|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  | | --- | | C:\Users\Поляков\Desktop\газета\Безымянный.pngОрион  Не падать вниз, а взлетать на небосклон, как созвездье Орион  Выпуск 4, 2014 год | |  | |  | |  | |  | | --- | |  | |  | |  | |

# Газета «Орион», выпуск 4, 2014 год

**Я выбираю спорт**

У тебя ломит спину? Болят мышцы рук или ног без особой на то причины? Не беги за лекарством или мазью. Просто займись спортом!

В наше время подростки очень много сидят на месте, не выходя даже на улицу, что влечёт за собой ряд проблем со здоровьем костей и мышц. Чтобы избежать их, необходимо давать своему телу регулярные физические нагрузки, которые будут развивать как организм, так и дух, силу воли. Когда ты наконец-то возьмёшь себя в руки (если ещё не взял) и будешь заниматься спортом, то через некоторое время ты заметишь приятные изменения в своём теле. Начнут расти мышцы, реже будут болеть конечности от нагрузок. Ты сможешь свободно расправить плечи и гордо нести себя. Но для этого необходимо приложить некоторые усилия.  
Сидя в очередной раз за компьютером, встань и хотя бы отожмись от пола несколько раз. Делай это регулярно, постепенно увеличивая количество отжиманий. Если есть возможность, занимайся на турнике, на брусьях. Просто заставь себя, дальше твоё тело не сможет без нагрузки, некуда будет деть энергию. Но крайне важно, чтобы вид спорта, которым ты собираешься заняться был интересен тебе. Только так удастся достичь каких-то результатов, не иначе. Всё получится, даже если ты слаб, главное, в себя верить, всё получится, обещаю! Также спорт хорош тем, что свободное время проводится с пользой. Занимаясь спортом, ты точно никогда не возьмёшь в рот сигарету, откажешься от предложенной тебе бутылки спиртного.

В общем, 8 "Б" класс призывает всех лицеистов массово заниматься спортом и желает быть здоровыми!

**Андрей Шумик**

**Как мы общаемся**

На самом деле, наш класс довольно хорошо общается. Если у кого-то пошло что-то не так, его обязательно поддержат. Никто не пропустит мимо глаз такого человека. Хоть некоторые и частенько ссорятся, потом они мирятся за очень короткое время. Мы никогда не дадим в обиду любого человека из нашего крепкого коллектива.

В нашем классе практически не бывает конфликтов, в основном мы помогаем друг другу в начинаниях и достижениях. Женская половина коллектива достаточно сплоченная, мы открыто общаемся, как в школе, так и за её пределами. Тоже самое можно сказать и о сильной части нашего класса- мальчиках.

Многие задают себе вопрос- что же такое общение?

Наше общение- это постоянное взаимодействие.

Анализ общения: Общение — процесс установления и развития контактов между людьми, порождаемый потребностями совместной деятельности, включающий в себя обмен информацией и выработку единой стратегии взаимодействия, взаимным

# Газета «Орион», выпуск 4, 2014 год

восприятием и попытками влияния друг на друга как взаимодействия представляет значительные сложности. Вообще, разделение трех сторон общения — восприятия. Восприятие — познавательный процесс, формирующий субъективную картину мира. Это психический процесс, заключающийся в отражении предмета или явления в целом при его непосредственном воздействии на органы чувств. Восприятие — одна из биологических психических функций, определяющих сложный процесс приёма и преобразования информации, получаемой при помощи органов чувств, формирующих субъективный целостный образ объекта, воздействующего на анализаторы через совокупность ощущений, инициируемых данным объектом. Как форма чувственного отражения предмета, восприятие включает обнаружение объекта как целого, различение отдельных признаков в объекте, выделение в нём информативного содержания, адекватного цели действия, формирование чувственного образа.

**Ирина Митрофанова**

Дань отдам я вдохновенью,

Что явилось в полутьме,  
И стихосложения рвенье  
Поднимается в уме.

Я не в силах ясно мыслить...  
Не беспечным выйдет стих;  
Тотведь, то сие осмыслит,  
Вероятно, скажет "Вник".  
Кругом обман, кругом соблазны,  
И клевета, и суета,  
Но, все же в мире этом праздном  
Есть знамя светлого труда.  
Готов же кто-то постараться,  
Идти по сложному пути,  
Но лень ведь многим добиваться,  
Да и о чем я?!Лень идти.  
Готовы плыть мы по теченью,  
(Куда ж оно нас занесет?),  
Желая мира, развлечений,  
Ну,и,отсутствия невзгод...

Редакторы

**Редакторы:** Поляков Тимофей

Шумик Андрей

Пора за дело людям браться  
Серьезно, чтотебе, что мне,  
Усердно цели добиваться;  
Пусть каждый долг отдаст стране-  
С себя начнет галдящий люд,  
Что причитает повсеместно,  
Что стар, чтомлад, хотьдобр, хоть лют-  
Соблазны больше неуместны.  
Едва забудешься немного  
И в скверну злобы окунешься   
Ступай на верную дорогу,  
И все, назад уж не вернешься.  
Да,не обмякнешь, как когда-то,  
Ты жизни русло развернешь,  
И помни: никогда не надо  
Идти туда, где правит ложь!  
  
И побуждающее слово  
Звучит в стихах опять и снова,  
Но сделать все, как быть должно(хотя бы чуть, хотя бы малость)  
Мне не дано,?!Какая жалость...

**Елизавета Жерносенко**

**Авторы:**Шумик Андрей

Митрофанова Ирина

Жерносенко Елизавета