



Дитяча служба новин гімназії «Ерудит» міста Києва

Читайте у номері

- ◆ Вітання з Днем учителя
- ◆ Світ навколо нас—Осінь. Два погляди
- ◆ Світ навколо нас—Осінній ліс; Айстри
- ◆ Сторінка французької мови—Бережіть зір!
- ◆ Сторінки англійської мови—здоровий спосіб життя
- ◆ Здоров'язберігаюча освіта—Математика і спорт; Народна мудрість...; Поради психолога
- ◆ Здоровий спосіб життя: Цінності людського життя; Бережіть здоров'я
- ◆ Здоровий спосіб життя: Шкідливий вибір підлітків
- ◆ Унікальна Україна—Загадкова Полтавщина
- ◆ Унікальна Україна—Подорож до Вінниці; Подорож до Львова
- ◆ Сторінка російською мовою—Проби пера: Чтобы случилось, нужно поверить...; Поезд; Полет жизни
- ◆ Кросворд німецькою мовою—Здоровий спосіб життя



Шановні колеги!



Цими чудовими якостями Ви щедро ділитеся з дітьми. Вам вірять, Вас люблять і шанують. Ви здійснюєте зв'язок часів, продовжуючись у своїх учнях.

Бажаю Вам, дорогі колеги, відчуття повноти і неповторності життя, здоров'я, невичерпних творчих сил, натхнення, щастя і довгой людської пам'яті.

Хай завжди буде щедрою на врожай Ваша освітянська нива!

**З повагою директор гімназії
Олександр Михайлович
Перехайда**



Людина від Бога

На крилах науки дітей Ви несете,
Всю душу в знання наши
Ви покладете.

У своїй роботі Ви - усезнавці,
Наставники чудові,
творці та митці.

Школа для Вас наче рідний дім,
І затишно, й світло і нам,
і Вам у нім.

Ви здійснюєте всі наші надії,
І втілюєте в життя всі наші мрії.
Дуже правильна Ваша дорога,
Бо учитель - людина від Бога!



Оборська
Анастасія,
7 клас



СВІТ НАВКОЛО НАС

Осінь

чуті лише завивання вітру та шелест останнього листя... Ніч триває за день...

Складається враження, що усе світле поступово зникає у непроглядній темряві. Поступово...

Піднімається раненько. Виходиш на вулицю та вдихаєш повітря. Холодно... Свіжо... Аж дихати важко. Неначе вбираєш залишки темряви й смутку, які ще нещодавно панували на вулицях твоєго міста. Сумна осінь...

Ніхто не посміхається. Люди ходять заклопотані. Нікому немає діла до тебе. Ніхто не дивиться у вічі один одному. Усі рахують життя по хвилинах. Похмурого дня думаєш лише про те, щоб прийти додому й поспати. Засинаючи, думати, що, можливо, осінь швидко мине...

два погляди

Осінній натюрморт

Визираєш у вікно й бачиш на вулиці метушливих людей, які заклопотані у своїх справах. Більшість із них навіть не помічають того, що прийшла найяскравіша пора року - осінь. У місті важко помітити це.

Давно вже відлетіли на південь тендітні ластівки, а ще раніше зникли швидкі стрижі. Комахи теж сховалися під землю чекати на весну.

Від дерева до дерева тягнуться тонкі срібні ниточки легкої павутинки - це початок бабиного літа. Мені здається, що воно є найпрекраснішою миттю осені. Саме в ці короткі, але дивовижні дні ми маємо можливість знову повернутися хоч і ненадовго у тепле літо, зовсім не думати про те, що зовсім скоро почнеться сурова та лютя зима.

Зануримося в дивовижну



Осінь. Сумна осінь. Темні хмары закривають небо, на вулиці

Виходиш на прогулку. Сутінки. Тиша. Лише у твоїх навушниках лунає музика. Сонячні промені ледь-ледь пробиваються через густі хмарни. на вулиці

ти лише завивання вітру та шелест останнього

листя... Ніч триває за день...

11 клас



ти- шу ліса. Гарний він восени.

Повільно кружляє і падає на землю легеньке листя. Усе навколо злилося в темну червону та жовту палітру фарб. На верхівці молодої берізки тримтить останній листок. Здається, що він от-от полетить на край світу. Уся природа завмерла. І тільки ялинки залишають темно-зелене врання.

Під ногами шурхотить барвистий килим із листя. У ньому тонуть останні невеличкі острівці все ще зеленої трави. А піднявши очі до сіролакитного неба, ти побачиш важкі хмари. Вони повільно пливуть собі в забуття.

Та раптом помічаєш невеликий пробліск світла - останню посмішку сонця, яка ніби каже тобі: „За холодом обов'язково прийде тепло!“

Сліпченко Анна, 6-А клас

СВІТ НАВКОЛО НАС**Осінній ліс!**

Осінній ліс! Хто з нас не гуляв осіннім лісом, не милувався красою опалого листя, золотавим килимом, що укутав землю.

Саме восени в лісі все стає казковим і незвичайним. Листя клена схоже на золоті зірки. Листя берези, клена, осики, кружляючи в повільному танку й опускаючись на землю, укривають її різnobарвним килимом. Близькість на сонці сріблясте павутиння, червоніють яскраві кетяги горобини. Гарно в осінньому лісі.



Свіже і прозоре повітря. Голубіс небо. Сонце пестить. Тихенько шумить осінній ліс. Можливо він прощається з сонячним літом, із теплими днями золотої осені?..

Шумить ліс, перемовляються дерева, прощаються зі зграями птахів, що летять на південь.

Незабаром спорожнє ліс. Стане голо, порожнью.

Шумить усе навколо, готуючись до холодної і сніжної зими.

*Стрілець Анастасія,
7 клас*

Ті, хто народилися у вересні, знають, що у них є прекрасна квітка-оберіг - Айстра. Це прекрасна осіння різникольорова красуня.

Родом айстри з Північної Америки. Їх вигляд надзвичайно різноманітний, а тоненькі пелюстки зазвичай асоціюються з зіркою. Тож, не дивно, що в більшості легенд ці квіти ведуть своє походження від зірок.

Колись індіанці Північної Америки розповідали, що один молодий мисливець, безземно закоханий у найвродливішу дівчину племені, пообіцяв подарувати їй зірку з неба, якщо вона погодиться одружитися з ним. Ввечері, коли на небі спалахнули зорі, усі чоловіки племені зібралися подивитися, як хвалився наречений виконає обіцянку. Юнак підняв лук і вистрілив. А через мить високо в небі розсипалася на палаючі іскри сріблисті зірка.

Розгнівався Бог на

смертного, що насмілився збивати з неба зірки, адже, якщо всі наслідуватимуть його приклад, на небі нічого не залишиться! І наслав Бог на землю страшну бурю. А коли вона стихла, сміливця, який збив із неба зірку, уже не знайшли. Тільки схили навколоїні пагорбів густо ряснили красивими променистими квітами.

Відтоді індіанці називають їх айстрами або „зірками, що падають”.

У легендах інших народів айстри також вважаються частинами зірок і символом смутку за втраченим раєм, за неможливістю піднестися в небо.

Педченко С., 7 клас

Опівночі айстри в саду

розцвіли...

Умілись росою, вінки

одягли,

I стали рожевого ранку

чекати,

I в райдугу барвів жит-

тя убирать...

Айстри



PAGE FRANÇAISE

Comment garder ses yeux en bonne santé?



Les yeux sont une partie du corps humain indispensable et particulièrement fragile. Pour les garder en bonne santé, il est nécessaire d'appliquer quelques gestes simples tout au long de la vie.

Découvrez mes conseils pour des yeux en bonne santé !

Garder une alimentation équilibrée

Manger des légumes et des fruits pour leurs antioxydants et privilégier les aliments pour améliorer sa vue.

Respecter les besoins en nutriments essentiels du corps, en prenant si nécessaire des compléments alimentaires.

Ne pas manger trop sucré.

Manger moins salé, en remplaçant le sodium par des épices et herbes bien meilleures pour la santé, et excellentes pour relever le goût des plats.

S'hydrater ! Eviter les boissons sucrées mais boire de l'eau, du thé, des jus de fruits et de légumes sans sucre ajouté...

Protéger ses yeux

Avoir de bonnes lunettes de soleil protégeant des UVB et des UVA pour éviter plus tard la cataracte précoce. Penser aussi à mettre des chapeaux ou casquettes pour éviter un maximum les rayons nocifs pouvant passer sur les côtés des lunettes.

Protéger ses yeux lors du bricolage.

Porter des lunettes de plongée à la piscine.

Respecter les règles d'hygiène lors du port de lentilles.

Quelques gestes simples

Chouchouter ses yeux, après une dure journée, avec des sachets de thé froid ou deux tranches de concombre pour les reposer et réduire les poches disgracieuses.

Éviter de se frotter les yeux et de les toucher sans s'être nettoyé les mains.

Dormir suffisamment pour laisser le temps à l'œil de se reposer.

Éviter le maquillage s'il crée la moindre irritation.

Faire des pauses régulières lors du travail sur ordinateur pour éviter la fatigue visuelle.

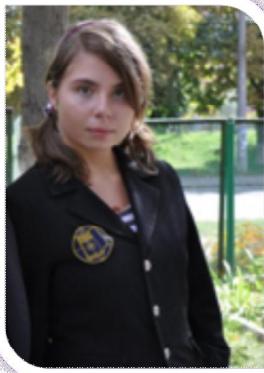
Renouveler régulièrement ses lunettes et lentilles

Les troubles de la vue changent tout au long de la vie et les français ont tendance à repousser un maximum les dépenses liées aux lunettes. Pourtant, avoir une mauvaise correction augmente la fatigue et peut vraiment rendre la vie désagréable.

Avec tous ces conseils, vous pouvez prendre soin de vos yeux comme il se doit et leur apporter toute l'attention qu'ils méritent !

Catherine Seliutina, 10-B



ENGLISH PAGE

A healthy lifestyle to live as long as possible

Everybody is talking about a healthy nutrition today. There are many books and TV shows that try to convince the people to eat more vegetables and to go to the gym. But can these things really improve our quality of life?

In my opinion, an ideal diet is impossible today without loading yourself with a lot of work and additional time management. Society is changing, everything has to be fast and easy, but the human body needs a lot more than just feeling full. But our ancestors instinctively

preferred high-fat and high-carb foods to survive and we still feel that desire. Food companies know this of course and so we have the possibility to choose our food just by taste and personal flavor. As a result, today's life is exactly the opposite of what the human body was built for, because we don't know what we need.

To get all the nutriments that came in our body just naturally thousands of years ago, we have to get a lot of information and spend a lot of time. I think that you should look out not to eat too much junk, but in my eyes an ideal diet is something that we sacrificed for our modern and easy lifestyle. For me, the sacrifice isn't too big, because food that tastes good is also good for the soul and maybe happiness is more important than a life stretched to the limit. Besides, who wants to organize his/her life after some diet

plan a scientist invented?

It's the same principle for me with exercise. A long time ago, exercise was necessary to survive, to escape from predators, for example. Today we don't have to run away anymore and we can just get into the car to bridge distances. But fortunately, exercise can't be replaced by something artificial invented by companies to make money. Plus, it makes happy. So exercise is actually a very useful advice, since it can even compensate some bad nutrition habits.

Stopping bad habits is similar to the food case for me: Smoking or drinking is not the best for your body, but I'd rather prefer my soul to be content than my body. If you don't overdo it until you're sick, you should do what makes you happy. Heredity of certain illnesses or causes of death is maybe something that you should keep in mind, but I also wouldn't let my life be dominated by worries about this issue. Something you can watch out for, if it's not too much effort, is the quality of the food you eat. Fast food is available everywhere, but in order to satisfy your hunger you can always buy something else. But also there you shouldn't spend too much energy to avoid chemistry and just try to enjoy life.

Zhuk Olga,
10-A form



ENGLISH PAGE

Eat to live, not live to eat

Eating – such a simple pleasure. Luckily, we need food, but, unfortunately, it can make us gain weight if we don't eat appropriately and in adequate quantities. Here is where science gets involved and gives you some very wise advice: chew slower than you currently do. The reasons behind this advice are the pillars on which a diet should be based.

- You will enjoy your food more than you do now. By chewing slowly, you notice some other textures, flavors and, generally, other nuances found in what you eat. Thus, you transform a dinner into a gastronomic delight that lasts longer than before.
- Because of the fact that our body is only capable of giving a 20 minute delayed signal when we are full due to the ‘bumpy road’ the food has to go on until it

reaches the intestines, by chewing slowly we avoid the risk of overeating. It has been proven that only by doing this, in one year, you can lose about 20 pounds.

- You can also avoid digestive problems. Chewing slowly also means chewing better, or chewing a significant number of times, which means that you ease the job of your stomach. Therefore, light digestive problems are easily solvable.
- By concentrating on your eating, you live in the moment, thus you enjoy what you are doing rather than thinking of your problems. This way, your mind eases, even just for a few minutes, relieving you of a bit of stress.

How to do it? Concentrate on what you are doing, try putting your fork down every once in a while and enjoy our meal. Simple, isn't it?

*Victoria CHUIKO,
teacher of English*



Healthy Lifestyle



Healthy lifestyle - a harmonious combination regimen of work and rest, optimal nutrition, physical activity, hygiene, no bad habits, friendly attitude towards others and life in general.

Representatives of the philosophical and sociological directly consider a healthy lifestyle as a global social problem, a part of society as a whole.

In psycho-pedagogical towards a healthy lifestyle is considered from the point of view

of consciousness, human psychology and motivation.

Healthy lifestyles include various elements relating to all areas of health - physical, mental, social and spiritual. The most important of them - food (consumption of quality drinking water, vitamins, minerals, etc.), life (quality of housing, leisure, level of mental and physical security), working conditions (safety, spur professional development), physical activity (physical culture and sport system health, physical development).

Monastirska Khristina, 7 form

ENGLISH PAGE**Proverbs about healthy lifestyle**

- Eat to live, not live to eat. (Їж, щоб жити, а не живи, щоб їсти.)
- All happiness depends on a leisurely breakfast.
- John Gunther (Усе щастя залежить від нешвидкого сніданку)
- He, who has health, has hope; and he who has hope has everything. (Той, хто має здоров'я - має надію, а той хто має надію - має все).

**Healthy way of life**

Scientists say that in the future people will live longer. With healthier lifestyles and better medical care the average person will live to 90 or 100 instead of 70 and 75 like today. When

the human genome is decoded, we'll probably live up to 150. Incurable diseases will be cured and "bad" genes replaced.

But that's tomorrow. And today, we continue to stuff ourselves with fast food — chips and pizzas, hamburgers and hot dogs. We are always in a hurry. We have no time to enjoy a home-cooked dinner with family and friends. We want to eat now and we want to eat fast. What is tasty is not always healthy. Doctors say that chips and pizzas are fattening, cola spoils our teeth and coffee shortens our lives.

If we eat too much, we'll become obese, and obesity leads to heart disease, diabetes and other serious illnesses. But the world today is getting fatter and fatter. America is the world's leader in obesity, but



Europe is quickly catching up.

Lack of exercise is another serious problem. We spend hours in front of our computers and TV-sets. Few of us do morning exercises. We walk less, because we prefer to use cars or public transport. Research shows, however, that young people who don't take enough exercise often suffer from heart attacks.

It's common knowledge that smoking and drinking can shorten our lives dramatically. Cigarette-smoking, for example, kills about 3 million people every year. Many of them die from lung cancer. Some aren't even smokers. They are people who live or work with heavy smokers. Yet many young people smoke and drink. Why? One answer is that tobacco and drinks companies invest enormous sums of money in advertising their products. For them cigarettes and alcoholic drinks mean money. For us they mean disease and even death.

We all know that the healthier we are, the better we feel. The better we feel, the longer we live. So why not take care of ourselves?

Nastia Novitska, 7 form

**Healthy Way of Life**

Healthy way of life - is this something abstract and unreachable nowadays? Of course not! Healthy way of life is absolutely real and not so difficult lifestyle habits to bring in life for everyone.

Certainly, it is not possible for every person to make his lifestyle 100% ideally healthy, and this is not required in most cases.

But just imagine - if you will improve and make only 5 key aspects of your lifestyle healthier by only 10-20% - with what amazing benefits these improvements will reward your life! Don't think it will improve your life quality by equal 10-20%. Getting multiplied, these 5 simple lifestyle improvements will change your health and life cardinally and totally.

Better health, more energy, better work results, less fatigue, more joy in family and everywhere, great and constant feeling of happiness, powerful stress resistance and more, and more... And I don't even speak about diseases. It's absolutely clear - anyone can be laid up, so it's much better to prevent an illness by following healthy way of life.

So, you are ready for new healthy life but suppose it will be difficult?

Not at all! Follow me and my healthy tips and let's just make these positive changes done.

Chuprina Dasha,
10-B form



ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧА ОСВІТА

Математика і спорт

Чимало цікавих закономірностей математики виявили у спорті. У тому числі вони пояснили, чому лівіші мають перевагу при грі в бейсбол, вивели зв'язок між довжиною п'яти і спринтерськими якостями спортсмена, визначили ідеальну форму кулі для гольфу і розробили найбільш ефективну тактику удару клюшкою.

Математика і атлетика

У даному виді спорту вкрай важливі арифметичні розрахунки під час розбігу стрибуха в довжину для максимального чіткого попадання «шиповки» на планку відштовхування. Так само вкрай важливим арифметичним попаданням є ступінь пружності жердини стрибунів у висоту.

Математика і шахи

У математиці та шахах багато схожого. Видатний математик Г. Харді, проводячи паралель між цими видами людської діяльності, зауважив, що розв'язання проблем цієї гри є не що інше, як математичні вправи, а гра в шахи - це схоже на наспівування математичних мелодій. Форми мислення математика і шахіста досить близькі. Не випадково математики часто бувають здібними шахістами. Фігури, дошка і сама гра часто використовуються для ілюстрації різноманітних математичних понять і завдань.

Математика і лижі

При плануванні тренувального процесу, у обов'язковому порядку проводиться математичний розрахунок різних видів тренувань. Не проводячи математичного моделювання того

чи іншої тренування, не можна давати навантаження спортсмену, так як в процесі враховується зріст, вага, вік, частота серцевих скroочень за хвилину, показники артеріального тиску, ступінь підготовленості спортсменів і багато іншого. Тільки правильно спланований і застосований тренувальний план не завдає шкоди здоров'ю спортсмена і дозволяє їм отримати хорошу фізичну форму і домогтися значущих спортивних результатів.

Математика і волейбол

Професійний волейбол - це дійсно математика. Найменша помилка у вирішенні завдання прийому або подачі м'яча призводить до програшу. Гравці повинні не тільки запам'ятовувати складні комбінації, а й знати назубок своє місце розташування на майданчику. Опинився в потрібному місці в потрібний час - отримаєш плюс один, а забув місце - мінус один.

Не дарма кажуть, що математика - це цариця наук. Вона потрібна в будь-якому виді спорту. Тренер без математики не виростить спортсмена-чемпіона.

У сучасній економіці спорту досить широко використовується математичний апарат - аналізуються графіки різних залежностей, виводяться математичні формули, проводиться математична обробка статистичних даних.

Лише той, хто з дитячих років займається математикою, виховує в собі завзятість, розвиває увагу, тренує мозок і наполегливість у досягненні мети.

Хитрич Тетяна Араїківна,
учитель математики



ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧА ОСВІТА**Народна мудрість про здоровий спосіб життя**

- ◆ Без здоров'я немає щастя.
- ◆ Веселий сміх - це здоров'я.
- ◆ Доки здоров'я служить, то людина не тужить.
- ◆ Було б здоров'я, а все інше наживемо.
- ◆ Вартість здоров'я знає лише той, хто його втратив.
- ◆ Весела думка - половина здоров'я.
- ◆ Глянь на вигляд і про здоров'я не питай.
- ◆ Здоровий злідар щасливіший від хворого багача.

- ◆ Здоров'я більше варте, як багатство.
- ◆ Здоров'я за гроші не купиш.
- ◆ У кого що болить, той про те й гомонить.
- ◆ Люди часто хворіють, бо берегтися не вміють.
- ◆ Здоров'я - найдорожчий скарб.
- ◆ Сміх краще лікує, ніж усі ліки.
- ◆ Здоров'я - всьому голова.
- ◆ Хворому і мед гіркий.
- ◆ Часник сім хвороб лікує.
- ◆ На живому все заживе.

**Психологи радять**

Батьки хочуть бачити своїх дітей успішними і прагнуть використовувати будь-яку можливість для їх розвитку: додаткові заняття з іноземної мови, музична школа, індивідуальні заняття з учителем, різні студії.

Психологи вважають, що шанси дитини виправдати очікування сім'ї часто залежать лише від його витривалості. Саме тому фахівці дають поради з приводу запобігання перевантаження дітей.

10 порад батькам для збереження здорового розуму і твердої пам'яті дитини

✓ Не вимагайте зайвого

Не варто пред'являти дитині завищених вимог. Не коріть її за відсутність феноменальних успіхів, адже навантаження від цього тільки зросте. Запропонуйте дитині на вибір декілька шляхів самореалізації: спорт, творчість, хобі.

✓ Встановіть режим дня

Розумові навантаження можна полегшити, якщо дотримуватися правильного розпорядку дня. Діти не повинні лягати спати пізніше за 22.00. Режим дня потрібний і під час канікул, щоб потім легше було перебудуватися на робочий лад.

✓ Зміцнюйте імунітет

Порадьтеся з лікарем і складіть для дитини програму гартування і спортивних занять. Не забувайте також про прийом полівітамінних комплексів в осінній і весняний періоди. Ці заходи допоможуть дитині позбутися частих хвороб, що посилюють втому.

✓ Потурбуйтесь про відпочинок

Від перенавантаження допомагає чергування розумових і фізичних занять. Просидівши годину за підручниками, учень потребує прогулянки на свіжому повітрі, активних ігор і спілкування з друзями.

✓ Заваріть чай

Після школи або перед сном давайте дитині трав'яний чай, він допомагає емоційно розрядитися. Особливо корисний при розумових перевантаженнях чай з м'ятою, мелісою, валеріаною. Не давайте дітям лікарські препарати без рекомендації лікаря!

✓ Зробіть масаж

Розумовій перевтомі сприяють також проблеми з поставою. М'язовий каркас ще не зміцнів, а від довгого сидіння за столом дитина сутулиться – у м'язах виникає напруга, що провокує головний біль.

Запишіть на лікувальну фізкультуру й плавання. А розслабитися після навчального дня їй допоможуть м'які погладжувальні рухи в області шийно-коміркої зони і м'язів обличчя.

✓ Перевірте зір

Дитина має систематично відвідувати офтальмолога, адже причиною розумової перевтоми можуть бути й проблеми з зором. Через те, що учень недостатньо чітко бачить навколошні предмети, він постійно знаходиться в напрузі й сильніше втомлюється.

✓ Не забувайте про правильне харчування

Для нормальної роботи головного мозку необхідно, щоб харчування було повноцінним і різноманітним. Особливо корисні «для голови» молоко, сир, кефір, м'ясо, риба, яйця, зелень, бобові, гриби, горіхи, насіння, банани і морепродукти.

✓ Будьте для дитини прикладом

Намагайтесь самі вести здоровий спосіб життя і правильно харчуватися. Приклад батьків—краще за будь-які поради, навчить дитину стежити за свою фізичною і розумовою формою.

Суходольська Ольга Вікторівна,
практичний психолог гімназії "Ерудит"

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

Цінності людського життя

У кожному питанні ховається відповідь на нього. У чому цінність людського життя? Та життя – це і є цінність. Жити – володіти неймовірним скарбом. Розуміти цінність життя – мати змогу використовувати всі свої можливості, витрачати всі свої скарби на повну.

Приємно бачити чудовий пухнастий сніг за вікном, не звертаючи увагу на те, що на ранок лишаються лише брудні калюжі. Як добре грітися від свічки, ненадовго лишивши у спокої електрику. При цьому не зважати на те, що на вулиці страшенній холод. Як хорошо читати цікаву книжку, малюючи в уяві нові кадри, чути улюблenu музику, а може й просто тишу. Приємно дивитися на посмішки людей та самому дарувати їм гарний настрій. Чарівні відчуття, коли вдихаєш запах улюблених парфумів, а може й просто повітря. Або ж дихаєш туманними крапельками. Цікаво, усі в дитинстві вважали туман димом?

Хочеться працювати, думати, іти вперед. Вигадувати мрії та виконувати їх. Сходити з розуму й прикрашати життя позитивом. Любити людей, природу, Батьківщину, життя. Лежати, насолоджуючися відпочинком... Бачити сни, тимчасово перебуваючи в казці. Вставати і далі йти. Одним словом, перетворювати всі мінуси на плюси.

У цьому полягає вміння цінувати, розуміти всю справжність життя. Звичайно ж, цінності у кожного свої, але вибирають їх з загального переліку...

Не можна розкисати і вважати життя поганим. Це несправедливо по відношенню до нього. Уся біль та всі випробування для того, щоб навчитися цінувати щастя та берегти його. А зло – для підтримки життєдіяльності добра. Просто межа між ними тонка, тому так легко заблукати в лабіrintах долі та перестати відчувати насолоду від усього хорошого, що є.

Білан Люба, 9 клас

Здоров'я — безцінне надбання не тільки кожної людини, але і всього суспільства. При зустрічах, розлуках із близькими й дорогими людьми ми бажаємо їм доброго і міцного здоров'я, бо це основна умова й застава повноцінного й щасливого життя. Здоров'я допомагає нам виконувати наші плани, успішно вирішувати основні життєві задачі, переборювати труднощі, а якщо доведеться, то й значне перенавантаження. Добре здоров'я, що розумно зберігається і зміцнюється самою людиною, забезпечує їй довге й активне життя.

Наукові дані свідчать, що більшість людей має можливість жи-

ти до 100 років і більше, якщо дотримувати- муться правил гігієни.

На жаль, багато людей не ведуть здоровий спосіб життя. Одні стають жертвами малорухомості (гіподинамії), що викликає передчасне старіння, інші з зайвою їжею йдуть до неминучого у цих випадках розвитку ожиріння, склерозу судин, а в деяких — цукрового діабету; треті не вміють відпочивати, відволікатися від виробничих і побу-

тових турбот, вічно неспокійні, нервові, страждають безсонням, що призводить до численних захворювань внутрішніх органів. Деякі люди, піддаючись пагубній звичці до паління й алкоголю, активно укорочують своє життя.

Збереження власного здоров'я — це безпосередній обов'язок кожного. Ні-хто не повинен перекладати це на оточуючих. Адже нерідко буває і так, що людина не-

Бережіть здоров'я!

правильним способом життя, шкідливими звичкамі вже до 20-30 років доводить себе до катастрофічного стану і лише тоді згадує про медицину.

Але потрібно пам'ятати, що тільки сама людина — творець свого здоров'я, за яке треба боротися.

З раннього віку необхідно вести активний спосіб життя, гартуватися, займатися фізкультурою і спортом, дотримуватися правил особистої гігієни. Словом, досягати розумними шляхами справжньої гармонії здоров'я.

Батрак Єгор, 9 клас

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

Шкідливий вибір підлітків



Особливо високий відсоток вживання фаст-фудів у дітей та підлітків, які все частіше й частіше обирають гамбургери і хот-доги замість традиційних продуктів харчування.

Серед наслідків захоплення нездороюю їжею можна відзначити масову епідемію ожиріння, яку доводилося спостерігати в розвинених країнах. Величезна кількість жирів і калорій, що містяться в одній стандартній порції фаст-фуду, що знаходиться «всього в двох кроках від вас», крім зекономленого часу й грошей забезпечить розлад травлення, появу целюліту, розвиток гіпертонії, атеросклерозу та інших хвороб і недуг. Якщо ж такого раціону харчування людина дотримується з самого дитинства, то негативні наслідки для здоров'я можуть бути й більш значними. Діти просто не здатні дати об'єктивну оцінку цьому широкомасштабному впливу, який чинять на них заклад швидкого харчування. Сьогоднішні маленькі відвідувачі, маючи завтра вже власні гроші в кишенях, будуть поверматися туди знову й знову і, що є більш важливо, приводити сюди своїх дітей.

До того ж із усіх проблем, які обрушуються на тендітну дитячу психіку самих дітей менше за все турбують проблеми їх здорового харчування. Більше того, ігноруючи всі «сухі» за-

уваження про те, яку шкоду несе приготована в місцевому фаст-фуді їжа, школярів та дітей вабить до себе місцевий McDonald's, де цілодобово можна покушувати з друзями смажену картоплю фрі, гамбургер або Хот-дог, запиваючи їх смачними напоями.

У чому ж шукати причини такої відчайдушної лояльності, що переходить із часом у пристрасть? По-перше, це безпосередньо сама їжа. Їжа, яка, незважаючи на всі «шкідливі» застереження лікарів, учених і навіть політиків є смачною і вдовільною голод. А тепер на секунду задумаемся про те, якими критеріями у виборі їжі буде керуватися дитина? По-друге, цікава, яскрава і приваблива атмосфера, орієнтована на дітей у першу чергу. Третій фактор, що бере на себе роль ограновування для двох попередніх - це «фактор моди». Тут і зовнішнє оформлення, і рекламні ролики, і яскрава барвиста упаковка, і серії модних іграшок - усе для того, щоб заволодіти увагою, а заодно і відданістю дитини.



Ось на цих трьох китах і тримається індустрія, побороти яку, незважаючи на всі старання, поки що не можуть ні науковці, ні вчителі, ні лікарі, ні навіть політики. Остання інстанція в цьому випадку - батьки, але навіть їм важко боротися з цією гігантською машиною з продажу дітям «смачних ілюзій», які згодом призведуть до проблем вже на більш пізніх етапах життя.

Павлюк Марія, 7 клас

Здоровий спосіб життя

Здоровий спосіб життя має за мету профілактику хвороб і зміщення здоров'я. Цікаво, що англійською звучить як Healthy lifestyle, так і Health promotion (зміщення здоров'я).

Здоровий спосіб життя є передумовою для розвитку різних сторін життєдіяльності людини, досягнення нею активного довголіття та повноцінного виконання соціальних функцій, для активної участі у трудовій, громадській, сімейно-побутової жит-



тедіяльності.

Актуальність здорового способу життя викликана зростанням і зміною характеру навантажень на організм людини у зв'язку з ускладненням суспільного життя, збільшенням ризиків техногенного, екологічного, психологічного, політичного й військового характеру, що провокують негативні зрушенні в стані здоров'я.

Кожна людина прагне бути здорововою.

Матвеєва Настя, 9 клас

УНІКАЛЬНА УКРАЇНА

Колоритний український тур по гоголівських місцях

Як виявилось, Україною подорожувати дуже цікаво! За два вихідних ми здійснили тур по багатьох містах і селах: Київ - Миргород - Гоголеве - Диканька - Полтава - с. Опішня - Київ.



відтоді Миргород став відомим курортним містом. Кажуть, аналогічна вода в джерелах найвідомішого європейського курорту Баден-Баден.

А ще саме в день нашого приїзду там проводився фестиваль «Свято миргородської свині» — це велике гуляння, яке дає можливість зануритися в царство свині: відвідати перегони миргородських поросят, різноманітні конкурси, узяти участь у майстер-класах із приготування домашніх ковбас і насолодитися найсмачнішими м'ясними стравами.

Уже в цьому містечку почалось наше знайомство з видатним письменником Миколою Гоголем. Миргородці присвятили йому чотири скульптурні композиції в місті, а поблизу «Миргородської калюжі», де посварився Іван Іванович з Іваном Никифоровичем, плавають качки та лебеді. Дуже цікава алея фігур популярних героїв повістей Миколи Гоголя: Вакули, Солохи, Оксани (закладена в 2009 році)...

Після Миргорода ми переїхали в Гоголеве - на малу батьківщину великого українського письменника Н.В. Гоголя й відвідали будинок-музей, де жила його сім'я та виріс відомий письменник. А ще ми прогулялися красивим парком, який посаджено самим Гоголем із романтичним громтом на березі озера. Усе це збереглося до наших часів. Музей відкрито до 175-річчя письменника. Садиба відтворена за фотографіями, малюнками, планами, листами і спогадами сучасників, а оригінальні споруди згоріли під час Другої світової війни. Відновлено батьківський будинок і флігель із робочим кабінетом Гоголя. У відтворених інтер'єрах вітальні, юдельні і спалень розміщена експозиція, яка дає уявлення щодо гоголівської епохи, розповідає про життя і творчість письменника. Зокрема, представлени перші видання книг Гоголя, оригінальні портрети, деякі предмети інтер'єру, особисті речі письменника й членів його сім'ї.

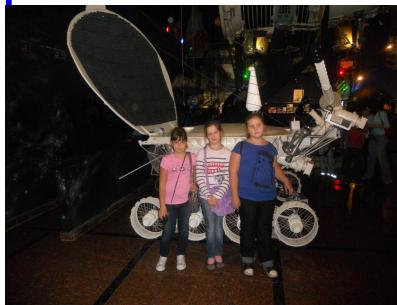
Першого дня в нас ще було знайомство з пам'ятками Диканьки – це і старовинна Троїцька церква, де відвідувалися події Гоголівського «Вій», і млин-вітряк, і вісімсотлітні «Кочубеївські дуби», які можуть обхватити тільки чотири дорослі людини - усе дихає містикою в місці, де розвивалися події «Вечорів на хуторі поблизу Диканьки».

Вечеря у нас була зі справжніми смачненькими полтавськими галушками, а приемного сма-

ку нам бажали сам Гоголь і його герой: Солоха, Вакула і навіть симпатичний чорттик.



Ліза Сухіна, 7 клас

УНІКАЛЬНА УКРАЇНА**Подорож до Вінниці**

Я з класом була на вихідних у Вінниці. Перша наша зупинка - в будинку космонавта Корольова. Після цього зайдли до Музею космонавтики. Там було дуже цікаво та повчально!

І ось нас зачаровує краєвид передмістя Вінниці. Ми зупинилися на базі відпочинку «Берізка». Навколо був ліс, який прикрашав схили чарівного озера, створеного людиною.

Від свіжого повітря навіть паморочилося в голові, коли ми прогулювалися лісом. Природа була дуже живописною.

Під вечір, о дев'ятій годині, усі поїхали спостерігати парад фонтанів. Було дуже гарно і всі були задоволені.

Наступного дня наша група побувала в центрі Вінниці. Завітали і до фірмового магазину «Roshen». Скільки там смачненького—ми ж діти!

Доторкнулися ми й до духовності—відвідали старовинну церкву Миколи Чудотворця. Ця споруна да була побудована без жодного цвяха.

Завітали ми й до музею-садьби та усипальниці Миколи Пирогова. Останній пункт нашої мандрівки був бункер Гітлера, адже кожну сторінку історії ми маємо вивчити.

Нам сподобалася екскурсія. Радимо і вам завітати до цього цікавого та красивого міста.

Корень
Дарья,
Родичева Анна,
5-А клас

**Історія рідного краю****Подорож до Львова**

Екскурсія до Львова нам дуже сподобалась. Його історична краса зачарувала нас.

Ми відвідували багато цікавих місць. Нас охоплював подив від того, як могли люди створити такі прекрасні архітектурні пам'ятки: костел Домініканців, Палац латинських архієпископів, будинок із зображеннями знаків Зодіаку, Собор святого Юра...

У Львові дуже багато затишних вулиць і саме цим він чимось нагадує Париж: вузенькі вулички, будинки з піщаника, неповторна мозаїка на будівлях. Цікаво, що у Львові на даху Національного музею знаходиться міні-статуя Свободи. Не

дара саме місто Львів надихає сучасних поетів на творчість - створення геніальних шедеврів.

А особливо нам сподобалося в Майстерні Шоколаду, де ми самі робили цукерки. Процес їх виготовлення найбільше припав нам до душі. Не дара саме місто Львів надихає сучасних поетів на творчість та геніальні шедеври.

Наш 6 клас дуже весело провів час під час цієї подорожі. Ми ніколи не забудемо цієї екскурсії.

Кузьменко Вероніка, 6-А клас



ПРОБИ ПЕРА

Чтобы случилось, нужно поверить...

Многие из вас, наверное, думают, что приключения – это «круто»! Поверьте мне, так только кажется (обычно так говорят, когда спасают мир). Напротив, приключения очень опасны. Например, представьте себе, что на вас нападают полчища орков или движется гигантский робот-паук... Тогда возникают совсем другие чувства....

Я всегда мечтал о приключениях, но никогда нигде не встречал ни волшебников, ни драконов. » Что же делать?» - думал я. Неужели чудес не бывает? Но, в конце концов, я пришел к выводу, что они живут в моей голове, в моей фантазии! Тогда я и решил написать этот рассказ. Он посвящается тем людям, которые не умеют видеть чудеса в обычной жизни. Надеюсь, что, прочитав мой рассказ, они смогут увидеть этот волшебный мир фантазии!

Внимание: все события полностью реальны!

Это может случиться с каждым, кто не утратил фантазию! Но не пытайтесь повторить это дома!

Странный портал

Я сидел на уроке литературы... Хотя подождите ... Кто это я? Посмотрим в зеркало: мы видим мальчика лет 11-12, немного неопрятного. У него русые волосы, аккуратный, с маленькой горбинкой нос и глубокие, выразительные серо-голубые глаза, а на его бледном лице о-о-о-очень большими буквами написано – лентяй. Зовут меня Колей, а друзья в школе называли Чудя. Это из-за фамилии – Чудесов. Это не случайно, потому что именно со мной произошла эта история.

Итак, как я уже говорил, был урок литературы, энергия была ключом, но била не туда, куда хотела Ирина Петровна. Понимаете, у меня был особый день – мой день рождения. Все было отлично и ничто не предвещало неприятностей. «Англичанка» авансом поставила мне ДВЕНАДЦАТЬ (жалко, что не в журнале), а дома меня ждало много интересных подарков.

И вдруг ко мне повернулся Пашка. Пашка – невысокий, щупленький паренек, который на всех обижался из-за очков (его дразнили в детстве), хотя я считаю, что очки ему очень идут. У него светлые волосы, большие зеленые глаза и оттопыренные уши. Вот с него все и началось. Дело в том, что Пашка очень любил рисовать. Он рисовал разные военные базы, на которых жили роботы-пауки, гигантские сколопендры, ученые, которые разрабатывали высокотехнологическое оружие. Были и заводы, перерабатывающие разные природные ресурсы. Надо сказать, что рисовал он их просто отлично, и мы все в классе любили рассматривать его рисунки. Повернувшись ко мне, Пашка сказал: » Чудь, рисовать будешь?» Я, естественно, согласился. Ведь это было куда интереснее, чем слушать, как Ирина Петровна отчитывает одноклассников.

- Листочек есть? - спросил я.

- Конечно, есть!- весело ответил Пашка и протянул мне свеже вырванный из тетради лист.

- Что рисовать будем?

- Для начала нарисуй свою базу на планете Клук, а я нарисую свою.

Я уж не стал спрашивать, почему на звездной карте его планета в пять раз больше Клука, и принялся рисовать.

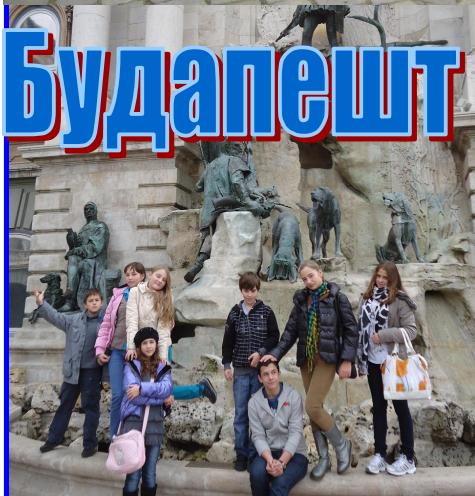
Сначала нарисовал штаб, в котором должен жить мой генерал, затем систему защиты и сигнализацию... Дорисовался уже до силового поля, как вдруг в голову мне пришла чудесная мысль - нарисовать портал, который перенес бы мою базу в любое место Галактики. Теперь - то уж точно Пашка не сможет уничтожить меня своим суперлучом. Внезапно я услышал шум моторов. «Это, наверное, какие-то сумасшедшие водители гоняют по улице»,- только и успел подумать я. Оглянувшись, я понял, что нахожусь совсем не на уроке, а на каком-то заводе... Вокруг меня так все гремело и бурлило, что от непривычного шума мне заложило уши. Куда исчезли все мои одноклассники и Ирина Петровна? В какое ужасное место меня забросило?

Раньше я был легкомысленным и думал, что приключения - это хорошо, мне и в голову не приходило, что они могут превратиться в злоключения. Мне хотелось плакать, и началась паника. Я начал думать о том, смогу ли я здесь выжить и как я попаду домой. От этих мыслей мне стало страшно. Но еще раз оглянувшись и поняв, что все происходящее – реально, я сказал себе: «Николай Чудесов, ты ведь всю жизнь мечтал о приключениях, а стоило тебе попасть в переделку, ты спрятался в нору, как трусливый заяц. Чего же ты ждешь, воспользуйся своим шансом». Успокоив себя, я решил действовать, как Робинзон Крузо, а именно: исследовать территорию и понять, где я нахожусь. Я начал осматриваться: рядом был резервуар с каким-то сплавом, надо мной находился мостик, с которого можно было попасть на платформу. Оттуда можно было рассмотреть все.

Я стал глазами лихорадочно искать лестницу. Странно, но ею нигде и не пахло. Я задумался: если я нахожусь на необитаемом острове, то мне надо обзавестись жильем, научиться добывать пищу, охотиться на диких животных. Хотя в этом месте даже крысы не поселились бы. От этих мыслей меня отвлек странный прибор, находящийся под мостиком. Я пошел, чтобы разглядеть его поближе. Прибор был явно сенсорный, так как ни рычагов, ни кнопок на нем не было. По форме он был похож на маленький истребитель и держался над поверхностью на штативе. Вся панель управления была нарисованной. На левом крыле я заметил чуть стертное название КП-2. Наугад я положил палец на самый большой красный треугольник. Похоже, мой выбор оказался верным, потому что на приборе появилась надпись на русском языке: «Вас приветствует роботизированный компьютер КП-2. Назовите место, куда Вам надо попасть». «Во-о-он та платформа»,- негромко сказал я и на всякий случай показал рукой. КП-2 немного тормозил и выдал мне: « Запрос: «Во-о-он та платформа» не найден, попробуйте снова». А внизу высветилась табличка: «Возможно, вы имели в виду, западная платформа, южная платформа, северная платформа, №662, 664, 668 ... ». Этот список мог продолжаться вечно. Ну, надо же мне куда - то попасть, и я автоматически нажал № 787. Выскочила другая надпись: » Загрузка данных», и пошел отсчет секунд. «Какая наглость»,- подумал я. Когда отсчет секунд завершился, загорелась синяя панель, и я тут же оказался в другом месте. На полу было написано: №787.

Кудин Иван,
ученик 7 класса

ПОДОРОЖІ



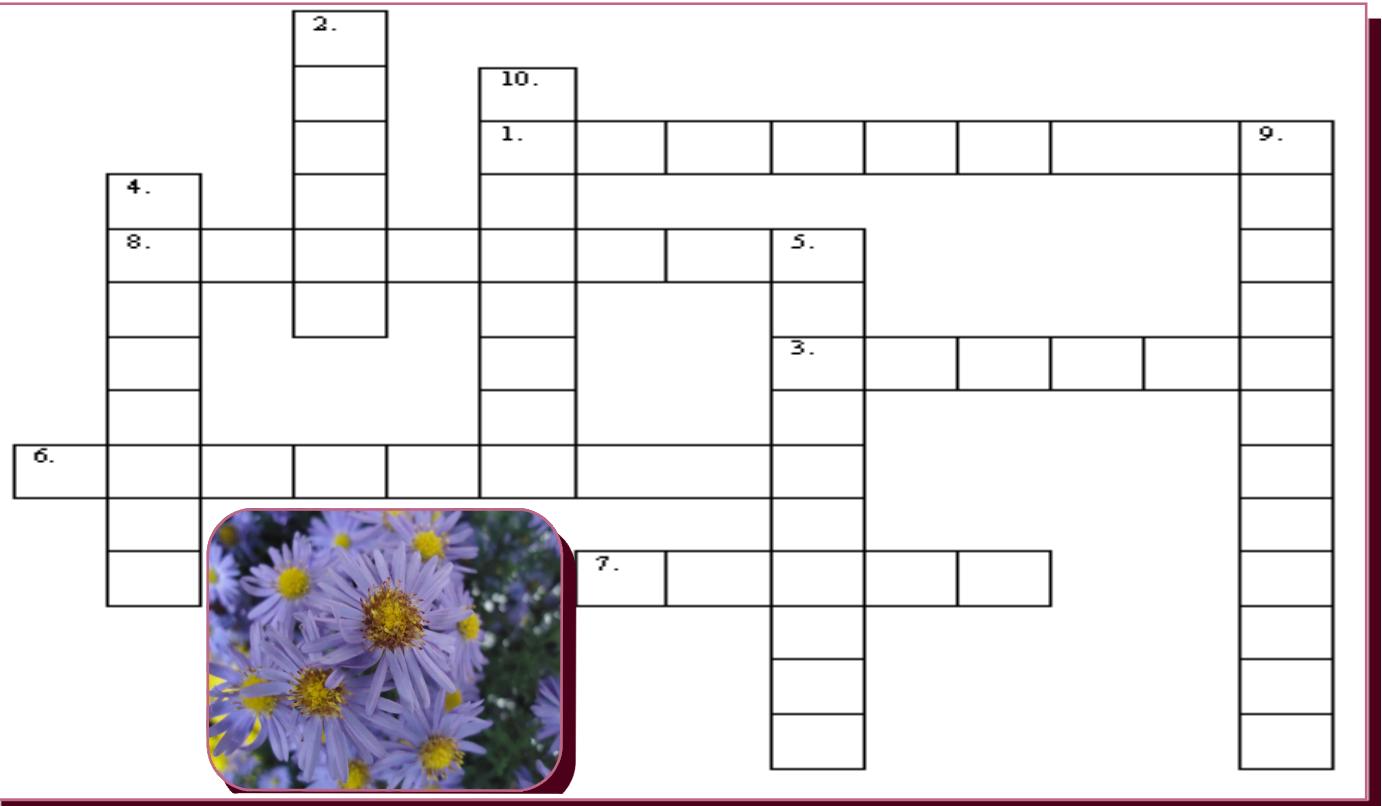
**ЕКОЛОГІЧНИЙ ДЕСЕРТ
НІМЕЦЬКОЮ МОВОЮ**

Gesunde Lebensweise

1. Viele Menschen, insbesondere Frauen, 1)_____ auf ihre Figur und probieren zahlreiche Diäten, um 8)_____.
2. Hier entsteht aber die Frage, ob sie 2)_____ sind.
3. Wer beschlossen hat, sich an eine Diät zu 3)_____, muss aber Folgendes beachten.
4. Wer Pfunde verlieren will, braucht eine ausgewogene Mischkost mit wenigen 4)_____.
5. Man braucht dazu viel Wasser und viel 5)_____.

6. In den Apotheken kann man heute Arzneien kaufen, die einige Pfunde verlieren helfen, z. B. fertige 6)_____ -Drinks.
7. Einige treiben gern 7)_____, bei Jungs ist Fußball sehr beliebt.
8. Es ist gesund frische 9)_____ zu essen.
9. Diäten haben Vorteil und 10)_____.

Доброштан Ігор,
учень 10-А класу



Від редакторів газети: якщо вам цікава наша газета, з радістю вислухаємо ваші пропозиції щодо введення нових рубрик, а також власні погляди на життя, посприяємо реалізації ваших творчих здібностей.

Засновник та
видавець
газети:

гімназія
«Ерудит»
м.Київ

Колектив редакції:

Гол. редактор, коректор: Андрієнко С.В.
Помічники редактора: Луньова І.В., Заболотня О.О
(Газета на правах інформаційного бюллетеня)

Голови рубрик: Комісарчук Юлія, 7 кл., Сухина Єлизавета, 7 кл., Стрілець Анастасія, 7 кл., Маріот Єлизавета, 6-Б кл., Павлюк Марія, 7 кл.

Наша адреса:

м.Київ, вул. Тупікова, 27
тел. (044) 401-10-61
E-mail:erudit-times@ ukr.net
www.erudit-gim.at.ua

Віддруковано на підприємстві:
Поліграфічний центр “Квітка”
Наклад - 50 прим.

Всі опубліковані матеріали є власністю редакції. Відповіальність за достовірність інформації несуть автори матеріалів. Погляд редакції не завжди може співпадати з поглядом авторів матеріалів.
Фото не завжди є прямими ілюстраціями до тексту. Рукописи не рецензуються та не повертаються!