



Здоровый гимназист — успешная личность



Единственная красота, которую я знаю, - это здоровье.
Генрих Гейне

Здоровье – это тот опыт жизнедеятельности, который бесполезно передавать как простую сумму научных понятий, факторов, теорий, комплексных технологий. Наиболее результативно – организация деятельности, в рамках которой изучается и апробируется опыт, накопленный человечеством за многовековую практику оздоровительной и здоровьесозидающей деятельности.

Культуру здоровья человека можно рассматривать как критерий личностного роста, условие и фактор его полноценной жизнедеятельности, коммуникабельности, показатель творческого потенциала. Культура здоровья в деятельности школы, работающей над проблемой здоровья учащихся, занимает достойное место в содержании общего и дополнительного образования.

Школьный период в развитии наиболее сензитивен в формировании ключевых знаний об особенностях развития человеческого организма, о факторах и способах сохранения и развития здоровья. Иметь устойчивые знания функций своего организма, проявляющихся в процессе двигательной активности, иметь знания об особенностях различных оздоровительных системах и освоение одной из них по выбору, соблюдать режим дня как важнейшее условие успешной учебы и хорошего здоровья.

Наталья Эдуардовна Ивасько, руководитель Службы Здоровья

Редакция газеты провела опрос и выяснила, каким видом спорта занимаются педагоги Гимназии и как отдыхают после рабочего дня. Это очень интересно!

Директор Гимназии **Валентина Анатольевна Тимерманис** имеет 1-й юношеский разряд по лыжам, до 8 класса была первой в гимнастике и баскетболе, а в соревнованиях на бревне ей не было равных! Валентина Анатольевна сплавлялась на байдарках. Надо сказать, не так-то просто в начале мая преодолевать лосевские пороги! Здесь нужны сноровка, выносливость, сила духа! После рабочего дня напряжение помогают снять золотые рыбки. **Викторина Владимировна Евдокимова** много лет занималась спортивными танцами, вела свою студию Танца, сейчас посещает бассейн. Отдых для неё - музыка, книги, путешествия. **Наталья Эдуардовна Ивасько** имеет 1-й юношеский разряд по плаванию, занималась акробатикой. **Аделия Робертовна Яруллина** предпочитает лёгкую атлетику. **Нелли Дмитриевна Мухетдинова** любит играть в волейбол, баскетбол, с удовольствием выполняет гимнастические упражнения. Любимый вид спорта **Натальи Андреевны Гарньши** - хоккей, а вот **Людмила Михайловна Юзефович** предпочитает футбол. **Светлана Романовна Алябьева** имеет 1-й юношеский разряд по гандболу. Мы гордимся **Елизаветой Туктамышевой**, её мама **Елена Сергеевна Туктамышева** рассказывает о заслугах дочери в фигурном катании. **Александра Андреевна Вассина** в свободное время занимается в тренажерном зале. **Александра Викторовна Бурнос** тоже посещает тренажёрный зал. Часы отдыха проводит с семьёй, вяжет, учит японский. **Андрей Петрович Вечерский** умеет правильно спланировать работу, чтобы и на отдых было время. **Юлия Орестовна Пилецкая** занималась спортивной гимнастикой (1 взрослый), художественной гимнастикой (КМС!), легкой атлетикой (1 взрослый), скалолазанием, потом лет десять каталась на горных лыжах, но, по её словам, «осталась чайником». Сейчас очень любит беговые лыжи, всей семьей выезжают на Лыжные Стрелы, каждый год участвуют в Лыжне России. Любит кататься на коньках (но не на роликах). **Вера Борисовна Ракова** занималась баскетболом и лыжами. **Елена Александровна Максимова** плавает и занимается тайчи и цигуном. **Елена Евгеньевна Смольская** никогда не увлекалась спортом, но утреннюю гимнастику делает всегда. После рабочего дня любит быть в тишине, слушать классиче-

скую музыку, поговорить за семейным ужином, любит спокойную прогулку в хорошую зимнюю погоду, и, если есть силы, весной и осенью катается на велосипеде. **Екатерина Сергеевна Серёгина** удивила нас: «Все занятия зависят от времени года, настроения, количества свободного времени и компании. Занималась и занимаюсь: бег, ролики, танцы, йога, ушу, капоэйра, тайский бокс, горные лыжи, плавание, серфинг, вейкборд, рафтинг, шоссейно-кольцевые гонки, роуджампинг, прыжки с парашютом. Из спокойного времяпровождения: чтение, выставки и музеи, театры, кино (реже), концерты, путешествия, походы. После рабочего дня стараюсь устраивать "релакс-часы" в уютной дружеской или семейной (домашней) атмосфере, стараюсь не сидеть дома». **Ольга Александровна Боганова** после рабочего дня любит гулять и читать интересные книги. **Елена Анатольевна Куширова** посещает спортивный клуб, занимается на кардиотренажерах, плавает в бассейне, стресс снимает чтением. **Вера Павловна Кузнецова** занималась баскетболом, лыжным спортом и настольным теннисом. После рабочего дня встречается с друзьями и родными, гуляет по любимым местам дорогого ей города, читает, поёт, рисует, с радостью готовит. **Марина Борисовна Лобовко** занимается в тренажёрном зале и аквааэробикой. **Лидия Анатольевна Цыганова** ходит в театры, слушает музыку, много путешествует, очень любит готовить. **Галина Анатольевна Валуевская** делает утреннюю зарядку и летом играет в бадминтон. **Эля Павловна Черткова** занималась фитнесом и баскетболом, любит ходить в театр. **Татьяна Юрьевна Альпова** занимается плаванием, катается на велосипеде. **Ольга Владимировна Качлавова** имеет 1-й юношеский разряд по лыжам, занималась зимним и летним спортивным ориентированием, баскетболом, лёгкой атлетикой (бег, прыжки в высоту, многоборье), спортивным туризмом., сейчас - плавание, лыжи, велосипед, ходьба. В свободное время **Ольга Владимировна** ездит на дачу, занимается садом, путешествует с семьёй, шьёт, общается с друзьями, родственниками, посещает театр, кино, музеи.

Материал подготовила ученица 5 «А» класса
София Игнатюк

Готовимся к традиционному конкурсу «Футбольный марафон»,
приуроченному к проведению Чемпионата Мира
в 2018 году



В прекрасном Заозёрье

Гимназия – не остров,
А целый материк!
В разгар научных споров
На карте Мяч возник!

Лети, лети навстречу,
Футбольная страна!
На твой вопрос ответчу,
Спортивная весна!

В прекрасном Заозёрье
Нас Рощино так ждёт!
На сказочном подворье
Заветный хлеб печёт.

Бежит, бежит команда,
Запутан станций след.
Молчит снегов преграда,
А я – найду ответ!

Ребята в День Здоровья
Штурмуют Пик «Футбол».
Весенние раздолья
Украсят яркий гол!

С пригорка лес вздыхает:
И он хотел бы вскачь,
Как только снег растает,
«Подать» красиво мяч!

Пусть борщ, душа обеда,
И сданный норматив,
Как дружная победа,
Подарят позитив!

Ликуй с трибун, Природа,
Открыт Зелёный дом!
Долина кислорода
И мир живой кругом!

Умчит автобус-лайнер
Сердце ребячьих хор
И Птицей Счастья ранней
Вернёт на школьный двор.

Из вешнего сосновья
На долгие года
Везём секрет здоровья
В большие города!

**Галина Васильевна Назарова,
воспитатель группы
продлённого дня**



**Организатор Футбольного гимназического
марафона Наталия Эдуардовна Ивасько**

Илья Щуров - Чемпион Европы по хай-дайвингу



Хай-дайвинг - прыжки в воду с экстремальных высот

Гимназические встречи с интересными людьми

Константин Анатольевич Елисеев

- Папа, привет! Мне в школе дали задание спросить тебя про те виды спорта, которыми ты занимался. Я подготовил для тебя несколько вопросов.

- Каким спортом ты начал заниматься?

- Когда мне было 4 года, мои родители записали меня в школу по плаванию «Радуга». Сначала я плавал в маленьком бассейне, а когда я научился держаться на воде, нас перевели в большой бассейн. В этой школе я проучился до 10 лет, получив второй взрослый разряд по плаванию.

- А что случилось дальше?
- Дальше нас начали готовить к соревнованиям, надо было переходить в другую школу, чтобы учиться и тренироваться. Но я не хотел уходить из своей школы, где у меня появилось много друзей. Поэтому я решил заняться другим видом спорта.

- И каким же???

- Я с детства хорошо бегал, поэтому решил заняться легкой атлетикой, бегать как можно быстрее. Моя любимая дистан-

- Папа, а когда ты стал заниматься прыжками в воду и сколько лет уже занимаешься?

- Занимаюсь с 4-х лет. В этом году будет уже 38!

- Помнишь ли свои первые соревнования?

- Да, конечно. Это было в первом классе.

- А когда ты получил первую медаль?

- Раньше медали давали не за соревнования. Чтобы получить медаль, нужно было стать чемпионом страны. А на детских соревнованиях давали грамоту и значок. Первая грамота и значок появились уже в первом классе.

- Было страшно прыгать с вышки?

- Да, конечно. Особенно когда нужно было готовить новые прыжки с 10-метровой вышки.

- А когда ты начал ездить на соревнования в другие страны?

- Раньше было очень сложно поехать в другую страну, не то что сейчас! Сначала я много ездил по другим городам и республикам Советского Союза, а в 12 лет впервые поехал на соревнования в другую страну.

С Чемпионом Европы разговаривала его дочь Мария Щурова, ученица 1 «А» класса

Нам очень повезло. В рабочем графике Чемпиона Европы нашлось время для встречи с первоклассниками, среди которых есть ребята, мечтающие покорить Олимп.

28 февраля 2018 года ребята смогли получить ответы на все интересные их вопросы и поделиться с Чемпионом Европы своими первыми спортивными достижениями.

В конце встречи Илья Щуров пожелал ребятам верить в свои силы, быть трудолюбивыми, старательными, и всё обязательно сбудется.



ция - 200 метров. И в 2000 году я занял 2 место на чемпионате Санкт-Петербурга по легкой атлетике. А потом 5 место на чемпионате России.

- Ух ты! Значит, ты был как человек-молния?

- Ну, почти.

- Папа, а каким видом спорта ты посоветуешь заниматься моим одноклассникам?

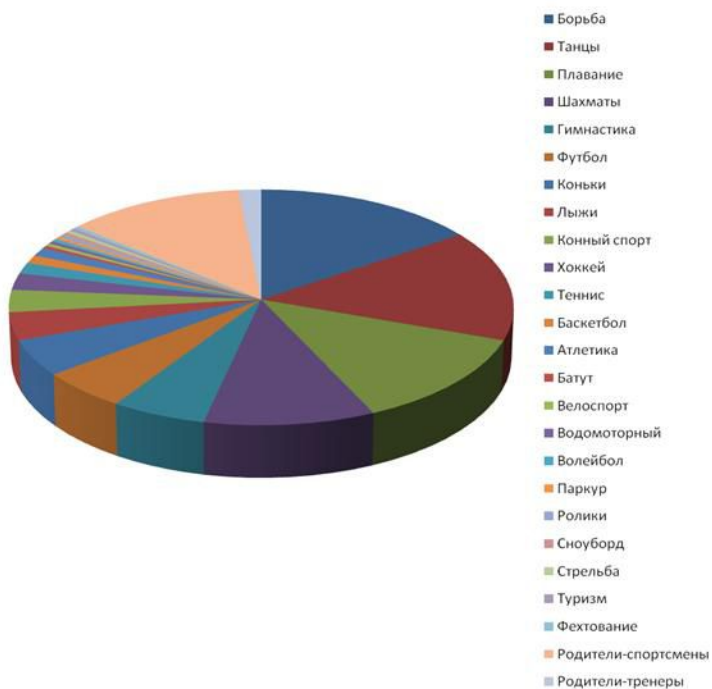
- Самое главное - заниматься спортом. А каким - это уже ваш выбор. Но я всем желаю высоких спортивных достижений и как можно больше побед.

Алексей Елисеев, ученик 1 «А» класса



Личный рекорд Ильи Щурова - прыжок с вышки 31,5 м в Китае

Рейтинг популярности спортивных секций у учащихся начальной школы



«Мы хотим всем рекордам наши звонкие дать имена!»

«Мне есть кем гордиться!»

София Астраханская, ученица 1 «Б» класса



Астраханский Александр Евгеньевич

1 место Соревнования по гиревому спорту на первенство ОАО «Метрострой», 2013г.

1 место IV Всероссийский турнир по бразильскому джун-джуну памяти Хелло Грейси, 2014г.

1 место V Всероссийский турнир по бразильскому джун-джуну памяти Хелло Грейси, 2015г.

Гордеева Галина Георгиевна, бабушка Софии
Отличник физической культуры и спорта России

Гордеев Александр Иванович, дедушка Софии

Председатель Совета по физкультуре и спорту, заведующий сектором по спортивно-оздоровительной работе ГУП «Водоканал», член президиума ФСО России по СПб и ЛО, Отличник физической культуры и спорта России.

Личные достижения

1970г. Спартакиада школьников Ленинграда: III место (барьерный бег)

1973г. Чемпион ЦСО «Зенит» г. Адлер по десятиборью

1975г. Призер чемпионата (II место) Вооруженных сил СССР

1976г. КМС СССР по десятиборью

Под руководством Гордеева А.И. коллектив ГУП «Водоканал» добился следующих результатов:

1985г. III место - Спартакиада трудовых коллективов России

1885, 2017г. Призеры Международной спартакиады трудовых коллективов (Болгария)

Многочисленные победители и призеры ежегодных Спартакиад физкультурного спортивного общества «Россия» (СПб и ЛО), профессиональных спартакиад профсоюза работников жизнеобеспечения.

2014г. I место в конкурсе за лучшую организацию физкультурно-оздоровительной работы в СПб



Спортивная династия семьи Марка Бергера, ученика 1 «Б» класса



Секундова Марина Дмитриевна (мама Марка Бергера) - КМС (кандидат в мастера спорта) 1990 года, бег на 3 000 метров.

Секундов Дмитрий Борисович (дедушка Марка Бергера) - МС (мастер спорта) 1984 год, спортивная ходьба на 50 км.

Абрашников Михаил Фёдорович (прадедушка Марка Бергера) - МС (мастер спорта) 1955 год, спортивная ходьба на 50 км, судья всесоюзной категории.

Так отдыхают в группе продлённого дня. Начальная школа



Спортивные достижения семьи Егора Шегурова, ученика 1 «Б» класса

Шегуров Егор с 2015 года и по настоящее время занимается в цирковой студии «Юность».

Отец Шегуров Сергей Евгеньевич
Мастер спорта по лыжному двоеборью (бег на лыжах и прыжки с трамплина на лыжах), неоднократный победитель, призер городских первенств, чемпионатов, кубков России, международных соревнований. Победитель Праздника Севера-1992 г. 1995-1999 г.г. член сборной России. С 2001 года и по настоящее время игрок команды в хоккее с шайбой «Меркурий».

Мать Ветвицкая Татьяна Владимировна
Кандидат в мастера спорта по легкой атлетике (бег на средние дистанции, спортивная ходьба), неоднократный победитель и призер городских первенств, международных матчевых встреч 1993-2001 г.

Дедушки Шегуров Евгений Владимирович
Хоккей на льду с шайбой – призер городских ветеранских соревнований (1976-1988 гг.)

Тихомиров Владимир Иванович
Водное поло – 2 взрослый разряд (1962 г.)
Бабушки

Шегурова Татьяна Евгеньевна
Спортивная гимнастика – 1 взрослый разряд (1968 г.)

Тихомирова Наталья Николаевна
Бег на лыжах – 2 взрослый разряд (1963 г.)



Ах ты, милая продлёнка,
Низко бьём тебе челом,
Даже слабого ребёнка
Сделает Побед творцом!

Ах, продлёнка, вдохновенье,
Гимназистов идеал,
Тот не знает наслажденья,
Кто в продлёнке не бывал!

Ждём с утра мы доброй шутки
И обеденной поры
И считаем мы минутки
До продлёнковой игры!

Галина Васильевна Назарова,
воспитатель группы продлённого дня



В кругу друзей! Газета Гимназии № 67 № 44
Адрес: г. Санкт-Петербург, ул. Профессора Попова, 25, литера А, Гимназия № 67
E-mail: gimnazia_67@mail.ru
Группа ВК: <https://vk.com/club142108316>
Руководитель пресс-центра В. Евдокимова

Над выпуском работали: С. Алябьева, С. Астраханская, М. Бергер, В. Бондарчук, В. Евдокимова, А. Елисеев, Н. Ивасько, С. Игнатюк, Г. Назарова, Е. Шегуров, М. Щурова

Тираж 100 экз.