



Здоровый образ жизни — это лишний успех!

ПИСЬМО РЕДАКТОРА

Тренд Ломоносовки

Сегодня аббревиатура ЗОЖ уверенно вписалась в нашу жизнь. Президент РФ В.В. Путин заявляет: «Здоровый образ жизни должен стать нормой в обществе». Популярными лицами политики, искусства, СМИ, шоу-бизнеса пропагандируют всё полезное. К здоровью призывают модные бизнес и глянец издания Forbes, Cosmopolitan, Tatler, InStyle, Rolling Stone, Esquire... Все превозносят понятие «ЗОЖ», а между тем, границы его размыты до горизонта сознания. Что такое ЗОЖ? Здоровое тело, здоровый дух — это «во первых строках»! А красота? А дружба? А общение с людьми? А забота о животных? А улыбка? А доброта? Вы не задумывались о том, что даже выполнение строгих правил — это ЗОЖ (выполнение — нервная система будет в норме). Здоровье ОБРАЗА ЖИЗНИ в наших руках, это само собой разумеется. Исторически сложилось, что в ломоносовский стандарт ЗОЖ буквально впаян, влит, вплавлен как важная составляющая. Интеллектуальное развитие, особая атмосфера, личный хронометраж, настрой на успех — это ЗОЖ. Наши ломоносовские праздники, проекты, деловое партнёрство и дружба, вкусная и полезная кухня — это ЗОЖ. Уверена, что каждый из вас, уважаемые читатели, сейчас добавит ещё несколько понятий, которые дополняют смысл емкой аббревиатуры. Хорошо бы ЗОЖ стать трендом российского образования.

Наш светский бал в Высоком стиле

К балу готовились основательно. Профессиональный хореограф Светлана Александровна Павлова сумела научить всю школу скользить под звуки полонеза и польки. 10-е классы под руководством классных руководительниц Макаровой Татьяны Николаевны и Карпухиной Натальи Васильевны написали сценарий, продумали все тонкости. Благодаря всеобщим усилиям бал с успехом состоялся! В программе были танцы, игры, лотерея, фанты, буриме и светское общение. Соблюдены все правила классического бала. Открыл бал величественный полонез. А потом закружилась вальс, заскользила по паркету мазурка, пронеслась полька, выделился оригинальностью падеграс и торжественно

Накануне весенних праздников в нашей школе состоялся грандиозный бал! Ломоносовская школа растит элиту российского общества, не только сохраняя и развивая классические традиции российского образования, но и поддерживая традиции российской культуры. Мы стараемся воспитывать в детях чувство сопричастности ко всему прекрасному, к жизни в обществе, формировать активную гражданскую позицию и эстетические вкусы. Старшеклассникам прививаются галантность, высокие манеры, изящество, тонкость вкуса. Недаром слоганом этого учебного года стали слова «высоким стилем о высоких помыслах». В соответствии с этим девизом в нашей школе решили воссоздать настоящий бал 19 века, который уже успел стать традиционным.

прошествовала аллеманда. Гостям были предложены светские развлечения: язык веера, комплименты цветов, корзина пожеланий. В исполнении учеников и учителей прозвучали старинные романсы и песни. Были разыграны сцены из литературных произведений. Исполненные на фортепиано отрывки из клас-

сических музыкальных произведений также пришлось по вкусу высокой публике. Во всех танцевальных композициях приняли участие и старшеклассники, и учителя, и администрация. А какие были наряды и причёски! Загляденье, да и только! Кавалеры в элегантных костюмах Ломоносовской школьной формы



смотрелись очень стильно и достойно. Изысканная атмосфера покорила сердца участников бала. Настроение одухотворенности долго не покидало ребят и взрослых.

*Классный руководитель
8б класса, учитель
немецкого языка
Людмила Вадимовна
Парамузова*



Ломоносовцы холдинга о предмете «ИнтеллектТ»

ОСШ

Мазалов Илья:

— «ИнтеллектТ» помогает мне составлять планы и лучше работать на уроке.

Этот предмет нужен для развития интеллектуальных способностей учеников.

Рендаков Матвей:

— «ИнтеллектТ» очень многое изменил в моей жизни. Теперь мне стало намного легче пересказывать, и часто этот предмет помогает в выполнении домашнего задания по другим предметам. Например, надо составить план параграфа по истории. Приобретённые на уроке «ИнтеллектТ» навыки пригодятся при выполнении этого задания. Интеллект, как мне кажется, просто необходим в наши дни, так как всё чаще у многих людей наблюдаются проблемы с памятью. Именно интеллект развивает её. Все конструирует в голове.

Вера Тарасова:

— В пятом классе я стала гораздо лучше учиться и, думаю, в этом есть заслуга и интеллекта: легче запоминать большие объёмы информации. Я всё успеваю, делаю всё быстрее, но при этом качественно.

Позднякова Мария:

— В этом полугодии, благодаря урокам «ИнтеллектТ», я узнала, какие бывают виды планов. Теперь я могу легче пересказывать разные тексты.

НШ

Тимофей Каплун:

— Я пришёл в начальную Ломоносовскую школу год назад. Предмет «ИнтеллектТ» для меня был новым, но он мне очень понравился. Он помогает развивать интеллектуальные способности, чтобы хорошо учиться. Больше всего мне нравятся задания на развитие памяти. Я стал замечать, что моя долговременная память улучшилась, также я стал более внимательным при работе с инструкцией.

Богдан Чуднов:

— В этом году я стал учеником начальной Ломоносовской школы и впервые познакомился с предметом «ИнтеллектТ». Сначала он мне показался трудным, многие задания я не мог быстро выполнять. Затем я стал тренироваться, делать всё больше и больше заданий. Постепенно у меня стало всё получаться. Сейчас «ИнтеллектТ» для меня — один из самых любимых предметов. Он очень нужен ломоносовцам для успешной учёбы и развития интеллектуальных способностей.

ЛШ — Зеленый мыс Кирилл Кудинов:

— Уроки «ИнтеллектТ» дают возможность каждому человеку развивать логическое мышление. Они интересны тем, что на них надо думать. Причем ты думаешь

В расписании ломоносовцев есть предмет, которого нет в расписаниях других школ. На всех других уроках есть интеллектуальная минута для развития памяти, мышления, внимания, воображения. Польза know how нашей школы ощущайте сами.

не о том, что надо решить пример, чтобы получить хорошую оценку, а о том, чтобы самому догадаться, как его решать. А может быть, даже самому придумать подобное задание и предложить его другу. Это очень интересно. Мне нравится этот нестандартный предмет, нравятся эти уроки. Я думаю, что уроки по развитию интеллекта должны быть в программе каждой школы.

ЛШ «ИнТек»**Михаил Лифар:**

— Мне очень нравятся уроки «ИнтеллектТ». Мы выполняем интересные задания на внимание, решаем логические задачи. Мне кажется, что благодаря этим

урокам, где мы развиваем память, внимание, мышление, мои успехи по всем остальным предметам стали заметнее. Еще мне очень нравятся подобные задания и на других предметах. Мне так учиться интереснее.

Виктория Юрьевна, мама учеников 4 и 9 классов:

— Я всегда старалась дать ребенку как можно больше. Всю начальную школу мы посещали различные развивающие занятия. Я довольна тем, что в Ломоносовской школе «ИнТек» применяется технология «ИнтеллектТ». Здесь не только дают знания, но и кропотливо работают над развитием детей.

Я вижу, что задания на развитие внимания, мышления, воображения дают на всех уроках. И ребенку такая учеба нравится. В школу мы идем с удовольствием, что для меня очень важно.

Ольга Львовна, мама ученика 6 класса:

В этой школе наших детей учат не только читать и писать, но и учат учиться. И технология «ИнтеллектТ» играет в этом немалую роль. Количество информации в окружающем мире постоянно растёт. И нужно готовить к этому детей. Именно то, чему их учат на «ИнтеллектТ», помогает справляться с таким потоком. Хорошая тренировка внимания и памяти при навыках работы с информацией — это залог успеха, как мне кажется. Я опасалась, что у моего сына будут устные предметы занимать много времени,

но он быстро с ними справляется и получает хорошие оценки. Значит, он успешно использует все то, чему его учат.

Виктория Булгакова:

— Когда я пришла учиться Ломоносовскую школу «ИнТек», то была немного удивлена тем объемом материала, который изучается в школе по всем предметам. Я думала, что не справлюсь. Но на деле все оказалось иначе. Ведь для лучшего запоминания, развития памяти, мышления, воображения в школах применяют удивительно полезную и продвинутую технологию «ИнтеллектТ». Я раньше даже не знала о существовании такой технологии, которая помогает работе с текстом учебника. На занятиях мы выделяем основные мысли, составляем планы. Мне кажется, очень важно, что нас этому учат.



ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ИГРЕ — ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНУЮ АТМОСФЕРУ

«В России очень большая шахматная традиция. Мы всегда были в самых высоких международных рейтингах. И мне очень приятно отметить, что возрождаются именно школьные шахматы». (Президент РФ В.В. Путин на юбилейном 45-ом всероссийском шахматном турнире школьных команд «Белая ладья»).

Не стоит удивляться, что для турнира руководство Педагогического шахматного союза старалось выбрать особую площадку. Шахматы — спорт интеллектуалов, особая игра мышления, памяти, внимания и воображения. Причём, сегодня в шахматный мир мощно вливается молодая интеллектуальная волна (многие участники детских турниров увлечены шахматами с пяти лет и уже имеют опыт соревнований), и шахматное сообщество

требует больше пространства. Очередной турнир Педагогического шахматного союза состоялся весной в Ломоносовской школе на Рублёво-Успенском шоссе. Это вполне предсказуемое событие, ведь интеллектуальная игра всегда ярче в особой интеллектуальной атмосфере. Шахматы в Ломоносовке — это отдых в перемены между уроками, это занятие по расписанию дополнительного образования, это любимое увлечение и приятный

досуг. К тому же, в школе за четверть века создана особая интеллектуальная атмосфера, поддерживаемая и взрослыми, и детьми как огонь в очаге дружного дома. Собственно, Ломоносовская школа и создана была ради интеллектуального развития школьников, которые войдут в жизнь страны успешными, работоспособными, уверенными в своих способностях, организованными и счастливыми. Именно поэтому шахматный турнир в Ломоносовской школе — явление вполне ожидаемое.

Не удивительно, что юные шахматисты, их верные болельщики — родители, организаторы турнира

в один голос признались, что чувствуют особую интеллектуальную среду, в которой решения принимаются легко и вдохновенно, время бежит незаметно, силы восполняются быстро. Так говорят поклонники шахматного искусства. Но самыми интересными были признания одного из многих школьников, который, мягко говоря, не любит шахматы. Съёмочные группы буквально охотились на «Знайку» в больших очках, предстательном пиджаке и с идеальным пробором. Уж очень пятиклассник Максим похож на будущего гроссмейстера, да что там, звезду шахматной элиты. После красивого видеоряда предложили герою

будущего фильма рассказать о его любви к шахматам. «Да я их ненавижу! Это родители заставляют заниматься и соревноваться», — шок, а не ответ поразил горячо и убедительно. Почему именно эта встреча запомнилась особо? Пятиклассник Максим проиграл все партии, но расстроился он не из-за потерянного выходного дня, а именно из-за поражения. Признался, что именно здесь, именно сегодня впервые почувствовал интерес к шахматам. «Наверное, здесь какой-то особый шахматный дух», — попробовал объяснить своё горе мальчик. «Особый шахматный дух» и вправду витает в Ломоносовской школе, это при-

знали и директор турниров Педагогического шахматного союза Сергей Моисеев, и организаторы этого турнира, и другие юные шахматисты, и их родители. Ломоносовскую атмосферу особенно остро чувствуют гости школы, которые приходят впервые. Сами ломоносовцы это тоже ощущают и гордятся родными стенами как духовным достоянием. Ломоносовским духом заражаешься буквально с порога, оттого и тянет сюда для воплощения успешного проекта, в частности масштабного шахматного турнира.

Галина Васильевна Крюкова, главный редактор



ЗОЖ В ТВОРЧЕСТВЕ

Глиняные голоса



Сегодня мой увлекательнейший рассказ пойдет о продюсерском центре Юрия Гончара. Статью эту написать меня попросил мой давний знакомый, однако не будем уточнять его имя...

Ну... поехали! Знаете, занятия у Юрия, на первый взгляд, кажутся вполне обычными уроками вокала, но, на самом деле, я никогда не встречала столь интересного

подхода к занятиям! Никогда здесь мне не приходилось замечать, чтобы дети выходили напряженными после занятий. Все довольны и очень рады развитию своего диапазона в голосе.

Я занимаюсь у Юры уже два года и настолько привыкла к сцене, что мне уже совершенно не страшно выступать перед большой аудиторией! Наоборот, очень

приятно! Хочется показать людям, чему я научилась, что могу, хочется раскрыть свой талант, удивить учеников и их родителей.

Но самое чудесное здесь то, что, глядя на выступления ребят, которые занимаются у Юрия, на уроки начинают записываться многие дети не только из Ломоносовской школы №5, но и из других общеобразовательных учреждений.

Ряды вокалистов очень быстро пополняются не только взрослыми ребятами, но и совсем маленькими начинающими музыкантами! Юрий ко всем найдёт особенный подход, и вам точно не будет скучно!

P.S. Предложения о сотрудничестве и рекламе принимаются!

*Дарья Дудовцева,
КЮЖ ЛШ №5*

Пестрые таланты



Музыкальный театр начальной Ломоносовской школы «Пёстрая компания» продолжает удивлять жюри Всероссийских и Международных фестивалей и конкурсов своими постановками. На Международном конкурсе театрального искусства «Апельсиновая берёза» ребята стали единственным школьным коллективом среди образцовых детских театров, получившим высокое звание Лауреата третьей степени!

Успехам своих детей радуются родители. Свою благодарность педагогам и художественным руководителям «Пёстрой компании» за постановку спектакля «Незнайка в Цветочном городе» выразила Лариса Викторовна, мама ученика 3А класса Владислава Имангулова:

— Дорогие Лариса Владимировна, Жанна Юрьевна и все педагоги, причастные к созданию этого чуда! Хотела бы выразить вам огромную благодарность за неисчислимое количество душевных и физических сил, вложенных в наших детей! Они превзошли сами себя! Играли непревзойденно! Я знала, что Влад очень волновался перед выходом на сцену, его голос моментами дрожал, но это заметила только я! Он смог справиться со своим волнением и сыграл великолепно!

Большое спасибо за этот важный и нужный детям жизненный опыт! Низкий вам всем поклон!!!

*Галина Александровна Барыкина,
педагог начальной школы*

ЗОЖ И ПИТАНИЕ

Здоровый образ жизни ...с пирожками

Андрей Жарский и Мария Молостова побеседовали с Екатериной Леонидовной Ладник, чтобы выяснить историю с ломоносовскими пирожками. Вот такой получился диалог.

— В нашей Ломоносовке очень пропагандируется здоровый образ жизни, но каким же образом вписываются сюда школьные пирожки?

— Для меня здоровое питание — это, в первую очередь, соотношение пищи, то есть калорий, белков, жиров и углеводов, для каждой возрастной группы. Что касается пирожков, то, прежде всего, это вкусно. Полезно это или нет — всё очень условно. Только в последнее время стали говорить, что манная каша не полезна, а ведь до девяностого года детей вскармливали этим, и все росли здоровыми. Правильнее сказать, что пирожки — еда не на каждый день. Но никто не сказал, что правильные пирожки — нездоровая пища, просто на неё есть определённые ограничения. Главное, надо понимать в каком количестве, зачем и в какое время ты это съел. К тому же вы, ученики Ломоносовской школы, много времени проводите в школе, и если мы будем предоставлять вам только абсолютно здоровую еду, то, боюсь, выйдя за порог школы, вы всё равно побежите в ближайший фастфуд-ресторан. Запретный плод всегда сладок. И потом будет очень трудно сделать выбор, найти баланс между вкусным и полезным, между «хочу», «могу» и «можно». Вы все взрослеете и должны отдавать себе отчёт, для чего вы едите. Поэтому лучше ешьте вкусные маленькие пирожки в школе, чем за её пределами.

— А чем же тогда пирожки, которые готовят в Ломоносовской школе, отличаются от тех, что мы можем купить в какой-нибудь пекарне?

— Во-первых, я уверена в начинке наших пирожков. Она приготовлена из хорошего мяса, овощей или фруктов, которые прошли все возможные тестирования и попали к нам. Во-вторых, я также уверена в тех людях, которые работают на школьной кухне. Это профессионалы своего дела, своевременно прошедшие медицинский осмотр и качественно выполняющие свою работу. К тому же, чтобы приготовить пирожок, при этом ещё и вкусно, нужно уметь это делать. Взять, к примеру, пирожок с мясом. В начинку можно добавить всего 300 г мяса, а остальные 700 г заполнить чем-нибудь другим. Это могут быть и хлеб, и картошка, и соя. Могут быть добавлены усилители вкуса химического происхождения. И в итоге получается, что на самом деле начинка маломясная. Могу гарантировать, что в нашей школе такой выпечки нет и быть не может.

— У нас есть Ломоносовский пряник в виде рыбки, Ломоносовский пирог. Нужно ли вообще всё это школе?

— Конечно нужно! Это фирменный знак нашей школы. Это определенный символ ЛШ.



Думаю всем известно, что Ломоносов родился в селе, где пироги пекли часто и много. Это вообще простая пища со своей долгой историей. И именно пироги отсылают нас к той жизни, к тому месту, где родился и вырос Михаил Васильевич. И наша задача приготовить пирог таким образом, чтобы вы запомнили вкус именно Ломоносовского пирога. Домашняя выпечка нужна в школе, чтобы напоминать о доме.

— Что бы вы хотели изменить?

— Мы стараемся сделать все как можно лучше. Всегда есть куда стремиться. Меня не устраивает, что вы, старшеклассники, не едите рыбу, а малыши не очень рады супу-пюре. Правда, это возраст. А мы очень стараемся сделать для вас такой продукт, чтобы он был качественным, вкусным и полезным, подсчитываем калории, которые вы должны получить своевременно.

— Кстати, о калориях. В последнее время стало модным следить за своим здоровьем, фигурой. Школьное питание является подходящим для диеты, например?

— Действительно заботиться о здоровье — очень актуальная тема. Некоторые девочки начинают слишком строго следить за своими фигурами. И это не всегда правильно, потому что часто всё происходит без консультаций грамотных фитнес-тренеров или, ещё лучше, врача-диетолога. Не спорю, стремиться к совершенству нужно, но нужно советоваться со специалистами. Школа в принципе не сможет учитывать личный рацион каждого ученика. Есть общепринятые правила калорийности на определенный возраст детей, и эти правила мы обязаны соблюдать. У нас даже завтрак, обед и ужин строятся в процентном соотношении, и ужин намного легче обеда. Питание в школе сбалансированное, и вашему здоровью оно никак не повредит.

Задумайтесь, как много у нас своих фирменных знаков, слоганов и блюд. Кстати, вы не забыли, что место, где едят, в Ломоносовской школе принято называть обеденным залом?

Замечательно, что Ломоносовская школа даёт площадку для шахматных турниров и собирает такое количество детей. Побольше бы таких встреч!

Шахматы всесторонне развивают человека, дисциплинируют мозг. У детей, которые занимаются шахматами, взгляд другой. Шахматы структурируют жизнь. Это одно из самых полезных занятий. Хорошо, что восстанавливается великая русская шахматная школа. Мои дети Петя и Миша проводят второй турнир. Надеюсь, успехи будут. Их бы ещё лишить компьютерных игр, которые выпивают мозг. Большой совет родителям — оставьте детям только шахматы!

Дорогие ломоносовцы и все ребята, которые занимаются шахматами, продолжайте играть! Это лучше, чем компьютерные игры, а главное — полезнее.

*Актёр, кинорежиссёр, телеведущий,
Заслуженный артист РФ Михаил Пореченков*





ЗОЖ И ТЕАТР

МЮЗИКЛ *Тимур и его команда* В РАЗМЫШЛЕНИЯХ ИСПОЛНИТЕЛЕЙ И ОТЗЫВАХ ЗРИТЕЛЕЙ



★ **Анна Александровна Васикина:** — Вы молодцы, что находите время на постановку таких масштабных театральных проектов. Для детей и родителей, безусловно, каждая премьера — долгожданный праздник.

★ **Ольга Ивановна Василевская:** — Ломоносовская школа, ее прекрасные преподаватели учат быть вместе, учат добру и дружескому общению, учат идти на компромисс, принимать, помогать, идти вперед всем вместе!

★ **Семья Хитровых-Зарезовых:** — Идея поставить мюзикл была крайне удачной. Таким образом, получилось осовременить произведение и сохранить атмосферу того времени. А вместе с потрясающей музыкой результат превзошел все ожидания.



★ **Анна, сестра Анастасии Чак:** — Умение держать себя на сцене, играть, петь без стеснения, без сомнения даст положительный эффект в будущем.



★ **Даниил Лагвинец:** — Этот спектакль дал нам бурю новых эмоций, он дал нам множество проблем, которые мы должны были решать во время спектакля.



★ **Арсений Майоров:** — Сначала я подумал, что спектакль простой по смыслу и по постановке. Но оказалось, что все совершенно по-другому. И меня заставили петь!!! О Боже!



★ **Полина Грот:** — Мы все приняли решение поставить именно мюзикл, а не просто драматический спектакль. И я думаю, что это правильный выбор. Этот жанр нам всем подходит, так как у нас многие поют и танцуют.



★ **Мария Семёнова:** — После спектакля я еще долго отходила от атмосферы того времени, все расцвело в душе. До этого момента я полностью не осознавала прелести погружения в другое время.



ЛИСТОК ОТЗЫВА ЗРИТЕЛЕЙ
О СПЕКТАКЛЕ-МЮЗИКЛЕ
«ТИМУР И ЕГО КОМАНДА»

Опиши свои впечатления от спектакля, вырежи листок с отзывом и передай семиклассникам





ЗОЖ И ТЕАТР



★ Анастасия Васикина: — Благодаря спектаклю мы поняли, что оба наших класса — крепкое дружное семейство, где все друг другу помогают не только за кулисами, но и а сцене.



★ Майя Хитрова: — Спасибо огромное тем людям, которые подарили мне эти репетиции поздними вечерами, нервный шёпот за кулисами, бессонные ночи...



★ Александр Бронников: — С самого начала я думал, что спектакль будет интересным, но даже не представлял, насколько он будет сложным. Больше всего мне понравились репетиции в выходные.



★ Лиза Фролова: — Выражаю огромную благодарность Елене Дмитриевне и Елене Анатольевне. Огромное спасибо Александре Алексеевне, Марии Юрьевне, Артуру Викторовичу, замечательным хореографам и всем остальным, кто помог поставить на ноги наш мюзикл.



★ Юлия Ли: — Я сразу очень позитивно отнеслась к выбору спектакля, так как он о настоящей дружбе. Этот спектакль полностью нам подходит. Теперь мы можем быть откровенны друг с другом.



★ Арина Панькова (зритель ЛШ №5): — Думаю, в следующем году Оскар точно окажется в руках смелых, ярких и талантливых семиклассников ЛШ! Прости, Леонардо!



★ Малохат (зритель ЛШ №5): — Я вот удивляюсь, каким таким магическим способом они умудряются выучить, во-первых, все слова, во-вторых, движения в танцах да еще и выполнить это без заминок!

★ Ксения Хачатрян: — Безусловно, нам очень помогло участие Сергея Карловича и Константина Васильевича.

★ Полина Володченко: — Мы все «поднялись на ступеньку выше».

★ Ирина Авдеева: — Во время спектакля мы — одна команда. Чтобы все получилось, очень важно следить за текстом, думать не только о своем выходе, но и быть готовым помочь другим.

★ Даня Александров: — Я считал, что такое простое произведение нельзя поставить интересным для взрослых ребят и учителей. Я никогда так не ошибался!

★ Люси Карапетян (зритель ЛШ №5): — Качество декораций было на высшем уровне. Да и игра актеров не уступала «картинкам».



Учебный театр-студия «de L'arte»

Знаменитый спектакль «Ромео & Джульетта» играли на сцене Ломоносовской школы, на театральных подмостках Парижа, где наш театральный коллектив стал Лауреатом премии Международного Театрального Фестиваля в Париже «La Tour Eiffel». Ломоносовцам рукоплескал Питер. В этом учебном году труппа в качестве почётного гостя показала сцены из спектакля на родине знаменитого актёра Валерия Сергеевича Золотухина. На Алтае, в селе Быстрый Исток, состоялся

традиционный Фестиваль детского театрального творчества, и ломоносовцы играли вне конкурса по приглашению председателя жюри Театрального Фестиваля «Исток» актрисы Московского Театра на Таганке, директора Культурного Фонда им. Валерия Сергеевича Золотухина Ирины Линдт. Учебному театру-студии «de L'arte» на закрытии Фестиваля вручена премия Культурного Фонда Валерия Золотухина статуэтка «Вдруг, как в сказке» и диплом Фонда за «Вклад в развитие теа-

трального искусства на Алтае».

Сейчас художественный руководитель «de L'arte» актриса Московского Академического театра им. Вл. Маяковского Анна Багмет проводит финальные репетиции нового спектакля. А пока он не стал премьерой, ещё немного о самой печальной повести на свете.

Джульетта

Роль Джульетты для меня значит бесконечно много. Прежде всего, потому что это бесценный опыт, который каждый из нас получил

во время работы над постановкой, и сейчас я отчётливо понимаю, что «Ромео & Джульетта» — отдельная эра моей жизни. Это было невероятно, по-особому интересно и незабываемо. Нам действительно приходилось много работать: многочасовые репетиции и прогоны проходили почти каждый день, но это было настолько увлекательно, что по-настоящему стоило тех усилий, которые были вложены в спектакль. На мой взгляд, то, что получилось в результате — заслуга каждого, кто принимал участие в создании этого театрального проекта и, конечно же, самую большую благодарность хочется адресовать нашему режиссёру Анне Багмет, которая явилась автором идеи, а затем столь мне пришлось учить тоже талантливым и профессиональным образом вдохнула в постановку жизнь. Вспоминая о том, как мы по маленьким частям собирали этот большой проект, я искренне радуюсь, осознавая, какое количество нового опыта, профессионального роста и эмоций подарил мне этот спектакль!

Дарья Бугаева

Меркуцио-Ромео

Сыграть главную роль в трагедии Шекспира — мечта любого артиста. И хотя в будущем не планирую ста-



новиться актером, для меня очень важно было сыграть в школьном спектакле «Ромео & Джульетта». В премьерном показе мне досталась роль Меркуцио. Роль большая, с объёмным текстом, но выучил я ее за один вечер, потому что у героя слишком простые слова и сам образ Меркуцио был мне близок по характеру. Роль Ромео мне пришлось учить тоже быстро, потому что я узнал о том, что буду его играть, только в аэропорту перед самым отлетом на Алтай. Туда нас пригласили для участия в фестивале имени В.С. Золотухина. Итак, на подготовку у меня было всего несколько часов, роль сложная, в характерах с героем у нас мало общего. И все же у меня получилось! Мне понравилось, как нас принимали в селе Быстрый Исток, зрители встречали нас аплодисментами и долго не отпускали со сцены. О зрителях хочется рассказать отдельно. Мы чув-



ствовали себя голливудскими звездами, зал в две тысячи мест был заполнен до отказа. Всем понравилась моя игра. Я считаю наше выступление своим звездным часом. Кино — это та область, с которой я хочу связать свою будущую жизнь. Я хочу стать режиссером, а знание актерского мастерства обязательно в этом мне поможет.

Эльдар Дадов



В поисках талантов

Каждый ребенок по-своему уникален и талантлив. Вот мы и решили знакомить читателей газеты «Ломоносовец» с увлеченными и талантливыми учениками нашей Ломоносовской школы «ИнТек». Итак, сегодняшнее знакомство состоится с ученицей 7А класса Барановой Вероникой. Необыкновенно одаренная девочка, которая успешна во всем: в учебе, в творчестве, в спорте. Но предпочтение Вероника отдает балету. И мы задали ей несколько вопросов:

— Как давно ты занимаешься балетом?

— Первый раз я пришла на урок девять лет назад. Тогда для меня это было несерьезно. Как и обычному ребенку, мне хотелось

бегать, прыгать и играть, а не разучивать танцы. Но вскоре я изменила свое отношение к балету.

— Нам известно, что ты участвовала во многих постановках и балетных конкурсах. Какие из них запомнились тебе больше всего?

— Определенно поездка в Китай. Это был большой опыт для меня. Помимо международного конкурса, который там проходил, я познакомилась с культурой страны и узнала много нового.

— Многие балерины, чтобы остаться в форме, прибегают к различного рода диетам и ограничениям. А как тебе удается сохранить такую прекрасную спортивную форму?

— Я не сижу на какой-либо диете, поскольку мои занятия балетом проходят пять раз в неделю. Именно они помогают держать себя в форме.

— Собираешься ли ты связать свою будущую карьеру с балетом?

— Когда я была совсем маленьким ребенком, то задумывалась об этом, но сейчас поняла, что это были детские мечтания. Балет — мое хобби, не более. Но расставаться с этим удивительным видом искусства я не хочу. И очень надеюсь, что занятия в балетной студии станут большим подспорьем в моей будущей профессии.

— Какая твоя любимая балетная постановка?

— «Жизель». Это одна из первых постановок, которые я посмотрела, и она понравилась мне больше всех.

— Если бы ты не занималась балетом, то какое бы хобби у тебя было?

— До балета я занималась бальными танцами. Поэтому мое хобби так или иначе связано с танцами.

— Что тебе больше всего нравится в балете?

— Изящность в движениях. Мне нравится смотреть на грациозность балерин. И я люблю выступать. Конечно, после мне становится немного обидно, что мы столько трудились, а выступление так быстро закончилось.

Александра Широкова



ЗОЖ В СПОРТЕ

«ПУТЬ НОГИ И КУЛАКА» ИЛИ НЕБОЛЬШОЕ ПОВЕСТВОВАНИЕ О САМОМ ИНТЕРЕСНОМ ИЗ ВИДОВ БОЕВЫХ ИСКУССТВ

Самая лучшая победа для человека — это покорить самого себя: быть же покоренным собою ниже всего (Платон).

Одним из наиболее быстро развивающихся боевых искусств современности является тхэквондо. И доказательство этому — его включение в 1998 году в программу летних Олимпийских игр. Этот вид спорта ставит своей целью улучшение душевного здоровья и качества жизни. Тхэквондо — научно обоснованный способ использования своего тела в целях самообороны, позволяющий в результате интенсивных физических и духовных тренировок расширить диапазон индивидуальных возможностей человека. Развитие и пропаганда именно этого вида борьбы в нашей школе стали возможным благодаря настоящему мастеру своего дела, человеку, буквально влюбленному в этот вид боевого искусства, Маклакову Александру Вячеславовичу.



— Александр Вячеславович, а Алексей Маклаков не Ваш родственник?

— Нет, просто однофамилец, но мне, если честно сказать, импонирует, что я и такой замечательный артист носим одну фамилию.

— Давайте перейдем непосредственно к тренировкам в секции тхэквондо, которую посещают ученики Ломоносовской школы «ИнТек». Как результаты?

— Воспитанники секции тхэквондо Ломоносовской школы «ИнТек» в 2015 году стали победителями и призерами Московского открытого первенства по кикбоксингу, летом 2015 года стали призерами подготовительно-

го этапа Первенства Мира по тхэквондо. Есть у нас и чемпионы. Это Билек Дениз, который, к сожалению, уехал в другую страну. Но уехал в ранге чемпиона Москвы, призера Российских турниров и победителя открытого Кубка СНГ по кикбоксингу. Есть победители и среди девочек. Это Никонова Вероника, Лебедева Анастасия и выпускница нашей школы чемпионка России по тхэквондо Мясоед Дарья.

— Александр Вячеславович, сейчас многие тренеры предпочитают работать с перспективными спортсменами. Как Вы относитесь к такому выбору и кто из Ваших нынешних воспитанников может достичь чемпионских высот в большом спорте?

— Каждый тренер, конечно же, стремится к тому, чтобы его воспитанники становились чемпионами. Но не каждому это удается. Здесь, в нашей школе, мы не готовим профессиональных спортсменов, хотя результаты некоторых ребят достаточно высокие. Как вы думаете, победа на Кубке Москвы это хороший результат? По-моему, просто отличный! Так вот, из нынешних моих учеников Гурьянов Серафим уже дважды вступил на верхнюю ступеньку пьедестала почета, а его товарищи по команде Хлустиков Иван и Смагин Павел занимали призовые места на многих турнирах. А достичь высот в профессиональном спорте можно, нужно только упорно тренироваться и уверенно идти к поставленной цели.

— Чего бы Вы пожелали нашим читателям?

— У нас, спортсменов, принято удачу желать только слабым. Поэтому желаю всем свершений и побед!

ЛШ «ИнТек»

ЗОЖ И ПИТАНИЕ

«НИЩИМ» ТУТ НЕ МЕСТО!

В наше время я всегда поражаюсь, как люди поддаются различной рекламе, как испытывают на себе все виды диет и методы похудения. Правда, они не задумываются о том, что, в первую очередь, нужно разобраться,

что значит «здоровая пища». Ведь это та еда, которая приносит организму пользу, обогащая его полезными веществами. Она даёт энергию, чувство бодрости и комфорта. Но если Вы не испытываете таких чувств, значит,

«здоровая пища» отсутствует в Вашем доме.

Многие современные барышни твердят о том, что соблюдение всего нескольких «заповедей», таких, например: «Завтракать — как королева, обедать — как принцесса, а ужинать — как нищая...» и приведет вас к правильному питанию...

Все это такие глупости...

Вот Вам несколько действенных и простых советов: не голодать, а часто перекусывать, пережевывать тщательно пищу, пить много воды, а не литры газировки, заниматься спортом, а не лежать перед телевизором с тортиком, и, естественно, исключить фаст-фуды...

Надеюсь, мои советы помогут всем исхудавшим королевам! Будьте здоровы!

Екатерина Цой, КЮЖ ЛШ № 5



СКИПИНГ

Это один из самых любимых видов спорта в начальной Ломоносовской школе. Ежегодно юные ломоносовцы соревнуются в умении прыгать со скакалкой. Соревнования проходят в несколько этапов: шесть лучших спортсменов из каждого класса получают возможность проявить свои умения среди ребят из параллели. В этом празднике скакалки с удовольствием принимают участие родители, старшие братья и сестры,

а лучшие спортсмены становятся частью общешкольной команды по скипингу и принимают участие в различных крупных соревнованиях.

Начальная Ломоносовская школа стала инициатором соревнований по скипингу среди школ Ломоносовского холдинга, а также организовала первые городские соревнования по прыжкам со скакалкой! В этом году лучшие спортсмены начальной Ломоносовской школы приняли участие во

Всероссийских соревнованиях по роуп-скипингу. Тем приятнее, что они проходили в Ломоносовской школе № 5. Юные ломоносовцы показали отличный результат: в своей возрастной категории: Слуцкий Андрей занял 1 место, Володченко Вадим — 2 место, Ли Дмитрий — 2 место.

Уверен, что скипинг никогда не потеряет своей популярности в начальной Ломоносовской школе, и мы еще вырастим много хороших спортсменов!

Владимир Михайлович Виноградов, учитель физкультуры



Серебряный чемпион Мира

Александр Кочергин, ученик 8 класса Ломоносовской школы — Зеленый мыс, спортом начал заниматься лет с пяти. Сначала это был бокс. А когда пришел учиться в первый класс Ломоносовской школы, начал осваивать искусство джиу-джитсу. Занимается восточными единоборствами до сих пор, вот уже почти девять лет. «Я не думаю, что стану профессиональным спортсменом, но моя жизнь всегда будет связана со спортом», — говорит старшеклассник.

Александр — неоднократный победитель всероссийских и международных соревнований. Его «спортивная коллекция» насчитывает более 40 медалей. Среди самых значимых — победа в итальянском городе Тоскана на Чемпионате Мира-

2013 по единоборствам и боевым искусствам (World Championship of Mixed Combat Arts). Александр завоевал одну серебряную и две бронзовых медали в категориях Total combat (серебро), Kickboxing (бронза), Save point (бронза), Wrestling. Среди достижений в России — звание чемпион Центрального Федерального округа и чемпион России в трех видах единоборств — греплинг, поинтфайтинг и MMA.

С первой тренировки Александр показал себя как трудолюбивый и дисциплинированный спортсмен, а трудолюбие и дисциплина — это, пожалуй, главные качества, необходимые бойцу и вообще спортсмену. Несмотря на свой юный возраст, он достиг довольно взрослых

результатов в единоборствах, и я уверен, что у Саши все только начинается, многое впереди. Мы еще не раз услышим о его победах!

Гурам Ревазович Долбадзе, тренер по восточным единоборствам



ПРИЗЁРЫ. ЧЕМПИОНЫ. ПОБЕДИТЕЛИ.



Стандартный позитив

Сегодня никому не надо доказывать, что хорошее психологическое самочувствие — важнейший фактор, укрепляющий здоровье. Позитивный настрой делает человека жизнестойким, создает вокруг него благоприятную среду и позволяет оптимально раскрыть свой личностный потенциал.

В плане профессионального, карьерного продвижения умение быть позитивным ценится партнерами и руководством так же высоко, как и узкие профессиональные навыки.

Можно ли «привить» ребенку позитивность?

Во-первых, хорошо, когда мы там, где всем хорошо! Важно поместить его в благоприятную среду. Образовательная среда ЛШ или, как говорится, «особый дух» создается и живет благодаря каждому сотруднику. Каждый ценит сотрудничество, стремится к достижению успеха, умеет быть на одной волне с молодым поколением, при этом оставаясь позитивным лидером, заинтересованным в ученике, в раскрытии его уникальных способностей. Позитив хорошо влияет не только на самочувствие и здоровье, но и ощутимо повышает темп и производительность интеллектуальной деятельности.

Во-вторых, мы верим, что мир таков, каким мы его воспринимаем и творим! Эту способность можно и нужно развивать специально. В ЛШ на тренингах и занятиях

с психологом индивидуально или в группе подростки учатся

- говорить на позитивном языке,
- находить и воспринимать в собственных жизненных ситуациях ресурсы и положительные стороны, переоценивать опыт,
- видеть свое ежедневное (еженедельное) движение/развитие, не сравнивая с другими,
- принимать свои негативные переживания и перекодировать проблему в задачу,
- планировать и прогнозировать свое «светлое будущее»,
- выбирать из веера возможностей или проектировать собственный путь,
- быть креативным,
- быть организованным и результативным,
- понимать свои цели и свои особенности.

Совместные проекты: фотовыставки и акции «Улыбнись осени», «День солнца», «Территория весны», «Искусство концентрации» «Весна неизбежна», «Улыбнись миру», «Подарок другу», Годовые творческие работы на психологические темы — стали традиционной частью позитивного школьного пространства.

*Руководитель психологической службы
Лариса Александровна Кобзева*



ПАРТНЕРЫ ЛШ

КАНИКУЛЫ С ПОЛЬЗОЙ

Лучшие языковые школы Великобритании на лето — 2016

Лето — любимое время года всех школьников, и провести его хочется насыщенно, зарядившись новыми впечатлениями и яркими эмоциями. Компания BRIGHT предлагает всевозможные летние программы для школьников от 7 до 18 лет в Великобритании, начиная от классических языковых курсов, совмещённых с занятиями спортом, музыкой, балетом, отдыхом на море, и заканчивая программами для тех, кто планирует в будущем специализироваться в сферах искусства, дизайна, кинематографии и моды.

Сайты: www.b-bright.ru/art.b-bright.ru

Телефон: +7 (495) 66-55-196, E-mail: request@b-bright.ru



ЗОЖ И ВЕСЕННИЕ ТВОРЧЕСКИЕ РАБОТЫ УЧЕНИКОВ Ю.А. ЖАВОРОНКОВОЙ



ПРИВЕТ ИЗ БАБУШКИНОГО ШКАФА

Мода — это игра, правила которой постоянно меняются. Невозможно предугадать, что будет главным must-have-ом следующего сезона. Однако оставаться стильным можно и не следуя всем требованиям fashion-индустрии, достаточно лишь знать некоторые уловки. Мода повторяется, одежда в стиле прошлых лет обретает новую жизнь в 21-м веке. Ежегодно на показах самых востребованных брендов появляются модели в образах 60-х, 70-х годов. Сегодня вернуться в «прошлое» не составит труда — любой сможет найти что-нибудь подходящее именно для себя!

Каждое время имеет свой стиль. И вы уже знаете, что новое — это хорошо забытое старое. 60-е — вот яркий пример, подтверждающий мои слова! Медленно, но верно мы вновь возвращаемся во времена свободы и провокационной женственности. Но что же представляли из себя подлинные 60-е? Давайте разбираться.

Во-первых, 60-е годы — это ярчайшее десятилетие в истории мировой моды, экспрессивность и свобода мысли стали основой моды тех лет. Во-вторых стиль 60-х обрел свое начало в желании общества приблизиться к образу лидеров молодежных движений, (да-да,

все это собралось воедино и образовало такое самобытное и неординарное понятие, как «мода 60-х».

Итак, подводя итоги, говорю: все модницы обязаны иметь в своем гардеробе хотя бы один предмет одежды из традиционной классики 60-х годов. Кто знает: возможно,



именно, вовсе не актеров, танцоров и так далее). Мода в 60-е становится законным деятелем истории и во плоти стремления к переменам. Мини-юбки, платье асимметричной формы, брюки клеш, джинса, яркие цвета, клетка и многое другое —

через пару лет платье вашей бабушки будут завидовать все представительницы модной индустрии!

Всем удачного шоппинга, а я бегом к моей Grandma!
Арина Панькова,
Малохат Садыкова,
Дарья Дудовцева,
Мария Посохина

ЧТЕНИЕ

Каждый день для школьника очень напряженный: уроки, домашняя работа, контрольные...

Очень часто хочется убежать от всего этого или забыть на какое-то время. Поэтому, когда у меня такое состояние, я иду в библиотеку. Книги по-

могут расслабиться, увидеть то, что никогда мы не увидим в реальности. Книги занимают особую часть в моей жизни. Всем школьникам хоть иногда нужно посещать библиотеку и меньше сидеть за компьютерами. Чтение книг необходимо. Оно воспитыва-

ет внутренне, а классическая литература может научить нас быть духовно богатыми и образованными. Не пренебрегайте возможностью лишней раз зайти в библиотеку! Читайте как можно больше!

Елизавета Грибанова