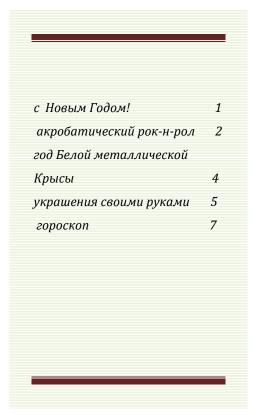


# Выпуск №3 ноябрь-декабрь 2019 *МКОУ СОШ №256*



#### Редколлегия:

Шишкина Т., Сухнева М., Деревянных Г., Борисова А., Винюкова А., Гапеева Д., Куратор: Васильцова М.И





# С Новым годом!

Волшебства, Смеха, счастья и тепла, Мира, радостей, достатка И во всех делах порядка!

Пусть все серое, плохое Старый год возьмет с собою. Впредь лишь светлые мгновенья Создают пусть настроенье!  это разновидность спортивного танца, объединившая в себе хореографию и



акробат ику. Это очень эффектн ое сочетан ие, делающ ее выступл ения

спортсменов зрелищными и зажигательными. Танцоры выступают парой, группой из нескольких девушек или целой командой пар («формейшн»).

Акробатический рок-н-ролл сформировался из классического, получившего признание в сер. 20 в. благодаря одноименному музыкальному стилю и его первопроходцам — Элвису Пресли, Биллу Хейли и др.

Акробатический рок-н-ролл сопровождается мелодией высоким ритмом. Продолжительность выступления всего 1,5 минуты, в групповом номере — 3 минуты. Но за это время партнер и партнерша (или же группа) должны продемонстрировать множество танцевальных движений, также акробатических комбинаций. C учетом класса или программы состязаний типы и акробатических число этюдов строго регламентируется.

Акробатика в рок-н-ролле подразделяется по возрастным категориям на:

- -Юношескую
- -Юниорскую
- -Взрослую

Оценка акробатических трюков выставляется за ритм, амплитуду, безопасность, эффектность переходов и др., ну и конечно, за качество их исполнения. Полу-акробатические элементы не подлежат оцениванию, но формируют общее восприятие танца и добавляют выступлению особую насыщенность.

Сам танец оценивается по трем факторам: *Основной ход*. Здесь судьи обращают внимание на движения ногами, руками, корпусом, на осанку танцующих. Важную роль играет музыкальность, ритмичность и эстетичность импровизации.

Таниевальные Оценивается фигуры. качество хореографии, правильность исполнения танцевальных Здесь же фиксируются сложность, оригинальность номера И разнообразие элементов комбинаций.

**Композиция.** Это общее впечатление от танца, включающее в себя идею, костюмы, стиль, сочетание танцевальных и акробатических приемов, присутствие обязательных комбинаций.

### Интересные факты

Акробатический рок-н-ролл произошел от ритуального танца африканских народов. Их ритмы легли в основу многих танцев, существовавших в Соединенных Штатах в 19 — 20 вв.

Датой возникновения танцевального рок-н-ролла считают 12.04.1954 г., когда в Америке вышел прогремевший сингл «Rock Around The Clock». Книга рекордов Гиннеса зафиксировала рекорд продаж — более 25 млн. экземпляров, принадлежащий хиту «Рок круглые сутки».

Сама фраза «rock and roll» имеет смысл «качайся и крутись». Принцип рок-н-рольного танца гласил: «Танцуй так, будто никто не смотрит». Эта зажигательная идеология заразила всю Америку, а потом перекинулась и в Европу. Несколько позже танцевальный стиль эволюционировал в акробатический спортивный вид.

Доступность — важная особенность акробатического рок-н-ролла, у которого отсутствуют возрастные ограничения. В него приходят новички старше 30 лет и добиваются хороших результатов. Говорят, в Петербурге есть 80-летний мужчина, отлично танцующий рок-н-ролл.

Всероссийской Девиз федерации акробатического рок-н-ролла гласит: «Доверяй! Мечтай! Летай!». В этой фразе сосредоточена спортивного суть этого направления. He доверяя партнеру, невозможно выполнить трудные и порой акробатические опасные трюки, следовательно, невозможно добиться И победы.

В сентябре в нашем городе проходило Первенство Приморского края по акробатическому рок-н-колу. Среди всех команд (были представители из разных городов Приморского края) команда Заслуженного коллектива "Ариэль" стала чемпионами. В этом мероприятии



участвова ли и девочки из нашей школы: Бабенко П. Влащенко К. Скачкова

М, Семенова А., Васильцова Т.

Можем поздравить наших звездочек с победой!

Желаем им дальнейших побед и блистательных выступлений!

Как нам стало известно, 7 декабря проходило Первенство Фокино по акробатическому рок-н-ролу. И опять же наши "Ариэльки" заняли первое место.

14 декабря они представляли Приморский край на Чемпионате в г.Казань (Татарстан). Им пришлось "сражаться" с чемпионами и финалистами России, Европы и мира. Конечно, им пришлось трудно и тяжело, но они достойно представили наш край. Надеемся, что в дальнейшем их ждет успех и неоднократные победы, и в апреле будущего года они поедут в Москву отстаивать честь края.

#### год Белой Металлической Крысы



Несмо
тря на то,
что Крыса
старается
как можно
больше
принести в
свой дом,
она не
терпит хаоса

беспорядка. Перед Новым годом следует провести генеральную уборку, тщательно помыть и собрать все ненужное. Также рекомендуется не захламлять полки, столики, комоды – Крыса предпочитает минималистичный стиль. Для покровительницы года наиболее важным является семья и близкие. Поэтому в качестве уважения, выказываемого Белой Крысе, новогоднюю ночь стоит провести в кругу родственников и близких друзей. При этом необязательно собирать всех дорогих людей за одним столом. Важно лишь постараться убедиться в том, что никто из близких не проведет праздник в одиночестве

## В чем встречать год Белой Металлической Крысы.

Свой наряд стоит оформлять в белом цвете и металлических оттенках, чтобы угодить покровительнице года. Как минимум, стоит обзавестись ктох бы аксессуарами соответствующих цветов, обозначающих проявление уважения приходящему животному. Помимо этого стоит обратить внимание на такие цвета: серый, молочный, серебристый, слоновая кость, оттенок шампань. Есть нежелательные цвета. К ним стоит отнести винный, бордовый, цвет фуксии и все выраженные оттенки красного.

Праздничный стол.

У Крысы очень хороший аппетит и она весьма всеядна, поэтому на столе должны присутствовать различные закуски, и не важно, простые они или сложные, главное, чтобы их было много. В блюлах стола праздничного следует избегать экзотических блюд и закусок, Крысе больше по душе простые, но вкусные продукты. На столе обязательны: мясо, рыба, птицы и сыр, главное лакомство Крысы. Также Крыса предпочитает богатый на кушанья стол, количество

блюд и закусок должно заменить сложность и излишнее украшение блюд.



Подарки в боз Крысы. Крыса знак хозяйственный, экономный и не любящий безделушек. Из безделиц можно презентовать фигурку хозяйки года. Дарить в ГОД Крысы онжом полезные функциональные вещи: одежда, домашняя и бытовая техника, предметы для упрощения быта, посуда, многофункциональные гаджеты, предметы мебели и декора.

Сухнева Марина, 11 "А" класс

Снежинки из бумаги — один из самых простых и доступных вариантов украсить свой дом или ёлочку. Давайте вместе попробуем сделать снежинку из бумаги разными способами.

Способов существует достаточно много. Можно воспользоваться самыми простыми способами, а можно сделать сложную объемную фигуру. Мы рассмотрим самые интересные варианты и не сильно сложные. Такими снежинками можно будет украсить дом.

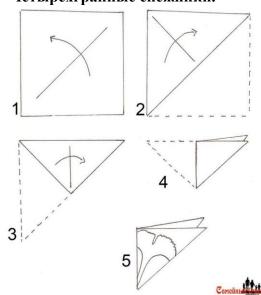
А что самое главное в изготовлении снежинок из бумаги? Думаете, бумага или ножницы? Нет. Самое главное — это настроение. Без этого ничего не получится как надо.

Начнем с самых простых изделий и далее будем усложнять процесс. Нам понадобится: бумага, ножницы и карандаш.

Самое главное, чтобы сделать снежинку из бумаги, нужно ее правильно сложить. Оказывается есть несколько способов ее сложить.

Существует минимум три способа сложить бумагу, при этом получится разное количество граней. Начнем с самого простого. Все эти снежники можно сделать из любой бумаги, цветной или лощеной, или еще какой, разницы нет, тут как Вам угодно. Главное в начале сделать квадрат и далее по схеме.

#### Четырехгранные снежинки.



Простая схема складывания бумаги для снежинки Вот так делаем мы:

- Сначала сгибаем квадрат по диагонали, чтобы получился квадрат.
- Потом складываем пополам и еще раз пополам.
- Теперь рисуем карандашом узор и вырезаем. Можно сразу рисовать, кому как удобно.
  - Аккуратно разворачиваем и вот снежинка. Кстати шаблоны, которые мы опишем ниже, все они прекрасно подойдут к любому способу складывания, так что выбирайте любой или рисуйте сами, как Вам нравится. И используйте разные способы сворачивания, чтобы сделать снежинку из бумаги разными способами, так интереснее получиться.

Пятигранная снежинка.



- Так же квадрат складываем по диагонали.
- Потом складываем пополам и разворачиваем. Это нужно, чтобы отметить центр. Теперь верхний угол опускаем до края вниз, получается складываем пополам и разворачиваем.
- Теперь этот же угол берем и складываем до середины (того сгиба что отметили выше). Разворачиваем.
- Теперь левый и правый угол сворачиваем так, чтобы он касался верхней короткой линии. Смотрите рисунок.
- Теперь как на рисунке загибаем правую и левую стороны.
- Отрезаем нижнюю часть.
- Рисуем рисунок, обрезаем лишнее и аккуратно разворачиваем.

#### Шестигранная.



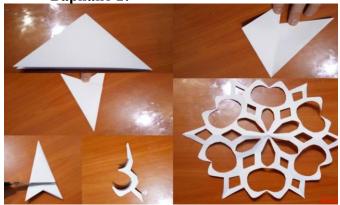
### Вариант 1:

- Складываем квадрат по диагонали.
- Теперь сложим еще пополам и разогнем. Появится четкий центр на самой большой стороне.
- Потом нужно левый и правый угол загнуть как на фото, в отмеченном нами центр должен получиться острый угол, а треугольники должны получиться четко одинаковыми.

Если есть транспортир, то можно прочертить линии от центра на 60° и 120° соответственно, на эти линии нужно класть края углов.

- Теперь все складываем пополам и обрезаем лишнее.
- Рисуем и аккуратно вырезаем.

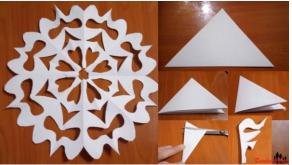
Вариант 2:



- Складываем квадрат по диагонали.
- Еще раз складываем уже пополам.
- Теперь левую и правую сторону складываем как на рисунке, углы так же 60° и 120°. Должны получиться так же два одинаковых треугольника. Отрезаем лишнее.
- Вырезаем рисунок и аккуратно разворачиваем.

Данный вид снежинки самый распространенный. Он достаточно прост и красиво выглядит снежинка.

Восьмигранная снежинка.



Таким образом можно сворачивать снежинку, но вырезать тяжело, хотя и выглядит еще интереснее.

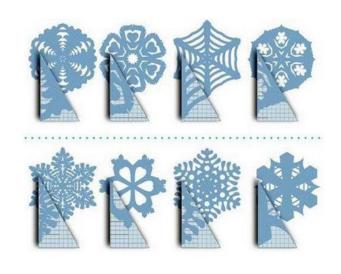
- Квадрат сложим по диагонали.
- Потом пополам.
- Еще пополам.
- И еще пополам.
- Вырезаем рисунок и аккуратно разворачиваем.

А из них можно сделать объемную звездочку. Для этого нужно всего лишь вырезать несколько одинаковых шаблонов, склеить их вместе и получается замечательная объемная снежинка. Вот пример:

Вырезаете 2-3 шаблона, посередине прошиваете и все! Снежинка готова!



А вот несколько шаблонов для рисунков.





Для Овна 2020 год Металлической Крысы может стать испытанием: ему придется пойти против себя — переменить часть своих железных убеждений,

проявить гибкость! Сколько бы ни было лет Овну, в 2020 ему просто необходимо учиться новому: мудрость в том, чтобы уметь принимать перемены и подстраиваться под них, любые догмы в год Крысы станут тяжким бременем, мешающим двигаться вперед. Сумев подстроить свой непримиримый характер под пронырливый Крысы, Овен сможет достичь позитивных перемен. Да, гороскоп на 2020 год настоятельно советует Овну изменить своей натуре: откажитесь от лобовых атак, проявлений воздержитесь ОТ агрессии, умерьте свой идеализм. В год Крысы умеет побеждает тот. мыслить кто стратегически и следить за малейшими реакциями окружающих, предугадывать их поведение.



Упорство и сила Тельца в сочетании с его умением держаться в тени — отличные качества, чтобы быть успешным в год Белой Металлической Крысы! Гороскоп на 2020 год

говорит о больших перспективах, которые открываются перед Тельцом в бизнесе, карьере и личной жизни! И пусть период власти деятельной Крысы может оказаться непростым временем для Тельца, который не любит перемен, произошедшие с ним метаморфозы пойдут ему во благо и определят вектор личностного развития на

ближайшие 12 лет.

Близнецы в 2020 году Белой Металлической Крысы будут чувствовать

себя отлично: это период больших перемен, и уж кого-кого, но Близнецов это нисколько не пугает! Вся энергия знака Воздуха, которая могла быть не востребована в скучный для Близнецов год Кабана, готова наполнить паруса и помчать их к новым берегам!

Для осторожного Рака 2020 год станет периодом больших перемен! Пожалуй,

только хитрая и юркая Крыса способна выгнать Рака из его надежного укрытия и заставить что-то менять в своей жизни! Властительница убеждена года необходимости обновления, a потому обязательно воспользуется своим шансом вытолкнуть вас из теплого, но уже немного затхлого болотца — вашей зоны комфорта! гороскоп 2020 году предлагает интеллектуалу-Раку отказаться от стратегии долгого выжидания и действовать быстрее, чем обычно. Попробуйте довериться своей излишней интуиции, отказаться ОТ рассудочности в принятии решений: думать и делать сейчас нужно одновременно!

Льву в 2020 году Белой Металлической Крысы будет сопутствовать удача, только если он сумеет отказаться от части амбиций и научиться



держаться скромнее обычного. Этот период плохо подходит для бравады и широких жестов, это время смены авторитетов, требующее молниеносной адаптации к условиям переменчивой действительности, так что Льву потребуется на время забыть о венценосной роли царя зверей, и взять на

вооружение ловкость и прыть котёнка.

 Дева
 в
 2020
 году

 Белой
 Металлической

 Крысы
 — один из самых

 удачливых
 знаков



Зодиака! С хозяйкой года у неё много общего, потому вместе будет комфортно и просто. Крыса высоко ценит качества, присущие Деве: аккуратность и осторожность в делах, обстоятельность в решении больших и малых вопросов, страсть к порядку. Гороскоп обещает: двигаясь в привычном темпе, не медленно и не быстро, Дева в 2020 году оставит далеко позади даже тех, кто скачет во весь опор! Ничего странного в этом нет: в период правления Белой Крысы побеждает тот, кто правильно рассчитывает свои силы и не тратит энергию попусту!



Весы одними из первых почувствуют перемены, которые несет за собой 2020 год Белой Металлической Крысы. Любые острые вопросы в этот период

станут еще острее, настойчивая хозяйка года заставит их решать! Переворошив «долгие ящики» Весов, Крыса вытащит оттуда все проблемы, на которые хотелось закрыть глаза, так что приготовьтесь пережить ряд неприятных, но назревших и необходимых моментов. Гороскоп на 2020 год убеждает Весов потерпеть: это всё для их блага!



Скорпионам придется свой поумерить ПЫЛ на рабочем месте, если хочется получать более высокую зарплату И добиться повышения. Будет велик соблазн участвовать различных аферах, не стоит

этого делать. Чтобы держать организм в тонусе, следует при первых признаках плохого самочувствия обращаться к специалистам. Так вы сможете избежать и предупредить воспалительные процессы внутренних органов.



Стрельцы - если будете постоянно молчать на работе, при этом

удивляя окружающих своим непревзойденным трудолюбием, то начальство вас вряд ли заметит и оценит. Проявляйте настойчивость и повышение не заставит себя ждать. Для создания серьезных отношений не следует пугаться и трусить. Проявляйте свои чувства, эмоции искренне и вас будет ждать взаимность.

Работа у Козерогов будет в приоритете. Только так вы сможете прийти к финансовой стабильности. На работе

все будет складно - с сослуживцами найдете общий язык. Начальство будет отмечать ваши достижения. Следите за своим организмом и укрепляйте его физическими упражнениями. Иначе велик риск подхватить инфекционные заболевания.

Деньги будут легко приходить в руки Водолеев. С той же легкостью и будут покидать их. Будьте стойкими к переменам, не совершайте необдуманных покупок, старайтесь



экономить. Здоровый образ жизни будет сопровождать упорных представителей. Водолеи без особых усилий смогут отказаться от вредной пищи, пагубных привычек. Но и с такой же легкостью могут снова пристраститься.

2020 год принесет Рыбам

профессиональный взлет и подъем. Пришло время победить всех конкурентов и показать, кто лучше всех. Должность и зарплата



будут соответствующими. Возрастающий рабочий темп даст о себе знать. Следует вовремя позаботиться о своем здоровье.

Шишкина Татьяна, 11 "А" класс