

Терабайт >>>



От редакции

Войны были всегда. Наш мир и все государства в нем – это последствия многочисленных сражений и битв. Но благодаря памяти и истории, первая ассоциация у жителей России с этим жутким словом – это Великая Отечественная война. 22 июня 1941 года границы Советского союза были нарушены нацистской Германией и миллионы человек следили за единственным доступным источником новостей – за радио.

Спустя 75 лет после Победы в Великой Отечественной войне, можно с гордостью произнести фразу «Никто не забыт, ничто не забыто». Страшные и беспощадные битвы, храбрые подвиги и достижения техники – все это изучают жители нашей необъятной Родины в учебных заведениях. Вечная слава и вечная память погибшим, пожертвовавшим своей жизнью, ради светлого будущего.

С целью ознаменовать 75-летие победы в Великой Отечественной войне в России 2020 год официально объявлен Годом памяти и славы. Военный парад на Красной площади станет главным событием празднования юбилея. В нем будут задействованы 15 тысяч военнослужащих, 225 единиц вооружения и военной техники, а также 150 воздушных судов. Также на параде продемонстрируют 24 новейших образца военной техники. Вместо привычного часа, парад будет длиться полтора часа. Но ввиду пандемии COVID-19 существует два варианта проведения праздничного события: перенос на осень или проведение без зрителей.

-Настасья Прусак 10а класс

«Тема номера»

стр.2



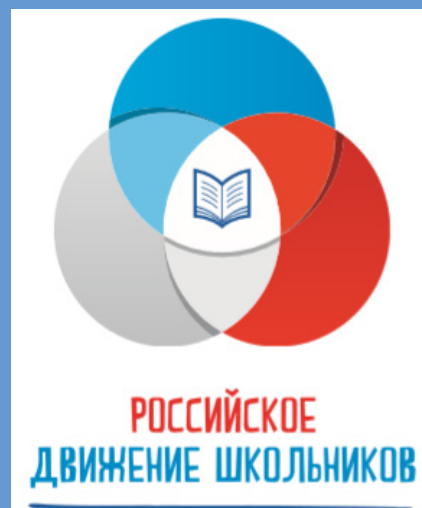
«Спорт»

стр.3



«Российское Движение Школьников»

стр.4



Мир на Земле.

Мир на земле — самая главная ценность! Все дальше время уносит от нас страшные годы самой тяжелой и кровопролитной в истории человечества войны. Она унесла миллионы жизней. Прошла через всю страну. Не обошла стороной ни один дом, ни одну семью! Именно поэтому для каждого из нас 9 мая — это праздник со слезами на глазах. День радости и скорби. В этом году наша страна празднует 75 лет со дня Победы над фашистскими захватчиками. И не смотря ни на что мы обязаны, сделать все возможное, чтобы память о тех событиях в любые, даже в самые непростые времена, не иссякла. Собирайтесь всей семьей, достаньте архивы фотографий и вспомните о наших родных героях, о подвигах, совершаемых ими каждый день, о воле к жизни и вере в Победу! Пусть память о них переходит из поколения в поколение! Когда ваши сердца наполнятся гордостью, благодарностью и любовью, вы почувствуете, что наши близкие незримо оберегают каждого из нас и сейчас! Благодарите тех, кто еще жив! Дарите им свое внимание, заботу, слушайте их рассказы, читайте им стихи, пойте песни, делитесь хорошим настроением! Нашим милым ветеранам мы обязаны жизнью, а им всего-то и нужно, просто знать, что они любимы и важны!

-Екатерина Александровна Мусиенко
заместитель директора по ВР
ГБОУ школа №483

Торжественное вручение памятных медалей к 75-летию Победы.

В конце марта, перед самым началом карантина, в нашей школе прошла торжественная церемония вручения юбилейных медалей «75 лет Победы в Великой Отечественной войне 1941 – 1945 годов». Вручение юбилейных медалей в честь 75-летия Победы в Великой Отечественной войне проходит в образовательных учреждениях Выборгского района с февраля 2020 года.

Более 80 ветеранов были награждены медалями и подарками от муниципального образования. Среди них труженики тыла, блокадники, участники военных действий

В нашей школе в этом году медали вручала Администрация школы во главе с заместителем директора по учебно-воспитательной работе Гуркиной Натальей Николаевной.



Носите ордена! Они вам за Победу,
За раны ваши честные даны.
Носите ордена, в них теплятся рассветы,
Что отстояли вы в окопах той войны...
Носите ордена и в праздники, и в будни,
На строгих кителях и скромных пиджаках.
Носите ордена, чтоб видели вас люди,
Вас, вынесших войну. На собственных плечах...



Спорт.

Привет ребята!

Ни для кого, ни секрет, что из-за пандемии в стране закрыты все спортивные площадки, залы секции, да чего уж там, на улицу запрещено выходить! Казалось бы, очень благоприятная обстановка для ежедневного лежания на диване за просмотром очередного сериала, а что, на улицу все равно нельзя? Да, но это не повод забыть на свое здоровье и пуститься во все тяжкие. В этой статье мы хотим поделиться с вами небольшой тренировкой на все тело, которая поможет вам не только не приобрести лишние складочки, но и подтянуть свое тело.

Для начала мы хотим представиться. Наши имена Анастасия и Ксения. За нашими плечами есть огромный багаж занятий силовым спортом, как в зале, так и дома. И мы с уверенностью можем сказать, что для выдающихся результатов не нужны стокилограммовые штанги и профессиональные беговые дорожки. В сегодняшней тренировке будет задействовано то оборудование, которое есть в доме у каждого. А именно лестница!

Warning: будьте осторожны! С лестницы легко можно упасть. Поэтому будьте максимально сосредоточены и не отвлекайтесь на внешние раздражители.

А теперь одеваем красивый и мотивирующий спортивный костюм и бегом на тренировку.

Комплекс будет состоять из 4 упражнений, которые надо будет выполнять без остановки 3-6 кругов. Все будет зависеть от вашей подготовки. Приступим.

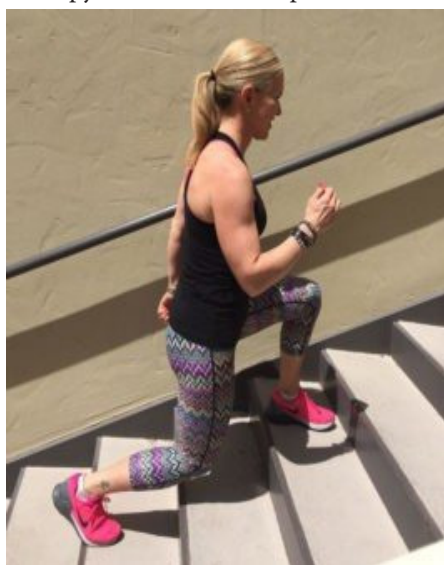


1. Первое упражнение - бег.

Спускаемся на первый этаж (можно не спускаться, но так удобнее считать этажи). Высоко поднимая колени, вам нужно добежать до третьего этажа, а за тем спуститься вниз. Спустившись, тут же разворачиваетесь и бежите обратно, так надо подняться в общем три раза, и первое упражнение в первом круге будет завершено. В нем вы хорошо проработаете свою сердечную мышцу и переднюю поверхность бедра (квадрицепс), если не будете халтурить.

2. Следующее упражнения - выпады.

Надеемся с этим упражнением знакомы все, но все же заметим, что при выполнении данного упражнения вы должны строго следить за своей спиной, она должна быть прямой, не заваливайтесь вперед, а также за коленом передней (рабочей) ноги, угол в колене должен быть 90 градусов, в этом случае вы сможете добиться максимального растяжения большой ягодичной мышцы. Выпад делается через одну ступеньку, то есть если задняя нога стоит на первой ступеньке, то опорная - на третьей. Выпадами вы должны дойти до третьего этажа и бегом спуститься вниз. После этого данное упражнение в первом круге считается завершенным.



3. Приседания с запрыгиванием на следующую ступеньку.

Это одно из наиболее сложных и выматывающих упражнений в комплексе. Разберем детально его пользу и предназначение, а потом перейдем к технике выполнения. Вопреки расхожему мнению, что приседания лучшее упражнение для тренировки большой ягодичной мышцы, в них больше всего задействуется передняя поверхность бедра (квадрицепс), чьей функцией является разгибания ноги в коленном суставе, но ягодичная мышца в приседа-

ниях тоже задействуется (ее основной функцией является разгибание бедра в тазобедренном суставе). Это значит, что в данном упражнении вы сможете задействовать две основные мышечные группы (квадрицепс и ягодичные) и одну вспомогательную (бицепс бедра). Теперь техника. Встаете на ступеньку, делаете глубокий присед и возвращаетесь в исходное положение, то есть встаете из приседа. Ноги должны быть поставлены чуть шире ширины плеч, а носки слегка вывернуты наружу (позволяет еще лучше задействовать ягодичную мышцу, так как еще одной её функцией является вращение бедра наружу), колени следуют за носками (внутри их заводить нельзя), опускаясь, таз хорошенько оттягиваем назад (представьте, что вы садитесь на стул), поднимаясь, мысленно напрягайте ягодичные мышцы, выталкивая себя тазом наверх. Снова приседаем, но теперь вы не встаете, а из приседа (глубокого) запрыгиваем на следующую ступеньку. Так вам опять надо дойти до третьего этажа и бегом спуститься вниз.

Переходим к последнему упражнению.

4. Запрыгивание на ступени.

Это упражнение похоже на предыдущее, но в нем меньше действий. Встаем на первую ступеньку, глубоко приседаем и из приседа запрыгиваем на следующую ступеньку. Так доходим до третьего этажа и спускаемся бегом вниз.

Поздравляем, первый круг закончен. Таких надо сделать еще 2-5. Отдых между кругами не больше 2 минут, а между упражнениями отдыха нет. Это будет очень сложно, но нет ничего такого, с чем не сможет справиться наше тело. Если вам станет плохо, необходимо немедленно закончить выполнение комплекса.

Противопоказания: дегенеративные изменения в хрящевой и костной тканях, хронические заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной систем, свежие травмы.

Внимание: после тренировки обязательно не забудьте ПОМЫТЬ РУКИ! Всё же лестница - объект общественного пользования, а в сложившейся ситуации излишняя осторожность не повредит.

Спасибо за внимание и не забывайте, что спорт помогает нашему организму и телу быть здоровыми! Пока!

-Ксения Гуральник и Анастасия Гуральник
10 а класс

«Время с пользой»

Во время вынужденных каникул группа РДШ Выборгского района провела в своей группе "в контакте" флэш-моб, под названием "Время с пользой". Юные активисты делали фотографии и историями о том, как они проводят дни на карантине, мотивируя друг друга! Больше всего набралось художников и начинающих кулинаров. Также были и спортсмены, видеоблогеры. Ну и, разумеется, кто-то не забыл об учебе, усердно зубря учебники, а иногда и другую литературу. Наши ученики тоже приняли участие в этом флэш-мобе, показывая свои рисунки и прочитанные книги, приготовленные кулинарные шедевры и спортивные игры.

Вот как проводили время наши районные кураторы РДШ Виктория Овчинникова и Анна Маскова.



Ученик 5б класса Мерзликин Тимур записал целый видеоролик о том, как занимается спортом в условиях самоизоляции.

А вот так занимали себя ученики 6в класса Жаровцева Виктория и Смирнова Полина.



Нам стоит взять с них пример, ведь самоизоляция – лучшее время, чтобы попробовать себя в чем-то новом!

-Алина Бойцова 10 а класс



Еще больше интересного вы можете найти в наших группах ВКонтакте «Актив школы 483» и «ГТО школа 483 Выб. р-на Санкт-Петербурга»!

Редакция газеты - ученики 10 «А» класса.

Главный редактор: Иванова Валентина
Выпускающие редакторы: Гуральник Ксения, Гуральник Анастасия
Вёрстка: Бойцова Алина
Корреспонденты: Сурыгина Елизавета, Прусак Настасья
Фотокорреспондент: Петров Алексей

Присылайте свои материалы на наш электронный адрес: otv@mail.ru
Заходите на наш сайт: терабайт483.рф