



Все самое интересное и важное о жизни
школы «Чаша»
Все, о чем бы вы хотели знать сами и рассказать
друзьям
Выпуск № 1 (25) 2019-2020 учебный год

ЧТО? ГДЕ? КОГДА? ГАЗЕТА О ВАС И ДЛЯ ВАС

Выпускники 2019

Каждый учебный год дарит нам новые впечатления и знакомит с новыми людьми. Каждый учебный год заканчивается выпускными, а значит расставаниями. Вот и в этом году ребята из 11-го класса успешно сдали экзамены и навсегда покинули школу. Весело прошли последний звонок и выпускной вечер, жаль, конечно, было расставаться, но впереди их ждет много интересного. Мы поздравляем всех выпускников с тем, что каждый из них поступил туда, куда и планировал. Поздравляем нашу прекрасную медалистку Яну Шугайло – гордость нашей школы. Поздравляем и выпускников 9-го класса, которые тоже порадовали своими успехами на экзаменах. Желаем всем ребятам исполнения надежд, широкой жизненной дороги и всегда ждем их в нашей «Чаше». Начинается новый учебный год, новые ребята станут выпускниками, совсем скоро, в мае, мы попрощаемся и с ними, а пока... Пока нас ждет целых девять месяцев напряженной, интересной и плодотворной работы! В добрый путь!

Уважаемые читатели!

Все материалы газеты вы можете найти на сайте
www.chashaschool.ru

Следите за новостями школы в социальных сетях В Контакте,
Facebook, Instagram

Читайте в номере:

- Выпускники 2019 (стр. 1);



- Йога и немного моря (стр. 2);

- Невероятное путешествие
в Литву (стр. 3);



- Наше нескучное лето (стр. 3-4);



- Мой Петербург (стр. 4)

**Читайте в следующем
номере:**

- о том, как прошла
линейка на 1 сентября;

- о том, как мы провели
день здоровья;

- обзор компьютерной
игры:

- еще много интересного.

НАШИ УЧИТЕЛЯ

МИРООЩУЩЕНИЕ

ЙОГА И НЕМНОГО МОРЯ

Даниил Игоревич Федоренко

В нашем обществе почти невозможно представить учителя в восточном понимании этого слова. Мне повезло – восемь лет назад я начал заниматься под руководством Андрея Витальевича Лаппы, и даже не мог представить, как это поменяет мою жизнь.

Что думает средний человек про йогу? Упражнения на растяжку, поза лотоса, пальцы, сложенные в колечко, кто-то вспомнит хождение по углям. Это либо индийская физкультура, либо вообще подозрительная секта. И все эти варианты удивительно далеки от сути йоги. Может показаться странным, но в древнейшем тексте на эту тему – сутре Патанджали упоминается всего одна поза – сидя со скрещенными ногами и прямой спиной. В таком положении человек достигает состояния непорождения колебаний ума, оставаясь при этом в полном сознании.

Собственно, позы (асаны) являются одной из восьми ступеней классической йоги.

Этим летом я вернулся к своему учителю, которого не видел многие годы. Все, как и прежде, происходило на самой южной оконечности полуострова Крым в поселке Симеиз. Городок имеет богатую историю, гуляя по его извилистым улочкам, можно наткнуться на

старинные мечети и медресе (религиозная школа в исламе), потеряться среди ступенек и садов. Наши занятия проходили на территории санатория «Симеиз», его построили после войны для лечения заболеваний дыхательных путей. Для этого там были высажены специальные растения, пациентам нужно было просто ходить по дорожкам и вдыхать целительный воздух. Важной частью йоги является пранаяма – дыхательные упражнения, и лучшего места для этого трудно придумать.

Каждое утро мы вставали в шесть утра, чтобы успеть совершить утренние процедуры, а к семи часам уже быть в зале, где начинался танец Шивы. Эта методика, разработанная нашим учителем для развития координации и сознательности. В основе лежат спиральные движения руками – они могут проходить в горизонтальной или вертикальной плоскостях, быть направлены вперед и назад, кроме того, добавляются движения ногами и повороты. Стоит только на секунду задуматься и происходит ошибка, нужен высочайший уровень динамической концентрации. Это занимает до двух часов каждое утро, а после начинается практика асан (поз). Наши занятия не для

новичков и нормой является засунуть ногу за голову, подвернуть другую в лотос и подняться в таком положении на руки, или, например, вставить правую стопу в правую подмышку и встать при этом во весь рост на левой ноге, а руки сцепить в замок за спиной. При этом соблюдаются специальные режимы дыхания, динамические связи между позами, повороты в пространстве, визуализации цветов и многое другое. В ходе такого занятия мы оказываем воздействие на все возможные направления подвижности суставов и часто переворачиваемся вниз головой. Потом короткий перерыв, за который нужно успеть пообедать и, если повезет, добежать до моря – разок окунуться. После нужно спешить на теоретические занятия. Я умудрился составить подробнейший конспект на 110 страниц, жадно выхватывая каждое слово.

Надеюсь, летняя практика даст мне возможность с удовольствием работать целый учебный год. До встречи на уроках!



КАНИКУЛЫ

ВПЕЧАТЛЕНИЯ

НАШЕ НЕСКУЧНОЕ ЛЕТО *(НАЧАЛО СТАТЬИ ЧИТАЙТЕ НА СТР.3)*



Этим летом мы с друзьями устраивали пикники, ездили купаться на речку, вместе встречали рассветы и провожали закаты, которые летом кажутся еще красивее, как и многое другое. Летом все приобрело новые краски.

МОЙ ПЕТЕРБУРГ

Головчинер Яша (4 класс)

Этим летом мы с родителями отправились в Санкт-Петербург и посетили множество интересных мест. В первый день мы пошли гулять в парк «Новая Голландия», а затем - по набережной Невы. Далее мы отправились на дворцовую площадь, а оттуда - на знаменитый Невский проспект.

На следующий день мы поехали в музей макетов «Гранд макет Россия». Там находились макеты многих городов. Москвы, Санкт-Петербурга, Екатеринбурга и Сочи. Они создаются на основе настоящих строений.

Вместе мы много придумывали, планировали и рассуждали. Каждый успел очень многое: съездить к бабушкам и дедушкам, провести время с семьей, но и о друзьях не забывали.

Одним из самых незабываемых стал день, когда мы вчетвером (старые и верные друзья) ездили в Калугу. Несмотря на плохую погоду, нам встречались удивительно счастливые и доброжелательные люди.

Город произвел на нас отличное впечатление, особенно его архитектура. Мы были в центральном парке, где видели шикарную панораму на Оку. Жаль, что аттракционы были закрыты.



Лето пронеслось так незаметно. Начинаются рабочие будни, школа и репетиторы. У нас большие планы на этот год в спорте, учебе и отдыхе.

Надеемся, что у всех лето прошло также активно и интересно. Желаем всем успехов в новом учебном году.

Например, Кремль или Зимний дворец. Затем мы отправились в книжный магазин в старинном доме компании Зингер. Там мне купили книгу «Геральдика Мира».

Вечером мы отправились на экскурсионный корабль. С воды северная столица кажется еще более красивым городом.

Еще мы ездили в Павловск. Здесь находился летний дворец Российских императоров. Больше всего мне понравился египетский зал со статуями фараонов.

В Петербурге мы посетили и музей

политической истории России. Там подробно описывалась история Российской империи, СССР и современной России. Потом мы отправились в зоопарк. Здесь находятся много разных животных. Мне больше всего понравились обезьяны.

Мне очень понравилась эта поездка.

