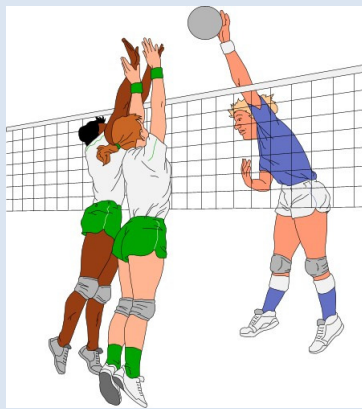


СПОРТИВНЫЕ НОВОСТИ

Продолжаются соревнования на первенство города по волейболу среди школьных команд.



В январе – феврале прошли отборочные игры в группах, где команда девочек нашей школы встречалась с соперницами из школ № 23, 14, 22. Во всех этих играх победа была на нашей стороне. Впереди – финал. Пожелаем нашей команде в составе **Мольковой Юлии, Смирновой Виктории – 10а, Гордеевой Ангелины, Аниченко-Алёны, Фадеевой Юлии – 9г, Панковой Екатерины – 9в** новых побед.

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ



2 февраля в парке имени Дегтярева проводились традиционные лыжные гонки в зачет Городской спартакиады школьников.

Наши лыжники выступили достойно: в личном зачете среди девочек второй результат показала **Ирина Бусурина (7а)**, среди мальчиков третий результат – **Сергей Целиков (7а)**, а в общекомандном первенстве наши ребята получили почетное III место. С победой вас, лыжники!

ПРОПУЩЕННЫЙ ЧАС ГОДОМ НЕ ДОГОНИШЬ

«Почему опоздал?» - эти два слова способны ввести в ступор даже «опоздащика» со стажем. Бесспорно, каждый из нас хоть раз в жизни куда-то опаздывал. Давайте попробуем разобраться, почему это происходит. Для нас, школьников, это особенно актуально.

Кстати, нам здесь помогут и психологи, которые выделяют несколько типов опаздывающих.

Тип 1 - "ПРИВЛЕКАЮЩИЕ"

К этому типу относятся люди, опаздывающие, чтобы привлечь внимание к своей персоне. Как правило, это девушки. Ничего не поделаешь, нам нравится быть в центре внимания, и мы будем добиваться этого любыми способами. Часто таким мы видим в старших классах, когда учитель не очень строг к опоздавшим, и тогда старшеклассница чувствует себя моделью на подиуме, которую все провожают взглядом.

Тип 2 - "БУНТАРИИ"

Этим людям не нравится, когда им навязывают какие-то порядки, и они таким методом протестуют.

Тип 3 - "НЕТЕРПЕЛИВЫЕ"

Они просто не выносят ожидания и опаздывают, чтобы не ждать, а в класс, в лучшем случае, входят вместе с учителем.

Тип 4 - "ВЕЧНО НЕУСТЕВАЮЩИЕ"

Тип людей, которые не могут правильно распределить собственное время и из-за этого везде опаздывают.

Ну что, узнали себя? Идем дальше.

Остановимся подробно на четвертом типе. Пожалуй, он самый распространенный. Как часто, несясь в школу на пятой скорости, вы думали: «Почему я так поздно вышел»? Причины оказываются банальными: долго не мог найти ключи, доделывал уроки и т.д. Вот это и называется неправильное распределение времени. Будем исправляться!

Начнем с планирования

Возьмите в руки большой блокнот и выпишите туда все, что вам нужно сделать в ближайшее время от «сходить в магазин» до «написать реферат», большое и мелкое, учебное и неучебное. Тем самым мы не тратим силы на запоминание дел, а концентрируемся на их выполнении. Да и груз всех этих дел кажется меньше, если их записать на бумаге.

Готовимся заранее

Поверьте, вы сэкономите кучу времени и нервов, если не будете по утрам пугать домочадцев игрой «Найди брюки» или «Угадай, где учебник по физике».

Куда уходит время?



Попробуйте провести эксперимент. Записывайте все, что вы делаете в течение дня. Вас «приятно» удивит, сколько времени занимает сидение перед телевизором. Конечно, полностью отказаться от Интернета нереально, но вот ограничить его использование можно. Попробуйте 45 минут поделять уроки и 15 минут выделить на отдых. Вы удивитесь, сколько удастся сделать!

А где тут у нас шоколадка?

Поощряйте себя. Пришли вовремя – имеете полное право себя порадовать.

Меняем отношение

Иногда так не хочется что-то делать, например, готовиться к контрольной или писать сочинение. Появляется сразу куча дел, которые «нужно сделать срочно». Здесь самое трудное начать, дальше втягиваешься в работу и вот уже все сделано!

И последнее для тех, кто учится в первую смену –

Высыпайтесь!



Знакомо ощущение, когда одеяло ну никак не хочет отпускать из своего плена? Вот-вот. Еще чуть-чуть поваляться в кровати, ситуацию вы не измените, а вот время на сборы весьма уменьшается. Ученые рекомендуют ложиться спать за один-два часа до полуночи.

Вот и все. Оказывается, чтобы не опаздывать, не нужно чего-то сверхъестественного, вроде расширения времени. Попробуйте использовать эти советы, и вы убедитесь, что приходите вовремя – легко!

Марина ЛОБАНОВА

или ПЯТЬ ВАРИАЦИЙ НА ОДНУ ТЕМУ

Стоило бы отметить, что на время наша дружная компания распалась. Да и вообще предполагалось, что этот поход будет на лыжах, но в итоге на лыжах оказалось меньше половины, и те кто на лыжах пошли в одну сторону, а те кто пешком в другую. И встретились мы как раз около «Трубочки».

Наш фотограф, не теряя ни минуты, принялся фотографировать (ну как фотографировать, пытаюсь разоблачить врага с помощью физической силы). Появился Предводитель, бросил ёмкое: «Брейк!» и дал новое задание: под покровом снега вернуться на поляну для дальнейшего задания. Именно там мы должны были выяснить, кто настоящий профи.

Начались снежные бои без правил. Маски сброшены. Смешались руки, ноги, головы, шапки... Не обошлось без пострадавших. Шутнику грозило полнейшее фиаско, потому что он оказался ближе всех к земле и провалу. На нем уселся Философ, который не обращал внимание на свое ранение. Носом кровь, юмор вновь. Провокатором всего этого действия оказался Предводитель, от него этого не ожидал никто. И все-таки испытание выдержали все. Побитые и счастливые возвращались домой.

Лес встретил нас голыми, уродливо искореженными снегом деревьями. Тропа была узка, мы то и дело по пояс проваливались в снег. Так продолжалось около часа.



ПЕССИМИСТИЧЕСКАЯ ВАРИАЦИЯ

Воскресное утро. Отличный шанс выспаться, но видимо не в этот раз. Я медленно приподнялся с кровати и увидел тихо спящую кошку. Какого чёрта она спит, а я должен вставать в такую рань и куда-то идти? «Пусть почувствует мою еще не родившуюся усталость», - подумал я и швырнул в ее сторону мобильным. Кошка вздрогнула, подняла голову, посмотрела по сторонам и улеглась спать дальше. «Ах, ты ж создание сатаны, пробормотал я. – Ладно, наслаждайся воскресеньем. Хоть ты...»

Прозвенел домофон, поднялся Философ. Вдвоем зашли к Журналисту. Из приоткрывшейся двери услышали: «Он спит». Дверь тут же захлопнулась. Безответственная сволочь! Я встаю в такую рань, иду в далекое никуда, а он в это время будет лежать дельфином в теплой кровати... Ладно, чёрт с ним.

Как два идиота заходим в пустой магазин за кормом для птиц. Полусонные продавщицы медленно приподнялись, понимая, что их рабочий день начался. Купив батон белого, потянулись в сторону леса. Главный угнетатель и виновник нашего недосыпа уже ждал. Подтянулись и все остальные.

Лес встретил нас голыми, уродливо искореженными снегом деревьями. Тропа была узка, мы то и дело по пояс проваливались в снег. Так продолжалось около часа.

Когда пришли к птичнику, мы совершенно забыли о пернатых и просто наслаждались отдыхом. Там я понял, что взять с собой фотоаппарат было большой ошибкой. Все умоляли их запечатлеть миллион раз на фоне дерева или снега.



Мне быстро это надоело, и я устроил драку, в которой Предводитель доказал своё предводительство, разбив нос Философу. Потом ели холодные и скользкие сосиски без хлеба, потому что какой-то умник весь запас скормил птицам.

Что ж, подрались и поели, что ещё для счастья надо? На обратном пути нам встречались какие-то агрессивные

пенсионеры, категорически отказавшиеся уступать дорогу. Домой я пришёл сырой и замёрзший. Кошка предсмотрительно убежала на кухню, а я опять улегся в теплую кровать.

ВАРИАЦИЯ ЛИРИЧЕСКАЯ И ПОСЛЕДНЯЯ

Как же прекрасен сказочный лес! В этот день я летала, летала долго и много! Только не в воздухе и не в своих мечтах, а ... в снег, в который любезно и многократно кидал меня Философ. Как я только не летала: и спиной, и боком, и головой. В какой-то момент я даже почувствовала себя птичкой. Кто-то восхищался красотой природы, кто-то шутил и смеялся, а я лежала в сугробе... Белые сугробы. И я в черной куртке на белом фоне. Красота забываемая! Только Пессимист это понимал и каждое мое падение фотографировал, превращая мгновения в вечность.



Уходя из леса, каждый оставил там частичку своей души, только я оставила отпечатки своей спины на всех сугробах!

Лес, я тебя никогда не забуду!

В данном проекте принимали участие

Макс ФИЛИМОНОВ,
Юрий ШЕНКМАН,
Костя МАКСИМОВ,
Егор БОЛЬШАКОВ,
Алексей КОСОВ,
Мария ХАХОВА,
Алена ВОРОНОВА,
Марина РЯБОВА,
Настя КАЗАКОВА,
Софья ИСАЕВА