



7-й выпуск
февраль
2016

Служу Отечеству пером!



Читайте в номере:

*Стр. 3 Народная мудрость про армию,
про службу, о защите Отечества*

*Стр. 4 «Служу Отечеству пером.
Повесть от первого лица».*

*Стр. 7, 8 Армейские упражнения
для правильной осанки*

**С праздником!!!
С днем Защитника
Отечества!**



Немного истории



День защитника Отечества возник в 1918-м году и назывался тогда Днём Красной Армии. Он означал победу под Нарвой и Псковом над германскими завоевателями. Правда, никаких побед над немцами в феврале того года не было: 18-го февраля немцы начали наступление, а с 23-го февраля красные отряды как раз начали оказывать сопротивление германским войскам. Официальный статус праздника 23 февраля получил только в 1922-м году.

23 февраля по старому стилю – это восьмое марта по-новому. Когда в Европе отмечали международный женский день, в России отмечали 23 февраля. В итоге 23 февраля стало 8 марта, а женский день стал мужским.

Официальным выходным днем в России праздник стал в 2002-м году. До этого, несмотря на всё своё значение и торжества, с которым он отмечался, День защитника Отечества был обычным рабочим днём.

Интересно, что в этот праздник принято поздравлять не только всех мужчин, но и женщин-военнослужащих, потому что изначально в России праздник касался только лиц, имеющих отношение к воинской службе.

На сегодняшний день большинство граждан России склонны рассматривать День защитника Отечества не как годовщину великой победы или День Рождения Красной Армии, а как день настоящих мужчин – защитников в широком смысле этого слова. Существует даже общественная инициатива по переименованию 23-го февраля в «День мужчин». Возможно, в скором времени это действительно произойдёт.

Информацию подготовила *Руппель Виктория*
корреспондент пресс-центра «Глаголь»



Недаром молвится...

Про армию

Наша армия не одна: с нею — вся страна.
Не страшна врагов туча, если армия могуча.
Если армия сильна, непобедима и страна.
В армии быть — народу служить.
Военному делу учиться — всегда пригодится.

Про службу

В бою побывать — цену жизни узнать.
Кто за Родину дерётся, тому сила двойная дается
Кто честно служит, с тем слава дружит.
Лучше смерть на поле, чем позор в неволе.
У сметливого солдата и рукавица-граната.
Службу твою видят в родном краю.
Тяжело в учении — легко в бою.
Служба солдатская кончается — закалка остается.
Служи — не тужи.
Служи верой и правдой.
Служить так служить, а не служить так не служить.
Сколько ни служить, а в отставке быть.
На службу не напрашивайся и от службы не отказывайся.
Каждая служба почетна.

О защите Отечества

Если народ един, он непобедим.
Либо грудь в крестах, либо голова в кустах.
Честь солдата береги свято.
За край свой насмерть стой.
Смело иди в бой, - Родина за тобой.
Береги землю родимую, как мать любимую.
Держи порох сухим - будешь непобедим.
Для нашего солдата граница свята.
Нет обороны - заключут и вороны.
Плох тот солдат, который не мечтает стать генералом.
Родина - мать, умей за нее постоять.
Смертью героя пал, а Родину не продал.
В жизни всегда есть место подвигам.
Герой никогда не умрет — он вечно в народе живет.

Информацию подготовил Русин Владимир
корреспондент пресс-центра «Глаголь»





Конкурс «Гордость Отечества»



Г. С. Кац

Ежегодно в феврале месяце «Патриот» проводит военно-исторический конкурс поисково-исследовательских работ «Гордость Отечества» среди учащихся образовательных учреждений города.

В этом году честь МБОУ «СОШ № 12» защищал ученик 10 А класса и наш коллега – юный журналист – Рева Василий. Надо сказать, что и сама работа и её защита были оценены очень высоко и получили самое почетное место - первое.

Мы пообщались с Василием. Вот что он нам рассказал: «Название работы «Служу Отечеству пером. Повесть от первого лица». В ней описан подвиг военного корреспондента в годы Великой Отечественной войны на примере газеты «Сталинский удар» 237 Пирятинской стрелковой дивизии и главного редактора дивизионки Григория Самойловича Каца. Цитирую Г.С.Каца: «...газету старались выпустить в любом виде, чтобы она несла живое слово в солдатские окопы».

В качестве источников я использовал архивные материалы народного музея «Память»: копии газеты «Сталинский удар», авторские книги. Григорий Самойлович занимался журналистикой до конца жизни. Он послужил хорошим примером для нашего поколения и у него есть чему поучиться».

Орехова Екатерина

корреспондент пресс-центра «Глаголь»



«ОБ «АВИАТОРЕ»

Очень много мальчишек и девчонок занимаются в МБУ ДО ВСЦ «Патриот» - каждый нашел себе «дело по душе». Кому-то нравится петь и танцевать, мастерить что-то своими руками, кто-то решил подготовиться к службе в армии и накачать мускулы, а кто-то – за три месяца научиться играть на гитаре, а кому-то очень нравится писать статьи, выпускать газету. Очень радуется, что у нас - подростков есть такой выбор.

Есть в нашем Центре уникальный спортивный клуб «Авиатор». Это такое чудесное место, где можно приобрести опыт здорового и безопасного образа жизни средствами боевых искусств самозащиты, научиться осознавать свои действия и поступки, оценивать экстремальную ситуацию и грамотно находить выход из неё.

Занимаются в клубе только мальчишки, да это и понятно, ведь они наши будущие защитники. В отдельном, уютном, оснащённом всем необходимым зале проходят занятия-тренировки, где для ребят созданы оптимальные условия самореализации, укрепления здоровья, физического и психического развития посредством занятий рукопашным боем, боевыми искусствами самозащиты и основами самообороны. Очень много различных мероприятий проводится в клубе. Назовём лишь некоторые: «Юнармеец» – военизированная игра для дошкольников, «Битвы викингов»: этап «Войны Холода» и «Войны Солнца», «Сегодня праздник у девочек», мастер-классы по самообороне.

А руководит спортивным клубом «Авиатор» вот уже более 30 лет бессменный ГУРУ – Романов Евгений Александрович - Судья высшей категории по ФРБ и боевым искусствам, Мастер спорта СССР по самбо и просто очень внимательный, замечательный и любящий детей педагог.

Мальцева Кристина

корреспондент пресс-центра «Глаголь»



Мы «ЗА» здоровый образ жизни

Как – то на очередном занятии по журналистике я задала ребятам вопрос: «Расскажите, как вы ведёте здоровый образ жизни?» Вот абсолютно честные ответы:

- «Я ем много разных фруктов»;
- «Я два раза в неделю хожу в бассейн и наматываю плавательные километры»;
- «А мы с моим домашним питомцем спаниелем Семом проходим и пробегаем не один километр утром и вечером»;
- «А я часто передвигаюсь по городу пешком, так как нет денег на транспорт»;
- «Как старшие сестры – мы водим кататься на горку своих младших братьев и сестру и сами тоже с удовольствием с ними катаемся»;
- «Сидение за компьютером и частая ходьба на кухню к холодильнику считается здоровым образом жизни? На что сразу же получила отрицательный ответ»;
- «Я знаю, что мне нужно больше двигаться, но я не могу себя заставить...».

Напрашивается вывод, что каждый человек должен решить какой образ жизни он для себя любимого выберет: здоровый или нездоровый. Всё зависит только от желания каждого человека.

А вы какой образ жизни ведёте? Задумайтесь хоть на минуточку. И если не очень здоровый, то ведь его всегда можно изменить, стоит только захотеть и не лениться.

Рева Наталья
главный редактор



Правильная осанка-залог здоровья

Сейчас подростки очень много времени проводят, сидя за компьютером, и как следствие, многие страдают искривлением позвоночника.

Характеристики правильной осанки: голова держится прямо, грудь вытягивается без сильного напряжения, живот плоский, плечи отведены назад и расслаблены, в пояснице сохраняются лёгкий прогиб, колени выпрямлены, но не напряжены.

Мотивация для поддержания правильной осанки

Человек с правильной осанкой хорошо выглядит, выглядит как солдат. Привлекает своим видом внимание и внушает доверие. Человек с правильной осанкой лучше себя чувствует не только физически, но и морально. Правильная осанка ассоциируется с чем-то позитивным и волевым. Правильная осанка позволяет всем системам организма функционировать наиболее эффективно, обеспечивая нормальную работу внутренних органов. Также она снимает дополнительную нагрузку на кости, мышцы, связки и сухожилия.

Армейские упражнения для правильной осанки

Несмотря на то, что этот текст и упражнения из военной брошюры времён Второй мировой войны, они не потеряли своей актуальности и в наши дни.

Упражнение № 1. Раскачивайте руки вверх и вперёд, одновременно со взмахом вверх поднимаясь на носочки. Затем медленно поднимайте руки вверх через стороны, сильно сжимая лопатки. Ноги стоят плотно на полу, подбородок втянут. Во время выполнения упражнения избегайте прогиба в пояснице.

Упражнение № 2. Наклонитесь вперёд примерно на 60 градусов, руки свободно свисают вниз. Выполняйте энергичные махи руками в стороны и вверх, сильно втянув подбородок и сделав верхнюю часть спины плоской. Задержитесь в позиции «руки вверху» на несколько секунд и возвращайтесь в исходное положение.

(продолжение на следующей странице)



Жить здороВо

Упражнение № 3. Встаньте прямо, кончики пальцев рук касаются плеч, руки согнуты перед грудью, локти смотрят вниз. Выполните движения плечами в стороны и назад, локти крепко сжимают бока. Задержитесь в этом положении на несколько секунд, стараясь отвести руки как можно дальше назад. Одновременно тянитесь макушкой вверх. Вернитесь в исходное положение.

Упражнение № 4. Встаньте на колени, немного наклонитесь вперёд, руки сцепите в замок и положите на затылок. Затем, сохраняя лёгкий наклон вперёд, выпрямите спину, одновременно вытягиваясь макушкой вверх, втягивая подбородок, стараясь развести локти и отвести голову как можно дальше назад. Задержитесь в этой позиции несколько секунд и возвращайтесь в исходное положение.

Упражнение № 5. Сядьте на пол, колени подтянуты к груди и согнуты, руки вытянуты вперёд, корпус немного наклонен вперёд к коленям. Сохраняя лёгкий наклон вперёд, поднимите вытянутые руки вверх, стараясь отвести их как можно дальше назад, подбородок втянут. Задержитесь в такой позиции на несколько секунд и вернитесь в исходное положение.

Информацию подготовил Рева Василий
корреспондент пресс-центра «Глаголь»

Выпуск подготовлен юными журналистами объединения «Глаголь»
Редактор – Наталья Алексеевна Рева - педагог дополнительного образования
Выпускающий редактор - Виктория Руппель
Фотокорреспондент – Виктор Сизков

Учредитель, редакция и издатель газеты – МБУ ДО ВСЦ «Патриот»
АДРЕС: г. Новокузнецк, пр-кт Октябрьский, 28
ТЕЛЕФОН: отдел связи с читателями- (3843)77-86-56
E-mail: patriot_nvks@mail.ru

