



## Дикие гидры

28 октября две курганские команды - «Дикие гидры» и «Орден Феникса» вернулись с Первого открытого кубка Урала «Умка» из Миасса. В турнире принимали участие два гимназиста (Токарева Екатерина, Юля Петрякова из 8А).

Открытый кубок Урала - турнир по интеллектуальным играм. В этом году он проходил в формате игры «Что? Где? Когда?», и в нем принимали участие 60 команд. Минуту вы обсуждаете с командой вопрос, в конце отведенного времени на специально выданной анкете пишете ответ и сдаете ее судьей.



Если вы думаете, что самое главное в этой игре - эрудиция, вы далеки от правды. Не менее важными факторами являются командная игра, доверие, дружба. Согласитесь, очень непросто выиграть, если вы боитесь озвучить свою версию, стесняетесь малознакомых людей. Поэтому мы учились не только быстрым ассоциациям, но и старались, как телепаты, читать мысли каждого. В этом нам помогали игры «Контакт», «Сображарий», «Данетка», «Шляпа». И мы играли так часто, что в конце поездки понимали друг друга с полуслова. Во время игр к нам присоединялись наши старшие товарищи - команда «Орден Феникса» (от нашей гимназии в ней состоят Алёна Иванова и Шаляпина Анна, 11А), которые также достойно выступили на «УМКЕ».

На фестивале во время таких игр, как «Медиа-Азбука», «Десятка», «Музыкальные незачетки», мы расслабились и просто получали удовольствие от заданий, которые решали.

Но самым интересным и увлекательным для нас был, конечно же, основной турнир по «Что? Где? Когда?». В последний день, после конечного тура, командам объявляли результаты. Так сложилось, что у нас сразу было 2-4 место. Но по правилам турнира призовые места не могут быть «незавершенными». В этом случае проводится «Перестрелка» - соревнование, в котором побеждает тот, кто первым верно ответит на вопрос.

Я доверяла своим сокомандникам, поэтому знала, что мы справимся. Первый вопрос не «взял» никто, второй - тоже. А вот после третьего вопроса мы были на седьмом небе от счастья, ведь именно благодаря правильному от-



вету на него нам удалось занять второе место. Наша команда была единственной, кто смог верно ответить. Конечно же, после этого мы получили поздравления от наших тренеров, хороших знакомых, которые успели у нас появиться. Нам было невероятно приятно осознавать, что Курган представляет одна из самых лучших команд Урала.

**Корреспондент: Екатерина Токарева**

## В одной упряжке

С 23 по 28 октября в Новосибирске проходил заключительный этап олимпиады Союзного государства: «Россия и Беларусь: историческая и духовная общность». И мне посчастливилось там побывать совершенно случайно: неожиданный звонок от Департамента образования и науки Курганской области помог мне войти в состав команды от нашего города и поехать на международное соревнование.



Олимпиада Союзного государства – важное событие в области науки и политики, которое проводится для того чтобы укреплять дружеские отношения не только между Россией и Беларусью, но и между российскими и белорусскими школьниками, развивать интерес у молодежи к изучению исторического и литературного наследия стран, культурных традиций братских народов. В этом году в олимпиаде приняли участие ребята из двадцати двух регионов нашей страны и восемь из

Республики Беларусь. В финале соревнования командам из шести человек предстояло пройти два основных тура: в первом – написать эссе или сочинение по выбранной теме, во втором – выполнить комплексную работу по русскому языку и литературе. После этих туров проводились творческие соревнования: конкурс риторического мастерства, конкурс чтецов и конкурс знатоков.

От нашего города была сформирована команда из шести учениц. Из нашей школы кроме меня на олимпиаде побывали Иванова Алёна и Шаляпина Анна из 11А. Еще три девочки представляли сорок седьмую и двадцать седьмую гимназии: Анастасия Довгаль и Елизавета Курбатова из 47, а Ксения Кистанова из 27. Руководителем нашей команды была Котикова Вера Сергеевна, учитель русского языка и литературы нашей гимназии.

Я очень рада, что мне удалось побывать на олимпиаде с друзьями из Зашкафья – с Алёной и Аней. Ведь мы давно мечтали вместе куда-нибудь съездить, и неожиданно нам представился случай. Конечно, я боялась, что мне будет немного трудно общаться с другими девочками, так как до поездки мы почти друг друга не знали и обычно на олим-

пиадах были соперниками. Мои страхи развеялись в первый же день в поезде: совместные подготовки, интерес к русскому и литературе, общая трудность – семь верхних полок и ни одной нижней и, конечно, радость от путешествия помогли нам сплотиться и стать настоящей командой с неофициальным названием «Союзные воробушки». В поезде мы не только готовились к олимпиаде, но и играли в очень забавные игры «Есть контакт!», «Пять пальцев». Возможно, именно благодаря этому в Новосибирске мы не воспринимали друг друга как соперников, и потому в нашей команде царил атмосфера дружбы и поддержки.

Вместе мы не только ходили на завтрак, обед, ужин, писали туры, но и гуляли по городу, заходили в книжные, вместе решали мелкие бытовые проблемы, которые возникали у нас очень редко, ведь организация олимпиады была на высшем уровне. Нас поселили в четырёхзвездочной гостинице в двадцать этажей «Grand Hotel» и придумали для нас очень интересную и полезную культурную программу: мы побывали в Новосибирском педагогическом университете, в краеведческом музее, в Академгородке, в музее железнодорожной техники имени Н.И. Акулинина, а также в Новосибирском академическом театре оперы и балета. Больше всего мне запомнилось посещение педагогического университета, где мы посмотрели редкие книги девятнадцатого и двадцатого из хранилища библиотеки и побывали в специальном классе, оборудованном необхо-

димыми современными приспособлениями для людей с ограниченными возможностями. Я никогда не думала, что люди, лишённые рук, могут тоже управлять компьютером – с помощью джойстика, который можно держать во рту как леденец! Конечно, мне очень понравился поход в театр на оперу «Севильский цирюльник», ведь я впервые открыла для себя этот жанр искусства, а еще благодаря экскурсии в музей железнодорожной техники я теперь знаю, как выглядят поезда конца девятнадцатого и начала двадцатого века изнутри.

Организаторы подготовили для нас яркие концерты открытия и закрытия Олимпиады, а еще им удалось поставить в нашу программу «Вечер дружбы, посвященный единению народов России и Беларуси», во время которого для нас были устроены танцы, а также игра «Где логика?», в которой соревновались смешанные команды из нашей страны и Беларуси. Хотя времени на знакомство с ребятами из Беларуси все же было мало, нам удалось пообщаться с некоторыми из них во время обедов (за один стол сажали две команды), посещения краеведческого музея и мероприятий в актовом зале, где наша команда благодаря игре «Есть контакт!» познакомилась со многими участниками.

В Новосибирске мне особенно запомнились вечера после туров. Нашей командой мы собирались в одной из комнат, устраивали чаепитие, играли в «Крокодила» и даже один раз провели поэтический вечер. Именно эти вечера укрепили нашу дружбу и помогли нам сплотиться

еще больше. Под конец олимпиады мы стали одним целым. Именно поэтому в один из финальных дней, когда мы смотрели свои работы и узнавали баллы, мы старались поддерживать друг друга. Конечно, никто из нас не был на сто процентов доволен своими баллами, и это предсказуемо, ведь



мы приехали на олимпиаду в первый раз и готовились к ее серьезным заданиям, которые по сложности не уступают заданиям Заключительного этапа Всероссийской олимпиады школьников, все равно получили цен-

меньше недели. В итоге, суммировав свои баллы по двум турам, мы поняли, что выступили очень достойно, в общем рейтинге попав, если не в пятерку, то хотя бы в десятку стран участников. Мне, Ане и Алене удалось привезти призовые места с олимпиады, а девочкам из других школ не хвати-

мый опыт участия. Мы поняли свои ошибки и в следующий раз постараемся выступить успешнее. Подводя итог своей статье, мне хочется сказать, что Олимпиада школьников Союзного государства запомнилась всей нашей команде. Благодаря ней мы не только познакомились, но и подружились, побывали в столице Сибири - Новосибирске, общались с ребятами из Республики Беларусь и других регионов нашей страны и, конечно, развили свои знания и умения в области филологии. Услышанные замечания жюри, их точные мысли, ценный опыт выполнения нестандартных заданий, надеюсь, помогут нам лучше справиться с заданиями регионального этапа Всероссийской олимпиады школьников.

Я очень рада, что провела целую неделю в одной упряжке со своей командой. Особенно значимо для меня то, что мы продолжаем общаться с девочками с других школ в социальной сети

«Вконтакте», поддерживаем друг друга на муниципальных этапах олимпиад. А еще здорово, что не так давно Ксюша и Настя побывали в нашей школе и в Зашкафье и мы смогли вспомнить забавные моменты из поездки.

Наверное, главный и самый важный результат участия в таком соревновании - укрепление связей, развитие дружеских отношений. И мы с уверенностью можем сказать, что олимпиада не прошла для нас бесследно не только благодаря новым знаниям, но и общению и взаимопониманию, которые мы обрели в Новосибирске и постараемся сохранить и вне соревнований.

Мне запомнилась одна очень точная фраза одного из членов жюри - Ирины Георгиевны Минераловой, ее можно отнести ко всей олимпиаде в Новосибирске и к нашей команде: «Филология - это любовь».

**Корреспондент:**  
**София Никитина**

## Болезнь «бабочек»

В наше время подростки все чаще стали страдать расстройством пищевого поведения. Часто в общественных местах мы можем встретить неестественно худых девушек. В сети Интернет нам нередко попадаются статьи с «громкими» заголовками о людях, страдающих анорексией. На телевидении в ток-шоу мы не раз видели безнадежных больных, которые пришли рассказать о своем горе, надеясь получить поддержку и помощь.

На сегодняшний день современное общество столкнулось с серьезной проблемой - с анорекси-

ей. Что страшно, чаще всего ей страдают подростки, но есть и множество случаев, когда больными оказывались люди до 30 лет. Именно поэтому свою статью я хочу посвятить рассказу об этом и других заболеваниях, возникающих из-за нарушения обмена веществ и проблем с пищеварением.

Расстройства пищевого поведения (РПП) - психически обусловленный синдром, связанный с приемом пищи. Он возникает, когда человек в погоне за худым, «идеально-совершенным» телом перестает включать здравый смысл и, как безумный,

стремится вписываться в «рамки красоты».

Примеры заболеваний РПП:

**1. Анорексия** - заболевание, характеризующееся нарушением работы пищевого центра головного мозга и проявляющееся отсутствием аппетита, отказом от пищи. Страх набрать вес у болеющих анорексией настолько велик, что они вынуждены отказываться от еды. Только представьте, люди, страдающие этим недугом, испытывают чувство вины после каждого приема пищи!

**2. Булимия** - заболевание, в основе которого ле-

жит нервно-психическое расстройство, проявляющееся в неконтролируемом потреблении пищи, сосредоточенности на еде, калориях, весе и использовании средств для "отработки" набранных калорий.

Страдающие булимией провоцируют потерю веса следующими способами: отказом от еды, искусственным вызыванием рвоты после каждого приема пищи, употреблением слабительных препаратов, чрезмерными занятиями спортом. Также существует ряд внешних признаков, которые можно наблюдать у людей с данным заболе-

ванием: депрессивное состояние, частые взвешивания, нарушения сна, низкая самооценка, замкнутость, раздражительность, необоснованный гнев на всех окружающих, ничем неоправданное чувство обиды, резкие смены настроения.

**3. Компulsiveное переедание (КП)** - психологическое состояние, при котором человек использует еду не для утоления голода, а для самоуспокоения в стрессовых ситуациях или в качестве компенсации недостатка положительных эмоций. Иными словами, зависимый от еды человек начинает есть не тогда, когда голоден, а когда ему нужно отвлечься и успокоиться. Также стоит отметить, что заболевание сопровождается неконтролируе-



мыми приемами пищи даже после того, как человек плотно поел.

В нашей стране до сих пор нет официальной статистики этих заболеваний, и из-за отсутствия информации люди с РПП часто получают необходимую медицинскую помощь только на поздних стадиях болезни, когда в организме происходят необратимые процессы.

Не верьте стереотипному мнению, что люди с РПП - костлявые девушки, каких мы мельком привыкли видеть в разных ток-шоу. На самом деле, различают несколько видов анорексии: первичная, психическая

болезненная, лекарственная и нервная. В нашем случае речь идет именно о нервной анорексии. Чаще всего она проявляется в виде следующих признаков: задержка физического развития в подростковом периоде, искажение восприятия собственного тела, неоправданный страх перед ожирением. Из-за РПП человек не только испытывает чувство вины за любую съеденную им еду, но и получает множество проблем со здоровьем, вызванных нарушением обмена веществ. Он испытывает мышечные спазмы, слабость, у него развивается сердечная аритмия (патологическое состояние, приводящее к нарушению частоты, ритмичности, последовательности возбуждения и сокращения сердца).

Кроме того, больной сталкивается с трудностями в общении с окружающими. Агрессия, появляющаяся из-за постоянного чувства голода, психологическая неуравновешенность - недуги, из-за которых ухудшаются его отношения с друзьями и близкими. Человек оказывается один на один со своими проблемами.

Вдумайтесь! Недовольство своим телом, развивающаяся ненависть к себе вызывают у него депрессию и даже суицидальные наклонности! Он становится глубоко несчастным и потерянным. Зачастую выкарабкаться из ямы собственных сомнений, страхов, непониманий и мучений ему не удастся.

Мне кажется, что количество людей с РПП сможет начать сокращаться только

тогда, когда каждый в нашем обществе изменит свое отношение к внешности другого человека и перестанет критиковать



чужие тела. Думаю, что нам нужно учиться принимать окружающих такими, какие они есть. Нам важно быть толерантными.

А еще важно научиться принимать себя, своё тело, не сравнивать свою внешность с другой. Ведь каждый из нас уникален: ты никогда не будешь, как кто-либо другой; никто другой никогда не будет таким, как ты. Незачем пытаться быть «классным», как сосед по парте или товарищ из параллельного класса. Важно быть собой.

Возможно, все мы должны выдохнуть, остановиться на секунду и понять, что «худой» - это НЕ комплимент, а «толстый» - это НЕ оскорбление. Это всего лишь оценка тела. Не внутреннего мира, а внешней оболочки. Мне кажется, гораздо важнее разглядеть друг в друге личность с неповторимым музыкальным и литературным вкусом, со своими успехами и неудачами, тревогами и радостями.

Как показывает статистика, чаще всего люди худеют от расстройств психических: стрессов, депрессий, внутренних потрясений, вызванных предательством или разочарованием в чем-либо. И в этот момент нам важно

вовремя привести больного к специалисту и проследить за его лечением.

И, конечно, в тяжелые минуты нам необходимо быть с ним рядом, убедать его, что он не одинок и у него есть точка опоры, дружеское плечо.

А вообще я считаю, что внешность, фигура, вес тела не должны вредить здоровью. Думаю, что не стоит изводить свой организм ради чьих-то одобрительных взглядов или для того чтобы быть похожим на фотомоделей со страниц глянцевого журнала.

Мне кажется, по-настоящему важно быть собой, жить в гармонии со своим телом. И не забывать, что рядом есть люди, которым ты дорог. Ведь именно они в случае беды помогут справиться с недостатками и протянут руку помощи.

И в завершении статьи мне бы хотелось сказать несколько слов поддержки тем, кто сейчас находится в состоянии анорексии: «Поймите, вам совсем не обязательно менять себя, чтобы соответствовать чьим-либо стандартам. Вы не должны страдать, чтобы быть привлекательным для кого-то или просто соответствовать вкусам других людей. Главное - комфортно ощущать себя в своём теле. Всегда помните, что любить себя - значит, бороться за себя и свою точку зрения».

**Корреспондент:**  
**Ангелика**  
**Мартемьянова.**

## Лучшая из лучших

Каждый год конкурс «Ученик года» собирает самых интеллектуальных, разносторонних, ярких и амбициозных ребят нашего города. В этом году честь нашей гимназии защищала ученица 11В класса Власенко Ольга. Оля показала превосходные результаты на всех этапах конкурса и заняла первое место. А как ей удалось достичь такого успеха, она рассказала нам в интервью.

**Оля, привет! Расскажи, как ты решилась на участие в городском конкурсе "Ученик года-2018"?**



На участие в конкурсе "Ученик года - 2018" меня сподвигли, в первую очередь, учителя. Они разглядели во мне потенциал и помогли раскрыться. Родители отнеслись с пониманием, однако папа очень волновался, ведь 11 класс очень сложный жизненный этап: силы нужны на сдачу ЕГЭ, написание президентского сочинения и участие в олимпиадах.

**Как проходила твоя подготовка?**

Все конкурсные дни были очень насыщенными. Финалистам, например, предстояло в один день пройти три испытания. Для этого, безусловно, нужна колоссальная подготовка. Поэтому порой приходилось жертвовать отдыхом, сном и нервами.

**Кто помогал тебе? Кто**

**поддерживал?**

Конечно, мне бы ничего не удалось без помощи учителей, друзей и близких. Котикова Вера Сергеевна помогала мне не распыляться на всё сразу, подсказывала, как ярче и чётче формулировать свои мысли, передавала драгоценный опыт предыдущих "поколений". Елена Геннадьевна, директор нашей гимназии, с волнением следила за всем, что происходило на конкурсе, морально поддерживала, и я обретала необходимое спокойствие. Ощущение внутренних сил у меня появилось

благодаря Любове Геннадьевне Ганьоль, с хореографией выручила Юлия Витальевна Банникова.

Да что говорить - помогли мне многие. Группа поддержки не жалела ни сил, ни времени: ребята были готовы помочь во всём - могли и видео снять, и обувь одолжить, когда я, волнуясь, свою оставила дома. Поддерживала и вся семья. Мама являлась "соавтором" выступлений, папа - критиком, бабушки - костюмерами и психологами, тётя с сестрой - мотиваторами.

**Что было для тебя наиболее трудным в участии?**

В конкурсе было сложно настроиться, собраться, сохранить эмоциональное равновесие в атмосфере "накала страстей". Ничего страшного не происходило, просто конкурс немножко морально истощает.

**Легко ли давался тебе**

**каждый следующий тур?**

Каждый следующий тур давался нелегко, но приносил удовольствие и удовлетворённость. С каждым испытанием становилось всё интереснее.



**Понравилась ли тебе ребята, которые соревновались с тобой?**

Конечно, понравились! Все они очень яркие и неординарные личности. Атмосфера на конкурсе была очень дружелюбной, все были готовы помочь друг другу. Я очень рада, что на торжественной церемонии закрытия конкурса многих отметили в отдельных номинациях.

**Расскажи, каковы твои эмоции после оглашения результатов?**

Трудно описать словами эмоции в момент оглашения результатов... Это и радость, и какая-то мимолётная опустошённость, и удивление. Как мы с участниками говорили на первом клубе общения: "Смешанные чувства".

**Ты знала заранее, что одержишь победу? Была уверена в своих силах?**

Нет, не знала. Результаты не были известны ни одному из участников до официального оглашения, интрига сохранялась в течение двух с половиной

дней. Если честно, это всем финалистам далось нелегко. Уверенности в своих силах не было. Как мне говорят, я всегда немного недооцениваю себя. Так что... "Готовимся к худшему, надеемся на лучшее".

**Если бы у тебя была возможность еще раз пройти от начала до конца конкурс, но уже с другими ребятами, согласилась бы?**

Наверное... нет. И не из-

за страха, а из-за полубившегося коллектива. Мы стали командой к концу конкурса, и мне трудно представить кого-то другого на месте знакомых ребят.

**Посоветуй ребятам, которые будут в последующие годы представлять нашу гимназию, как добиться такого успеха? Как победить не только соперников, но и самого себя?**

"Трудиться... Надеяться... И снова трудиться!" Мне кажется, это универсальный совет. А секрет достижения успеха Вы можете услышать в песне "Проснись и пой", которую я пела на церемонии закрытия конкурса:

**Пускай капризен успех,**

**Он выбирает из тех,**

**Кто может первым по смеяться над собой!**

**Корреспондент:  
Екатерина  
Коротовских**

## Я равняюсь на результат, который способна показать

Талантливые ученики нашей гимназии не перестают удивлять своими достижениями. Они показывают образцовые выступления на городских, региональных, всероссийских и международных соревнованиях. Так ученица 10А класса Анастасия Молокотина заняла первое место на Чемпионате мира по летнему полиатлону в Евпатории, который проходил с 17 по 23 сентября. Об этом и о многом другом мне удалось поговорить с талантливой спортсменкой:

**- Анастасия, вы стали Чемпионкой мира по полиатлону, расскажите немного об этом спорте. Сколько лет вы им занимаетесь?**

**- Я два года занимаюсь летним полиатлоном, а если конкретнее, пятиборьем. В него включаются бег на 100 метров, плавание на 100 метров, метание гранаты, стрельба и бег на 2 километра.**



**- Кто привел вас в спорт?**

**- Мои родители, они тоже раньше занимались спортом.**

**- Есть ли у вас кумир?**

**- Кумира у меня как такового нет, так как я считаю, что равняться надо не на человека, а на результат. Я равняюсь на результат, который способна показать.**

**- В чем вы видите свою мотивацию?**

**- Меня очень мотивируют люди, которые в жизни добились каких-то успехов. Эти успехи необязательно должны быть в области спорта.**

**- Верите ли вы в приметы?**

**- Я не считаю себя суеверным человеком, но бывают такие моменты, в которые хочется верить во все что угодно.**

**- Часто ли у вас бывают неудачные выступления?**

**- Да, но для меня все поражения служат уроком и играют роль мотиватора для новых побед. Вообще я считаю, что без поражений не бывает побед.**

**- Любите ли вы смотреть соревнования других видов спорта?**

**- Да, я обожаю смотреть художественную гимнастику и плавание.**

**- Чем бы вы хотели бы заниматься в будущем?**

**- Летом вновь планирую выступить на Чемпионате мира, а дальше - 11 класс и университет.**

**- Что бы вы хотели пожелать юным гимназистам?**

**- Терпения, упорства и большой силы воли. Это самое главное не только в спорте, но и в жизни.**

**Корреспондент: Александр Афиногенов**

## Продолжение следует...

Ура! Ура! Ура! Это свершилось! Пятнадцатого ноября состоялся российский показ продолжения серии фильмов о мире волшебников - «Фантастические твари: Преступление Грин-де-Вальда».

Предыдущая часть рассказала нам о приключениях магозоолога Ньюта Саламандера. Фильм собрал множество положительных отзывов, поэтому зрители с нетерпением ждали следующей части «Фантастических тварей» и, конечно, надеялись, что она не разочарует и даже удивит.

Режиссёром долгожданного фильма выступил Дэвид Йетс, сценаристом - неподражаемая Джоан Роулинг. Съёмки фильма проходили в павильонах студии «Warner Brothers Leavesden», которые вот уже почти 20 лет служат «кинодомом» волшебному миру Джоан Роулинг.

«Преступления Грин-де-Вальда» - фильм о событиях, происходящих в первой половине двадцатого века. В этот период времени могущественный тёмный волшебник Геллерт Грин-де-Вальд собирает армию. Никто даже и не догадывается, какую цель он преследует. Пытаясь разрушить и без того хрупкие отношения между миром людей и магов, Грин-де-Вальд намерен уничтожить влиятельных волшебников и поработить

человечество, взяв бразды правления в свои руки. Ньют Саламандер, Альбус Дамблдор и другие могущественные волшебники, известные нам по предыдущим частям, хотят помешать магу. Борцы с тьмой даже не подозревают, в какую опасную игру они ввязываются...

Сидя в зале на премьере фильма, я заметила, что не все зрители могут уловить резкие повороты сюжета и сопоставить уже известные факты и новые. Поэтому перед просмотром я бы посоветовала вам ознакомиться с предыдущими частями

Кинокартина привлекла меня великолепными спецэффектами и участием в ней известных актёров: Джонни Деппа, Эдди Редмэйна и др.

Я вполне довольна кинолентой, несмотря на запутанность сюжета и не совсем сбывшиеся ожидания. Хотя развязка не произошла в этой части, как я предполагала до просмотра фильма, мне все же было очень приятно снова увидеть любимых волшебников и панораму Хогвартса.

Я рекомендую посмотреть «Преступление Грин-де-Вальда», хотя бы потому, что в нём много захватывающих сцен.

**Корреспондент: Екатерина Косыгина.**