



Квітень 2017
№ 4

Газета учнівського самоврядування
Звенигородської загальноосвітньої
школи-інтернату I-II ст. – спортивного ліцею

СПОРТИВНИЙ ВІСНИК

CITIUS - ALTIUS - FORTIUS

=====

Спартакіада школярів району



Наша школа закінчила участь в спартакіаді школярів району. Набравши 219 очок в семи видах спорту, наша школа впевнено посіла перше місце. Але спартакіада триває. Ще не відбулися змагання з волейболу і баскетболу. Незалежно від результатів змагань з баскетболу та волейболу, нашу школу ніхто не може наздогнати в загальнокомандному заліку.

Запекла боротьба триває за друге загальнокомандне місце між командою школи №1 та Шевченківським інтернатом. У них залишились змагання з волейболу серед юнаків та дівчат.

Міні-футбол в школі

Поширюється популярність міні-футболу в нашій школі. У цьому навчальному році вже проведено 46 змагань. Це змагання шкільні, міські, районні та обласні.

У школі проводять навчально-тренувальний процес та виступають у змаганнях п'ять хлопчачих та одна дівоча команди.

У школі створено добру спортивну базу для занять міні-футболом. Штучне поле та два земляних майданчики на подвір'ї ніколи не пустують. Для тренувань у зимовий час обладнанні спортивні зали.

Школа пишається іменами таких випускників, як Василь Кисіль, Дмитро Дашківський, Дмитро Павленко, Вадим Чорний та такими учнями, як Андрій Березовий, Євген Мартиненко, Максим Вітренко, Ігор Совгіря, Захар Крикун, які досягли майстерності в цьому виді спорту.

Змагання в травні

- Обласні фінальні змагання з міні-футболу серед шкіл-інтернатів.
- Шкільні олімпійські ігри: - міні-футбол; - настільний теніс;
- шахи; - шашки;
- легка атлетика.
- Змагання з нагоди Дня захисту дітей з міні-футболу та настільного тенісу.

ДИХАЙ



ВІЛЬНО

ЖИВИ



ТВЕРЕЗО

«Шкіряний м'яч»



Всеукраїнські змагання на призи «Шкіряний м'яч» проводяться в шість етапів у різних вікових категоріях. Команда нашої школи взяла участь у трьох етапах змагань серед самих наймолодших, учнів 2006 року народження.

На першому етапі відбулися шкільні змагання, у яких взяли участь три команди. Змагання проходили за правилами міні-футболу.

Перше місце посіла команда 5 класу, яка впевнено переграла команду 4 класу з рахунком 7 : 0 та команду 6 класу з рахунком 9 : 2. Друге місце посіла команда 4 класу, яка переграла команду 6 класу з рахунком 4 : 0. Кращим гравцем шкільного турніру визначено Олександра Гегельського.

На другому етапі відбулися районні змагання, які також проходили на спортивній базі нашої школи за кубковою системою. У змаганнях взяли участь чотири команди.

Згідно жеребкування в першій парі зустрілися команди Вільховецької школи та школи ім.Тараса Шевченка. Перемогли вільховецькі юні футболісти з рахунком 5 : 1. У другій грі зустрілися команди ліцею та школи №4. Наші футболісти досить легко перемогли команду суперників з рахунком 6 : 0.

У матчі за третє місце команда школа №4 перемогла команду школи ім.Тараса Шевченка з рахунком 2 : 0.

У фінальній зустрічі перемогу святкували наші футболісти, які переграли команду Вільховецької школи з рахунком 6 : 2 і завоювали право брати участь в обласних змаганнях.



Олександр Гегельський

На третьому етапі правила змагань змінилися. Склад команди- дев'ять гравців, розміри футбольного поля збільшилися 40 x 60 м. Розміри воріт 5 x 2 м.

Першу гру наші футболісти провели на виїзді в смт. Лісянка з місцевою командою.



Напружена гра закінчилася з рахунком 2 : 1 на користь нашої команди.

Наступна гра з командою м. Ватутіного відбулася дома. Рівна гра, але наші програють з рахунком 0 : 1, і в наступне коло виходить команда м. Ватутіного.

За нашу команду виступали Денис Олійник, Олександр Гегельський, Ярослав Пелипенко, Роман Шохін, Ісмаїл Хусанбоев, Ярослав Корніцький, Андрій Грищенко, Владислав Лисенко, Ярослав Шарафост та Олександр Фіголь.



Спартакіада школярів району з міні-футболу

Відбулися зональні змагання з міні-футболу в залік районної спартакіади школярів серед дівчат та юнаків. Змагання проходили на штучному полі нашої школи.

У дівчат на старт вийшли команди нашого ліцею, школи ім.Тараса Шевченка, Моринської та Стебнянської шкіл. Перше місце посіли, наші спортсменки, які досить упевнено переграли всіх суперників. Друге місце у команди школи ім. Тараса Шевченка. Третє місце у команди Моринської школи. Стебнянська школа на четвертому місці.

В юнаків також змагалися чотири команди. Кращими виявилися наші футболісти, які послідовно переграли команду Княжанської школи з рахунком 8 : 1, команду Моринської школи з рахунком 9 : 0 та команду школи ім.Тараса Шевченка з рахунком 5 : 0. Друге місце посіла команда школи ім. Тараса Шевченка. На третьому місці княжанські футболісти. Моринська школа на четвертому місці.

У фінальну частину змагань у дівчат та юнаків вийшли команди нашої школи та школи ім.Тараса Шевченка.

Через тиждень відбулися фінальні змагання, які також проводилися на спортивній базі нашої школи.

Серед дівчат змагалися команди Вільховецької, Рижанівської шкіл, команда школи ім.Тараса Шевченка та команда нашої школи. Несподівано слабше своїх можливостей виступили наші футболістки. Програвши команді ім.Тараса Шевченка з рахунком 0 : 2, зігравши у нічию 2 : 2 з командою Рижанівської школи та вигравши у команди Вільховецької школи 8 : 0, наші футболістки, набравши чотири очки, посіли тільки третє місце. А перемогла команда школи ім. Тараса Шевченка. У них сім очок /дві перемоги і одна нічия/. Друге місце у команди Рижанівської школи / одна перемога і дві нічії/.

Команда ліцеїсток виступала в складі Вікторії Ля-пун, Христини Третяк, Софії Соловей, Даші Опо-лончик, Ірини Свістільник та Оксани Віннічук.

Серед юнаків на старт вийшли команди нашої школи та школи ім. Тараса Шевченка, а також футболісти Рижанівської та Юрківської шкіл.

На відміну від дівчат наші юнаки виступили значно краще. Послідовно перегравши команду Рижанівської школи з рахунком 8 : 0, команду Юрківської школи з рахунком 7 : 1 та команду школи ім. Тараса Шевченка з рахунком 8 : 1, наші футболісти посіли перше місце. Друге місце у команди школи ім.Тараса Шевченка /дві перемоги і одна поразка/. Третє місце у команди Юрківської школи.



У складі команди виступали Андрій Березовий, Максим Вітренко, Євген Мартиненко, Ігор Совгіря, Дмитро Пожований, Захар Крикун та Віталій Ховрах.



Змагання з міні-футболу на кубок М.В.Груші

Традиційно кожного року в кінці квітня на базі нашої школи проводяться змагання з міні-футболу на кубок пам'яті Груші М.В. серед кращих юнацьких команд шкіл району.

Цей рік у змаганнях прийняло участь сім команд, які за жеребом було розбито на дві групи. Змагання в групах проходили за коловою системою. Згідно положення команди, які посідали в групах другі місця, розігрували III місце. А команди, які були першими в своїх групах, розіграли перше місце.

У групі «А» виступило чотири команди. Вдало змагалася наша перша команда, яка складалася з учнів 11 класу. Послідовно перегравши команду Рижанівської школи з рахунком 7 : 0, команду Юрківської школи з рахунком 4 : 0 та команду Звенигородського училища з рахунком 3 : 1, наші футболісти посіли перше місце і вийшли у фінал. Команди училища і Юрківської школи набрали однакову кількість очок. Але за кращою різницею забитих і пропущених м'ячів друге місце у команди училища, а третє у команди Юрківської школи. На четвертому місці команда Рижанівської школи.

У групі «Б» виступало три команди. Успішно змагалася наша друга команда, складена з учнів 10 класу. Перегравши з рахунком 1 : 0 у команду школи ім.Тараса Шевченка та 5 : 1 команду Чижівської школи, наші десятикласники посіли перше місце і вийшли у фінал. Напружена гра відбулася за друге місце між командами школи ім.Тараса Шевченка та Чижівської школи. До останньої хвилини не було ясно, хто переможе. Та все ж перемогла Чижівська школа.

Команди, посівши другі місця в своїх групах, розіграли третє місце в турнірі. Команда училища в напруженому поєдинку перемогла чижівських футболістів з рахунком 4 : 2.

Окрасою турніру став фінальний поєдинок, де зустрілися дві наші команди. Менші чинили шалений опір своїм старшим товаришам. Але сказався досвід, і старші переграли з рахунком 5 : 1.

За переможців грали Андрій Березовий, Максим Вітренко, Євгеній Мартиненко, Віталій Грищенко, Ігор Совгіря, Дмитро Пожований та Сергій Сапон. Команда нагороджена перехідним кубком, а гравці дипломами та медалями за перше місце.

За нашу другу команду грали брати Антон та Богдан Лисогурські, Захар Крикун, Олександр Сірий, Антон Єлісєєв, Олександр Чорноус та Віталій Ховрах. Усі вони нагороджені дипломами та медалями за друге місце.

На закінчення хотілось би подякувати голові МП «Форсінг» В.В.Крикуну та директору нашої школи О.В.Волощук, завдяки чий підтримці та допомозі відбулося це футбольне свято.



Зональні обласні змагання з міні-футболу

Дощ зі снігом, сильний вітер, але футбол відбувся. На штучному полі нашої школи пройшли зональні змагання з міні-футболу в залік УІІ комплексних змагань з видів спорту серед вихованців інтернатних закладів Черкаської області. У змаганнях взяли участь команди дівчат та юнаків Монастирищенського інтернату, Шевченківського інтернату та нашої школи.

Змагання розпочалися матчем між командами дівчат Звенигородського ліцею та Монастирищенським інтернатом. Наші дівчата досить впевнено перемогли суперниць з рахунком 5 : 1. Потім вони переграли команду Шевченківського інтернату з рахунком 3 : 0 і вибороли право грати у фіналі. В матчі за друге місце в напруженому поєдинку з рахунком 2 : 1 монастирищенські футболістки перемогли команду Шевченківського інтернату і також вийшли у фінал.

Добре виступили і наші юнаки. Дві перемоги: одна над командою Монастирищенського інтернату з рахунком 3 : 2 та друга над командою Шевченківського інтернату 5 : 1 - і наші юнаки у фіналі. Запекла боротьба розгорнулася за другу путівку у фінал. З рахунком 2 : 1 перемогли монастирищенські футболісти.

Фінальні змагання відбудуться в травні місяці в Черкасах.



Андрій – кращий воротар школи

Обласні змагання з легкої атлетики серед шкіл-інтернатів



Відбулися обласні змагання з легкої атлетики в залік УІІ комплексних змагань з видів спорту серед шкіл-інтернатів. Успішно виступили учні нашої школи.

У молодшій віковій групі Даша Ополончик посіла перші місця з бігу на 60 м та 200 м. Серед юнаків Гагик Манісян з бігу на 60 м був п'ятим, а з бігу на 200 м першим.

У старшій віковій групі не було рівних Христині Третьак. Вона була першою з бігу на 60 м

та 200 м. В юнаків Антон Лисогурський переміг у стрибках у довжину та був третім з бігу на 60 м. Виграла наша команда і в естафетному бігу 4 x 100 м.

У загальнокомандному заліку команда нашої школи впевнено посіла перше місце. На другому місці команда Смілянського інтернату. Третє місце в команди Монастирищенського інтернату.

Учні нашої школи нагороджені грамотами, медалями та цінними подарунками



«Дембель 2017» - «Фани»
/Вони захищали честь школи/



С.Сапон



О.Волощук



Х.Третьак



Д.Пожований



І.Совгіря



Я.Недбайло



А.Березовой



О. Вахоцька



Д.Струтинський



М.Вітренко



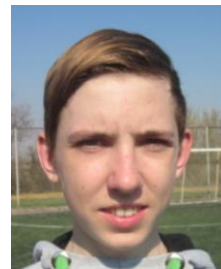
В.Рябоненко



В.Грищенко



Є.Мартиненко



Ю.Горкун

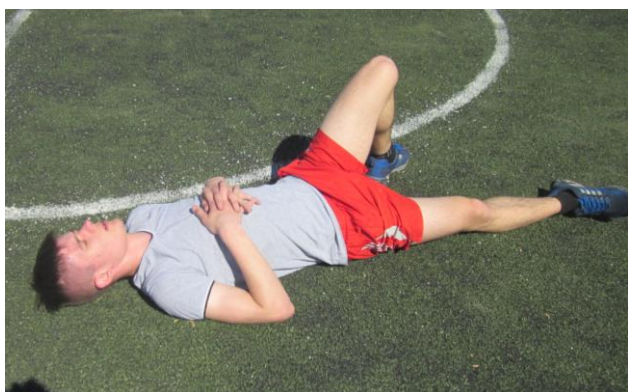


Р. Мосінзовий

Угадай?

...хто це? « ще трішки полежу і заб'ю».

...що робить Ігор разом з Олександром на футбольному полі.



Шкідливість алкоголю для здоров'я

Сп'яніння є добровільне божевілля. (Аристотель)



Із прадавніх часів алкоголь називають викрадачем розуму, Як свідчать учені, про властивості спиртних виробів людям було відомо ще



близько 10 тис. років тому. Слово «алкоголь» має арабське походження і означає воно одурманення, запаморочення. Араби ще в VII ст. навчилися добувати чистий спирт, називаючи його «душею вина», але використовували його в основному в медицині. А в Європі спирт з'явився лише в XIV столітті.

Що до вина, то воно особливого розповсюдження набуло у Греції, де виноград почали культивувати 4 тис. років до н.е. Покровителем виноградарства та виноробства у греків був бог Діоніс.

Зловживання, як вина, так і пізніше горілки, зазвичай приводило людей до пияцтва. Це вже був привід для заборони вживання алкоголю.

Основоположник мусульманської релігії Магомет /570-632 р.р./ заборонив усім, хто сповідує Іслам, вживати спиртне.

Горілка з Європи потрапляє в Росію, а відтак і в Україну. Торгівля горілкою в той час приносила великі прибутки, а тому про заборону її не могло бути і мови.

Страшні факти про алкоголізм

- *Алкоголь не звичка, а хвороба. Алкоголізм – важка хронічна, у більшості випадках тяжко виліковна. Вона розвивається на основі регулярного і тривалого вживання алкоголю і характеризується особливим патологічним станом організму: нестримним потягом до спиртного і деградацією особистості. Для алкоголіка сп'яніння представляється найкращим психічним станом.*

- *Основною діючою речовиною алкогольних напоїв є етанол, який при вживанні всередину пригнічує центральну нервову систему людини. У хворого розвивається малокрів'я, послаблюється пам'ять, підвищується артеріальний тиск, підвищується рівень холестерину в крові. Але більше всього страждає печінка. Спочатку людина хворіє гепатитом, цирозом, а потім настає смерть.*

- *Горілка найбільш поширений напій у світі. Кожен рік люди землі вживають близько 5 млрд. літрів горілки.*

- *Учені стверджують, що кожну хвилину 0,7 % населення Землі зараз перебувають в стані алкогольного сп'яніння. Тобто 50 млн. чоловік у цю хвилину п'яні.*

- *В Україні щороку через алкоголь помирає понад 40 тис. людей. Це близько 8 тис. отруєнь алкоголем, 8 тис. – кардіопатій і решта – усі інші захворювання та нещасні випадки.*

**АЛКОГОЛЬ ВБИВАЄ
УКРАЇНСЬКУ НАЦІЮ!**



НЕ ПИЙ!
ТИ ПОТРИБЕН СВОЄМУ НАРОДУ!



СКАРБНИЧКА ЦІКАВОГО.

Правила загартування

З раннього дитинства ми знаємо: «Сонце, повітря і вода – наші вірні друзі. Людина, зазвичай, знаходиться під впливом природних факторів, які весь час змінюються. Важливо привчити свій організм безболісно реагувати на ці зміни.



Повітря. Загартування починають із провітрювання приміщення в усі пори року. Повітряні ванни починають приймати в закритому приміщенні при температурі не нижче +15 градусів С, а на свіжому повітрі – не нижче +18 градусів С протягом 3-5 хвилин. Поступово температуру знижують, доводячи тривалість повітряних ванн до 2 годин.

Сонце. Важливим засобом загартування є сонячне проміння. На сонці краще перебувати з 9 до 11 години. У перший день – протягом 6-10 хв. Поступово тривалість доводять до 30-40 хв. Сонячні ванни приймають не раніше, ніж через 1,5 години після вживання їжі. Під час сонячних ванн кожні 15 хв. потрібно змінювати положення тіла. На голову потрібно одівати головний убір.



Вода. Загартування водою включає: умивання, обтирання, обливання та купання. Загартування потрібно починати з обтирання вологим рушником всього тіла.

Через місяць можна переходити до обливання або душі. Починати потрібно при температурі води +25 - +30 градусів С. Перші процедури не повинні перевищувати 20-30 сек.

Поступово температуру знижуй і доводь до +15 градусів С.

Купання у водоймі можна починати при температурі води не нижче +20 градусів С. Спочатку купання триває 3-4 хв. Поступово тривалість купання збільшується до 20 хв.

Кров'яні тільца

Кров'яні тільца - це кров'яні клітини зі своїми особливими якостями і завданнями. Вони утворюються в кістковому мозку і постійно оновлюються. В 1 кубічному міліметрі крові міститься 5 млн. червоних кров'яних тілець. Їх завдання - постачати кисень до різних клітин тіла.

Нейрони

Учені визначили, що мозок людини складається з клітин – нейронів. Ці клітини вузькоспеціалізовані. Основна «професія» одних - бачити, других - чути, третіх - узагальнювати інформацію і т.д. Цікаво, що зв'язки між нейронами формуються саме залежно від рухів тіла. А фізичні вправи допомагають цим зв'язкам закріплюватися.