



Березень 2017  
№ 3

Газета учнівського самоврядування  
Звенигородської загальноосвітньої  
школи-інтернату І-ІІ ст. – спортивного ліцею

# СПОРТИВНИЙ ВІСНИК

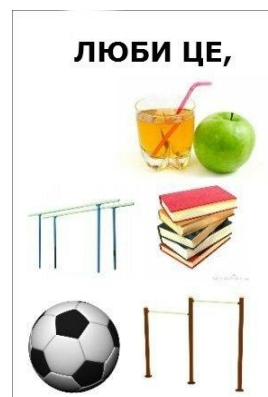
CITIUS - ALTIUS - FORTIUS

## Спартакіада школярів району

Триває спартакіада школярів району. Після чотирьох видів спорту наша школа лідирувала в районній спартакіаді школярів, набравши 120 очок. На другому місці була Шевченківська школа-інтернат - 113 очок. Третє місце посідає школа № 1, яка мала 88,5 очок

В лютому відбулися змагання з настільного тенісу. Наша школа посівши друге, на 33 очка збільшила свій доробок і має 153 очки. На другому місці Шевченківська школа-інтернат, яка відстає на 20 очок. Третє місце у школи № 1 – 115,5 очок.

До закінчення спартакіади залишився один вид. У нашої школи це міні-футбол, де ми маємо досить сильні позиції.



ЛЮБИ ЦЕ,

## Змагання в квітні

- Зональні змагання з міні-футболу в залік районної Спартакіади школярів серед юнаків та дівчат.
- Фінальні змагання з міні-футболу в залік районної Спартакіади школярів серед юнаків та дівчат.
- Кубок М.Груші з міні-футболу серед юнаків.
- Обласні змагання з легкої атлетики серед інтернатних закладів.
- Обласні зональні змагання з міні-футболу серед інтернатних закладів серед юнаків та дівчат.



А НЕ ЦЕ!

## Школа молодого футбольного арбітра



Почалися навчання в обласній футбольній школі молодого арбітра, відділення якої діє при Звенигородській загальноосвітній школі-інтернаті-спортивному ліцею. Заняття проходять в спортивному комплексі закладу по вівторках і четвергах. Початок занять 15.00. Керівником відділення призначено Григорія Цвященко.

### Комплексні змагання в с. Чижівка



Традиційно на початку березня в с. Чижівка проходять змагання з настільного тенісу, шашок та шахів з нагоди визволення села від німецько-фашистських загарбників. Всі змагання проводилися на особисту першість.

Найбільше учасників зібралося в змаганнях з настільного тенісу. В юнаків переміг Артур Пигида з Чижівки. Друге місце посів зайняв учень нашої школи Микола Соколовський. На третьому місці Петро Колісник з Чижівки. Наш Євгеній Мартиненко на четвертому місці.

У дівчат перемогла Руслана Крамар з Рижанівки. Олена Іваненко з Чижівської школи посіла друге місце. Наша Вікторія Ляпун на третьому місці.

В змаганнях з шахів добре виступив учень нашої школи Олександр Чорноус. Вигравші всі партії він посів перше місце. Друге та третє місця поділили рижанівські шахисти Віктор Бабій та Дмитро Шевченко. Не пішла гра на турнірі у нашого Гагіка Манісяна. У нього тільки п'яте місце.

Вдало виступили в змаганнях у дівчат чижівські шахистки. У Влади Білобрух перше місце. На другому місці Антоніна Поліщук. Альона Січка з Вільхівця посіла третє місце. Наша Оксана Віннічук на четвертому місці.

Найбільшого успіху досягли наші спортсмени в змаганнях з шашок. У юнаків перше місце посів наш учень Захар Крикун. На третьому місці його товариш по команді Артем Береговий. А друге місце у Дениса Поліщука з Чижівки.

У дівчат також перемогла наша учениця Вікторія Крикун. Друге місце посіла Оксана Братун з Чижівки. Наша Катерина Шевченко на третьому місці.



## Міні-футбольна весна



Розпочався футбольний сезон в нашій школі на відкритому повітрі. Першими на старт вийшли учні 10-11 класів. Також в змаганнях прийняла участь збірна 10 класів школи ім.Тараса Шевченка.

Добре виступила перша команда 11 класу . Впевнено перегравши своїх суперників, вона посіла перше місце. За команду виступали Андрій Березовий, Максим Вітренко, Віталій Грищенко, Євген Мартиненко та Сергій Сапон.

Друга команда 11 класу посіла друге місце. У них дві перемоги і одна поразка. Команда 10 класу поділила третє місце з командою школи ім. Тараса Шевченка.

Естафету у старших своїх товаришів прийняли учні 4-6 класів. В змаганнях впевнено перемогли учні 5 класу, які з рахунком 9 : 1 та 5 : 0 виграла відповідно у команди 6 класу та у команди 4 класу. Друге місце посіла команда 4 класу, яка переграла з рахунком 5 : 0 команду 6 класу. За команду переможців змагань виступали Денис Олійник, Ярослав Пелипенко, Олександр Гегельський, Роман Шохін, Ісмаїл Хусанбоєв, Дмитро Панасенко та Владислав Лисенко.



Розпочали новий сезон і наші дівчата. В рамках підготовки до офіційних змагань наші дівчата провели дві гри.

Спочатку зіграли з командою школи ім. Шевченко. За нашу команду грали дівчата 6-8 класів. Гра проходила в спортивному залі. Грали чотири на чотири. Замість воріт



потрібно було попадати в лавку. Всі ці специфічні особливості негативно вплинули на наших дівчат. І наші програли.

Ця несподівана поразка мобілізувала наших дівчат. В наступній грі з на відкритому повітрі за правилами міні-футболу на поле вийшла збірна школи. Нашім суперником була команда Вільхівецької школи. З рахунком 9 : 0 перемогли наші футболістки. Кращими з наших дівчат були Софія Соловей та Христина Третяк. Добре відстояла на воротах Вікторія Ляпун.

## Обласні змагання з настільного тенісу

Відбулися обласні змагання з настільного тенісу в залік УІІ обласних комплексних змагань серед інтернатних закладів. Спортивне свято проходили в спортивному залі нашої школи. Подібні змагання наша школа приймає уже в п'ятий раз.

Кожна команда виступала в складі трьох чоловік ( 2 юнаки і 1 дівчина/. За нашу команду виступали Сергій Сапон, Микола Соколовський та Вікторія Ляпун.



На жаль в змаганнях прийняло участь тільки три загальноосвітні школи-інтернати з десяти. Всі інші з різних причин не з'явилися.

Серед спеціальних шкіл-інтернатів змагалося шість команд.

Першу гру наші тенісисти зіграли проти команди Смілянської школи-інтернату. Впевнену гру продемонстрували Сергій Сапон та Микола Соколовський, які перемогли своїх суперників з рахунком 2 : 0. На жаль в запеклій боротьбі Вікторія Ляпун програла своїй суперниці. Але загальний рахунок 2 : 1 і наша команда перемагає.

Другий поєдинок наші тенісисти провели проти команди Монастирищенської школи-інтернату. Добре зіграв проти свого суперника Микола Соколовський. Першу партію він виграв з рахунком 11 : 8 , а другу з рахунком 11 : 5. На жаль Сергій Сапон та Вікторія Ля-

пун прогнали своїм суперникам. Отже поразка з рахунком 1 : 2. В підсумку у нас друге місце. Наші тенісисти нагороджені медалями, грамотами і цінними подарунками.

Серед спеціальних шкіл-інтернатів перше місце посіла команда Вільшанського інтернату. На другому місці команда Корсунь-Шевченківського інтернату. Третє місце у команди Бабанського інтернату.

Обласні комплексні змагання серед інтернатних закладів тривають. Попереду змагання з легкої атлетики та міні-футболу серед дівчат та юнаків.



## Кубок ліцею з міні-футболу

Відбувся Кубок ліцею з міні-футболу серед кращих команд міста. У змаганнях взяли участь команди «Фортуна», «Юність», «Місто» та наша команда «Ліцей». Ігри проходили на штучному полі нашої школи. Команди - учасники змагалися за коло-вою системою. Кожен тиждень одна гра.

Відкрили змагання команди «Ліцей» та «Місто». Наші гравці швидко розібралися з суперником і впевнено перемогли з рахунком 9 : 1. Кращими на полі були Максим Вітренко та Євгеній Мартиненко.

У другому матчі туру зустрілися команди «Юність» та «Фортуна». В напруженій боротьбі перемогли більш молоді футболісти з рахунком 6 : 3.

Через тиждень відбувся другий тур. Наші футболісти зустрілися з командою «Юність». Гра давалася тяжко. Якась розгубленість чи незібраність наших футболістів і на третій хвилині ми програємо два голи. Але ціною великих зусиль гру вдалося вирівняти. На жаль суперник все ж виграв матч з рахунком 5 : 3.

Напружено проходив другий матч туру. Спочатку команда «Місто» забила два голи. Але «Фортуна» не здавалася, зрівняла рахунок. Рівна гра тривала до останньої хвилини. Але в підсумку «Фортуна» все ж перемагає 7 : 5.

В останньому, третьому турі наші футболісти зустрілися з командою «Фортуна». Добре розпочали гру наші футболісти. Ігрова перевага швидко перетворилася на забиті голи. Зусиллями Євгенія Мартиненко та Віталія Ховраха у середині першого тайму рахунок був три 3 : 0 на нашу користь. Але поступово гра вирівнялась. На кожен забитий нами гол, суперник теж відповідав голом. У підсумку рахунок 6 : 3 на нашу користь. Дякуючи цій перемозі наші футболісти посіли друге місце у турнірі. За нашу команду виступали Андрій Березовий, Максим Вітренко, Євгеній Мартиненко, Ігор Совгиря, Віталій Ховрах, Сергій Сапон та Дмитро Пожований.



У заключному матчі зустрілися команди «Юність» і «Місто». Гра носила напружений характер. У першому таймі атакували футболісти «Юності», а голи забивала команда «Місто». У другому таймі голи стали забивати і футболісти «Юності». За хвилину до кінця матчу рахунок 2 : 2. І все ж перемагають футболісти «Юності», які на останніх секундах забивають переможний гол і впевнено посідають перше місце.

Третє місце у команди «Фортуна».

Команда переможець нагороджена перехідним кубком. Гравці команд-призерів нагороджені медалями.

## Флешмоб 22

Флешмоб 22 Pushup Challenge (Віджимання Визов) стартував у США в кінці 2016 року. Учасникам акції пропонується виконати 22 віджимання. Метою даного заходу є підтримка ветеранів бойових дій з посттравматичним синдромом, підтримка воїнів та популяризація здорового способу життя.

В Україні флешмоб проводиться на підтримку воїнів АТО. Естафету нам передала школа ім. Тараса Шевченка.



9 березня в спортивному залі зібралися 22 юнаки і зробили 22 віджимання. Учні нашої школи флешмоб присвятили землякам, які повернулися із зони АТО і, як ніколи, потребують турботи і опіки.

Наша школа передала естафету «флешмоб 22 Pushup Challenge» Озірянській загальноосвітній школі.

СТОП-КАДР. СТОП-КАДР. СТОП-КАДР. СТОП-КАДР. СТОП-КАДР. СТОП-КАДР.

### «Воротар це пів команди»



Владислав Рябенко :  
«Так спокійніше»



Андрій Березовий:  
«Я на воротах відпочиваю»



Руслан Масінзовий :  
«Гарно сидимо»



Ярослав Недбайло :  
«А в полі краще»



Євгеній Візгалін:  
«А я краще в теніс пограю»

## Здоровий спосіб життя

Ще з давніх часів людина визначила здоров'я найвищою цінністю. Народна мудрість говорить: «Здоров'я - всьому голова».

Здоровий спосіб життя – це форма поведінки за певними правилами, що сприяють фізичному і духовному здоров'ю людини, яка їх дотримується.

Складові здорового способу життя:

### *Дотримання правил гігієни.*

В сферу правил гігієни входять гігієна тіла в порожнини рота, гігієна фізичного виховання, гігієна статевого життя, гігієна одягу, гігієна відпочинку та сну



### *Якісне і раціональне харчування*

Харчування повинно бути збалансованим, якого потрібно дотримуватися все життя. Не рекомендується вживати так званий фастфуд, продукти з консервантами, налягати на жири, солоне, гостре, борошняне і солодке. Вибирати потрібно їжу вирощену в екологічно чистих районах, без застосування хімікатів.



### *Рухова активність – заняття фізичними вправами*

Рух – це основа життя, а фізичні вправи – вірні друзі та помічники. В сучасному світі люди стали менше рухатися і більше хворіти. Лише фізичні вправи можуть компенсувати нестачу рухів. Головне – це постійно і систематично.



### *Відмова від шкідливих звичок*

Вживання тютюну, алкоголю, наркотичних засобів входить в число найважливіших факторів багатьох захворювань.

Паління, вживання алкоголю, наркотиків це швидке перетворення квітучого юнака в НіЩО. Це практично та ж дуже швидка смерть, але відкладена в часі.





## СКАРБНИЧКА ЦІКАВОГО.

### Здоровий спосіб життя

#### Харчування

*Ми їмо, для життя, а не живемо, щоб їсти.*

Вчені підраховали, що за 70 років життя людина з'їдає приблизно 8 т хлібобулочних виробів, 11-12 т картоплі, 6-7 т м'яса і риби, 10-12 тисяч яєць і випиває 10-14 тисяч літрів молока.



Людина без харчування може прожити до 45 днів, а от без води не більше тижня. Вода бере участь у безлічі процесів, що відбуваються в нашому організмі: стабілізує температуру тіла, переносить поживні речовини і травні відходи та інше.

Норма споживання води для всіх різне. Для дорослої людини вона становить 25-30 мл на 1 кг ваги. Для дітей більше: 30-35 мл на 1 кг ваги.

Американські вчені вже давно прийшли до висновку, що якщо зменшити споживання солі всього на 3 грами на день, то ймовірність розвитку серцево-судинних захворювань скоротиться наполовину. Деякі країни вже скористалися результатами цього дослідження. Прикладом може послужити Фінляндія, де ще в 70-х роках минулого століття почали інформаційну компанію, яка закликала скоротити споживання солі з 12 грамів до 9 грамів щодня. І незабаром медики побачили результати: в країні скоротилася кількість пацієнтів з ішемічною хворобою серця та інсультом на 75 і 80 відсотків відповідно. І що найголовніше, збільшилась тривалість життя на 5-6 років.



#### Рухова активність

Порада відносно бігу. Краще бігати вечорами перед сном. Це сприяє глибокому і хорошему сну. Біг вранці завдає більше шкоди, ніж користі. Він створює зайвий стрес для організму, який ще не встиг прокинутися. Краще замінити ранковий біг легкою зарядкою.

Вчені довели, що телевізор не менш шкідливий, ніж нікотин. За даним дослідженням, люди, які дивляться телевізор у середньому по шість годин на день, ризикують прожити на 5 років менше, ніж їхні однолітки, вільні від цієї залежності.

