

Долісок

ІНФОРМАЦІЙНИЙ ВІСНИК

№5 (107)
січень
2010

Газета Кіровоградського обласного загальноосвітнього навчально-виховного комплексу гуманітарно-естетичного профілю (гімназія-інтернат-школа мистецтв)



"Віконтце в зиму"
Фото: Кривенко А.В.

СЬОГОДНІ В НОМЕРІ:

Вітання
директора

2 стор.

Свята і
звичаї

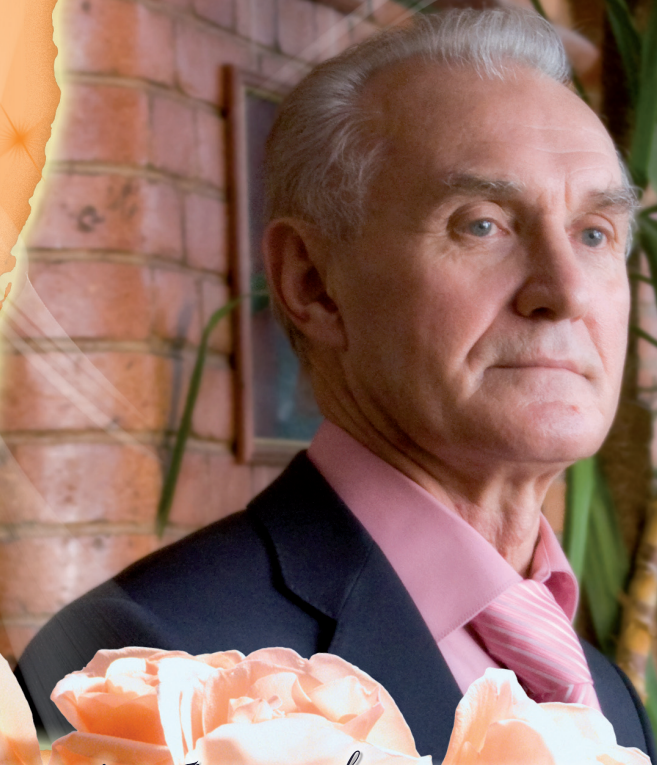
6-7 стор.

Знайомство
з бардом

9 стор.

ВІТАННЯ ДИРЕКТОРА

Вітаємо з Днем Народження!!!



*Нехай літа біжать своєю стежкою,
Але нехай ніколи не мина
Велика радість, що цвіте мережкою
І доля чиста, сонячна йсна!
Божжа памір хай оберігає
Від зла, хвороби та журби,
Нехай Господь щедроти посилає
Сьогодні, завтра і завжди.*

УЧАСТЬ У КОНКУРСАХ

Кожен навчальний рік зустрічає нас гарними новинами та цікавими конкурсами. Цей рік – не виключення. Наш шостий клас, та й вся школа, із завзяттям змагалися у нових конкурсах. Перший з них – всеукраїнський інтерактивний природничий конкурс «Колосок».

Мета «Колоска» – зацікавити школярів природничими науками, підтримати талановитих учнів, активізувати творчу діяльність учителів, а також розробити рекомендації до навчальних програм і навіть створити нові підручники.

Учасники конкурсу виконали 30 тестових завдань, згрупованих у три блоки: **«Наука і техніка»**, який в 2009 році називався – «Правда й вигадка про речовини»; **«Жива природа»** – «Правда й вигадка про тварин і рослини»; **«Планета Земля»** – «Правда й вигадка про небо і Землю».

Кожен учасник конкурсу «Колосок» отримає сертифікат, інформаційні матеріали, а також журнал «КОЛОСОК» в електронному вигляді для підготовки до наступних конкурсів. Сертифікатом «ЗОЛОТИЙ КОЛОСОК» нагороджуються переможці конкурсу, які набрали понад 80% сумарної кількості балів; «СРІБНИЙ КОЛОСОК» – лауреати, які набрали понад 67% кількості балів з окремого блоку завдань.

Другий конкурс – «Бобер». Ідея організації цього конкурсу виникла в 2003 році у керівника литовської команди професора Валентини Дагене під час проведення в США Міжнародної Олімпіади з Інформатики. Там же з'явилась і назва конкурсу: відомий американський вислів про працьовитих і цілеспрямованих людей – «Busy as a beaver», тому симпатичний бобер став символом цього турніру.

Перший конкурс провели у Литві 2004 року. У наступному році в литовському місті Пасваліс одинадцять країн – Австрія, Данія, Естонія, Єгипет, Ізраїль, Латвія, Литва, Нідерланди, Німеччина, Польща, Фінляндія – утворили Міжнародну Спільноту «Бобер». Її завдання – розробка та узгодження завдань національних конкурсів країн-учасників з метою підвищення комп'ютерної грамотності дітей,



ознайомлення і зацікавлення сучасними інформаційними технологіями, комп'ютерною технікою та літературою. Нарешті в 2008 році конкурс стартував і в Україні! Восени того ж року на сайті Львівського фізико-математичного ліцею розміщена демонстраційна версія українського конкурсу. Всі бажаючі мали можливість ознайомитись з середовищем та типовими завданнями конкурсу. Це середовище, розроблене Тарасом Шпотом, отримало схвальні відгуки від наших закордонних друзів за його компактність та широкі можливості представлення різноманітних типів завдань. Перший український конкурс відбувся 21 грудня 2008 року, в якому взяла участь 1429 учнів 5-11 класів. Неофіційно результати цього конкурсу ми вже знаємо. Із нашої гімназії в трійку лідерів з 6 класу увійшли: Анна Гавриленко, Руслан Буряк та Катерина Каширна.

Команда нашої школи відмінно виступила в обласному конкурсі з інформатики «Від чайника до профі – 2009», який відбувся напередодні новорічних свят, на базі Новопраської гімназії. Свої досягнення ми присвячуємо Юрію Володимировичу Буряку – викладачу інформатики, який допоміг нам добре підготуватись та націлив на перемогу!

Не залишились осторонь наші учні й від інших конкурсів. Зокрема, Юлія Валента блискуче захищала честь гімназії на мовному конкурсі імені Петра Яцика.

Підготувала Анна Гавриленко,

6 клас



Всеукраїнський природничий інтерактивний конкурс «КОЛОСОК»

66 РІЧНИЦЯ ВИЗВОЛЕННЯ КІРОВОГРАДЩИНИ

Залізник Марія, 11-А клас



Звуглілої руїни силует
На тлі пожеарищ бовванів понуро,
И нервово захлинувся кулемет
Тупою скоромовкою з-за муру.
Та вже докружи зімкнулися полки,
На захід покотилась канонада,
І проясніло над Кіровоградом.
Зійшов світанок мирний і палкий.

Володимир Базилевський
«Січень 44-го»



та, яке було під окупацією довгих 29 місяців, радісно зустрічало визволителів. Якщо гітлеровці окупували область за якихось неповних два тижні, то визволяти довелося 5 місяців. У боях за визволення Кіровограда загинуло понад 36 тис. радянських воїнів. Навесні розгорнулися бої за остаточне визволення західних і південних районів області. Війська 3-го Українського фронту визволили в березні 1944 року сотні населених пунктів нинішніх Долинського, Бобринецького, Новгородківського, Устинівського районів. Воїни 2-го Українського фронту завершили очищення області від фашистів. В боях за визволення Кіровоградщини 400 воїнам було присвоєно звання Героя Радянського Союзу.

8 січня 2010 року виповнилося 66 років від звільнення нашого міста від фашистських загарбників. Визволення почалося у вересні 1943 року, коли війська Червоної Армії підійшли до адміністративних меж Кіровоградщини.

З 28 вересня по 3 жовтня частини 37-ї армії 4-ї і 5-ї гвардійських армій за підтримки 5-ї повітряних авіацій форсували Дніпро й почали визволення Онуріївського і Новогеоргіївського районів. З кінця вересня по майже кінець листопада 1943 року тривали запеклі бої на захоплених радянськими військами плацдармах на правому березі Дніпра, де загинуло багато воїнів. Жорстокі бої зав'язалися на підступах до Олександрії, яка була визволена 6 грудня. Під час боїв за Знам'янку активну допомогу регулярним частинам надавали партизани (партизанське з'єднання ім. Сталіна (П.Дібров), загони «Москва» (І.Боровиков) ім. Ворошилова (Куценко).

Запеклі бої за визволення Кіровограда тривали 3 дні. 7 січня 1944 року в центрі міста були радянські танки. А на ранок 8 січня – увесь обласний центр було звільнено. Населення міс-



66 РІЧНИЦЯ ВИЗВОЛЕННЯ КІРОВОГРАДЩИНИ

Одне із
ЗИМОВИХ СВЯТ

Колесник Карина, 8 клас

У вирі новорічних свят, що здаються найщедрішими за цілий рік, не хотілось би, щоб ми забували про ще один світлий і не менш важливий день в історії - День визволення Кіровограда від німецько-фашистської окупації.

8 січня 2010 року Кіровоград святкував 66-у річницю звільнення від німецько-фашистської окупації.

Для усіх нас 8 січня – це особливий день. День визволення міста - одна з героїчних сторінок Великої Вітчизняної війни. Саме в цей день, 66 років тому, воїни 2-го Українського фронту під командуванням генерала армії Конєва за чотири дні напружених бойових дій назажди звільнили Кіровоград від фашистської неволі. Два важких воєнних роки, чотири місяці і два дні тривала окупація нашого рідного міста - з 5 серпня 1941 по 8 січня 1944 року. У середині грудня фашистське командування, зосередивши в районі Кіровограда чотири танкові дивізії, намагалося зупинити навальний наступ частин 2-го Українського

фронту. Однак, радянські війська відбили контрудар ворога, і вранці 8 січня визволили Кіровоград від фашистських загарбників.

Визволення не зупинилося за брамою міста на Інгулі. Воно вихлюпнулося у широкі степи Приінгулля. Тому стало, можна сказати, заключним і могутнім акордом епопеї визволення області. Війська 3-го Українського фронту під командуванням генерала армії Р. Я. Малиновського, що наступали у південній частині області, 12 березня визволили Долинську, а через 4 дні — Бобринець. У західних районах Кіровоградщини частини 4-ї і 5-ї танкових гвардійських армій 2-го Українського фронту 11 березня очистили Гайворон від гітлерівських окупантів, а 53-ї армії — Новомиргород 17 березня 5-а і 7-а гвардійські армії зламали опір ворога і звільнили Новоукраїнку, 18 березня — Помічну, а 19 березня — останні населені пункти області — Глиняне, Перчунове, Миколаївку і вийшли до Південного Бугу.

Понад 400 з воїнів-земляків були удостоєні високого звання Героя Радянського Союзу. 58-и частинам і з'єднанням присвоєно найменування «кіровоградських», «знам'янських», «олександрійських», «новоукраїнських». Вшановуючи пам'ять полеглих за радянську землю героїв, жителі області встановили їм 606 пам'ятників і 145 обелісків.

Проте ніякі нагороди, ніякі слова вдячності не здатні вмістити і передати те, що відчував кожен, хто віддав своє життя задля врятування інших! Наша велика дяка і низький уклін всім, хто подарував нам свободу.

Вічна слава воїнам-визволителям міста Кіровограда!



СВЯТА ТА ЗВИЧАЇ

Свято
Водохрещі

Цуканова В., 7 клас.

Різдвяні свята завершувалися святом Богоявлення Господнього (19 січня), яке в народі називають Водохреща. Інші назви: Хрещення, Водохрещі, Йордан (на згадку про хрещення Ісуса в річці Йордан). Це свято знаменує собою закінчення 12-денного періоду святкувань. Воно вибрало в себе багато язичницьких і християнських обрядів, центральне місце серед яких належало обрядам, що пов'язані з водою.

Надвечір'я напередодні Водохреща називають другий «Святий вечір» або «Голодна кутя». На вечерю знову готували пісні страви, але вже значно менше, ніж перед Різдвом. А голодною називають тому, що духам після вечері вже не залишають нічого. Повечерявши, діти начебто проганяли кутю, стукаючи знадвору палицею по кутках хати і примовляючи:

Геть, кутя, із покутя,

А узвар — на базар.

А дідух — на теплий дух.

У деяких регіонах 18 січня ввечері готували кутю, а споживши страву, горщика виносили до воріт і розбивали. Деінде мисливці робили кілька холостих пострілів. Ці дії пов'язували із завершенням свят — розстрілювалися або проганялися кутя та мороз.

Наступного дня вранці всі йшли до церкви на богослужіння, а потім до річки, де відбувалося освячення води.

На річці чи ставку хлопці зранку прорубували ополонку у вигляді хреста, потім робили хреста з льоду, обливаючи його буряковим квасом (відваром).

Сюди згодом приходили церковні служителі, щоб посвятити воду. Всі набирали ту воду у свій посуд і несли додому. Нею кропили все в хаті, давали її пити



хворим, прикладали до хворого місця. Господар кропив нею всіх членів родини, хату, подвір'я, колодязь, господарські інструменти, домашніх тварин. Цю воду зберігали аж до наступних Водохрещ.

Люди вірили, що така вода має дивовижні властивості, зокрема може лікувати від різних хвороб. До купання в крижаній воді вдавалися тяжко хворі люди, а іноді й ряджені щедрувальники, змиваючи в та-

кий спосіб «скверну бісівських масок».

Молодь у цей день влаштовувала забави на льоду. Наприклад, ставили посеред річки колесо, до якого прибивали міцну палицю. До кінців палиці кріпили санки і влаштовували своєрідні каруселі. Хлопці катали дівчат і навпаки. Діти із задоволенням каталися на круглянках. Це відбувалося з жартами, сміхом..

А на Галичині, наприклад, у цей день ходили щедрувати. Після щедрування виголошували спеціальні йорданські привітання:

Ісус Христос охрестився

У річці Йордані,

Він крокує нині світом

У славі і шані.

Дай, Боже, вам і нам,

Місту і селу,

І кожному двору

З року в рік

На цілий вік

Щастя і достатку,

Щоб не було упадку!

Щедрий вечір!

Цим і завершувалися різдвяно-новорічні свята. Далі вже не співали ні колядок, ні щедрівок. По Водохрещах наставав час у кілька тижнів, які називалися м'ясницями. В цей час ще можна було співати пісень і справляти весілля. Після м'ясниць наступав найдовший і найсуворіший Великий піст. Про нього казали так: «Великий піст усім прижме хвіст».



СВЯТА ТА ЗВИЧАЇ



Рябошапка Ася, 11-Б клас

Ось і минули новорічні свята... Яюсь навіть сумно... До того ж не пощастило нам і з погодою, яка була не зовсім новорічною. Хотілося морозу та снігу, а замість цього майже весь день йшов дощ! Хоча, напевно, це не зіпсувало святкового настрою та самого святкування. Сподіваюсь, що цей Новий рік всі зустріли, як хто хотіли, і провели чудові канікули! Адже Новорічний та Різдвяний тиждень завжди схожий на казку. Це, в першу чергу, подарунки, поздоровлення, нові кінострічки, солодоші, мандарини, зустрічі з рідними, друзями, подорожі та багато приємних та радісних емоцій. До того ж, це рік Білого тигра. Кажуть, він буде доволі складним, адже тигр – дуже сильна і досить суворя тварина, але я думаю, що все буде добре, тому що все залежить тільки від нас самих, і звинувачувати в чомусь цю прекрасну тварину не варто.

Восьмого січня у нашому місті, у дендропарку, пройшли так звані «Різдвяні свята», де на всіх відвідувачів чекали різдвяна вистава і колядки, веселі конкурси для дорослих і малечі, караоке, атракціони, святкова лотерея, несподівані призи, смачне частвування та багато-багато іншого! Всі прекрасно провели святковий час.

А наша гімназія подарувала ще один заряд приємних емоцій та святкового настрою! 13 січня, на старий Новий рік, відбувся святковий концерт, у якому взяли участь більшість гімназистів! Це була справжня казка! Чудові номери, костюми, поздоровлення, пісні - все було прекрасним, а втім, як і завжди! Ще раз переконалися, що дарувати людям гарний настрій та позитивні емоції навіть приємніше, ніж їх одержувати! Так само і дарувати новорічні подарунки, особливо коли вони дуже подобаються, - це і є справжня магія!



Наближається ще одне зимове свято – Водохреща, яке, сподіваюсь, принесе нам по-справжньому зимову погоду з тріскучим морозом та снігом!

І в кінці хотілося б ще раз поздоровити всіх 3 Новим роком! Бажаю всім, як би це банально не звучало, щастя і здоров'я, які всім нам дуже потрібні, особливо в цьому році! Нехай здійсняться всі ваші мрії та бажання, адже це так приємно, коли мрії збуваються! І знаєте що? Вірте в чудеса!.. Тому що іноді, вони дійсно бувають, просто треба в них вірити! Я в цьому переконалася на власному досвіді. А всім випускникам бажаю якнайкраще здати ЗНО, адже це зараз для всіх нас – найголовніше!

Дай Боже Вам любові і тепла,
Добра в сім'ї і затишку в оселі,
Щоб щастя світла музика текла
В різдвяні свята, щедрі і веселі!

Хай здійснює бажання рік Новий,
Хай вся родина ваша процвітає,
З чудовим святом, радості і мрій
Я щиро і сердечно всіх вітаю!



ЗИМОНЬКА-ЗИМА

Зимові канікули



Небагато хто наважується провести різдвяні свята далеко від дому. Але той, кому кортить святкової екзотики, обирає маршрут до далеких теплих островів або ж у гори. Зокрема, до північно-східного регіону Італії, у казковий край Доломітових Альп біля кордону з Австрією. На прихильників гірськолижного туризму тут чекають розкішні траси і трампліни, а для решти – просто приємний відпочинок, що, правда, відпочинок не з дешевих.

Гірський масив Доломітових Альп милує око на світанку, коли сонячні промені ледь-ледь торкаються засніжених вершин. Удень щербаті скелі і круті схили ніби підпирають блакитне небо, а ввечері стомлене сонце змальовує гори у різні відтінки сірого, коричневого і навіть рожевого кольорів. Таку палітру створює кольоровий камінь доломіти вапняків, що в основі цих гір. Найвища вершина у Доломітах – гора Мармолада, що сягає 3 тисячі 343 метрів. Біля її підніжжя і далі у долинах розкидані затишні альпійські містечка. Комфортабельні готелі, дерев'яні колиби ще більше розвеселяють цей зимовий пейзаж.



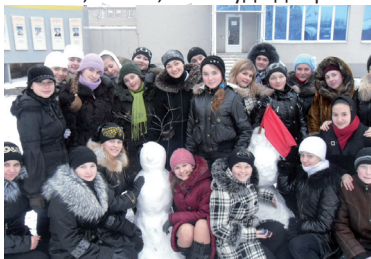
10-А клас

Миттєвості життя

Зима... яка це чудова пора року. Навкруги все вкрито білою ковдрою. Вона встелила Землю для зимнього спочинку. Біліють дерева, дахи будинків, виблискуючи на сонці різнокольоровими барвами. Здається, що все так і кличе тебе на прогулянку.

От і ми, 10-Б клас, не втрималися від спокуси піти насолодитися красунею зимою. Хоч відійшли від гімназії зовсім не далеко до міської дошки пошани прогулянка видалась напрочуд чудовою. Першим бажанням було погратися в сніжки. Кортіло всім зліпити м'якенький пухленький сніжок і підкидати його високо-високо вгору! Але нам завадила наша найулюбленіша інструкція 11БЖ! Проте, ми знайшли не менш цікаве заняття: ліпили сніговика і так захопились, що не помітили коли їх стало троє. Коли настав час повертатись, нам було прикро залишати нових друзів, але ми були сповнені енергії, нових почуттів та величезного задоволення. Наш клас став ще дружнішим аніж був раніше. Тому ми анітрішки не жалкували.

Отже, якщо ви хочете гарно відпочити, не обов'язково виїжджати далеко за місто, адже мальовничі куточки знаходяться зовсім поруч. Просто ми їх інколи не помічаємо. Насолоджуйтесь життям, як ми, і все буде добре!!!



Інюткіна Ксенія,
Романова Альона,
10-Б клас

Ой, весела в нас зима, веселішої нема... Зима-це пора, яка таїть у собі веселі забави.

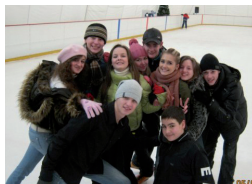
Цей казковий настрій супроводжує нас довгий час, адже можна покататися на лижах, ковзанах, санях. Неможливо забути той смак снігу, який так нагадує дитинство..

Цього року на зимових канікулах ми відвідували каток «Слайз». Враження були незабутніми.

Отримавши багато задоволення, ми зрозуміли, що дивовижний час, проведений з близькими людьми-найдорожчий скарб, який існує в світі. Хочеться подякувати нашим класним керівникам, Дмитрієвій Олені Євгенівні та Кушніровій Світлані Вікторівні, які були натхненниками чудового відпочинку.

Життя швидкоплинне, бережімо одне одного, цінуймо найяскравіші моменти життя.

Нам здається, що життя сіре, проте це не так... Треба знаходити в усьому лише позитивні речі і частіше дивімося на зірки.



Зимові радоші...

Мірошніченко Таня, 10-А клас

ЗНАЙОМСТВО З БАРДОМ



До дня народження
Володимира Висоцького :

**«У песен более
счастливая судьба,
чем у людей»**

Володимир Висоцький
(25.01.1938 – 25.07.1980)

Говорячи про Висоцького, треба розрізнити дві різні речі. Одне – це Висоцький як явище мистецьке, поет, співак, актор; і друге – він у сприйнятті сучасників і людей наступних поколінь. Щодо першого, то Висоцький, безумовно, досить яскраве явище у поезії і взагалі в мистецтві. Але це нині, мабуть, є справою тих, хто досліджує російську поезію чи російську авторську пісню. Сьогодні для багатьох людей в Україні, як і для мене, аспект – значення Висоцького для російської поезії – вже депо далекий. Історія виникнення бардівської пісні тісно пов'язана з політичною ситуацією 60-х. Їх називають роками «відлиги». Саме тоді виник цей жанр як самодіяльна пісня, яка жива і улюблена до цих пір. Поступово з'явилися клуби самодіяльної пісні, стали проводитися фестивалі. У авторській пісні найбільш важливою складовою вважаються вірші, бо текст – носій вільної невідконтрольної інформації. Барди орієнтувалися на традиції, у тому числі на багату російську культуру: романси, народні пісні, циганські пісні, дворову пісню. Але бардівська пісня – тонке, унікальне і делікатне мистецтво. Барди – люди відверті, чесні у житті та творчості, співали

про те, що наболіло. Це не вкладалося в рамки створеної за радянських часів культури, де за творчих людей часто все вирішували чиновники. Тому не підтримуване, а часто і переслідуване мистецтво пішло в підпілля і отримало назву «андеграунд» (від англ. «Під землею»). Висоцький відіграв дуже велику роль в історії бардівської пісні. Це був голос мільйонів, яким від того радянського життя хотілося кричати диким криком – але вони не вміли. А він, єдиний, зумів і прокричав. Завдяки йому дуже багато людей відчували себе не безлічною часткою «радя народу» (що було облудним й брехливим визначенням), а особистостями. Вже потім, по багатьох роках, ці особистості усвідомлювали себе: хтось – росіянами; а в Україні багато хто (слава Богу!) – українцями, і навіть переходили з російської мови спілкування на українську і писати починали українською, але то вже були подальші етапи розвитку особистості. А на перших етапах цього розвитку в мільйонів, тепер таких різних, був Висоцький. І в цій іпостасі він залишається величним і незмінним явищем. Так само, як незмінно вартісним залишається багато з того, що він написав, і про що в сьогоденнішому часі розмитих цінностей буває дуже корисно згадати:

Враг есть враг, и война все равно есть война,
И темница тесна, и свобода одна,

И всегда на нее уповаем.

Время эти понятия не стерло...

Бардівська пісня не просто вижила, а посіла гідне місце у вітчизняній культурі. Багато пісень пройшли випробування часом, їх не просто пам'ятають, але і люблять, цінують, виконують і часом дають нове життя у новому виконанні.

Конюх А., Панфіл О.,
11 – В клас



МАЛА АКАДЕМІЯ НАУК УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

На старті до нових вершин

18 січня 2010 року в приміщенні нашого закладу відбувся обласний науково-практичний семінар керівників районних, міських, шкільних наукових товариств учнів та відділень МАН області з теми: «Організаційно-методичне забезпечення роботи наукових товариств учнівської молоді»

У роботі семінару взяли участь кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри педагогіки та психології Кіровоградського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти імені Василя Сухомлинського. О. Е. Жосан; науковий керівник секції математики Кіровоградської Малої академії наук учнівської молоді, кандидат фізико-математичних наук, доцент кафедри математики Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка, заслужений працівник освіти України Олексій Миколайович Вороний, керівники районних, міських, шкільних наукових товариств учнів та відділень МАН області, учні-члени НТУ «Дивосвіт» облкомплесу, студенти КДПУ ім. В.Винниченка.

З вітальним словом до учасників семінару звернувся директор облкомплесу народний артист України, професор А.Є.Коротков. Анатолій Єгорович познайомив з особливостями роботи даного закладу.

Зміст семінару-практикуму було зорієнтовано на перспективний досвід та систему роботи Кіровоградської Малої академії наук щодо забезпечення в регіоні оптимальних умов для здобуття якісної освіти обдарованих

дітей шляхом створення шкільних НТУ та філій КМАНУМ.

Виконавчий директор Кіровоградської МАНУМ Філянт С.В., аналізуючи роботу МАНУМ за 2008/2009 н.р. ознайомила учасників семінару з діяльністю шкільних наукових товариств та районних філій Малої академії наук учнівської молоді, а також проінформувала про нововведення в організації та проведення Всеукраїнського конкурсу-захисту науково-дослідницьких робіт учнів членів Малої академії наук України.

Системний та результативний підхід до організації науково-дослідницької роботи з учнями, продемонстрував керівник наукового учнівського товариства «Дивосвіт» облкомплесу, заступник директора облкомплесу з наукової та навчально-методичної роботи А. В. Кривенко. Науковий керівник секції математики Кіровоградської МАН учнівської молоді М.М. Вороний поділився досвідом роботи та організації науково-дослідницької діяльності з учнями-слухачами Кіровоградської МАНУМ з учасниками семінару.

Логічним завершенням заходу став виступ учнів облкомплесу та студентів КДПУ ім. В. Винниченка які розповіли про набутий досвід та допомогу в реалізації особистих якостей під час роботи в науковому учнівському товаристві «Дивосвіт».

Методист КМАНУМ,
Шеремет П.М



ІНФОРМАЦІЯ ПСИХОЛОГА

Гімн нашому здоров'ю

Якимчук Г.В.

Для щасливого життя людина повинна, перш за все, бути здоровою, тому що здоров'я – це запорука успішного майбутнього.

Людина живе й розвивається, формує свою стратегію життя. Для здійснення мрій та реалізації планів необхідною умовою є здоров'я.

Фактори, що впливають на здоров'я:

- спадковість – 20%,
- рівень медицини – 10%,
- екологія – 20%,
- спосіб життя – 50%.

Отже, поведінка людини, її спосіб життя є найважливішим фактором у збереженні здоров'я.

Існують своєрідні індикатори здорового способу життя:

- задоволеність собою (зовнішність, успішність, соціальний статус у колективі, становище в сім'ї);
- задоволеність соціальним оточенням (сприйняття соціальних проблем, стосунки в сім'ї, з родичами, з колегами, задоволення закладом освіти чи роботи, політична ситуація, рівень безпеки);

- задоволеність можливостями (матеріальне забезпечення, житлові умови, культурні запити, медичне обслуговування, заняття спортом, громадська активність і дозвілля).

Психічне здоров'я (збудженість, емоційність, схильність до стресів, почуттів тощо) залежить від наявності проблем у спілкуванні, відчуття чи невідчуття комфорту, характеру здібностей, мотивів людини, вміння керувати своїм психічним станом.

Показниками здорового способу життя є:

- рухлива активність;
- харчування;
- шкідливі звички (куріння, вживання алкоголю, наркотиків);
- безпечна сексуальна



поведінка як запобігання розповсюдження ВІЛ/СНІДу.

Формування здорового способу життя у молодіжному та підлітковому середовищах є одним з головних. Треба застерегти себе від вживання алкоголю, куріння, наркотиків, навчитися протистояти проблемам. Не вірте, що алкоголь чи цигарка допомагає позбутися проблеми. Пригадайте прекрасний твір А. Де Сент-Екзюпері «Маленький принц», коли Маленький Принц прибув на планету Піяка, то побачив п'яного чоловіка жалюгідного вигляду і купу порожніх пляшок. На запитання «Чому він п'є?» той відповів: «П'ю, бо соромно, а соромно, бо – п'ю».

Таким чином, проблема зовсім не вирішується.

Якщо людина твердо дотримується свого рішення – не вживати нікотин, наркотики, алкоголь, - то незабаром інші стануть поважати її вибір. Справжні друзі не будуть змушувати до негативних звичок.

У людини, що не курить і не зловживає іншими негативними звичками красивий, здоровий вигляд, нормальна робота внутрішніх органів, гарні стосунки з іншими людьми, а саме: немає сварок з батьками та дорослими, немає почуття провини і страху.

Ти – вільний господар свого життя, тільки від тебе залежить твій вибір! Візьми з собою здоров'я і не втрачай його ніколи!



ГОРОСКОП НА ЛЮТИЙ

**КОЗЕРІТ**

У лютому Козерогам можна приступати до реалізації запланованих справ. Сміливі та рішучі дії призведуть до успіху. Друзі нададуть підтримку та допоможуть.

**ВОДОЛІЙ**

Лютий для Водоліїв почнеться з роботи над помилками. Але далі все складеться за позитивним сценарієм. У Водоліїв вийде все задумане.

**РИБИ**

Кінець зими для Риб краще провести в методичному завершенні всього раніше розпочатого. Слід уникати хвилювань і ухилитися на час від благодійної діяльності. Наприкінці лютого придуть гарні новини.

**ОВЕН**

Проблеми з минулого життя стануть турбувати Овнів весь лютий, але в душі відчуватиметься емоційний підйом в передчутті нових звершень. Наприкінці місяця Овнам випаде нагода налагодити відносини, що похитнулися.

**ТЕЛЕЦЬ**

Лютий пройде для Тельців під знаком везіння. Можна робити все і розраховувати на успіх і підтримку оточуючих. Наприкінці місяця ймовірно винагороду за працю.

**БЛИЗНЮКИ**

Заморочливий місяць лютий для Близнюків. Їм доведеться брати участь у кількох проєктах і починати нові справи. Якщо Близнюки проявлять завзятість, все складеться вдало. Є висока небезпека дорожнього травматизму.

**РАК**

У лютому Раки зможуть приступити до реалізації найграндіозніших зі своїх планів. Підтримка друзів не змусить себе чекати, та й у душі Раки будуть відчувати емоційний підйом, не дивлячись на нестійке становище, характерне для будь-якого починання.

**ЛЕВ**

На службі у Львів у лютому виникнуть труднощі з колегами та партнерами. Відстояти свою точку зору не вийде. Доведеться відкласти рішення. Зате вдома і в суспільстві Львів будуть любити і захоплюватися ними.

**ДІВА**

Лютий почнеться для Дів з неприємностей у відносинах з близьким колом спілкування. Якщо Діви візьмуть на себе роль розсудливого лідера, то до кінця місяця вони зможуть реалізувати свої ідеї. Наприкінці лютого можна очікувати надпланового прибутку.

**ТЕРЕЗИ**

У лютому Ваги відчують себе на підмостках і зможуть постати в найбільш вигідному світлі. А от інші актори цього шоу обдурити їх не зможуть, тим краще їм буде вдаватися колективна творчість.

**СКОРПІОН**

Лютий Скорпіонам найкраще присвятити навчання і напрацюванню досвіду. Дуже вдалий відпочинок, особливо, активний. Він допоможе відновити розхитані нерви.

**СТРІЛЕЦЬ**

У лютому для Стрільців успішні тільки ті справи, в яких вони цілком упевнені. У цей період важливо зберігати конфіденційність і лояльність по відношенню до вищих інстанцій. У романтичній сфері - суцільний позитив.

Відповідальні за випуск:

Тарнопольська Т.В., Шепель В.О.

Голова комісії інформації УПГ.

Комп'ютерна верстка та дизайн: Денисов Д.О.

Редакція не несе відповідальності за зміст матеріалів

Всі права захищені, 2010. Надруковано в ТЦ облкомплексу, тираж 40 екз.