

# ГОЛОС ГИМНАЗИИ

Январь  
№ 5 2017

Для молодых, энергичных, активных, симпатичных



**Люди, делайте добро!**

Добро – светлое приятное чувство, которое дарит улыбку, приносит радость. Добро сравнимо с кусочком счастья. Да! Доброта делает людей счастливыми. Как говорят, доброта и счастье – две стороны одной медали. Чем больше мы делаем добра, тем счастливее мы становимся.

Пятого января в Ледовом дворце состоялся фестиваль «Добрый Хабаровск». Наша семья тоже принимала участие. На фестивале проходило пять благотворительных акций, на которых волонтеры собирали подгузники для детей - отказников, игрушки для детей, проходящих длительное лечение, подарки для пожилых людей, корм для бездомных животных и макулатуру.

Моя семья периодически участвует в различных подобных акциях, так как считает, что каждый человек должен совершать добрые поступки. В этот день и мы захотели внести свой небольшой вклад и помочь детям - отказникам, пожилым людям и животным и получили за это четыре наклейки «Спасибо, добрый человек». Ещё сыграли в беспроигрышную лотерею, денежные средства от которой пошли на помощь детям – инвалидам.

На фестивале нам удалось стать зрителями доброго кино – документального фильма про доктора Лизу. А ещё на фестивале «Добрый Хабаровск» можно было поиграть в шахматы, принять участие в мастер-классах для детей и взрослых, посмотреть театрализованное представление и концерт, сфотографироваться в десяти фотозонах.

После участия в благотворительности мы испытали большой душевный подъём и с удовольствием сделаем ещё что-нибудь полезное. А ещё мы узнали, что в феврале этого года движению «Добрый Хабаровск» исполняется один год.

Люди, делайте добро!  
Доброта спасёт мир!

Иван МЕДИНЦЕВ,  
4Б класс



# РОЖДЕСТВО

## глазами детей!

ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА, КОТОРЫЙ ЗАНИМАЕТСЯ ТВОРЧЕСТВОМ, ВРЕМЯ НОВОГОДНИХ КАНИКУЛ - ЭТО ВОЗМОЖНОСТЬ СДЕЛАТЬ ШАГ ВПЕРЁД ПО ЛЕСТНИЦЕ УСПЕХА В ЛЮБИМОМ ДЕЛЕ: ВЫУЧИТЬ СЛОВА НОВОЙ ПЕСНИ, РАЗУЧИТЬ ЭТЮД, НАРИСОВАТЬ КАРТИНУ, СОЧИНИТЬ СТИХИ. В ОБЩЕМ, БЕСКОНЕЧНЫЙ ПРОСТОР ДЛЯ ТВОРЧЕСТВА И ПОИСКА ВОДХНОВЕНИЯ.

### Новогодние традиции в моей семье

**В** каждой семье есть свои традиции, которые передаются от старшего поколения к младшему. Благодаря традициям, семья становится не только дружнее, но и счастливее, потому что чаще проводит вместе свое свободное время.

Хочу вам рассказать о традиции празднования Нового года в нашей семье. К этому празднику мы относимся очень трепетно, потому что это момент переворачивания очередной страницы нашей жизни. У нас очень дружная семья: мама, папа, две бабушки, дедушка, сестра и я. Мы всегда и везде вместе.

Накануне праздника мы сначала все дружно убираем квартиру. Потом лепим пельмени. Мама готовит тесто и фарш для пельменей, папа раскатывает сочни, а я с мамой леплю пельмени. Обязательно делаем пельмешки с сюрпризом. Затем папа достает нашу симпатичную елочку. Мы её наряжаем игрушками, гирляндами.

Немаловажную роль играет выбор подарков, обычно это занимает много времени, потому что каждый из нас хочет сделать приятное своим родным. Я пишу письмо Деду

Морозу, жду подарка, и, конечно же, я его получаю.

В новогоднюю ночь моя семья накрывает праздничный стол, красиво украшает, готовит много вкусных блюд и всей дружной семьей садится за стол. Смотрим телевизор, слушаем поздравительную речь президента. В полночь, когда куранты бьют двенадцать раз, мы загадываем самые заветные и сокровенные желания, веселимся, радуемся. Потом идём смотреть салют, пускать фейерверки, зажигать бенгальские огни. Хочется, чтобы этот праздник, эта волшебная новогодняя ночь продолжалась вечно. Кажется, что счастливее нашей семьи на данный момент не найти.

Следующие несколько дней расписаны вплоть до минут походами в гости и на каток, просмотрами интересных фильмов.

И как же всё-таки хорошо, что у моей семьи есть традиции, которые способны объединять всех нас. Я очень ценю наши семейные традиции. Всем желаю, чтобы у каждой семьи были свои ценности и традиции.

Матвей ДАВЫДОВ,  
5Б класс



Это время, свободное от школьных занятий, которое мы можем проводить с семьёй, друзьями, родными и близкими. Уделить больше внимания любимым занятиям: катанию на катке, зимним играм на свежем воздухе, чтению любимых книг, настольным играм. С наступлением рождественских каникул у меня появилась пауза от уроков в школе и домашнего задания, но лениться в праздничные выходные – это не мой выбор.

Рождество - это время подарков! Оно дарит нам не только вещи и игрушки, но и счастливые эмоции праздника, оно может подарить нам нового друга, новое событие в жизни. Мне подарило рождество вот такой подарок - очередное выступление на сцене. В эти каникулы, накануне Рождества, пятого января две тысячи семнадцатого года в Городском Дворце Культуры состоялось торжественное открытие фестиваля «Рождество глазами детей», в котором непосредственно участвовал наш фольклорный ансамбль «Красные бусы». Около тридцати коллективов славили главный православный праздник Рождество своим творчеством, исполняя рождественские песни, колядки. Во время нашего выступления для большей эмоциональной выразительности позади нас работал студенческий театр Университета путей сообщений «На чердаке». Соединение музыкального и театрального жанров стало возможным благодаря неуёмной творческой энергии руководителя нашей студии фолк - фьюжн проекта Иконик Татьяны Юрьевны. Мы исполняли песню финно – угорских народов «Мари». Не каждый зритель знаком с языком этих народов, но благодаря работе студенческого театра теней, для каждого в зале незнакомые слова песни оживали в разных образах: Вифлеемская звезда, трое волхвов, Дева Мария и её муж, младенец Иисус Христос, царь Ирод, ангелы, избивание младенцев, распятие Иисуса Христа и его воскресение. Зрители окунулись в мир фантазии, прониклись духом рождества и в конце представления провожали нас бурными овациями. Позже мы узнали, что нашему ансамблю достался специальный приз фестиваля от Хабаровской Епархии.

А какой же Новый год без новогоднего утренника! Мне посчастливилось побывать в концертном зале Хабаровской краевой филармонии на сказках «Морозко и компания», «Снегурочка». Зажигательные пляски-тряски вокруг елочки с Бабой Ягой, рукопожатие с самим Морозко, несомненные песни и поток юмора, удивительные декорации и образы Кошечки Бессмертного подарили мне хорошее настроение. В образе кошечки мне удалось попасть на страницу интернет сайта DV Hab.ru, участвуя в проекте «Детки города». Без просмотра мультфильмом не обходятся ни одни каникулы! Я бы рекомендовала к просмотру замечательную анимационную мульткомедию «Снежная королева- 3. Огонь и лёд». Первого января всей семьёй мы посетили кинотеатр «Оскар» и остались очень довольны.

Самое главное, что всегда рядом со мной была моя семья!

Екатерина ФАДЕЕВА,  
4Б класс



**Жду счастье  
и радость**

**Н**овый год для меня - самый любимый и долгожданный праздник. Накануне Нового года мною овладевает странное чувство, будто должно случиться что-то волшебное и радостное. Повсюду атмосфера праздника, и люди готовятся к его приходу - покупают пышные ели домой, фрукты и сладости на стол и, конечно, подарки для своих близких. Для детей Новый год - это настоящая сказка.

Мы начинаем готовиться к его празднованию. Украшаем нашу ёлку и комнаты яркими гирляндами и игрушками, мишурой и разноцветными шарами. Квартира преобразуется, становится праздничной и еще более уютной.

Каждый год к праздничному столу мама готовит много всего вкусного и необычного. К нам в гости приходят близкие друзья и родственники. Все веселятся, поют и танцуют, участвуют в забавных конкурсах. Ближе к полуночи выходим на улицу, запускаем салюты и любимся красивым фейерверком. Повсюду слышны поздравления, восторг и радость от прихода Нового года. А утром я с нетерпением бежу к елке, чтобы узнать, какой же подарок мне подарили.

Уверена, что в этом году празднование Нового года было увлекательным, а наступивший год принесёт лишь счастье и радость!

**Полина НОВИКОВА,  
4А класс**

**Новогоднее  
фотоокно**



**Новый год  
по - ВИЖУНОВСКИ!**

**М**оя семья встречает Новый год по старым традициям. Обязательно в обед в день перед новогодней ночью мы спим, как суслики.

Новый год встречаем в карнавальных костюмах. Родители переодеваются в костюмы Деда Мороза и Снегурочки, а мы с Настей каждый год бываем в новых костюмах. В одиннадцать часов вечера мы садимся за стол и провожаем уходящий год, вспоминаем все, что с нами случилось за этот год. Фотографируемся под елкой, которая стоит в самой большой комнате. Прячем под ёлкой друг для друга подарки и сюрпризы. Когда приближается двенадцать часов ночи, мы считаем, сколько минут и секунд осталось до Нового года, слушаем послание президента по телевизору и фотографируемся с ним (у нас уже двенадцать фотографий!).

Мы поздравляем всех с Новым годом, "грабим" елку, то есть разбираем подарки. А еще мы встречаем Новый год с друзьями и родными по их часовым поясам, а их в России - девять! Мы взрываем салюты и хлопушки. Вот такие наши семейные традиции!

**Дмитрий ВИЖУНОВ,  
4Б класс**



Фото Вершиной  
Александрой, 8А класс

# Как сделать?

1



2



3



4



5



6



# Да здравствует символ года!

Уже не первый раз я участвую в конкурсе новогодних игрушек для городской ёлки и получаю подарки за свою работу от администрации Железнодорожного округа. Идею поделки для конкурса я не беру из интернета, а придумываю вместе с мамой. Мы пытаемся создать игрушки, не используя дорогие материалы. В этом году я представила на конкурс Петуха из бутылки и мишуры. Хочу поделиться с Вами нашим изобретением.

Для поделки Вам понадобятся пустая пластиковая бутылка для туловища, наконечник острый от

спрея «Аквалор» для мордочки, мишура разных цветов для обмотки туловища, крыльев и хвоста, кружочки из картона или пластика для глаз или глаза от старой игрушки, клей, черный маркер, немного целлофана, лента тонкая веревка для петельки.

Первый шаг – необходимо слегка подплавить бутылку на огне с одного бока, чтобы получился изгиб. Второй шаг - наконечник от аквалора приклеиваем к горлышку бутылки для мордочки. Третий шаг - намазываем клеем бутылку, постепенно обматывая мишурой туловище и голову петуха. Здесь можно проявить фантазию в выборе цвета и направлении обмотки.

Четвёртый шаг - из целлофана вырезаем два крыла и обклеиваем их мишурой с одной стороны.

Затем вырезаем перья для хвоста из целлофана и обклеиваем их с двух сторон (форма и количество могут быть разные). После приклеиваем крылья и хвост петуху. Крепим глазки - пуговицы, можно их нарисовать маркером на картонных или пластиковых кружочках. Из красной мишуры делаем петушку гребень и бороду. Крепим веревочку на перемычку бутылки, за эту петлю игрушку будут вешать на елку. Петушок готов.



Благодаря моему петушку, я снова побывала на церемонии открытия главного новогоднего городка и красивой елки Железнодорожного района, где награждали победителей конкурса новогодних игрушек. Нас встречал Дедушка Мороз, Снегурочка и много сказочных персонажей, которые веселили всех прибывших и устраивали различные конкурсы и хоровод вокруг елки, украшенной нашими игрушками. Нас поздравили с Новым годом, вручили дипломы победителей районного конкурса и призы, ну и, конечно, фото на память. Было очень весело!

Лена ОРИШАК, 5А класс

# По велению сердца

В декабре в нашей гимназии прошла Благотворительная ярмарка. Собранные деньги было решено потратить на видеомэгафон с функцией караоке и на сладкие подарки для детей травматологического отделения Детской краевой клинической больницы. Ребята нашего класса вместе с Ольгой Анатольевной Гульм выбрали подарки и подготовили праздничную программу.



Накануне новогодних праздников наш класс посетил отделение травматологии. Нас встретили очень радушно. Дети радовались праздничному представлению и подаркам. Для меня и моих друзей это событие имело большое значение. Я считаю, что участие и сопереживание могут спасти маленькие души, сделать немного счастливее хотя бы одного человека.

Думаю, что Ольга Анатольевна делает очень важное дело - учит нас быть добрыми и отзывчивыми, сострадать всем нуждающимся. Ведь помогать людям совсем не сложно. Для этого существует много способов. Некоторые считают, что благотворительностью могут заниматься только богатые люди, но это не так, и мы своим примером доказали это. Достаточно простого желания помочь бескорыстно, от души, по велению сердца, а остальное - дело времени и возможностей.

Александр ЧЕЧЕТКА, 4 Б класс



# КАНИКУЛЫ по-семейному!

**ЭТИ НОВОГОДНИЕ КАНИКУЛЫ ВЫДАЛИСЬ ОСОБЕННО НАСЫЩЕННЫМИ.**

Где мы только не были! В первые дни каникул я несколько раз ходила в кино по абонементу, который мне подарили в классе за отличную учёбу. Там я встретила с друзьями, мы ели попкорн и наслаждались интересными премьерными.

Затем всей семьей мы посетили контактный мини-зоопарк. Там живет много разных животных: еноты, гуси, белки, хорьки, минипиги, такие маленькие свинки, хомячки, морские свинки, белый ежик, который не боится людей и не скручивается, когда его гладят, а также и другие животные, названия которых мне даже не знакомы. Почти всех животных можно гладить и кормить. Мы сдела-

ли очень много фотографий. Некоторых зверей я видела впервые. Больше всего мне понравились белочки. Они так ловко перепрыгивали с ветки на ветку, что мы так и не смогли их поймать. А моя сестренка Соня открыла клетку с поросятами, они выбежали и, громко крича, побежали по залу. Все дети бросились за ними, было много смеха и радости, но это длилось недолго, поросят загнали обратно.

На волшебный праздник Рождество мы с мамой попали на иллюзионное шоу «Абракадабра» известного в городе фокусника. Мы получили массу положительных эмоций и хорошего настроения. Зрителям раскрыли несколько секретов фокусов, а потом

факир наколдовал настоящего петуха! Окончание было очень трогательным, потом мы сфотографировались.

В остальные дни новогодних каникул я встречалась с друзьями, мы ходили на каток почти каждый день, выезжали в парки, где видели Деда Мороза, Снегурочку, лошадей и даже верблюды! Это были самые яркие впечатления в дни новогодних каникул, наверное, потому, что я стала старше и уже по-другому воспринимаю время, проведенное со своей любимой, дружной семьей и друзьями, ведь я стала более самостоятельной и ответственной.

**Анна АНУФРИЕВА,  
4 Б класс**



Из архива семьи Ануфриевых



## Я ОБОЖАЮ ЗИМУ....

**Обожаю морозные,  
солнечные, чудесные дни!**



**Поутру побелевший двор,  
Куртины, кровли и забор,  
На стеклах легкие узоры,  
Деревья в зимнем серебре,  
Сорок веселых на дворе  
И мягко устланные горы  
Зимы блистательным ковром.**

Каждый год я с нетерпением жду прихода зимы. В этом году на дворе был уже январь, но дальневосточной зимы не было. А так хотелось чистого снега, который скрепит под ногами, морозного воздуха. И вот после Рождественских праздников, как большое чудо, на город обрушился снег. Он падал с неба медленно, очень плавно, большими и красивыми снежинками. Этот снег был небывало легкий и пушистый, мягким ковром он лег под ноги горожан.

Ученые доказали, что в мире нет абсолютно одинаковых снежинок. Все снежинки и их кристаллы не повторяются и образуют свои уникальные сочетания. А знаете ли вы, дорогие читатели, что существует международная комиссия по снегу и льду? В 1951 году эта комиссия узаконила классификацию снежинок. Существует семь видов снежинок: звездчатые кристаллы, иглы, столбцы, пластинки, пространственные дендриты, столбцы с наконечниками и снежинки неправильной формы.

И наш Рождественский снегопад в Хабаровске стал явным тому подтверждением! Когда на зимних каникулах я с родителями отдыхала на лыжной базе, каталась на лыжах и снегокате, падала в этот пушистый снег, я видела, как тают на моих варежках прекрасные, большие и маленькие снежинки разной причудливой формы.

**Александрина САЗАНКОВА,  
5 А класс**

### А ВОТ ИНТЕРЕСНЕЙШИЕ И МАЛОИЗВЕСТНЫЕ ФАКТЫ О ЗИМЕ

Несколько столетий назад снежную бабу лепили для умиротворения недоброй силы зимы. Самая большая снежинка, которую удалось поймать и измерить имела диаметр более двенадцати сантиметров.

В Москве тридцатого апреля тысяча девятьсот сорок четвертого года выпал самый странный снег, форма снежинок размером почти с человеческую ладонь напоминала страусовые перья.

При падении в водоемы снежинка "поет", издает высокий звук, который не уловим человеческим ухом, но крайне неприятный для рыб.

Жена короля Людовика XIV мадам Менгеном в середине очень жаркого лета захотела покататься на санях. Утром король следующего дня устроил для королевы "заснеженную" дорогу в несколько километров из сахара и соли по дорогам Версальского дворца.

Более половины населения нашей земли никогда не видели настоящего снега!

Сейчас вечер, я пишу эту заметку в нашу школьную газету, за моим окном горят огни большого города и с неба снова падает снег! Зима!



Мои зимние каникулы были очень веселые! Пять дней я активно отдыхал в танцевальном лагере: изучал хип-хоп и хаус. Занятие в лагере начиналось в десять утра и заканчивалось в пять вечера. Я иногда помогал нашему хореографу Алексею вести занятие. Моя любимая часть занятия – это джемы, когда все все танцоры встают в круг, кто-то выходил в центр и танцует, показывая свои способности. На ритмике мы учимся попасть в ритмический рисунок музыки или в такт специального прибора. Обедали мы в ресторане «Чили», в котором можно было взять что-то на свой вкус. После обеда урок хип-хопа с огромным количеством джемов. Это было очень круто!

А в последний день каникул после занятий, за мной заехал мой лучший друг Дима и мы отлично провели время в «батут-центре», прыгая и резвясь. Я научился делать полное сальто вперёд! На самом деле прыжки на батутах требуют очень много сил и хочется пить!! А еще там мы играли в вышибалы на батутах мячами. Очень жаль, что отведенное время быстро закончилось, так хотелось порезвиться еще. В итоге на каникулах я научился танцевать, улучшил ритмику и узнал больше движений. Каникулы прошли с интересом и пользой для меня!

Кирилл МЯДЕЛЕЦ,  
4Б класс

### Достойный результат будет!

Мои новогодние каникулы начинались обыкновенно. Прошла торжественная новогодняя ёлка. После нее я пошёл домой. Мама и папа обрадовались тому, что я стал отличником. Все начали заниматься подготовкой к Новому году. Мы с папой и братом нарядили красивую елку, написали письма Деду Морозу и положили их под ёлку.

В предновогоднюю ночь мы поехали к бабушке поздравлять её. Она нам дала много конфет и организовала вкусное чаепитие. Мы ждали с нетерпением боя Кремлёвских курантов. Было ровно двенадцать на часах, когда начался две тысячи семнадцатый год. Я вместе с родными с гордостью пел Гимн Российской Федерации. Под бой курантов я загадал желание, потом лёг спать.

А четвертого января мы с командой улетели в Новосибирск на первенство Дальнего Востока и Сибири по хоккею с шайбой. Там нас встретили очень тепло. В турнире участвовали восемь команд из России и Казахстана. В этот раз игра не получилась. В итоге мы заняли пятое место. Но будем хорошо тренироваться и покажем более достойный результат. Я в этом уверен!!! Вместе с приземлением нашего самолёта в Хабаровске закончились мои зимние каникулы.

Теперь я буду догонять своих одноклассников в учёбе. Не сомневайтесь! Я догоню!

Ефим ГРИШИН,  
4Б класс

### Каникулы на «отлично!»

Я очень люблю зимние каникулы. Обычно мы проводим их вместе с мамой. Но в этом году я побывал в городе Комсомольск-на-Амуре, где отмечал Новый год. Поехал с папой в гости к прадеду, прабабушке, дедушке и бабушке.

Я побывал на городской площади, где стоит ёлка, там было много снежных гор, фигур, замков. Было интересно, весело в парке имени Гагарина. Взрослые катались на ледянках вместе с детьми. Пятого января приехал домой и вместе с моим другом Кириллом ходили в батутный центр. Здорово напрыгались!!!!!!

На каникулах к нам в гости приехала бабушка из Николаевска-на-Амуре. Мы с мамой и бабушкой гуляли в парке «Динамо», любовались ледяными скульптурами, я катался на горке. Было очень морозно, но это не помешало нашей прогулке.

Я обожаю зимние каникулы, они дают возможность отдохнуть от учебы, пообщаться с друзьями и посвятить время любимым занятиям.

Дмитрий БУРАКОВ,  
4Б класс



### В гостях у сказки!

#### Мой Новый год

Новый год моя семья встречала в гостях у друзей. Дед Мороз мне прислал письмо из Великого Устюга и настоящий подарок. Как и у всех, у нас стояла красиво украшенная ёлка, стол был полон яств! Ровно в двенадцать часов я очень обрадовалась наступлению Нового года. Праздник прошёл весело и интересно!

Полина ШИШКИНА,  
4Б класс

Окончание две тысячи шестнадцатого года было для меня особенным. В первый раз я стала героиней волшебной сказки. Кажется всё просто: выйти на сцену, спеть и станцевать! А на самом деле это требует уверенности в себе и в своих способностях. Выйти станцевать перед большой аудиторией уж как непросто.

Волшебный праздник Новый год ребяташек радует. В волшебном городе «Дед - Морозовка» герои уже ждут ребят. Весёлый скоморох с петушком, озорной снеговик, леший-красавчик, кикимора-блондинка, Дед Мороз и Снегурочка. Дети пришли нарядные, весёлые, в предвкушении праздника.

С самого начала представления сказочные герои увлекли детей в волшебный мир сказки. Мне очень понравилось дарить детям сказку.

Дарья ЕВДОКИМОВА,  
4Б класс



# Худеть или нет?

## Вот в чём вопрос.



"Я не знаю, что с вами будет".

**С**алат оливье, селедка под шубой и другие традиционные блюда - вот главные атрибуты новогоднего стола! В России этот праздник встречают с особым размахом. Новый год пришёл, а вместе с ним и лишние килограммы от пышного застолья? Вердикт один, милые дамы - диета строгого режима.

На женских форумах часто можно встретить высказывания об эффективности кефирной диеты. Писатель и юморист Михаил Задорнов во время своих выступлений часто говорит: "Я не знаю что с вами будет". Именно эти слова вспоминаются, когда узнаешь об ожидаемых результатах. Минус семь килограммов за неделю. Не верите? Я тоже. Поэтому решила проверить это на себе.

Для начала расскажу немного об этой диете. Кефирная экспресс-диета на семь дней полностью соответствует своему названию: главным продуктом в ней становится известный кисломолочный напиток. К счастью, к нежирному кефиру добавляется какой-то один низкокалорийный продукт. Например: огурцы и зелень, печеный картофель, фрукты. Суточный рацион — тысяча пятьсот миллилитров кефира плюс от ста до четырехста грамм дополнительного продукта. Тем не менее эта недельная диета остается жесткой, и решаться на нее следует с большой осторожностью — несмотря на всю пользу кефира как продукта.

Итак, день первый.  
Исходные параметры:  
Обхват груди:98  
Обхват талии:69  
Обхват бедер:98  
Вес:69,5

Утром - стакан кефира 250 мл. Постоянно преследует чувство голода. Мозг бьет тревогу и не может понять: куда делись вкусные булочки и сладкие конфеты. В обед выпила еще двести пятьдесят миллилитров кефира и съела три небольших клубня картофеля. В течение оставшегося дня - еще пол - литра кефира. На первый день заключила: бессонница при этой диете не мучает. Сил на продолжение бодрствования ночью не остается.

День второй.  
Обхват груди:98  
Обхват талии:68  
Обхват бедер:97  
Вес:68,8

Уже в первый день сбросила восемьсот грамм. Это придает сил для продолжения голодных будней. Утро начинается не с кофе, а с кефира. Мозг все также отказывается верить, что мясо можно заменить огурцами и отказался работать. Обед: стакан кефира, два огурца. После такого "сытного" приема пищи потянуло в сон. Проснулась только вечером, выпив свой ужин, принялась за выполнение работы. Через несколько часов снова в сон, до самого утра. Урок второго дня: если предстоит тяжелый рабочий день, одним кефиром не обойтись.

День третий.  
Обхват груди:97  
Обхват талии:67  
Обхват бедер:97  
Вес:68

К началу третьего дня, ВСЕ мысли заняты только едой. Появляется раздражительность. Особенно на друзей, которые специально дразнят тебя едой. Идея о том, чтобы съесть что-нибудь вкусное и испортить весь результат уже перестала казаться такой безумной. Но нужно дойти до конца. Находится на улице долгое время невозможно-замерзаешь в считанные минуты. Вывод третьего дня: для зимы это не самая подходящая диета.

День четвертый.  
Обхват груди:96  
Обхват талии:66  
Обхват бедер:96,5  
Вес:67

Меню стандартное: полтора литра кефира плюс две отварные куриные грудки. В течение дня съела еще два огурца. От недоедания кружится голова. Стало крутить живот. Похоже, кефир начал проявлять свои побочные свойства. Вывод четвертого дня: если есть планы за пределами дома, лучше выбрать другой способ похудеть.

День пятый: «Ура! Это скоро закончится!»  
Обхват груди:96  
Обхват талии:65  
Обхват бедер:96  
Вес:66,2

Организм кефир воспринимать отказывается. Пришлось и мне отказаться от него. Только немного низкокалорийной пищи. Итог пятого дня: потеряла сознание. На этом эксперимент завершен.

Диета действительно оказалась эффективной, но тяжелой и опасной. Дважды такой эксперимент я проводить бы не стала. Ни один сброшенный килограмм не стоил того, чтобы убирать с жизни силы для счастливого дня. Правильное питание и физическая нагрузка - вот неизменный рецепт идеальной фигуры.

Вероника РЯЗАНОВА,  
11 класс





**Вообще гимназии начали своё существование в России ещё в начале восемнадцатого века. Но и двадцать пять лет назад гимназия была не такой, как в наше время.**

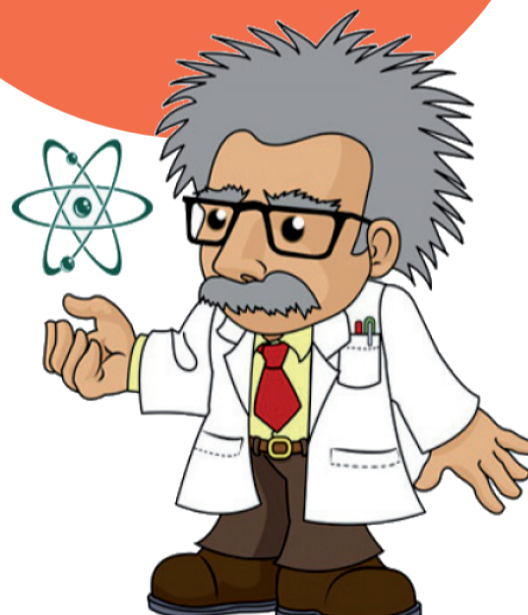
О том, какой была гимназия двадцать пять лет назад, мне рассказала моя мама. Мне показалось это очень интересным, и я решил поделиться этим с вами. В начале девяностых годов мама перешла учиться из обычной школы в физико-математическую школу-гимназию №165 г. Комсомольска - на - Амуре в девятый класс. Принимали туда только тех, кто был ударником в учёбе. Преподавательский состав был очень сильным. Мама говорила, что у них геометрию преподавал заслуженный учитель России. Каждого класса было по одному, поэтому в гимназии все друг друга знали. В классе было от пятнадцати до двадцати человек. Не выучить урок ты не мог, так как учитель успевал опросить практически всех из-за малого количества учеников в классе. Учились пять дней в неделю по шесть уроков каждый день, но раз в неделю после уроков ученики ездили на дополнительные занятия по физике и информатике в Педагогический институт.

Это было обязательным для всех. Учиться поначалу было очень тяжело, приходилось много дополнительно заниматься, чтобы подтянуть свой уровень до гимназического. Например, при ответе у доски по физике ученик получал две оценки: одну за рассказ материала по домашнему заданию, а вторую - за ответы на вопросы по предыдущим пройденным темам. Очень было необычно и похоже, по-моему, на высшее учебное заведение. По окончании полугодия сдавались по три экзамена, назначаемые администрацией гимназии. В качестве вознаграждения ученики, сдавшие сессию на оценку «хорошо» и «отлично», получали стипендию. После девятого класса сдавались переводные экзамены в десятый класс, по итогам которых ученики, набравшие менее четырнадцати баллов, не зачислялись в десятый класс. Надо было иметь не более одной четвёрки за три экзамена. Какой не-

лёгкой была учёба в гимназии, но и интересной. В гимназии была радиорубка, которая работала каждую перемену. По школьному радио передавались последние новости из жизни гимназии, полезная информация для учителей и учащихся, звучала музыка. Ведущими школьного радио были ученики старших классов. Также был театр, на сцене которого в декады по разным предметам показывали интересные тематические спектакли. Ну, вот, наверное, и всё, что я хотел вам рассказать, а что общего и что отличает гимназию нашего поколения от поколения наших родителей, вы я думаю, догадались и сами.

**Иван МЕДИНЦЕВ,  
4Б класс**

**А какой  
была гимназия  
двадцать пять лет  
назад?**



Главный редактор:  
Гульм Ольга Анатольевна,  
социальный педагог

Корректор:  
Галактионова Ирина Анатольевна,  
учитель русского языка и  
литературы

Макет и компьютерная верстка:  
Хакимова Алина  
«Голос гимназии»  
от 31.01.2017 г.



Точка зрения авторов не всегда  
совпадает с точкой зрения редакции.

Адрес редакции:  
г. Хабаровск,  
ул. Ленинградская, 79,  
Индекс: 680021 Тел.: 38-32-17

Все права защищены. Использование  
материалов без разрешения  
редакции ЗАПРЕЩЕНО.