



Наши классные чемпионы

Всем привет! На связи коллектив 5 класса, «Дети 21 века». На сегодняшний день то, что касается спортивных достижений, мы, пожалуй, все равны... У каждого своё, пусть небольшое достижение. Поэтому мы решили, что все чемпионы!

Кутергина Вероника: в 4 классе только пробовала играть в волейбол (если честно, не очень нравилось, хотелось в пионербол играть). Но сейчас поняла, что волейбол - очень классная игра, и все силы вкладывает, чтобы научиться играть ещё лучше.

Максимов Миша: стал гораздо быстрее бегать!

Вылегжанин Захар: учится играть в волейбол. Наставником является Борис Валерьевич и Вылегжанина Надежда

Сигова Алиса: учится готовить вкусные и полезные обеды для спортсменов и для тех, кто ведет активный образ жизни. Наставником является мама. Алиса уже стала победителем конкурса «Завтрак для мамы».

Мартынова Мария: научилась кататься на коньках. Стала чемпионом по дартсу.

Гайн Люба: каждые выходные катается на коньках и ездит в бассейны.

Якимов Герман: хорошо играет в футбол. На воротах стоит, как «камень».

Макарова Ева: занимается в студии танца. Будущая модель.

Макарова Мира: к занятиям боксом добавилось огромное желание научиться играть в волейбол и войти в сборную школы.

Мокрушина София: летом занимается на турнике. Весной мы ждём от Софии мастер-класс!

Брусов Никита: очень быстрый и ловкий. Делает первые успехи в волейболе.

Юферев Даниил: от школы до дома доходит за 2 минуты.

Даровских Лев: научился распределять силы при выполнении домашнего задания. Когда устает, то устраивает себе физкультминутки, выполняя разные упражнения.

Корчёмкин Иван: научился неплохо стрелять.

Караулова Вика: умеет быстро бегать и хорошо катается на коньках.

Глушкова Даша: поставила перед собой цель (и начала работать по ее достижению) - научиться кататься на коньках, заниматься спортом.

Ворончихина Настя: любит активные игры в любое время года. Катается на лыжах и коньках.

Пушкарёва Настя: по сравнению с прошлым годом, лучше играет в волейбол, ходит на тренировки.

Большаков Тима: совершенствуется, учится играть в волейбол.

Дудоров Костя: за 4-6 минут делает 100 раз упражнение «на пресс».

Коллектив 5 класса

БУРМАКИНСКАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ МОЛОДЕЖИ И О МОЛОДЕЖИ

Волю - в кулак!

На прошлой неделе я со своей семьёй участвовала в соревнованиях по пионерболу среди начальных классов. Всё началось с весёлой танцевальной разминки. После жеребьёвки стартовала игра.



Сначала удача от нас отвернулась, и мы проиграли. Но наша команда не унывала. Мы собрали всю нашу волю в кулак и одержали победу в двух играх.

Сначала мне было немного страшно. Я боялась, что могу подвести команду, но оказалось, что зря. Игры проходили в тёплой и дружеской обстановке. Я очень благодарна моим родителям и одноклассникам за то, что они верили в меня и поддерживали, даже если что-то не получалось.

На подведении итогов выяснилось, что наша команда заняла 2 место, а меня отметили, как самого «думающего» игрока, что мне, безусловно, было очень приятно!

Надеюсь, что такие соревнования станут традицией в нашей школе, ведь и дети, и родители были в полном восторге!

Максимова Олеся, 2 класс

Мои первые сборы по каратэ

С 2 по 4 февраля я ездил на сборы по каратэ. Это была моя первая поездка. 2 февраля мы приехали после обеда в спортивный комплекс «Россия» и заселились в комнату, где нас было 5 человек. Всего же на сборах было около 60 спортсменов!

После заселения у нас состоялась первая тренировка. Потом у нас было свободное время, а затем мы пошли на общую тренировку со старшими ребятами. После тренировки у нас был ужин. Вечером мы играли с ребятами в разные игры. В 22:00 - отбой.

Два дня мы усиленно тренировались, занимались в защите, отработывали разные приёмы. Всё это отнимало много сил, мы очень уставали.

Мне очень понравились сборы, я получил много новых знаний о борьбе.

Спасибо большое нашему тренеру Алыпову Даниилу Владимировичу за такой опыт на сборах.

Илья Вольф, 1 класс

Наши чемпионы

8 класс. Грязев Тимофей



Тимофей с третьего класса начал активно заниматься спортом. *«Я начал заниматься, чтобы держать себя в форме, и чтобы поддерживать здоровье, которое нужно беречь с малых лет. Конечно, мне бы хотелось, чтобы проходило больше спортивных мероприятий и различных соревнований в школе, и не только в Месяц «Здоровья». Всем и всегда нужно помнить, что спорт хорошо влияет на здоровье и укрепляет мышцы, что помогает поддерживать отличную физическую форму».*

В портфолио Тимофея есть медали и грамоты за участие в Бурмакинской лыжне, Дне бегуна и другие. Спорт приводит в порядок режим дня, стимулирует придерживаться полезного питания и даёт возможность заиметь новых друзей – единомышленников.

«Я считаю, что активно участвовал, участвую и буду участвовать в спортивной жизни нашего класса и школы».



Мамонтов Андрей

- Ты любишь заниматься спортом?

- Конечно. Мне нравится заниматься спортом, это помогает чувствовать себя во многом увереннее.

- Для чего ты занимаешься спортом?

- Спортom я занимаюсь для того, чтобы быть сильным и здоровым, ведь здоровье очень

важно для человека. Именно спорт помогает поддерживать себя в форме и быть здоровым.

- В каком виде спорта ты бы хотел себя попробовать и что тебя увлекает?

- Меня увлекает бодибилдинг. Занимаясь этим спортом, можно приобрести хорошую фигуру и развить мышцы.

- Видишь ли ты свое будущее в спорте?

- В будущем я хочу регулярно заниматься спортом, но профессию со спортом я связать не планирую.

- Что можешь посоветовать школьникам, чтобы начать заниматься спортом?

- Спросите у себя: «Зачем мне это надо?» Конечно, нужно мотивировать себя на то, что занятие спортом поддерживает здоровье, можно иметь красивую фигуру, здоровую и ухоженную кожу, стать долгожителем.

Андрей имеет много медалей и дипломов, регулярно участвует в Дне Бегуна, Бурмакинской лыжне, активнее всех на первенстве по волейболу, получил два знака ГТО: серебряный и золотой. Андрей – физорг нашего класса, пример для всех.

Комиссарова Кирьяна, 8 класс

Спорт - это сила!

- Что значит для тебя спорт?

- Спорт для меня — это сила, которая либо ломает, либо возносит человека до небес.

- Расскажи про свою первую тренировку.

- Моя первая тренировка была летом. Я сильно волновалась, первое время плохо получалось, но со временем опыт возрастал, и я все лучше и лучше начинала играть. Сейчас я хожу на тренировки со старшей и младшей командами.

- Почему выбор пал на такой вид спорта как волейбол?

- Волейбол мне всегда нравился из-за своей динамики. Каждый розыгрыш в игре проходит на высоких скоростях и может закончиться непредсказуемо.

- Кто привил тебе любовь и интерес к волейболу?

- Интерес к волейболу мне привил наш тренер - Кашин Борис Валерьевич. Но ещё в начальных

классax я ходила смотреть тренировки у своей старшей сестры. Правда, сейчас она прекратила заниматься волейболом из-за травмы колена. Мне всегда нравилось смотреть, как она играет, и я хотела, чтобы в будущем она смотрела на меня так же, как я когда-то смотрела на нее. Так и получилось.

- Как думаешь, больше важен командный дух или личный?

- Я думаю, командный дух важнее личного, ведь волейбол - командная игра, все должны гореть одним делом и чувствовать друг друга.

- Как получается совмещать учебу и тренировки, есть ли какие-то накладки с этим?

- Совмещать тренировки и учёбу непросто, особенно если в расписании стоит 8 уроков, а тренировка с 15.00.

- Есть ли у тебя ещё какие-либо увлечения, помимо волейбола?

- Да. Летом я хожу в туристический лагерь, который проходит в нашей школе.

- Почему ты захотела пойти именно в туристический лагерь, а не в другие?

- В туристский лагерь я попала вообще неожиданно. Я хотела быть вожатой у начальных классов, но вдруг Борис Валерьевич предложил мне пойти в туристический лагерь. И сейчас я ему благодарна, что он пригласил меня туда.

- Расскажи о своём самом запоминающемся моменте на областном турслете.

- Таким моментом были соревнования по волейболу. Каждый год на турслете проходят соревнования по волейболу. Как и все остальные, я смотрела эти соревнования, где играли наши ребята против других. Конечно же, очень болела за своих.

И внезапно ко мне подошёл Борис Валерьевич и сказал: «Надо пробовать играть». И я вышла на поле, было очень страшно играть, так как я ещё не умела, чувствовала себя очень неуверенно. Игра шла, а я не понимала, что делать. Это самый запоминающийся момент в моей жизни.



Шипелова Маргарита, 7 класс.

Путеводитель по Северной столице от Гриши Лялина

В прошлом году, перед новогодними праздниками, мы с мамой и сестрой решили поехать на каникулы в Санкт-Петербург.

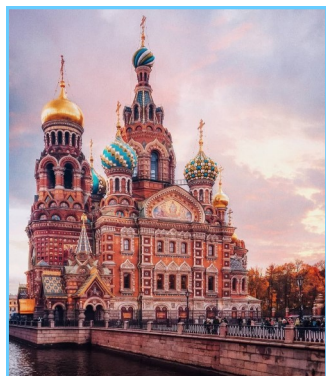
Санкт-Петербург - один из главных городов нашей страны, о нем можно рассказывать бесконечно. В этой статье я расскажу вам, куда нужно сходить в Петербурге, чтобы было интересно, весело и познавательно не только детям, но и взрослым!

Итак, путеводитель по Северной столице от Гриши Лялина!

Храм Спаса-на-Крови - один из самых красивых храмов в России. От этого храма не отвести глаз ни внутри его, ни снаружи.

Храм Спаса-на-Крови наполнен мозаикой, загадками и тайнами.

Невозможно на одной странице рассказать всю удивительную историю этого храма.



Знаменитый театр оперы и балета

Сейчас у Мариинского театра есть три разных здания: Старая сцена, Новая сцена и Концертный зал. В этом году мы побывали на опере Маленький Принц в Концертном зале и на опере Рождественская сказка на Новой сцене. Нам понравились оба спектакля, но Рождественская сказка длится почти 2,5 часа и

многие взрослые уснули во втором акте, а дети смотрели до конца!

Гранд-макет

Один из самых интересных музеев для детей и взрослых в Санкт-Петербурге.

Огромная Россия на уместила всего на 800 квадратных метрах, от Дальнего Востока до Балтийского моря.

Можно бесконечно бродить вокруг макета и всматриваться в мельчайшие детали, разглядывать крохотных человечков, следить за движением автобусов, поездов и грузовиков.

Мне кажется, что ночью, когда уходят все посетители макет оживает и живет своей удивительной жизнью. (Узнали Казань?)



Лялин Григорий, 4 класс

Приобщаемся к природе

На каникулах, в феврале, мы с друзьями побывали в хаски-центре «УМКА». Он находится в глубине леса рядом с селом Фатеево.

Территория центра - большая и ухоженная. Там проживают не только северные собаки, но и лошади, пони, бараны и козлики, гуси и павлины, олени и кролики, а также настоящая верблюдица. Её зовут Люся. Ей 15 лет. Она с удовольствием ест сушки с руки зимой, летом - зелёную траву, позирует для фотографий.

Нам также очень понравился мастер-класс. Мы рисовали хаски на спиле дерева и забрали сувенир с собой. Мы обязательно вернёмся в хаски-центр, но надеемся, что всем классом.

Семья Анфилатовых, 1 класс



Сначала мы покатались в собачьей упряжке. Потом пошли к вольерам с собаками. Там есть не только хаски, но и самоеды, баламуты, горная пиренейская, маламуты, тибетский мастиф, западносибирские лайки...

Поскольку там можно погулять с собачками, я, конечно же, выбрала маленького щеночка и прогулялась с ним по волчьей тропе (так называется тропинка, по которой выгуливают собак).



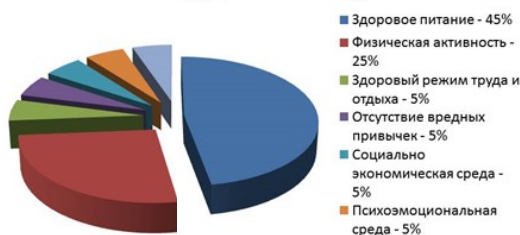
Верблюда я боялась, он слишком большой. Далее отправились к овцам и пони, которых можно было покормить маленькими сушками. Следующими на нашем пути были северные олени, и их мы тоже покормили, но только уже мхом. А ещё там был павлин, но как он распускает свой хвост, нам, к сожалению, увидеть не удалось.

После того, как посмотрели всех животных, отправились кататься с горки на тюбингах. Сходили в юрту на мастер-класс, сделали себе сувенирчик. А завершили мы нашу поездку походом в кафе.

Смирнова Анастасия, 1 класс

Как питание влияет на здоровый образ жизни

Слагаемые здорового образа жизни



Наверняка все слышали о таком понятии, как ЗДОРОВЬЕ. В поздравлениях чаще всего звучит пожелание друг другу здоровья. Интересуясь жизнью знакомых, в первую очередь спрашиваем: «Как Ваши дела? Как Ваше здоровье?». Но что такое здоровье и от чего оно зависит?

Основные факторы, влияющие на наше здоровье:

- Генетические факторы - 20%;
- Окружающая среда - 20%;
- Уровень медицинской помощи – 7-8%;
- Образ жизни – 53-52%.

Если на первые три фактора индивидуально мы не можем повлиять, то четвертый целиком и полностью зависит от нас самих.

В правильном питании существует два основных закона.

1. Поступление энергии с пищей должно соответствовать расходам энергии тела.
2. Употребляемая пища должна быть сбалансирована по витаминно-минеральному составу.

Принципы здорового питания:

- употребляйте больше овощей и фруктов, цельнозерновые бобовые и злаковые;
- ешьте меньше животных жиров, красного мяса;
- откажитесь от продуктов «грубой» переработки, полуфабрикатов, фастфуда;
- употребляйте больше рыбы и морепродуктов.

Помните: вашему организму требуются все пищевые вещества, - и белки, и жиры, и углеводы, витамины и минеральные соли.

Белки составляют структурную основу клеток, входят в состав ферментов, гормонов и многих других жизненно необходимых веществ. Именно поэтому ваш рацион должен включать и содержащие белок молоко, творог, рыбу или мясо, и богатые витаминами, а также минеральными солями овощи, фрукты и жиры, в том числе растительные масла.

Соблюдать правильный режим питания — значит, есть 3–4 раза в день в точно установленное время, а ужинать не позднее, чем за 3 часа до отхода ко сну.

Особое внимание следует обратить на питьевой режим. Одинаково вредно как недостаточное, так и избыточное питье.

Если вы начнете придерживаться всех вышеупомянутых правил, вы не только избавитесь от лишних килограммов, но и укрепите свое здоровье.

Питайтесь правильно и будьте здоровы!

Золотарёва М.А.

(ВОП, невролог, мануальный терапевт)

Свидание с Москвой

Основной целью нашего визита в столицу стала выставка «Россия». На этой выставке нам провели вводную экскурсию, рассказали, где и что находится. Дальше мы уже самостоятельно ходили, стараясь посмотреть достижения каждой области.

На выставке очень много интерактива. Ты не просто ходишь, смотришь и слушаешь, а трогаешь, играешь. Можешь надеть шлем виртуальной реальности, например, одновременно крутить педали на велосипеде и создается впечатление, что ты едешь по городу.

Я пошёл в павильон ВК, а моя мама с друзьями пошли в Атом. Но к их большому огорчению, туда они попасть не смогли, так как была большая очередь -100-200 метров.

После экскурсии по ВДНХ мы сходили вкусно покушать, в ресторанчик, в котором собраны кухни разных регионов.

После выставки мы пошли заселяться в отель. Мы, конечно, очень устали, но, как сказала моя мама: «Мы же не спать сюда приехали, а узнавать и видеть что-то новое и интересное»... И мы поехали Красную площадь.

Ночная Москва и ночная Красная площадь - это что-то великолепное. Красота сказочная!

На следующий день у нас была обзорная экскурсия по городу. Мы побывали на Воробьёвых горах, Москвитини, у храма Христа Спасителя.

Поездка была очень интересная, но на автобусе ехать так далеко очень тяжело, тем более зимой. А так мне всё очень понравилось, и я бы хотел ещё съездить куда-нибудь, но не автобусе!

Симонов Александр, 10 класс

Театральный выходной

23 февраля я в составе группы учащихся и взрослых посетила театр на Спасской в городе Кирове. В этот вечер был спектакль «Бог ездит на велосипеде».

Этот спектакль является психологическим и чтобы понять его смысл, нужно сильно углубиться в происходящее на сцене. Актёры показали нам жизнь без прикрас: с проблемами в семье, с буллингом среди одноклассников и дружбой ради выгоды, с отношением к человеку, который не такой, как все, а отличается от остальных.

Нам показывали, как нельзя поступать и что не является нормой, как от этого можно избавиться и как можно понять и принять самих подростков.

Я считаю, что этот спектакль подойдёт для просмотра всей семьёй, ведь очень важно иметь хорошую и понимающую семью. И даже если семья не была таковой с самого начала, ещё не поздно исправить все свои ошибки и стать лучше.

Ситникова Софья, 9 класс

Издание: МБОУ СОШ с.Бурмакино, Видеопрессцентр «ВиВ», руководитель Малышева Е.Е.
Корреспонденты: Золотарёва М.А., Шипелова М. Лялин Г., Вольф И., Комиссарова К., Смирнова А., Ситникова С., Максимова О., Симонов А., Анфилатовы П. и В.,
Компьютерная верстка: Малышева Е.Е.
Подписано в печать 29.02.2024 г. Тираж – 25 экз.
телефон/ факс: (361) 76-5-17
сайт: <https://shkolaburmakino-r43.gosweb.gosuslugi.ru/>