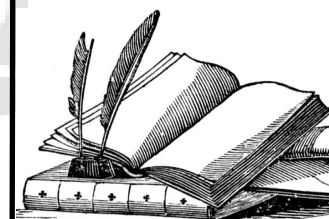
Школьный
стенд - ст.4

Мир увлече-
ний - ст.5

Кабинет
биологии -
ст.6

Кабинет
литературы -
ст.9

Перевал
кочующих
стихов - ст.10



Прекрасный праздник длился пышно...

Если верить тому, что в мире нет ничего случайного, два замечательных праздника, 23 Февраля и 8 Марта, близки во времени, конечно же, не случайно. Даже зная, что история Дня защитника Отечества восходит, по утверждению Троцкого, к декрету Совнаркома об организации Красной армии, изданному именно 23 февраля 1918 года, а история Международного женского дня началась 8 марта 1957 года в связи с борьбой женщин за свои права, романтические воззрения не позволяют нам объяснять все так сухо, подсказывая здесь явную символику: суровая зима – мужчины, а все обновляющая, прекрасная весна – женщины.

Готовясь к поздравлению учителей мужчин с замечательным праздником, 9 Б постарался (а это оказалось не просто!) в трех словах обобщить все комплименты учеников школы в адрес Михалева М.И., Цирюльниковой С.Г., Овсянниковой В.Г., Неустроевой О.В., Самойловой В.И., Ревякина А.А., Казакова С.В. и подарить их с выражением признательности за труд, профессионализм, за заботу о своих учениках. И вот что получилось:

Владимир Иванович - открытый, позитивный, активный.

Сергей Владимирович - бодрый, эмоциональный, целеустремлённый.

Михаил Илларионович - шутливый, задорный, вечно молодой.

Валерий Георгиевич - весёлый, ироничный, отзывчивый.

Александр Анатольевич - спортивный, предприимчивый, эмоциональный

Сергей Геннадиевич - настойчивый, принципиальный, обязательный

Олег Викторович - сдержанный, доброжелательный, скромный

О женщинах в трех словах, конечно, не скажешь, а если обобщить в трех словах все прекрасное, сказанное о них, то это будут только

красота, доброта и любовь. Поэтому, чтобы узнать побольше о своих прекрасных учителях, мы предоставили возможность нашим респондентам – дамам самим сказать о себе несколько слов. (Заранее просим прощения, что не смогли дать слово всем.)

С.А.Огнева, директор школы, учитель химии.

- Светлана Алексеевна, мы знаем, что по образованию Вы химик – биолог, знаем о Вашем красивом увлечении цветами, а есть ли у Вас какие-нибудь домашние животные, занимаясь с которыми Вы можете применить свои знания и выразить свою любовь ко всему живому?

- Дома у меня есть аквариум, и в нем – рыбки гуппи. Люблю их за неприхотливость (это важный факт с моей профессией, требующей полной самоотдачи!) и красоту.

- А если бы была возможность выбрать себе в зоомагазине сегодня кого-нибудь в качестве подарка и друга, кого или что Вы бы взяли?

- Я бы обязательно купила большой -пребольшой аквариум и много разных экзотических рыб.

- Спасибо! Видимо, молчаливые друзья Вам сейчас нужнее!

- Светлана Алексеевна, еще один вопрос. Если бы Вам выпала возможность отправиться в турполет на Луну, приняли бы предложение?

- Обязательно! Люблю все новое, интересное, необычное!

О.С. Балахнина, учитель физики.

- Оксана Сергеевна, Вы прекрасный учитель, а кем хотели быть в детстве, юности? Ваша настоящая профессия – осознанный выбор или стечение обстоятельств, случайность?

- С детства всегда хотела быть только учителем. Помню детскую игру в школу, когда заводишь тетради, великий журнал – я уже тогда знала, кем хочу стать и в педагогический поступала обдуманно, не видя для себя другой профессии.

- Какие, на Ваш взгляд, качества характера должен иметь учитель или воспитать в себе тот, кто хочет им стать?

- На первое место я бы поставила Д О Б Р О Ж Е Л А Т Е Л Ь Н О С Т Ъ (профессии можно научиться!), а

затем как обязательные составляющие ОТЗЫВЧИВОСТЬ, ПОНИМАНИЕ, ТЕРПИМОСТЬ.

Манаева С.А., учитель истории и права

- Светлана Васильевна, Вы так много знаете о разных странах, их истории, культуре. А в какой из них, в какое время и в каком социальном статусе Вы бы хотели побывать, появившись у Вас возможность совершить такую экскурсию?

- Я хотела бы побывать в СССР в годы НЭПа и обязательно нэпманом, потому что тогда у людей было чувство чего-то нового, расширялись их возможности, взгляды. Люди, имеющие способности к предпринимательской деятельности, получали хорошие возможности к их реализации. Вот в этом времени было бы для меня, думаю, интересно побывать и поработать, проявить инициативу.

- Светлана Васильевна, если бы Вам предложили стать помощником президента России, согласились бы?

- Думаю, нет: слишком велика ответственность – судьбы миллионов людей.

Лебедева Т.П., учитель биологии.

- Татьяна Панфиловна, Вы биолог, много рассказываете о правилах здоовой жизни. А каким из них Вы строго следуете сами или, может быть, какие нарушаете?

- Всем правилам, о которых говорю своим ученикам на уроке, стараюсь следовать строго, практически ничего не нарушая: правильно питаюсь, не ленюсь, бываю на природе, по возможности занимаюсь спортом т.д.

- Татьяна Панфиловна, а если бы у Вас была завтра возможность прыгнуть с парашютом, использовали бы?

- Однозначно нет. Не хочу подвергать свой организм стрессу. И к тому же - риск не совсем благородное дело для матери трех детей.

И.Н. Кудинова, учитель географии

- Ирина Николаевна, Вы географ и так здорово, красочно и эмоционально описываете нам на уроках дальние края. А где, в какой стране, выпади возможность, хотели бы

жить сами?

- Только в России! Я истинный патриот своей страны, люблю ее даже с недостатками, о которых мы, русские, любим говорить. Люблю природу России, не хочу другого климата, чужих красот и даже удобств. А если будет возможность куда-нибудь поехать - выберу Камчатку, хочу побывать там и увидеть Долину гейзеров.

- Ирина Николаевна, скажите, какими качествами должен обладать Ваш друг?

- Верность, готовность прийти на помощь, умение слушать и слышать, понимать, сопереживать, сочувствовать.

Казанцева Л.А., учитель русского языка и литературы.

- Людмила Александровна, Вы живете в мире произведений, литературных героев, каждый день рассказывая нам о них, открывая вечные истины. А двойника кого из литературных героев Вы бы хотели встретить в реальной жизни и, может быть, стать ему другом?

- Очень интересен для меня, как и для миллионов читателей, М.Ю.Лермонтов. Человек-загадка!

- Людмила Александровна, какого литературного героя Вы бы хотели сыграть на сцене, выпадает такая возможность?

- Выбрала бы роль Солохи, веселой, озорной, хитрой ведьмы, – героини повести Н.В.Гоголя «Ночь перед Рождеством».

Спасибо, дорогие учителя, за интересные ответы!

Конечно, из столь коротких интервью невозможно узнать многое о наших педагогах – женщинах, что нас, учащихся, интересует: семья, мир увлечений, планы, интересы, любимые книги, телегерои и т.д., но мы стараемся в повседневной учебной жизни быть еще внимательнее к вам, вашим словам о главном.

Вопросы задавали, ответы записывали Белоусова И., Биль Е., Субботина В., Казанцева Д.

Интересные факты о празднике 8 Марта:

Примечательно, что до введения григорианского календаря в России, по старому стилю **праздник женской солидарности** выпадал на 23 февраля, известного сейчас как «мужской день».

Свержение Николая II с престола и социалистическая революция 1917 года началась с протестов женщин против войны в **женский день** (23 февраля тогда еще).

Еще в древнем Риме существовал день женской солидарности, когда рабыни получали выходной и хозяйки в этот день разрешали им не работать, а жены получали в этот день подарки от своих мужей.

Выходным этот праздник стал только в 1965 году. Это способствовало быстрой деполитизации 8 марта. Он стремительно превратился из официальной даты в народный праздник.

Формальное международное признание 8 марта получило в 1977 году, когда ООН постановила считать его Международным женским днем, но не в качестве праздника, а в качестве дня борьбы женщин за свои права. К этой дате в ООН приурочивают различные мероприятия, которые направлены на улучшение судьбы женщин и уравнивания их в правах с мужчинами.

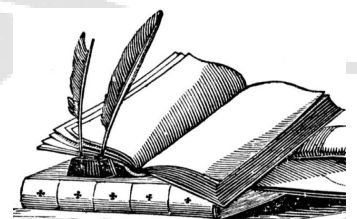
Во многих странах **Международный женский день 8 Марта** имеет статус государственного праздника. Этот день объявляется выходным.

К.Бальмонт

Женщина - с нами, когда мы рождаемся,
Женщина - с нами в последний наш час.
Женщина - знамя, когда мы сражаемся,
Женщина - радость раскрывшихся глаз.
Первая наша влюбленность и счастье,
В лучшем стремлении - первый привет.
В битве за право - огонь соучастия,
Женщина - музыка. Женщина - свет.

А.Дементьев

Я верю, что все женщины прекрасны
И добротой своею, и умом.
Ещё весельем,
Если в доме праздник.
И верностью,
Когда разлука в нём.
Не их наряды
И не профиль римский-
Нас покоряет женская душа.
И молодость её.
И материнство.
И седина,
Когда пора пришла.
И мы – мужчины –
Кланяемся низко
Всем женщинам
Родной страны моей.
Недаром на солдатских обелисках
Чеканит память лики матерей.



Школьный стенд

«Поставьте мне, пожалуйста, лучше 6!», или альтернативные способы оценивания достижений учащихся

Пятибалльная система оценивания не является мировой общепринятой системой. В большинстве стран мира действует более широкая шкала оценок - от 6 (Польша) до 100-балльной (Япония).

С недавнего времени в школах Украины введена 12-балльная система оценивания. Отличником считается школьник, который учится на «10», «11» и «12». Учащийся, оканчивающий школу с такими оценками, награждается золотой медалью. В Латвии учеников оценивают по 10-балльной системе. Успехи учеников по каждому курсу регулярно оцениваются на письменном или устном зачёте.

Количественные результаты выражаются по шкале:

- 10 - превосходно;
- 9 - отлично;
- 8 - очень хорошо;
- 7 - хорошо;
- 6 - почти хорошо;
- 5 - посредственно;
- 4 - почти посредственно;
- 3 - слабо;
- 2 - очень слабо;
- 1 - очень, очень слабо.

Если знаний, умений практически нет или проверочная работа не сдана без уважительной причины, то выставляется 0 баллов.

Для педагогов 10 - балльная система, вероятнее, по сравнению с 5 - балльной даёт больше возможностей показать нюансы в его учебной деятельности, а промежуточное положение «почти хорошо» призывает ученика постараться, чтобы получить «хорошо», почти «посредственно» предупреждает о возможности скатиться вниз, показывает, что ученик находится в критическом состоянии. Такая оценка является более сильным мотивационным стимулом, чем 5 - балльная система, не говоря о большей точности 10 -балльной системы.

Такая же система действует и в Молдавии.

Во Франции учатся по 20-балльной

шкале. При этом высшая оценка, как правило – 18 баллов. Французы твердо уверены, что 20 может получить лишь Господь Бог, а 19 – господин учитель. Высший пилотаж - заработать 14 – 16 баллов. Большинство французских «хорошистов» получают от 10 до 12 – 14 баллов.

В Германии принята 5-балльная система оценок. Правда, оценки ставятся в обратном порядке. Наивысшая оценка – 1, самая плохая – 5. Напоминает спортивные разряды. В финской школе к традиционным числовым методам оценивания (7-ми балльная шкала оценок – от 4-х до 10) сегодня прибавляются устные методы. В устной оценке числовые показатели (баллы) заменяются словами «превосходно», «хорошо», «удовлетворительно», что, по мнению финских педагогов, поддерживает положительный образ ученика.

В Великобритании, например, вообще принята не отметочная, а словесная оценка работы ученика, что позволяет дать более полную и развернутую характеристику школьника. Именно это в последующем помогает не совершать ребенку ошибок.

Форма оценивания выглядит так:

Фамилия, имя ученика. Учебный предмет. Дата заполнения. Характеризуемый период времени (1, 4 или 12 недель).

Общая характеристика успеваемости ученика по предмету – развернутое мнение учителя.

Подробная характеристика по отдельным видам деятельности и отношений:

1. Классная работа выполнялась: всегда, регулярно, в половине случаев, редко, почти никогда.
2. Домашняя работа выполнялась: всегда, регулярно, в половине случаев, редко, почти никогда.
3. Отношение к предмету в целом: положительное, безразличное, негативное.
4. Участие в работе класса на уроках: постоянное и инициативное, регулярное, частое, редкое.
5. Глубина понимания материала: отличная, хорошая, слабая, очень слабая.
6. Любознательность и познавательный интерес проявляется: часто, редко, почти никогда.

7. Ответственность и самостоятельность в учебной деятельности: всегда самостоятелен, нуждается в помощи и сопровождении, самостоятельность проявляет редко, уклоняется от ответственности.
8. Внимание: отличное, среднее, легко отвлекается.
9. Поведение в классе: отличное, хорошее, удовлетворительное, плохое.
10. Взаимодействие и взаимоотношения с товарищами: положительные, безразличные, негативные.
11. Общее впечатление учителя об ученике: отличное, хорошее, удовлетворительное, плохое.

Документ подписывается как учителем, так и учеником.

Интересна оценочная система в США, т.к. именно там появились первые попытки оценивания не только учебной деятельности ребенка, но и школьной жизни в целом (победа в различных конкурсах и олимпиадах, активная школьная деятельность...).

Большинство колледжей и средних школ в США используют буквенную систему для оценки успеваемости. В этой системе, А означает "отлично", В - "хорошо", С - "удовлетворительно", D - "плохо" и F - "провал". Каждая оценка, кроме F, может быть с плюсом или минусом, означающими "промежуточный" уровень. Например, В+ это очень хорошо, но не отлично. Большинство школ также присваивают числовые соответствия каждой отметке.

Как правило, эти соответствия следующие:

- A = 4.0
- B = 3.0
- C = 2.0
- D = 1.0
- F = 0

Обратите внимание, что оценка «А+» численно равна оценке «А». Некоторые школы не признают «А+» вообще. Другие школы могут не использовать оценки «D».

Эти числовые значения, или points, используются, для вычисления среднего балла (Grade Point Average или GPA) учеников. Каждый семестр оценки, которые вы получаете за каждый из ваших курсов, складываются вместе и делятся на количество курсов, которые вы брали. Полученный результат - это ваш средний балл (GPA) в течение семестра. Средний балл может так-

же быть рассчитан в конце каждого года и всегда вычисляется при окончании колледжа или школы. Некоторые колледжи могут также вычислять средний балл учащихся по профилирующему предмету отдельно от их общего GPA.

Для чего нужен средний балл? Прежде всего, он используется, чтобы определить академическую успеваемость каждого учащегося. Учебное заведение может требовать, чтобы учащиеся имели средний балл, по крайней мере, 2.0 или 1.67, чтобы считаться успевающими. Если ваш GPA падает ниже этого уровня, вам может быть дан испытательный срок, что означает, что школьная администрация будет контролировать вашу успеваемость в течение следующего семестра, и вы обязаны посещать специальные занятия или брать определённые курсы. Если ваш GPA не улучшается к следующему семестру, вы можете остаться на испытании или даже быть отчислены.

Очень интересна система оценки знаний в японской школе. Индивидуально уровень знаний учащегося не оценивается. В конце четверти выставляется общий процент качества знаний и выводится средняя оценка для всего класса. Однако в последнее время все чаще можно слышать мнение, что это не совсем объективно, и, возможно, скоро в Японии откажутся от этой системы.

В конце учебного года проводится тестирование среди детей, где и выясняется их отношение к учителю. Дети не «дураки», чтобы выгнать умного учителя, - так объясняют в японской школе. А если возникнет конфликт между учителем и учеником, то он разрешится всегда в пользу ребенка. И учителя уволят за то, что он не нашел общего языка с ребенком.

Из рассмотренных выше оценок можно увидеть, что для оценивания знаний применяются разные шкалы, от 2 (зачет-незачет) до 100. Однако все многобалльные оценки укладываются в 5-балльную шкалу. «10-12» - «отлично», и «18-20» - «отлично», и «90-100» - «отлично». Действительно, что соответствует каждому баллу - описать в инструкциях довольно сложно.

Источник: <http://www.openclass.ru/node/113210>

Мир наших увлечений

Посмотри, в каком красивом месте ты живёшь!

Эти слова мы слышим постоянно от наших гостей или от туристов, приезжающих в наш район. И действительно, в Алтай невозможно не влюбиться! Край сахарных фруктов, лекарственных трав, чистой воды и воздуха. Смотреть бы на наши горы – не наглядеться! Красота эта манит, зовет раскрыть ее тайны. Не дают душе покоя мысли: «А что за той горой, а за тем хребтом? А где находится самый высокий водопад на Алтае? А какая она – самая вы-



сокая гора в Сибири? Вот бы вживую взглянуть!» И внутри меня просыпается странник, кочевая струна отзывается глухо в душе. Так, наверное, и появился туризм. Всё очень просто: это когда любопытные люди идут туда, куда ведёт их душа. И наши места самые благоприятные для этих целей.

Несгибаемые энтузиасты в нашем посёлке основали туристические клубы: «Экотур» - клуб спортивно-оздоровительного туризма под руководством П.В. Панафидина, «Анаконда» - клуб водного туризма, руководитель В.Н. Ковалев, военно-спортивный клуб «Тигрёнок», руководитель В.А. Тайкин (Н.Каменка). Почти в каждой школе есть секция или кружок туризма. Ребята каждый год участвуют в соревнованиях по технике пешеходного туризма разных рангов, по технике водного туризма, по скалолазанию с элементами альпинизма. В сентябре 2014 года проходили «Соревнования Доброй



Воли» по технике пешеходного туризма в Афоничкином логу, в октябре на скальном комплексе «Висячий мост» состоялись открытые соревнования по скалолазанию с элементами альпинизма. В них приняли участие команды из 9 учебных заведений. Ребята из нашей школы достойно выступили, хотя занимались совсем недолго. В начинающей группе 1 место среди девушек заняла Филиппова Нелли, 2 место - Нешко Ольга. А как радостно видеть счастливые лица ребят, которые преодолели свой страх высоты, спустились и поднялись свободным лазанием по вертикальной скале, научились навешивать перила, страховать жизнь

своего товарища. В конце января Серебрякова Виктория, Миргородская Анастасия и Субботина Елена с честью защитили проекты по туристско-экскурсионной деятельности и сразу были переведены на второй курс обучения в ДЮЦе. И как хочется, чтобы и мальчишки нашей школы заинтересовались туризмом и школа снова могла составить достойную конкуренцию на спортивных соревнованиях и слетах. Ведь из нашей школы вышли многократные чемпионы края и России: Чумаков Игорь, Штабель Евгений, Суслова Римма, Клюев Максим; кандидаты в мастера спорта: Синев Дмитрий, Синёв Ев-



ПРОДОЛЖЕНИЕ НА СЛЕДУЮЩЕЙ СТРАНИЦЕ...

гений, Панафидин Михаил, Филонов Сергей.

Туризм – это не индивидуальный, это командный спорт, где каждый должен чувствовать и понимать друг друга с полуслова, потому что на соревнованиях от этого зависит результат, а в горах – жизнь твоих друзей, да и всей группы. В походах люди переживают общие трудности, все тяготы делят поровну на всех, вместе выходят из экстремальных ситуаций, могут поделиться с другом сухой одеждой, обувью, снаряжением, последней чашкой каши (бывает и такое). И в жизни это не проходит бесследно: между ребятами возникают такие тоненькие душевные мостики, которые со временем укрепляются, и рождается настоящая крепкая дружба. После окончания школы наши туристы разъезжаются учиться в разные города, но эта дружба не исчезает. Они созваниваются, встречаются, помогают друг другу в жизни, в делах, в работе. И сердце наполняется радостью оттого, что туризм способствует воспитанию таких красивых, надёжных людей.

Говорят, что бывших туристов не бывает. Однажды заразившись вирусом туризма, человек в течение всей жизни не излечится от тяги сбежать в горы при первом удобном случае, особенно, «когда на сердце тяжесть и холодно в груди». Человек, вступивший в туристское братство, никогда не останется один в беде. Стоит только позвать друзей или единомышленников, и помощь обязательно придёт. Этим и сильна туристская семья.

Так зачем же люди всё-таки ходят в горы? – спросите вы. Сплаваются, рискуя, по бушующим рекам? Ночуют неделями на льду, мокнут, мёрзнут, недоедают? Ответ на удивление прост: чтобы взрастить и воспитать характер, увидеть красоту и совершенство Божьего мира.

И пусть «они в городах не блещут манерой аристократов», но вы их всегда узнаете по просветлённому взгляду, по их бесконечной ро-

мантике в душе. Это люди безгранично влюблённые в красоту первозданной природы. Это люди, на которых держался, держится и будет держаться мир! Это они, романтики, становятся геологами, географами, биологами, путешественниками, открывают новые природные богатства для процветания нашей



Отчизны; выбирают профессии спасателей и помогают людям при участившихся природных и техногенных катастрофах; из них получаются самые лучшие гиды-экскурсоводы, помогающие увидеть и познать величие родной страны, ведь сегодня туризм становится не просто развлечением, а очень быстро развивающейся сферой экономики. Такие люди по-настоящему любят, а при необходимости, и могут защитить свою Родину в тяжёлые времена вражеского нашествия. А ещё туризм помогает сохранить физическое, психическое и морально-нравственное здоровье людей.

Асманова Г.Н., учитель английского языка МБОУ АСОШ №5



Кабинет биологии

МЫ ЕСТЬ ТО, ЧТО МЫ ЕДИМ

«Мы есть то, что мы едим».

Все древние медицинские школы утверждали, что большинство болезней возникает из-за неправильного питания. Питание – это основа здоровья, оно влияет не только на физическое здоровье, но также на психику и даже на духовную жизнь.

Как дом строится из кирпичей, так и тело человека строится из тех веществ, что мы потребляем как пищу. Если мы берём для постройки своего дома гнилые доски и плохой кирпич, забывая, что это нам, а не кому-то другому в нём жить, значит, мы недостаточно разумны.

В наше «современное» время многие «продукты питания» сложно назвать здоровой пищей, так как абсолютно мало полезного в еде, которая лежит на полках в супермаркетах, а наоборот, много вредного и бесполезного, процентов 30% от силы полезных продуктов. Современный человек стал относиться неадекватно не только к продуктам, которые каждый день ест, да и к самому процессу питания. Человек должен есть, для того что бы жить, а не наоборот. **«МЫ ЕСТЬ ТО, ЧТО МЫ ЕДИМ».**

А едим мы следующее:

1. Антибиотики, которые применяются для выращивания мяса и птицы.
2. Консерванты, которые применяются для сохранности пищи.
3. Гербициды, которые применяют для защиты от растений сорняков.

Всяческие разрыхлители, гомогенизаторы, вкусовые добавки (идентичные натуральным), пищевые красители, и прочую, гадость.

Врачи-диетологи всего мира наконец-то сошлись в перечне самых вредных продуктов для человека. Оказалось, что нет ничего страшнее сосиски в тесте в сочетании с лимонадом.

Список вредных продуктов:
Жевательные конфеты, пастила,
«мэйбоны», «чупа-чупсы».

В них содержится огромное количество сахара, химические добавки, красители, заменители и так далее. Чипсы, как кукурузные, так и картофельные - очень вредны для организма. Чипсы - это ничто иное, как смесь углеводов и жира, в оболочке красителей и заменителей вкуса. Так же ничего хорошего не принесет поедание картофеля - фри.

Сладкие газированные напитки - смесь сахара, химии и газов - чтобы быстрее распределить по организму вредные вещества. Кока-кола, например, замечательное средство от известковой накипи и ржавчины. Газированные сладкие напитки вредны и высокой концентрацией сахара - в эквиваленте четыре-пять чайных ложек, разбавленных в стакане воды. Поэтому, утолив жажду такой газировкой, вы через уже пять минут снова хотите пить.

Шоколадные батончики. Это гигантское количество калорий в сочетании с химическими добавками, генетически модифицированными продуктами, красителями и ароматизаторами.

Сосиски и колбасы. Мясные деликатесы остаются одними из самых вредных продуктов. Они содержат так называемые скрытые жиры (свиная шкурка, сало, нутряной жир), все это вуалируется ароматизаторами и заменителями вкусов. Многие производители мясных изделий используют трансгены. Так сосиски, сардельки, колбасы на 80 % (!) состоят из трансгенной сои. Жирное мясо способствует образованию холестериновых бляшек на сосудах, что ускоряет старение организма и ведет к возникновению сердечно-сосудистых заболеваний.

Майонез. Майонез очень калорийный продукт, кроме этого содержит огромное количество жиров и углеводов, а также красители, подсластители, заменители и так далее. К числу вредных продуктов относится не только майонез, но и кетчуп, различные соусы и заправки, в широком ассортименте представленные на прилавках наших магазинов. Содержание красителей, заменителей вкусов и генно-модифицированных продуктов в

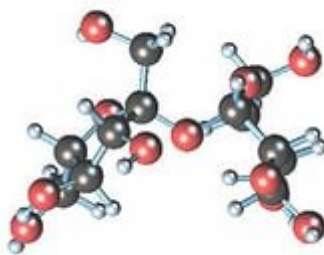
них, к сожалению, не меньшее.

Лапша быстрого приготовления.

Все это сплошная химия, наносящая несомненный вред вашему организму.

Соль. Соль понижает давление, нарушает соле-кислотный баланс в организме, способствует скоплению токсинов. Поэтому если отказаться от неё вы не в силах, то, как минимум, старайтесь не употреблять ее в больших количествах.

О ВРЕДНОСТИ САХАРОЗЫ - САХАРА



Крайне желательно исключить из питания сахарозу (в том числе и в составе кондитерских изделий), заменив ее на глюкозу, фруктозу, мед и кондитерские изделия, изготовленные на их основе (особенно детям). Сахароза - один из эффективных иммунодепрессантов. В природе ее нет, и она содержится только в двух искусственно выведенных людьми растениях - в сахарном тростнике и в сахарной свекле.

Во всех странах отмечается полная корреляция между производством сахарозы и распространением кариеза среди населения.

В связи с массовым распространением употребления сахарозы (чего в России до того никогда не было), и уже ставшей очевидной ее вредности, в конце 1950-х годов в СССР была принята программа полного исключения сахарозы из питания населения путем ее переработки на глюкозу и фруктозу, и применения только глюкозы и фруктозы и в пищевой промышленности, и в продаже населению. Как всегда, эта программа была доблестно завалена, а результаты мы полномасштабно пожинаем сейчас - иммунитет каждого последующего поколения в России значительно хуже, чем у

предыдущего. (В конце концов, отравить можно любого.) В войну немецкие врачи, обследовавшие угоняемых на работу в Германию, отмечали удивительно хорошее состояние зубов у населения, - сейчас русских во всем мире узнают по плохим зубам.

Зная о вреде сахара, в СССР с 1950-х годов для приготовления пищи для высокопоставленных советских "товарищей" и их семей применялись только глюкоза и фруктоза.

13 мая 1920 года на конференции врачей-дантистов в Манчестере сахароза впервые названа главной причиной болезни зубов.

Впоследствии выяснились и другие множественные отрицательные последствия.

1. Способствует снижению иммунитета (эффективный иммунодепрессант).
2. Может вызвать нарушение минерального обмена.
3. Способен привести к раздражительности, волнению, нарушению внимания, детским капризам.
4. Снижает функциональную активность ферментов.
5. Способствует снижению сопротивляемости бактериальным инфекциям.
6. Может вызвать повреждение почек.
7. Снижает уровень липопротеидов высокой плотности.
8. Ведет к дефициту микроэлемента хрома.
9. Способствует возникновению рака молочной железы, яичников, кишечника, предстательной железы, прямой кишки.
10. Увеличивает уровень глюкозы и инсулина.
11. Вызывает дефицит микроэлемента меди.
12. Нарушает всасывание кальция и магния.
13. Ухудшает зрение.
14. Увеличивает концентрацию нейромедиатора серотонина.
15. Может вызвать гипогликемию (понижение уровня глюкозы).
16. Способствует повышению кислотности перевариваемой пищи.
17. У детей может повысить уровень

ПРОДОЛЖЕНИЕ НА СЛЕДУЮЩЕЙ СТРАНИЦЕ...

адреналина.

18. Приводит к нарушению всасывания питательных веществ.

19. Ускоряет наступление возрастных изменений.

20. Способствует развитию алкоголизма.

21. Вызывает кариес.

22. Способствует ожирению.

23. Увеличивает риск развития язвенного колита.

24. Ведет к обострению язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки.

25. Может привести к развитию артрита.

26. Провоцирует приступы бронхиальной астмы.

27. Способствует возникновению грибковых заболеваний.

28. Способен вызывать образование камней в желчном пузыре.

29. Увеличивает риск ишемической болезни сердца.

30. Провоцирует обострение хронического аппендицита.

31. Способствует появлению геморроя.

32. Увеличивает вероятность варикозного расширения вен.

33. Может привести к подъему уровня глюкозы и инсулина у женщин, пользующихся гормональными противозачаточными таблетками.

34. Способствует возникновению пародонтоза.

35. Увеличивает риск развития остеопороза.

36. Увеличивает кислотность.

37. Может нарушить чувствительность к инсулину.

38. Ведет к снижению толерантности к глюкозе.

39. Может снизить выработку гормона роста.

40. Способен увеличить уровень холестерина.

41. Способствует повышению систолического давления.

42. У детей вызывает сонливость.

43. Может вызвать рассеянный склероз.

44. Вызывает головную боль.

45. Нарушает всасывание белков.

46. Служит причиной пищевой аллергии.

47. Способствует развитию диабета.

48. У беременных может вызвать токсикоз.

49. Провоцирует экзему у детей.

50. Предрасполагает к развитию сердечно-сосудистых заболеваний.

51. Может нарушить структуру ДНК.

52. Вызывает нарушение структуры белков.

53. Изменяя структуру коллагена, способствует раннему появлению морщин.

54. Предрасполагает к развитию катаракты.

55. Может приводить к повреждению сосудов.

56. Ведет к появлению свободных радикалов.

57. Провоцирует развитие атеросклероза.

58. Способствует возникновению эмфиземы легких.

Сахарозы практически нет в природе - в больших количествах она содержится только в двух растениях, путем селекции искусственно выведенных людьми, - в сахарном тростнике и сахарной свекле.

Организм млекопитающих (и человека) не может воспринимать сахарозу, поэтому он предварительно в присутствии воды разлагает ее молекулу ферментами (природными катализаторами) на природные сахара глюкозу и фруктозу (изомеры, имеющие одинаковый состав $C_6H_{12}O_6$, но различающиеся строением):

$C_{12}H_{22}O_{11} + H_2O (+ \text{ фермент }) = C_6H_{12}O_6 (\text{глюкоза}) + C_6H_{12}O_6 (\text{фруктоза})$

В момент разложения сахарозы массово образуются именно такие свободные радикалы ("молекулярные ионы"), которые активно блокируют действие антигенов, защищающих организм от инфекций. И организм становится практически беззащитен. Процесс гидролиза (разложения) сахарозы начинается уже в ротовой полости под воздействием слюны. Мы живем в живом мире, для которого организм человека просто большой кусок питательного вещества.

Каждое мгновение с каждой пылинкой организм инфицируется массой микрофлоры, которая пытается его съесть.

Но иммунная защита непрерывно и стойко подавляет их деятельность и позволяет сохранять жизнеспособность и здоровье в окружающей среде.

Прием сахарозы - это удар в спину обороняющемуся организму.

В России исторически в качестве сладостей использовали мед (традиционно производимый в крестьянских хозяйствах в огромных количествах) и сладкие вяленые фрукты.

До середины XX века сахар (сахароза) у подавляющего большинства присутствовал только на праздничном столе как особое лакомство. И состояние зубов у русских (белорусов, украинцев и др.) было отменное.

Только в 1950-е годы в СССР было налажено массовое промышленное производство сахара, что сделало его одним из самых дешевых продуктов, доступным в ежедневном питании всему населению, включая самых бедных.

Под натиском промышленного конкурента производство меда и сладких вяленых фруктов в стране резко сократилось, цены на них повысились.

Мед и сладкие вяленые фрукты на столах россиян из основного ежедневного источника природных сахаров (фруктозы и глюкозы) превратились в довольно редкие и дорогие "изыски для баловства".

По мере роста производства сахарозы, здоровье населения (и состояние зубов) стало стремительно ухудшаться, становясь все хуже и хуже у каждого последующего поколения "сахарных сладкоежек". Какое здоровье можно ожидать у людей, когда их мамы во время вынашивания беременности и лактации без ограничения питались сахарозой, и которых самих кормят сахарозой с первого года жизни?! В питании детей и взрослых природные сахара жизненно необходимы.

Потому дети так любят сладкое, и не надо их в сладостях ограничивать.

Но необходимо навсегда отказаться в питании (и особенно детском!) от сахарозы - практически, медленно действующей всеразрушающей отравы, - заменив ее на природные сахара - фруктозу и глюкозу, мед (природная смесь фруктозы и глюкозы) и сладкие свежие и вяленые фрукты (также содержащие только полезные природные сахара).

Фруктоза в ежедневном питании предпочтительнее глюкозы, т.к. медленнее всасывается и более равномерно поддерживает в организме необходимый уровень.

Т.П.Лебедева, учитель биологии
МБОУ АСОШ №5

Кабинет литературы

Книги, которые у всех на устах

Сколько книг прочтено – не имеет значения, но имеет значение очень давно ежедневное, ежевечернее чтение, еженощное – с лампой зажженной – в окно. И пока круг от лампы на круглом столе выключается только на позднем рассвете, все в порядке на круглой и светлой Земле, населенной читателями планеты.

Б.Слуцкий

Дэниэл Киз - «Цветы для Элджернона»

Чарли Гордон — идиот. В прямом смысле этого слова — с самого детства он болен фенилкетонурией, при которой умственная отсталость практически неизбежна. Сейчас ему около тридцати, он работает уборщиком в пекарне и ходит на занятия для умственно отсталых. И именно он стал первым в мире человеком, подвергшемся экспериментальной операции по удалению этого заболевания — грубо говоря, хирурги удалили поврежденные участки его мозга и заменили их здоровыми. Что получилось в итоге? Много разного получилось, надо сказать...

Халед Хоссейни — "Бегущий за ветром"

Ошеломляющий дебютный роман, который уже называют главным романом нового века, а его автора — живым классиком. "Бегущий за ветром" — проникновенная, пробирающая до самого нутра история о дружбе и верности, о предательстве и искуплении. Нежный, тонкий, ироничный и по-хорошему сентиментальный, роман Халеда Хоссейни напоминает живописное полотно, которое можно разглядывать бесконечно.

Элис Сиболд — "Милые кости" "Шестого декабря тысяча девятьсот

семьдесят третьего года, когда меня убили, мне было четырнадцать лет" — так начинается самый поразительный бестселлер начала XXI века, трагическая история, написанная на невероятно светлой ноте. "Милые кости" переведены на соток языков, разошлись многомиллионным тиражом и послужат основой для следующего, после "Властелина колец" и "Кинг-Конга", кинопроекта Питера Джексона. В этом романе Сюзи Сэлмон приспосабливается к жизни на небесах и наблюдает сверху, как ее убийца пытается замести следы, а семья — свыкнуться с утратой...

Сьюзен Коллинз — "Сойка-пересмешница"

Китнисс выжила, хотя дом ее разрушен. Ее семья — в относительной безопасности. Но... Пит похищен властью имущими, и судьба его не известна. И тогда легенда становится реальностью. Таинственный Тринадцатый дистрикт выходит из тени, в которой скрывался долгие годы. Начинается война. Война за справедливость? Война за лучшее будущее? Возможно. Китнисс в этой войне — символ сопротивления. И если она не хочет оказаться пешкой в чужой большой игре, если не хочет, чтобы жизнь ее любимого принесли в жертву чужим интересам, ей придется стать сильной. Сильнее, чем на арене Голодных игр...

Патрик Зюскинд — "Парфюмер"
История одного убийцы" Триллер-бестселлер, описывающий историю жизни блестящего парфюмера и кровавого убийцы Жан-Батиста Гренуа, мгновенно стал мировой сенсацией. Общий тираж романа составил более 15 миллионов экземпляров, он переведен на 42 языка, среди которых есть даже латынь! Спустя 21 год после выхода романа в свет он продолжает будоражить своих читателей; его изучают студенты университетов по всему миру, причем студенты различных факультетов и специальностей: психологи, историки, криминалисты, юристы и, конечно же, филологи. Совсем недавно роман появился в списках "наиболее читаемых произведений", опубликованных журналами "Oprah" и "InStyle". "Парфюмер" признан самым знаменитым романом, написанный на немецком языке, со времен книги Э.М.Ремарка "На западном фронте без перемен".

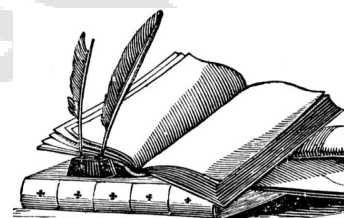
Харуки Мураками — "Норвежский лес"

...По вечерам я продавал пластинки. А в промежутках рассеянно наблюдал за публикой, проходившей перед витриной. Семьи, парочки, пьяные, якудзы, оживленные девицы в мини-юбках, парни с битническими бородками, хостессы из баров и другие непонятные люди. Стоило поставить рок, как у магазина собрались хиппи и бездельники — некоторые пританцовывали, кто-то нюхал растворитель, кто-то просто сидел на асфальте. Я вообще перестал понимать, что к чему. "Что же это такое? — думал я. — Что все они хотят этим сказать?"... Виктор Пелевин — "Числа"
Главный герой романа — бизнесмен Степа, лучший друг которого — число 34, а злейший враг — число 43... Степа помнил, что когда он был совсем маленьким, цвета были у всех цифр. Потом они стерлись, только у четверки остался хороший различимый зеленый, у семерки — синий, и у тройки — слабые следы оранжевой краски на центральном выступе.

Б. Акунин - «Бох и Шельма».

Это художественная составляющая второго тома масштабного проекта Акунина и издательства АСТ «История Российского государства».

Новая книга писателя позволяет читателю погрузиться в атмосферу эпохи, которую историки называют временем татаро-монгольского ига. Десятник-татарин Манул и русская княжна Филомена... Новгородский проходимец, безродный Яшка по прозвищу Шельма и ганзейский купец, немец Бох... Тектонические события в истории сталкивают между собой совершенно разных людей, полностью меняют привычный мир, не оставляют камня на камне от прежних убеждений, привычек, веры. «Бох и Шельма» — книга о русском средневековье, в которой гармонично сочетаются детально описанные исторические реалии и быт с полным накалом страстей и интриг сюжетом.



Перевал кочующих стихов

Тёплая, нежная, чистая -
Солнце средь тучных людей!
В день этот важный я искренне
Счастья желаю тебе.

Счастья безмерного, сладкого
В крепком союзе с мечтой,
Что пресекать будут шаткие
Страхи о жизни земной.

Я так отчаянно счастлива,
Друг мой бесценнейший, Ли,
Нашей любви, что доказана
Дальше пределов Земли.

Ластится сердце без устали
К Солнцу, что так далеко.
О, моя милая, чувствуешь?
Мы с тобой словно одно...



Воспоминания

Моменты счастья бывшего
Неловко сброшу я с души...
Конечно, это мне не ново,-
Переживу... но ты... - пиши!

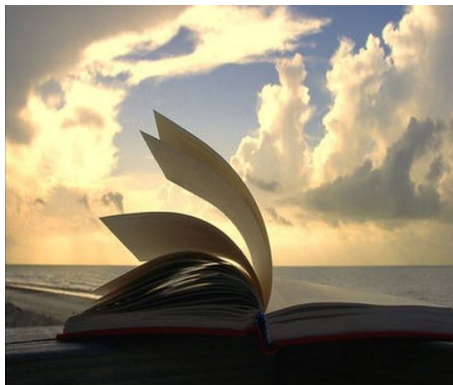
Хотя бы строчку суховато
Черкни, фальшиво подслатив.
Я и такому буду рада,
Тебе молчаньем отомстив.

А началось-то всё зимою...
(Хотя воспоминанья – вздор!)
Мне было хорошо с тобою,
Был интересен разговор.

Любовь? А что это за штука?
Гоненье крови в двух сердцах?
Момент от встречи до разлуки?
Дрожанье в сомкнутых руках?

Вдогонку к поцелуям фразы?
В душе «поющая» гармонь?
Так, значит, я влюбилась сразу,
Когда ты грел мою ладонь?!

Нет, нет! Конечно, всё неправ-
да...
Подумаешь... Ошиблись мы!
Но грустно: ещё дальше завтра
Окажемся от той зимы...



Снег искрится, кружит, вьётся,
Колыхаясь на ветру,
Ну, а мне лишь остаётся
Зазывать стихом весну

Или лето... Друг мой, хочешь
Ты ведь тёплые деньки,
Чтоб воспоминаний ночи
Стали снова коротки,

Чтобы праздности минуты
Длились, душу усмирив,
А старик-морозец лютый
Ждал, дыханье затаив?

Если же улада эта
Сдавит дланью скуки грудь -
Попроси ты на рассвете
Зимние деньки вернуть.

И, вернувшись, кружевами
Станы улиц обернут,
Небеса, застыв над нами,
Успокоившись, уснут.

Пусть все это заблужденье!
С уст слетела, как с цветка,
В странное стихотворенье
Теплых месяцев пыльца.

Автор: Васильева Марина,
ученица 11 класса

Демону

(после изучения поэмы
М.Ю.Лермонтова «Демон»)
Ты отрок злобы, ты отец ковар-
ства,
Ты взор туманишь мудрости
людской,
В твоих объятьях человек
несчастный
Воюет с миром, борется с судь-
бой.

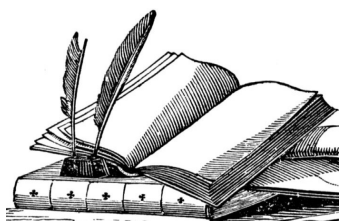
И кто из смертных, пусть хоть на
мгновенье,
Узрел холодный твой, бессмерт-
ный дух –
Тому от грешных мыслей нет
спасенья,
Для тех уж в жизни счастья свет
потух.

Зачем ты, Демон, злобный иску-
ситель,
Терзаешь души праведных лю-
дей?
Зачем ты, Демон, грешных дел
мыслитель,
Деяний скверных требуешь с
детей?

Истерзан ты тоской о светлом
прошлом,
Теперь на людях ты срываешь
зло.
Но счастье от чужих страданий
– ложно,
И с мукой опустился ты на дно.

Я все же верю, что твой дух лу-
кавый
Когда-нибудь поднимет крылья
вверх,
И больше никогда ради забавы
Не вырвется из уст злорадный
смех.

Лебедева Вероника,
выпускница
МБОУ АСОШ №5



Ждем ваших работ, отзывов и пожеланий по адресу:
659650 Алтайский край, Алтайский район, с.Алтайское, ул. Советская, 120
E-mail: asosh5@mail.ru