

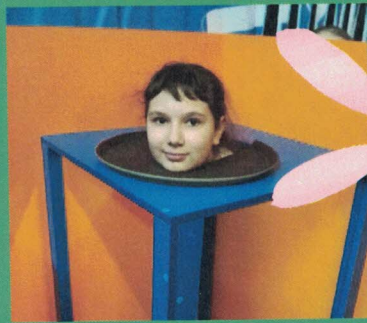
Интерлиц

Журнал Северского лицея №1, 2016



Читайте в номере:

- Куда пойти учиться?
- Кружится вальс
- Памятные даты
- Модные советы
- Немного о спорте
- Поздравлялки
- Какие экскурсии посетили лицеисты



Думайте о хорошем



Дорогие друзья! Представляю вам очередной номер журнала «Интерлиць», который, надеюсь, будет интересен вам. В этом номере для вас мы собрали разноплановые новости: вместе с вами вспомним, какие события были в январе, узнаем как поздравили в лицее мальчишек с Днем защитника Отечества, откроем секреты наших маленьких стилистов, побываем на мастер-классе в День Св.Валентина и узнаем, что думают о поступлении старшеклассники...

Лично я, в последнее время много стала задумываться и читать литературу о том, что и кто меня окружает. Может это приход весны так на меня влияет? Но для себя еще раз подтвердила, что здоровье, жизнь и судьба человека напрямую зависят от его мыслей. Думаешь о хорошем — жди хорошего.

Думаешь о плохом — плохое и получишь. То, о чем мы постоянно думаем, перерастает в убежденность, что это должно или может случиться. И эта вера рождает событие... Поэтому с сегодняшнего дня — сей же час, сию же минуту! — начинайте приучать себя думать только о хорошем, надеяться только на лучшее. И еще — никогда не переживать по пустякам.

Так что внимательно листайте этот номер и не упускайте ни одной хорошей детали!

Редактор газеты «Интерлиць» Оксана Николаевна Эльблаус

Давайте встречаться!



Вот и промчался самый любимый праздник детей и взрослых — Новый Год. С окон уже сняли бумажные снежинки, а все дома и школы перестали блестеть мишурой и дождиком. Во всех классах прошли новогодние праздники. Концерты, ёлки, чаепития — отдых для детей и взрослых. Ведь как приятно хоть иногда отвлечься от суровых будней. Особенно сейчас, находясь в непосредственной близости от окончания школы, я понимаю, как важны такие праздники, когда весь класс, а ещё лучше весь лицей, собирается вместе, в уютной неформальной обстановке.

А что если таких моментов в жизни наших учителей и учеников будет больше? Больше мероприятий: культурных, спортивных и интеллектуальных? Ответы на эти вопросы я получила от учителей и учеников нашей школы. И вот что думает наш лицей.

Ученики нашей школы, от 1 до 11 класса, все готовы участвовать в культурной жизни нашего лицея. Многие предлагают устраивать по чаще различные кругосветки, как было в лицее на 1 сентября. Другие предпочитают сыграть в спортивных дружеских соревнованиях между классами. А есть и интеллектуалы, которые не против организовывать такие игры, как «Что? Где? Когда?». Но все наши умники, спортсмены и активисты сходятся в одном — мероприятия различного характера помогут всем лучше узнать друг друга сплотиться как своим классом, так и всей школой. Так же это поможет детям, учителям и выпускникам на минутку отвлечься от тяжёлой работы, дать себе немного времени на передышку, и после снова начать работать, но уже с новыми силами. Но не все учителя соглашаются с детьми.

Мнение учителей разделилось. Одни говорят совсем об обратном. Для некоторых мероприятий более чем достаточно. И их можно понять. С такой нагрузкой может просто не хватить сил на что-либо ещё, но всё таки большинство учителей с радостью отнеслись к моему предложению и выдвинули множество идей. Вот некоторые из них:

1) Многие учителя предлагают устраивать мероприятия, в которых они могут участвовать с детьми, особенно со старшеклассниками. Например, **литературные вечера**, где каждый может поделиться своим стихотворением и обсудить его, **КВН**, где могут участвовать, как дети, так и сами учителя, или **дебаты** на самые различные и актуальные темы.

2) Ещё одной отличной идеей можно назвать **бал**. Такое мероприятие включает в себя полную подготовку одним классом для всей школы. **Конкурсы, танцы или концерты**, всё что придумают наши активисты. Это замечательная идея, которая может сблизить нашу школу вместе. Так например может проводиться **бал-маскарад** для старшеклассников или детский праздник для начальной школы.

3) А наши учителя физкультуры поддерживают идею дружеских **соревнований**. Таких как **эстафеты** или **игра в волейбол** между классами. Поступило даже предложение устраивать стрельбу из пневматического оружия по мишеням.

Что ж, хоть мнение и разделилось, но большинство учителей и детей пришли к выводу, что такие мероприятия не только помогут всем не только отдохнуть, но и сблизят нас, научат чему-то новому. Так мы сможем лучше узнать как друг друга, так и учителей не в атмосфере учебного кабинета, а в свободной дружеской обстановке. И не смотря на всю занятость нашего лицея, для друг друга мы всегда найдём свободное время, чтобы навсегда оставить все эти прекрасные моменты в наших сердцах.

Ученица 11 кл.

Что? Где? Когда?

Уже не в первый раз встречаются наши ребята с командами из других образовательных учреждений, чтобы посостязаться в знаниях, логике.

16 января в Северском кадетском корпусе состоялась 5 тур Чемпионата г. Северска по игре "Что? Где? Когда?".

В пятом туре приняли участие наши команды:

- "Северский лицей" ("Подушка Малевича" - младшая и "Еврей и 5 коварных змей" - старшая)

Игра была очень интересная, вопросы заковыристые. Вот как распределились результаты:

№	Команда	?	спорн	рейт.
1	Вектор (СКК) ст	8	0	56
2	Еврей и 5 змей (СЛ) ст	9	0	52
3	И побеждают знатоки (84) ст	0	0	0
4	Команда им Леши (80) ст	8	0	50
5	Фавориты (89) ст	6	0	36
6	Святая инквизиция (СГ) ст	10	0	68
7	Всадники апокалипсиса (СГ) мл	3	0	13
8	Подушка Малевича (СЛ) мл	10	0	68
9	Эрудиты (76) мл	0	0	0
10	Союз мудрейших (196) мл	7	0	40
11	1 рота (СКК) мл	12	0	85



Лицей-city новогодний

25 декабря на базе Северского музыкального театра



для учащихся 1-11 классов Северского лица, в рамках проекта «Лицей-сити», прошел новогодний праздник, посвященный

подведению итогов за 1 полугодие учебы.

Ребят с Новым годом поздравили Дед Мороз и Снегурочка, а так же наградили дипломами победителей олимпиад.

Каждому классу Дедушки Мороз подарил сертификат на получение новогодних подарков. Ребята дружно поиграли в любимые танцевальные



игры, а так же всем лицеем пропели новогоднюю песню. В конце праздника всех ждал сюрприз - новогодний спектакль. Спектакль всем очень понравился: красивые, яркие костюмы, зажигательные песни и танцы, ну, и,



конечно, игра замечательных актеров. Спасибо всем организаторам за новогодний праздник и хорошее настроение.

Кружится вальс

Сколько стрел сломал трудолюбивый Амур, о сердца молодых людей? В высоких балльных залах разгоралась и гасла любовь, сколько дуэлей из – за оскорбленной



честь и отвергнутой любви, видело это время.

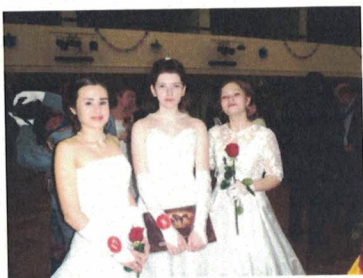
На протяжении XVIII — XIX вв. балы все прочнее входили в русский обиход. Вот и мне посчастливилось попасть в 18 век.

22 декабря в театре Музыкальной комедии проходил традиционный новогодний бал, организатором которого стал Северский кадетский



корпус.

В этом Новогоднем балу свои силы на паркете попробовали более 200 участников: кадеты 7-11 классов, юные партнерши кадет – учащиеся образовательных учреждений



Северска и Томска (Томский

государственный педагогический колледж, Северский лицей, Северская гимназия, школы: 198, 197, 90, 76), а также администрация, педагоги, воспитатели-офицеры Северского кадетского корпуса.

От нашего лица участвовали юные красавицы-ученицы средней и старшей школы, которые были неотразимы в балльных нарядах. По традиции бал открылся торжественным полонезом, танцевальным, во время которого подтянутые и галантные кавалеры в парадной форме, грациозные барышни в балльных платьях



продемонстрировали свою хореографическую подготовку, чувство ритма, осанку, пластику и умение слышать и чувствовать музыку.

Изысканные манеры, дуэли, век, когда мужчины боготворили женщин, высшее общество, взаимоотношения дворян, всё это притягивало как магнит. Бал - красивые наряды, галантные кавалеры, страстные мазурки, бурные польки перемешивались с меланхоличным полонезом, стремительный вальс захватывал дух....

Один танец сменялся другим, кадеты и их прелестные партнерши уверенно скользили по паркету, исполняя традиционные балльные танцы: менуэт, контрданс, мазурку, польку, экосез, котильон и, конечно же, несколько видов вальса. Всего участники бала исполнили 18 танцев, которые они готовили в свободное от учебных занятий время под руководством хореографа и музыкального руководителя

«Однообразный и бездумный
Как вихрь жизни молодой
Кружится вальса вихорь шумный,
Чета мелькает за четой...».



Северского кадетского корпуса.

По итогам компетентной работы жюри, в состав которого входили суперпрофессионалы – заслуженные тренеры по спортивному и балльным танцам города Томска и города Северска, единогласным решением всех его членов были подведены итоги и определены следующие номинации: «Лучший танцевальный класс» (1, 2, 3 места), «Король и королева бала», «Самая артистичная участница», «Самый артистичный участник», а также «Приз зрительских симпатий» среди юношей и девушек. Зрителей, из



числа родителей кадет и барышень, был полный зал. В зале царил атмосфера торжества, грации. Бал закончен, завершилось это



волшебное путешествие!
Эльблэус О.Н.

Вот пролетели каникулы!

Новогодние каникулы – 2016

Новогодние праздники я провёл с родителями на заимке «АртЛайф», которая находится за городом на берегу реки Чулым.



До места мы добирались на машине. Дорога заняла три часа. Там нас поселились в домике, и 31 декабря мы пошли на праздник.

На празднике нас ожидало много развлечений: хоровод с Дедом Морозом, призы, подарки, танцы, много угощений и даже праздничный фейерверк! Я участвовал во всех конкурсах. Меня даже выбрали «президентом». Пришлось громко кричать в микрофон: «С Новым годом, россияне!»

В другие дни мы катались с высокой горы на «пончиках», гуляли на свежем воздухе и посещали сауну, где я много нырял в бассейне.

Мне очень понравилось встречать Новый год за городом!

**Трунин Александр,
2А класс**



Зимние каникулы.

На зимних каникулах мы всей семьей: мама, папа, я и старший брат

Андрей ездили в Кустанай. Это город в Казахстане. Там живут наши родственники - бабушка и два дедушки, а еще мой дядя Дима.



Мы два дня ехали на поезде, а потом еще на микроавтобусе. Но мы не устали, потому что через два дня был мой любимый праздник Новый год.

Вместе с мамой и бабушкой мы наряжали елку и украшали квартиру. А еще готовили всякие вкусности. В

Новый год было очень весело: мы запускали салюты, гуляли. Андрей нарядился Дедом Морозом, а дядя Дима – Снегурочкой, и дарили всем подарки. А я искала свой подарок по всему дому по запискам, которые Дед Мороз со



Снегурочкой спрятали по всему дому! Мне подарили планшет.

А после встречи праздника мы с бабушкой ходили в кино и аквапарк. В аквапарке были горки и разные бани, а еще соляная пещера - там надо дышать соленым воздухом и смотреть фильм про животных. Соленый воздух полезен для легких и иммунитета.

8 января у дяди Димы была свадьба. Я первый раз была на свадьбе. Мне очень понравилось. Там было весело - все наряжались в разные костюмы, показывали сценки и поздравляли молодоженов.

Хорошо было на каникулах. Но очень соскучилась по лицу, потому что учиться тоже интересно!

Ворончук Тая, 2 А класс



Мастер-класс

Очень жаль, что такой романтический праздник, как 14 февраля или День Св.Валентина, пришелся как раз на карантин. Ребята очень хотели провести этот день «Почту», нарисовать «Стену признаний», а так же объявить конкурс «Валентин и Валентина», провести «Тайного друга». Но, увы...

Хочется порадоваться, что актив ДО «Дети солнца» все-таки успели посетить мастер-класс «Поцелуйчики», который для них провела Оксанан Николаевна. мастер-класс прошел весело, все присутствующие ребята со всей старательностью разукрашивали прищепки, которые на глазах превращались в пару

жениха и невесту.

поделки получились интересными и необычными! Ждем всех в «Дети солнца» на наших мастер-классах!



Куда пойти учиться?



Всем известно, как трудно сделать выбор будущей профессии. Особенно часто об этом задумываются наши 11-классники, которым предстоит совсем скоро выбрать как предполагаемую профессию, так и университет, в котором они будут учиться.

А что, если этот университет находится в другом городе? Как относиться к такому варианту сами 11-классники и их родители? Итак,

Устраивает ли вас образование в Томской области?



рассмотрим это, исходя из данных проведенного соц.опроса.

Для начала мы выяснили, как ребята оценивают уровень образования в Томской области. Мнения относительно этого вопроса у ребят практически совпали: 88% 11-классников устраивает уровень образования, 6% им не довольны, а 6% не осведомлены о нем вообще. Такой высокий показатель тех, кто доволен уровнем образования, подтверждает достойное звание Томска как города студентов.



Однако не может не удивлять тот факт, что, несмотря на результаты предыдущего опроса, только 25% опрошенных не хотят уезжать в другой город, в то время как остальная часть действительно хочет покинуть пределы Томской области и учиться в другом месте.

Что примечательно, самым популярным городом для дальнейшей учебы стал Санкт-



Петербург: 68% тех, кто хотел уехать, предпочли бы учиться именно там. Столица как город для получения высшего образования значительно уступает: в Москве хотели бы продолжить обучение всего лишь 7% респондентов. Возможно, такой разрыв между двумя самыми крупными городами России можно объяснить тем, что 11-классников пугает значительная конкуренция в ВУЗах Москвы и не привлекает сам город: Санкт-Петербург, по мнению ребят, гораздо более красивое и приятное место для проживания и учебы.

Остальным 11-классникам не столь важно, куда конкретно уезжать: 19% хотят учиться в центральной части России, 6% не выразили никаких предпочтений, их цель – просто уехать из Томской области.

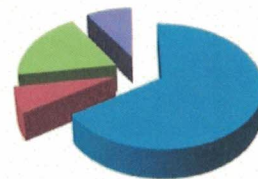
Причины, по которым ребята стремятся уехать в другие города, у всех разные: 42% считают, что там более высокий уровень образования, 33% - что в новом городе больше возможностей для реализации своих потребностей, 16% отмечают большое разнообразие факультетов, которые их привлекают, а желание уехать 9% опрошиваемых объясняется тем, что в другом городе находятся любимые и близкие для них люди, рядом с которыми они хотят находиться.

Конечно, ребят, которые готовы

бросить все и которых ничего не держит, меньше, чем тех, кого держат родители, друзья и любимые люди (34% против 66%). Для многих 11-классников родители, друзья – это огромная поддержка в жизни, без которой они не смогут обойтись в другом городе, несмотря на большие перспективы и возможности.

Абсолютно все респонденты считают, что родители поймут и примут их решение. Однако все мы понимаем, что привязанность родителей к детям и детей к родителям бывает гораздо сильнее, чем привлекательное, но туманное будущее в другом, совершенно неизвестном городе, поэтому не исключено, что данные проведенного опроса могут в корне измениться спустя полгода.

Где бы вы хотели учиться?



- Санкт-Петербург
- Москва
- любая центральная часть России
- просто уехать из ТО

Статистика.

Выпуск 2013. Поступили:

- СПбГУ- 4 чел.
- МГУ-1 чел.
- ТУСУР- 3 чел.
- ТГУ- 4 чел.
- ТПУ- 5 чел.
- СибГМУ- 4 чел.
- СТИ НИЯУ МИФИ- 2 чел.

Выпуск 2014. Поступили:

- ТГУ - 10 чел.
- СТИ НИЯУ МИФИ - 4 чел
- ТПУ - 1 чел.
- ТУСУР - 1 чел.
- СибГМУ - 4 чел.

На что человек тратит свою жизнь?



На что человек тратит свою жизнь? Мы можем быть самыми организованными людьми в этом мире, но нам всё равно нужно спать, есть и ходить в туалет. А задумываемся ли мы над тем, сколько времени в жизни тратим, к примеру, на сон. Конечно нет, мы просто идем и спим. Сегодня вы узнаете цифры, на что уходит жизнь среднего человека. Средняя продолжительность жизни на 2015 год — 78,6 лет. Теперь посмотрим, для чего же нужно всё это время.

1. 25 лет мы спим

При нормальной суточной продолжительности сна (от 7,5 до 8 часов) около трети нашей жизни, т. е. почти 22 года (при продолжительности жизни 70 лет) мы проводим во сне. К примеру: лошади нужно три часа в день, чтобы выспаться. Опоссуму — 19 часов. Человеку же хватает 8 часов.

2. **10,3 года мы работаем.** Именно столько тратится впус-
тую, если занимаешься нелюбимым делом. Средний рабочий
работает 40 часов в неделю с 20 до 65 лет. Успешные люди
работают еще больше.

3. Женщины потратят **8 лет** жизни на походы по магазинам
Это примерно 1 час каждый божий день!

4. Женщины **17 лет** пытаются похудеть, то есть сидят на разных
диетах.

5. Ровно половину свободного времени американцев съедает
телевизор — **9,1 год.** Это 2,8 часа ежедневно.

6. Мы тратим **2 года** на просмотр рекламы.

7. Мы тратим **1,1 год** на уборку.
Исторически, женщины тратят в два раза больше времени
на уборку, но последнее время статистика начинает вырав-
ниваться.

8. Готовка еды занимает **2,5 года**

9. А вот чтобы всё это съесть у нас уходит **3,66 года**, что пример-
но равно 67 минутам каждый день.
В среднем современный человек ест около 1 часа в день. В рас-
чет не идут выходные дни, когда прием пищи может превра-
титься в не одиночасовой ритуал. Общий вес еды, которую
человек съедает за свою жизнь — **около 35 тонн.**

10. **4,3 года** мы сидим за рулем
За это время мы проезжаем расстояние, которого может
хватить, чтоб добраться до луны и обратно три раза!

11. В лучшем случае, **6 месяцев** у нас уходит на ожидание в про-
бках — 122 часа в год
В среднем автомобилисты больших городов проводят от 11
часов в пробках, а в течение полугода по минимальным расче-
там человек теряет 66 часов на это бесполезное занятие. В
ожидании зеленого сигнала светофора тратится, в общей
сложности, около 2 недель.

12. Мы тратим **1,5 года** в ванной комнате. Средний человек
ходит туда примерно 6 раз в день.

13. Туалет отнимает у нас **92 дня.** Причем мужчины проводят

там на 4 минуты дольше каждый день.

14. В течение дня **70% времени** мы проводим перед цифровыми
медиа
Современный землянин тратит на просмотр телевизора,
общение по телефону и работу за компьютером почти поло-
вину всего времени, что находится в состоянии бодрствова-
ния. Средний взрослый не спит 16,5 часа в день, а на общение с
техникой у него уходит до 45% этого времени, т. е. при про-
должительности жизни 60 лет, за исключением детства, мы
тратим около 20 лет на общение с гаджетами! Кстати,
самой смотрящей TV нацией считаются японцы. Среднеста-
тистический японец проводит у «ящика» 9 часов в день!

15. Мы смеёмся примерно **290 000 раз** за всю жизнь. Это около
10 раз в день.

16. За всю жизнь мы проходим примерно **177 000 км.** Этого
достаточно, чтобы обойти 4 раза всю нашу Землю.

17. **90% времени** мы проводим в помещении. Это 71 год из 78,6.

18. За ночь нам снится от **4 до 6 снов**, что примерно 2 000 снов
в год
80% всех наших снов мы забываем.

19. А вот целуемся мы **14 дней** за всю жизнь. Некоторые хоте-
ли бы и чаще.

20. Кофе — мы выпиваем **12 000 чашек** за всю жизнь. Это 1,6
чашки в день.

21. Чай — у нас уходит **21 кг** за всю жизнь. Примерно 340 грамм в
год.

22. **Один год!** 1 год уходит у женщин, чтобы выбрать, что им
одеть.

23. А вот мужчины этот год потратят, чтобы смотреть на женщин.

24. Полтора года уйдет у женщин на уход за своими волосами
Это **14 000 часов** чистки, мойки, сушки, стрижки, выпрямления и
т. д.

25. **2,5 года** уходит на лечение, т.е. походы к
врачам, в аптеки, поездки в санатории, лечение дома и т.п.

26. **2 миллиона** раз мы будем ругаться в свой жизни!
В "рейтинговые" виды деятельности, к сожалению, не попал
спорт.

Источник: <http://www.lifeguide.com>.

Спорим, вы сейчас анализируете свой день!

На что человек тратит свою жизнь?

(продолжение)



Всем нам жизнью отведено одинаковое количество времени, а вот используем мы его не всегда одинаково эффективно. Двигаясь по неверному пути – мы теряем годы, теряем время. «Как же грамотно распределить время?» — подобный вопрос, рано или поздно встаёт перед каждым из нас. И здесь абсолютно не играет ни какой роли пол, статус или образование человека. Студент, бизнесмен, воспитывающая детей женщина – умело и правильно распоряжаться своим временем хочет каждый из нас.

Эта статья для широкого круга читателей, которая призвана помочь всем нам овладеть искусством тайм-менеджмента (искусством максимально эффективным образом использовать своё время), то есть умело работать при высоких информационных нагрузках.

Причины дефицита времени.

Прежде чем раскрыть способы повышения эффективности, давайте рассмотрим самые распространённые причины, вызывающие дефицит времени:

Спешка. В условиях постоянной спешки невозможно сконцентрироваться на главном. Не зря все-таки в народе существует пословица: «Поспешишь – людей насмешишь».

Суетливость. Возникает, как правило, от неумения организовать свой день. В итоге все валится с рук. Суетливость присуща многим людям (если не врождённая, то точно приобретённая черта характера, которая явно не с положительной стороны характеризует человека).

Бесплановость. Именно по причине отсутствия плана действий теряется значительная часть активного времени (время вне сна и болезней). Если дела и задачи не выстроены в строгую иерархию по степени важности, значит — они так и останутся в большинстве своём не разрешёнными.

Несерьёзный подход к делу, что подразумевает частое допущение ошибок, на исправление которых, как правило, затрачивается немалая часть времени.

Отвлекающие факторы, среди которых можно выделить: телефонные звонки, смс сообщения, частые перекусы, ТВ, Интернет, неожиданный визит гостей.

Анализ использования временного ресурса.

Вот мы и добрались до методик тайм – менеджмента, в основе которых лежит: анализ затрачиваемого времени. Данный анализ нацелен как на выявление стимулирующих, так и ограничивающих форм работоспособности.

Итак, самые правильные методы учёта времени:

Ведение постоянных записей. Используйте не только бумажный блокнот, но и все возможности современной компьютерной техники – ноутбуки, планшеты. К примеру, очень интересный и наглядный вариант – это графическое изображение своей работы.

Планирование (структурирование времени). Начните записывать, что необходимо выполнить и, что уже сделано. Планирование может быть долгосрочным, среднесрочным и краткосрочным. Рекомендуется планировать как минимум 60% своего времени (при этом планы должны быть максимально реалистичными), а 40% оставлять на непредвиденное время (приезд гостей, простои на дорогах в час-пик, отключение света и т.д.)

Создание материальной и эмоциональной заинтересованности. Поощряйте себя, давайте себе твёрдые обещания, что обязательно за отличный результат – будет вознаграждение (например, долгожданная покупка фотоаппарата). Материально же вас может простимулировать, если только работодатель (родитель). Но и здесь не ждите помощи извне, воздействуйте на себя сами – постоянно стремитесь улучшить свой результат, работая над собой, ищите всевозможные источники вдохновения..

Оснащение рабочего места по последнему слову техники. Современная техника, даёт нам массу возможности экономии времени, главное уметь грамотно пользоваться ею. Изучайте подробно инструкции, предлагающиеся к технике, применяйте советы на практике.

Научная организация труда (НОТ) открывает новые возможности рационального использования времени. Установка чётких временных рамок на выполнение текущих задач и дел. Например: 1,5 – 2 часа на самое сложное, более лёгкое в течении получаса.

Это были **общие правила и рекомендации**, которые подходят абсолютно всем. Но все мы в этой жизни выполняем не одну роль и работу (помимо, основной деятельности — бизнес, учёба, — являемся по совместительству мамой, дочкой, женой, сестрой), а эти «звания» требуют от нас дополнительной ответственности, и создаю ещё одну «стопку дел».

Источник: <http://blog.trud.ua/>





АЛТИМАТ



Пожалуй, нет такого человека, который не знаком с таким простым спортивным снарядом как Летящий диск или, как его еще называют, Летящая тарелка. На пикнике, на пляже, на даче у друзей частенько находится кто-то, позаботившийся об общем досуге и захвативший диск, ребята становятся в круг и понеслась! Прыгай, лови, бросай, жди следующего паса, опять лови... В общем, всем весело. Однако мало кто знает, что за этим простым развлечением стоит десяток спортивных игр, не менее увлекательных, чем **футбол, волейбол, баскетбол**. Мы расскажем об одной из них под названием **Ultimate (Алтимат)**.

Родина Алтимата фрисби — США. По легенде, одним из любимых развлечений учащихся Йельского университета в конце 1950-х годов было бросание друг другу формочек для пирогов фирмы Frisbie Pie Company. И вскоре словечко «фрисби» прочно вошло в лексикон даже профессорско-преподавательского состава и стало расхожим далеко за пределами университета. Компания Wham-O, наладившая выпуск летающих тарелок, быстро сориентировалась и переименовала свою продукцию во фрисби, учтя в новой партии дисков отличные летные качества подставок для выпечки.



Уже к 1968 году Алтимат из студенческой забавы становится видом спорта: организованы регулярные игры, появляются команды фрисбистов. Алтимат быстро стал популярным, прежде всего в колледжах и университетах США — поначалу его даже называли спортом образованных людей. В 1983 году была организована Всемирная федерация летающих дисков (WFDF), которая стала регулярно проводить чемпионаты мира. Сейчас в США насчитывается почти две тысячи клубов и пять миллионов игроков, в Европе показатели вдвое скромнее. Что же представляет из себя эта игра?

Алтимат — это командный неконтактный вид спорта с летающим диском. Игра происходит на узком прямоугольном поле с Зонами в



торцах. Играет две команды по 7 человек. Цель игры — паса диск между игроками своей команды, занести его в зону противника. Игрок, владеющий диском, перемещаться по полю не может. Игроки противоположной команды должны сбить диск в воздухе, либо вынудить соперников сделать неточный пас, чтобы иметь возможность нападать самим.

Отличительная особенность от многих других современных игр — это отсутствие судейского состава (судят сами игроки).

Вторая отличительная особенность — Алтимат самый вежливый и дружелюбный вид спорта. Официальные правила Алтимата строго запрещают оскорбления, дерзость и умышленные фолы — это может быть истолковано, как неспортивное поведение. Отсутствуют и наказания за нарушения, ведь ни один игрок не станет намерено нарушать правила. «Уважение соперников первостепенно» — вот основное правило игры, называемое Духом игры.



В каждом турнире есть номинация «Дух игры» и взять ее почетнее, чем

занять первое место. Знание и умение выполнять правила, игра без фолов, доброжелательность к противнику на поле и вне его, справедливость, позитивное отношение и самоконтроль — все эти качества складываются в оценку Духа команды.

Еще одна отличительная черта Алтимата — обилие ритуалов и традиций в этом виде спорта. У команд есть свои кричалки,



приветствия, девиз. Существует обычай после каждой игры: собравшись в круг, соперники обсуждают прошедшую игру, что понравилось/не понравилось, в чем сильные/слабые стороны противника, пожелания команде; высказывается каждый член команды.

В Алтимат можно играть при любой погоде: на траве, на песке, на снегу, а также в помещении. Благодаря тому, что в этой игре необходимо и бегать, и прыгать, и ловить диск, работают все группы мышц, развивается отличная координация движений и скорость реакции. Но главное, что игра в Алтимат — это не просто занятия спортом, это время, которое вы проведете в радужной обстановке, среди веселых и общительных людей.

Автор - Анна Красникова.

ПОЗДРАВЛЯЛКИ

**Дорогая Марина
Геннадьевна!**

Весна за окнами сияет,
посмотри!

Прекрасен мир, цветением объят...
Возьми же ясность утренней зари,
Дыханья свежесть пусть подарит сад,
И пусть сияют радостно глаза,
И пусть душа от счастья запоет,
Пусть мимо про шумит гроза,
Пусть только радость дарит каждый
год!

от 5а класса

Ольга Олеговна и Елена Ивановна!
В Международный женский день
Мы воспеваем вашу нежность.

Так пусть душистая сирень
Подарит вам любви безбрежность!
Пусть лучик солнца золотой
Наполнит души ваши светом!
Пусть будут летом и зимой
Сердца улыбками согреты!

Ваши непоседы 1а

Дорогая Ольга Евгеньевна!

Пусть запоздали дни весенние,
Но и в тоске по этим дням
Нас посетило вдохновение -
Благодаря, конечно, Вам.
Оно пришло как озарение
И души вспыхнули огнем:
Примите наши поздравления -
Как знак любви и уважения -
С Международным женским днем!

Ученики 6Б

Людмила Дмитриевна!

С Днем 8 Марта,
Пусть он будет светлым,
Пусть уйдут печали, сбудутся мечты,
И принесут радость голубые ветры,
И улыбки дарят люди и цветы!

От 10 кл

Наталья Анатольевна!

8 Марта снова наступило,
Любимое весеннее число,
Любовь и радость набирают силу,
И от надежды на душе светло.

Достатка, процветания, здоровья,
Удачи вам желаем от души,
Живите, окруженные любовью,
И будьте, как сегодня, хороши!

Ваш 7а

Оксана Николаевна!

Вы заряжаете нас позитивом,
Энергии даете нам заряд.
С 8 вас Марта, с праздником
красивым,
Пусть все мечты сбываются подряд,
Пусть будет все всегда у вас в
порядке,
Пусть радостью наполнится душа,
Любви вам, процветания, достатка,
Пусть будет жизнь легка и хороша!

Аноним)))



**Вера Васильевна, Галина Петровна,
Нина Николаевна, Инеса
Вячеславовна, Стелла Викторовна,
Светлана Сергеевна!**

Пусть сгинут бури и ненастья,
Уйдут пускай навеки в тень.
Мы Вам желаем только счастья
В ваш самый добрый, светлый день!
Пусть сердце в такт стучит капели,
Пусть канут в прошлое метели,
И пусть в весенних хороводах
Забудет сердце о невзгодах.

От всей души 11 класс



Дорогие дамы Северского лицея!

Будьте счастливы, веселы, любимы,
Милы, нежны, и не сварливы,
Дружите с песней юмором и смехом,
Шагайте в ногу с веком!
С праздником 8 Марта!

Мужской состав Северского лицея

**Лариса Ивановна, Светлана
Александровна, Ольга Борисовна,
Елена Николаевна!**

Вас прекрасными стихами
Поздравляем мы с весной.
Хоть слагали и не сами,
Дарим их – со всей душой!

Пусть для вас 8 Марта
Прозвучат слова любви!
Вам желаем солнца, счастья,
Блеска утренней зари!

Актив «Дети солнца»

Дорогая Вера Олеговна!

Этот день наполнен светом,
Ароматом белых роз
И весенним теплым ветром
С нежным запахом мимоз.
Своих чувств мы не скрываем,
Вы прекрасны как всегда!
С 8 Марта поздравляем!
Счастья вам, любви, добра!

Ваш любимый 8а кл.



ПОЗДРАВЛЯЛКИ



Марта

Нина Ивановна!

Пусть запоздали
дни весенние,
Но и в тоске по этим дням
Нас посетило вдохновение -
Благодаря, конечно, Вам.
Оно пришло как озарение
И души вспыхнули огнем:
Примите наши поздравления -
Как знак любви и уважения -
С Международным женским днем!

от 11 класса

**Елена Леонидовна и Ольга
Анатольевна!**

Есть много праздников в стране,
Но женский день отдан Весне,
Ведь только женщинам подвластно
Создать весенний праздник - лаской.
Так будьте добрыми, простыми,
Всегда с улыбкой на лице!
Ну словом, будьте Вы такими,
Как подобает быть Весне!

Родители и дети 16

Дорогая Оксана Афанасьевна!

Вам желаем счастья, искренних
улыбок,
Творческих успехов и спокойных снов.
И поменьше в жизни каверзных
ошибок,
И, чтоб рядом были ВЕРА и ЛЮБОВЬ!

Ваши выпускники-2015

Любовь Васильевна!

Вас забросать хотим цветами
И комплиментами сразить.
Мы очень рады, что вы с нами
И будем вас всегда любить!

ученики 5а

Мамочка,

Хочу я пожелать так много,
Всего мне даже не сказать.
Счастливой быть тебе я пожелаю
И никогда не унывать!
Тепла, добра, любви, удачи,
Улыбок, радости, цветов,
Ковра персидского и дачу
У очень теплых берегов!

твоя доченька

Розалия Ильясовна!

В Международный женский день
Мы воспеваем вашу нежность.
Так пусть душистая сирень
Подарит вам любви безбрежность!
Пусть лучик солнца золотой
Наполнит души ваши светом!
Пусть будут летом и зимой
Сердца улыбками согреты!

Ваш любимый 9 класс

Галина Валентиновна!

День 8 марта – добрый,
светлый, яркий;

Праздник милых женщин,
праздник красоты.

Пусть Весна вручает
лучшие подарки;

Исполняет Ваши сладкие мечты.

С любовью от 8б)



Елена Николаевна,

Прошли вьюги и метели,
Кое где подтаял лед.
Песню звонкую запели
Ручейки. Весна идет!
Пусть чудесный праздник женский
Счастье и любовь несет.
Жизнь пусть будет интересней
И душа всегда цветет!

Чудо-мастерицы Северского лицея

Всем девчонкам Северского лицея!

Весна как женщина – не зря они
похожи,
Ведь обе и красивы, и пригожи.
Мы поздравляем с праздником вас
женским –
Желаем радугой прекраснейших
моментов:
Шального счастья, что не покидает,
Здоровья, что со временем крепчает,
Любви, такой широкой, словно море.
А если что-то слабое – пусть горе.
Желаем вам удачи необъятной,
Сюрпризов лишь приятных и
украдкой,
Красивых комплиментов и подарков,
По жизни – вдохновенья и азарта.
Пусть пробужденье от зимы природы,
Подарит синеву от небосвода –
И сказку жизни, чудо, красоту,
Красивую, далекую мечту.

Мужская половина
Северского лицея

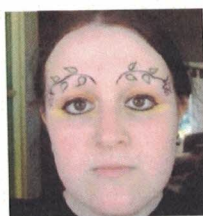




Брови, мои брови...

Во внешности женщины важна каждая мелочь. Вернее даже так: во внешности женщины мелочей нет. Каждая черточка, родинка, ямочка (или отсутствие ее) - стратегически важный объект.

Брови играют едва ли не первостепенную роль, ведь от их длины, формы и цвета во многом зависит выражение лица. И все же такую простую процедуру, как коррекция бровей, знают не все.



Достаточно посмотреть на лица окружающих девушек. Идеальные брови встретишь редко. Зато традиционных ошибок сколько

угодно: до сих пор многие барышни предпочитают модные в 60-е наивные брови-ниточки, думая, что они придают нежность облику, но, на самом деле, выражение лица с такими бровями становится кукольным. Лицо другой дамы сурово обрамляют густые широкие брови, которым позавидовал бы сам Л. И. Брежнев, у третьей девушки вместо бровей ярко подведенные черные стрелы, выглядящие весьма и весьма вульгарно. Конечно, такое абсолютно не годится для леди, которая желает выглядеть элегантно и естественно.

Брови, будь они густыми и броскими, как у Мадонны, или тонкими и изящными, как у Сандры Баллок, придают лицу выразительность не хуже любого макияжа. И наоборот, неухоженные брови могут испортить работу даже самого лучшего стилиста. Поэтому ваши брови достойны особого внимания.

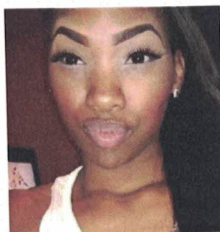
Сделать брови привлекательными достаточно легко, но нужно знать с чего начать, что делать и когда остановиться.



Обычно требуется немного: либо что-то убрать лишнее, либо чуть-чуть где-то подрисовать или пригладить. Все зависит от вашего типа

бровей.

«Делать брови» стало чуть ли не важнее маникюра. На этой волне, по крайней мере, в России, появились броу-бары (англ. brow — «бровь»). Логика понятна: узкий профиль позволяет накапливать больше опыта. И неотъемлемая часть успеха — свои «фишки». Менее чем за два года салоны, предлагающие нарисовать, покрасить, помочь правильно отрастить и даже нарастить брови, появились во многих крупных торговых центрах. Женщины раскупают наборы американки Анастасии Суаре, которая уже не один год пропа-



гандирует создание формы на основе золотого сечения. В общем, ажиотаж, к тому же вызывающий стойкое привыкание, ведь созданную форму бровей нужно поддерживать. А значит, каждые три недели, а то и чаще, придется ходить к своему мастеру.

Брови способны визуально скорректировать овал лица, вытянуть его или расширить, сгладить острые черты или, напротив, подчеркнуть, «расставить» глаза или, наоборот, «свести». Отметить скулы и отменить следы прошедших лет. Указать на причастность их обладательницы к интеллигенции или на пробел



воспитании. Скорее всего, многие при упоминании Одри Хэпберн или Марлен Дитрих вспомнят широкую изогнутую форму бровей одной актрисы и ниточки — другой.

Есть и модная сторона: брови — это тренд, поддерживаемый дизайнерами и стилистами уже не первый сезон. Так что идеальные брови — это дань моде, а она сейчас требует ширины и густоты, хотя, кажется, еще вчера все нещадно орудовали пинцетом.

В заключении краткого обзора курса,

хочется добавить, что слава богу, среди наших лицеисток нет фанатов бровей! Если хочешь быть современной, следить за модой, конечно, нужно, наверное. Но всегда помните о том, как говорят, что не мода делает человека, а человек — моду! И, главное, не переусердствуйте с косметикой, ведь нет ничего лучше, чем естественная красота женщины, которую веками воспевают поэты и музыканты. Будьте красивыми!



Информация взята с интернета



Проект «Х»

Парк научных развлечений.

Мы с классом посетили в Томске одно необычное место под



названием Парк научных развлечений «Проект ИКС». Он находится по адресу: г.Томск, ул. Ленина, 174, ТЦ «Весна» «Проект ИКС» это:

1. Занимательное путешествие с экскурсоводом.
2. Время посещения парка не ограничено.
3. Удивительные фотографии для твоего фотоальбома.
4. Наглядная демонстрация законов



физики и химии.

6. Научная лаборатория.

Основное достоинство интерактивного парка заключается в том, что все экспонаты действующие, их можно трогать руками и быть участником всех экспериментов.

Экскурсия начинается с комнаты, в которой находится много экспонатов. Сначала нам объяснили, как они действуют, а потом нам разрешили их

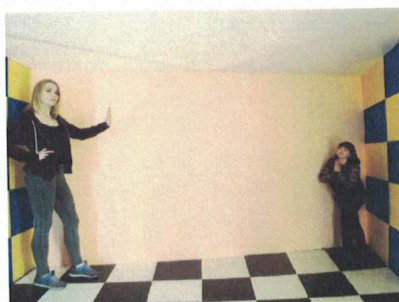


трогать и испытать самостоятельно. Это увлекательно, интересно и очень познавательно. Кое-где можно

посоревноваться и поломать мозги.
Самойлес Злата, 4 а кл.

До нового года оставалось несколько дней, и наши учебные будни превратились в праздник. Нас отпустили с уроков на линейки, новогодние праздники и экскурсии. Вот, об экскурсии мне бы и хотелось рассказать. Мы давно собирались съездить в парк научных развлечений «Проект Х», но все как-то не получалось: то деньги не все сдали, то уроков много... И, наконец, Оксана Николаевна сказала: «Все! Не будем больше ждать никого, кто поедет, тот поедет на экскурсию!».

Я смотрела буклеты и рекламу этого парка, но когда я туда приехала, то полностью ощутила удивительность и необычность этой экскурсии. Наши парни, как малые дети, бегали от одного экспоната к другому, приводя в движение все шарнирчики, веревочки, подъемы и спуски. Самым увлекательным, был коридор, в котором создавалась иллюзия вращения стен. Наш класс просто



аккупировал этот проход и никак не хотел идти дальше. Хотелось сказать, что наличие фотоаппарата никто не предусмотрел, кроме Оксаны Николаевны, а пофотать было что. Мы развлекались с измерителем звука, орали, как резанные. А в волшебной, по-другому и не назовешь, комнате мы превращались то в великанов, то в карликов.



первый взгляд, по нему не возможно было пройти до выхода.

Со всех

сторон слышались крики и смех



блуждающих по лабиринту. Наконец, мы вышли, эмоциям не было предела! Но рано мы с девочками подумали, что уже можем ехать домой, не тут-то было, потому что наши мальчики увидели настольный футбол...Вообщем, экскурсия была замечательная! Всем советуем ее посетить, не пожалеете!

11 класс





Мой питомец



Я очень хотела иметь собачку, и однажды под Новый год родители подарили мне щенка. Это был маленький, чёрный комочек с двумя глазками-пуговками и маленьким носиком. Оказалась, это «девочка» с



именем Глория и мы стали звать её Лорой. Порода у неё – йоркширский терьер.

Следующим летом ей исполнится 5 лет. Она очень красивая, дружелюбная и ласковая собака. Ростом она с кошку и может даже меньше. Шерстка у неё длинная, почти как



, что даже можно заплетать косички. Кушает она специальный собачий корм, но также любит колбасу, солёные огурцы, бананы, яблоки, конфеты, печенье, в общем она



всеядная. Самая любимая её игрушка – мячик. Его пинаешь, а Лора мчит за ним,

приносит обратно... и так до бесконечности. Летом мы часто путешествуем и всегда берём Лору с собой. Мне никогда с ней не скучно. Я очень её люблю.

Шарапова Наталья, 4а кл.

Был май 2014 года. Однажды мама пришла с работы домой и сказала, что скоро у нас появится маленький котёнок. Я так обрадовался, что



целыми днями только и думал о нём. В специальном магазине мы купили всё необходимое (лоточек, чашечки для еды, домик, когтеточку). И вот мы поехали за котёнком в Томск.

Это оказалась малюсенькая девочка-котёнок, серенькая в полоску с голубыми глазами. Она пищала тоненьким голосочком и искала повсюду свою маму. Мне было её жалко, ведь она была совсем маленькая. Мы привезли её домой. Первым делом она обошла всю квартиру и тут же обнаружила лоток, который мы ей купили. Кошечка оказалась очень умненькая и сразу поняла, для чего нужен этот лоток.

Мама сказала, что я должен выбрать котёнку имя. Я долго думал, перебирал в уме все женские имена, которые знал. В первую очередь вспомнил имена девочек, которые ходили со мной в садик. Но всё было не то. Тогда я стал искать в интернете подсказки для выбора имени. Интернет говорил, что в имени кошки обязательно должна

быть буква «с», тогда она будет хорошо отзываться на своё имя. Я выбрал для неё старинное русское



народное имя Дуся. А мама тут же её стала называть на французский манер - «малышка Дусьен».

Дуся была очень любознательной, везде ходила за мной по пятам. Куда я – туда и она. Если я рисовал, то она садилась рядом и играла с карандашами. Но больше всего ей нравились всякие веревочки и шнурочки. По ночам Дуся забиралась на мою кровать и сворачивалась клубочком у меня в ногах.

Однажды у Дуси неожиданно сменился цвет глаз. Мы даже не заметили, как это случилось. Вместо голубых они стали зеленовато-желтыми. Оказывается, у кошек так часто происходит.

Сейчас Дуся уже взрослая



кошка. Ей уже 1 год и 9 месяцев. Когда я прихожу со школы, она всегда встречает меня у порога, трётся об мои ноги и мурлычет. Мы считаем её полноправным членом семьи. Раньше я даже считал её своей сестрой и даже сделал ей документы, в которых записал её фамилию имя и отчество. Гахова Дульсинея Борисовна. А также я придумывал ей распорядок дня, играл с ней в школу, в кошачий футбол, в прятки, в догоняшки. Я очень люблю свою кошечку.

Гахов Артем, 2а кл.



Проба пера

Один момент из жизни
кота Ивана Сусанина.

За горами за лесами
Жил был кот Иван Сусанин.
Кот был, скажем, непростой
С детства был он холостой.
Жил он в городе котов
Под названием «Тортов».
Как-то раз давно иль нет
Кот собрался на обед,
Но до дома не дошёл,
В город «Тортов» враг пришёл.
Всех котов в граде собрали
На границу их послали.
На границе той был бой.
Ни кому нельзя домой.
В бой тот много жертв случилось,
Но победа получилась.
Кот Иван Сусанин в той
Битве был большой герой.
Он вернулся в «Тортов» град,
Был народ ему там рад.
Закатали пир горой,
После кот пошёл домой.

Леонов Матвей, 4а кл.

Сказка «Медведь и лиса»

Однажды Михайло Потапыч не спеша прогуливался по хвойному лесу. Идет, идет, и вдруг видит, летит прямо на него тетерев. И прямо Михайло Потапычу в рот и влетел: он пасть свою разинул, когда шёл. Михайло Потапыч скорее схватил его, сдавил своими мощными челюстями и идет, прогуливается дальше. Доволен, что будет ему, чем сегодня вкусеньким отобедать. Тут идёт на встречу кума Лиса Патрикеевна. Увидела, что Михайло Потапыч жирненького тетерева во рту держит, и смекнула тут-же, как же мне обмануть его, чтобы тетерев у него вылетел из пасти и сразу же ко мне. Сообразила и спрашивает Михайло Потапыча тонюсеньким голоском: «Мишенька, дорогой мой куманёк, скажи ка, пожалуйста, мне, я вот что-то не пойму всё никак: откуда дует сегодня ветер?» А ему, толстопятому дураку, надо бы ответить, что с севера, он бы тогда ещё крепче зубы-то прижал, а он глупый сказал: «С запада!» Пасть при этой фразе он разинул, жирненький тетерев вмиг выпал, хитрющая Лиса Патрикеевна крепко схватила его и только тут и была.

Ермолович Анастасия, 5а кл.

ПОЗДРАВЛЯЛКА



Поздравляем всех мужчин с
праздником Днем защитника
Отечества, а всех женщин с
праздником весны!

Желаем, чтоб солнце вам с неба
светило,
Желаем, чтоб удача не проходила
мимо.

Редакция «Интерлиц»

Редакция: Эльблаус О.Н..
Фото: Эльблаус О.Н.
Юнкоры: Ермолович А., Ардашева С., Самойл. с 3.
Гахов А., Шарапова Н., Леонов М.
Адрес редакции: г.Северск, ул Свердлова 9,
МБОУ «Северский лицей», к.108
Тираж: 50 экземпляров