

Куда податься. Интересные места Ленинградской области

Русская деревня «Шуваловка»

Развлекательный комплекс Русская деревня «Шуваловка» открыт в 2003 году и представляет собой реконструкцию небольшой русской деревни XIX века.

На территории комплекса расположены деревянные постройки, выполненные в характерном северо-русском стиле: этнографическая изба, кузница и гончарная мастерские, гостиница и русская баня на дровах, Часовня Пресвятой Богородицы, ресторан, кафе, скотный и птичий дворы, Дом Деда Мороза и избушка Бабы Яги. Адрес: СПб, Санкт-Петербургское ш. 111

**Церковь Андрея Первозванного на Вуоксе**

Небольшая деревянная шатровая церковь, восьмерик от земли, построена в 2000 году по проекту архитектора Андрея Ротина и освящена 23 Сентября 2000 года. Приписана к Коневской церкви в посёлке Сапёрное. Эта постройка вошла в книгу рекордов Гиннеса, как единственная в мире церковь, построенная на крошечном острове, фундаментом которой служит монолитная скала, выступающая из воды. К берегу от храма ходит паром. Церковь действующая, службы проходят по расписанию. Адрес: Ленинградская область, поселок Васильево.

**Саблинские водопады и пещеры**

Уступ водопада достигает высоты 3.5 метра. Его слагают древние палеозойские горные породы - песчаники и известняки. Падающая вода непрерывно разрушает горные породы, и водопад отступает вверх по течению ежегодно на несколько сантиметров. Встречаются окаменелости древних плеченогих.

Здесь находится самая большая в Ленинградской области таинственная пещера «Левобережная», подземное озеро Капитана Немо, окаменелости обитателей древнего моря и спящих бабочек, покрытых бриллиантами росы. На сводах пещеры Вам покажут копии наскальной живописи из Каповой пещеры и пещеры Ляско, что во Французских Пиренеях. Давно-давно в этих местах Александр Невский готовился к решающей битве со шведами. Здесь есть камень, у которого молился великий философ Соловьев, а в имени «Пустынька» над Графским гротом появился на свет насмешливый Козьма Прутков. Адрес: Ленинградская область, пос. Ульяновка, жд станция «Саблино»



И это далеко не все интересные места нашей области. Перейдя по QR-коду вы сможете познакомиться и с другими достопримечательностями Ленинградской обл. Приятного отдыха!

Редакция

Над выпуском работали:

Бадалова Наиля, Багирова Наргиз, Вахания Георгий, Григорьева Татьяна, Зайниддинова Олия, Зайниддинов Шахбоз, Карпов Денис, Катковский Никита, Комогоров Влад, Коняев Андрей, Меркушева Ольга, Орлов Дмитрий, Потапов Андрей, Сергеев Назар, Хусенова Наргиз, Хусенова Тамирис, Шаляпина Татьяна, Шапиро Константин, Ярополова Анастасия

НАШЕ ВСЁ



ШКОЛЬНЫЙ МЕДИА-ХОЛДИНГ

(с) ГБОУ СОШ №17 Санкт-Петербурга, 2005 – 2018

Ищите нас в Интернете: <http://school17vo.narod.ru/17new/other/gazeta43.pdf>



Май Наше Всё

№ 43



выходит с 15 ноября 2005 года

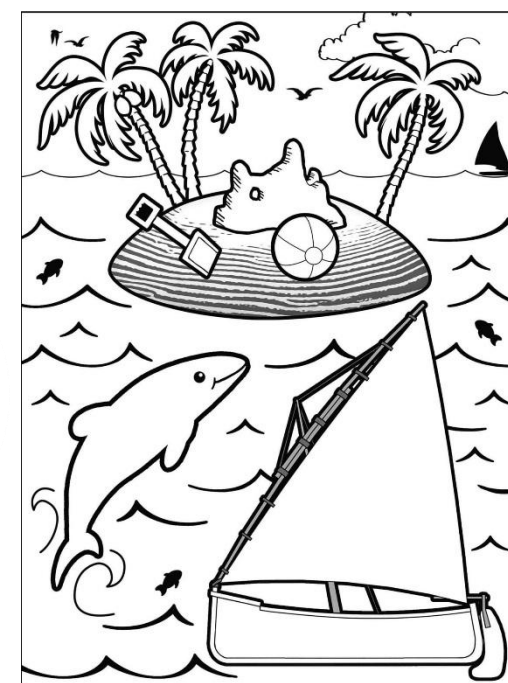
Дорогие друзья!

Здоровый образ жизни школьника – залог крепкого здоровья, хорошего самочувствия, правильного физического и умственного развития каждого ребенка, подростка. На здоровье человека влияют многие факторы: внешняя среда, деятельность системы здравоохранения. Но самый существенный фактор, влияющий на здоровье человека – образ жизни.

Наш выпуск посвящен именно здоровому образу жизни. В этом номере вы узнаете о правильном питании, о спортивных достижениях из Книги рекордов Гиннеса, научитесь правильно делать утреннюю гимнастику, мы познакомим вас с популярными местами отдыха за городом, а также предлагаем вашему вниманию вкуснейший рецепт приготовления фруктового смузи. Но это еще не все. Скорее переворачивайте страницу и погружайтесь в мир здоровья!

По-прежнему инструкцию по работе с приложениями дополненной реальности можно найти по ссылке: <https://docs.google.com/viewer?a=v&pid=sites&srcid=ZGVmYXVsdGRvbWFpbnxhcjE3c3BifGd4OjM5YzJiYmM4MDU3Njg1ZjE>. Или, перейдя по QR-коду:

Редакция школьного журнала «Наше всё»



QuiverVision.com

1 Print 2 Color 3 Play



QuiverVision.com

1 Print 2 Color 3 Play

Новости здорового образа жизни Лучшей 17 школы

27 апреля в нашей школе прошла квест-игра "Моя семья - счастливая семья", приуроченная к Международному дню семьи. Участниками квеста были семьи учащихся начальных классов. Старшеклассники подготовили интересные задания, в которых участникам пришлось проявить не только сплочённость своей семьи, но и смекалку, ум, творческие и спортивные способности. Победителем стала семья Юнусовых из 2 "Б" класса



25 апреля в актовом зале школы состоялось торжественное вручение бронзовых, серебряных и золотых знаков ГТО I-V ступеней. Больше 200-х учащихся нашей школы приняли участие в сдаче нормативов ГТО, более ста учащихся получили знаки отличия. Педагогический состав нашей школы не менее спортивный. 7 учителей школы получили знаки отличия ГТО. Так держать!



21 апреля в нашей школе прошёл субботник. Ребята и сотрудники школы убирали мусор и листья около территории школы, а так же наводили порядок в кабинетах. В рамках этого мероприятия проводилась акция "Территория безопасности ребёнка" с целью пропаганды здорового образа жизни и защиты от вредных привычек.



Что такое ЗОЖ? Отвечают дети

Мы провели опрос среди учеников нашей школы. Было задано всего три вопроса:

- Что такое ЗОЖ?
- Ведешь ли ты здоровый образ жизни?
- Как начать вести ЗОЖ?



Мы получили разнообразные ответы. Все опрошенные дети знают, что такое ЗОЖ и активно ведут здоровый образ жизни. На третий вопрос ребята ответили, что нужно заниматься спортом, есть фрукты и овощи, делать зарядку. А для этого нужна мотивация, взять себя в руки, быть выносливым и стойким.

Медицинские специалисты считают, что здоровье на 50% зависит именно от образа жизни, остальные факторы влияния распределяются следующим образом: окружающая среда – 20%, генетическая база – 20%, уровень здравоохранения – 10%.

Мы рекомендуем вам для начала пересмотреть режим дня. Он должен быть полноценным, не менее 8 часов.

Пища должна быть исключительно натуральной и содержать все необходимые макро- и микроэлементы, витамины.

Необходимы занятия спортом, а начать можно с простой пешей прогулки.

Соблюдение этих простых рекомендаций позволит вам быть здоровыми и улучшат ваше настроения.

Хусенова Наргиз, ученица 8 «А» класса



Утренняя гимнастика от учителя физической культуры
Руслана Хамиевича Дадова

Всем нам знакомо тяжелое чувство утреннего пробуждения. Как иногда бывает сложно начать новый день, отойти от прекрасного сна, бурного вечера или выходных. А нужно заставить себя достигать поставленных целей и выполнения поставленных задач. А как набраться бодрости на целый день? Есть выход – утренняя физическая зарядка!

Полезное смузи от ученицы 8а класса

Зайниддиновой Олии



Представляем вашему вниманию видеорецепт простого, но очень вкусного и полезного фруктового смузи. Для его приготовления вам понадобятся фрукты и молоко.

Приятного аппетита!



Таблица соответствия роста и веса. Проверь себя

Возраст	Низкий		Средний		Высокий	
	Рост (мм)	Вес (кг)	Рост (мм)	Вес (кг)	Рост (см)	Вес (кг)
10 лет	126,3-133,0	23,9-28,2	133,0-142,0	28,2-35,1	142,0-149,2	35,1-44,7
11 лет	131,3-138,5	26,0-31,0	148,3-156,2	31,0-39,9	148,3-156,2	39,9-51,5
12 лет	136,2-143,6	28,2-34,4	154,5-163,5	34,4-45,1	154,5-163,5	45,1-58,7
13 лет	141,8-149,8	30,9-38,0	160,6-170,7	38,0-50,6	160,6-170,7	50,6-66,0
14 лет	148,3-156,2	34,3-42,8	167,7-176,7	42,8-56,6	167,7-176,7	56,6-73,2
15 лет	154,6-162,5	38,7-48,3	162,5-173,5	48,3-62,8	173,5-181,6	62,8-80,1
16 лет	158,8-166,8	44,0-54,0	166,8-177,8	54,0-69,6	177,8-186,3	69,6-84,7
17 лет	162,8-171,6	49,3-59,8	171,6-181,6	59,8-74,0	181,6-188,5	74,0-87,8

Возраст	Низкий		Средний		Высокий	
	Рост (мм)	Вес (кг)	Рост (мм)	Вес (кг)	Рост (мм)	Вес (кг)
10 лет	127,0-134,3	22,7-27,7	134,3-142,9	27,7-34,9	142,9-151,0	34,9-47,4
11 лет	131,8-140,2	24,9-30,7	140,2-148,8	30,7-38,9	148,8-157,7	38,9-55,2
12 лет	137,6-145,9	27,8-36,0	145,9-154,2	36,0-45,4	154,2-163,2	45,4-63,4
13 лет	143,0-151,8	32,0-43,0	151,8-159,8	43,0-52,5	159,8-168,	52,5-69,0
14 лет	147,8-155,4	37,6-48,2	155,4-163,6	48,2-58,0	163,6-171,2	58,0-72,2
15 лет	150,7-157,2	42,0-50,6	157,2-166,0	50,6-60,4	166,0-173,4	60,4-74,9
16 лет	151,6-158,0	45,2-51,8	158,0-166,8	51,8-61,3	166,8-173,8	61,3-75,6
17 лет	152,2-158,6	46,2-52,9	158,6-169,2	52,9-61,9	169,2-174,2	61,9-76,0

Книга рекордов Гиннесса

1. Японец Кеничи Ито стоит в одном ряду со знаменитым ямайским спринтером Усэйном Болтом. Ито - обладатель мирового рекорда в беге на стометровке, королевской дистанции в мире легкой атлетики. Болт преодолел ее за 9,58 секунды, а японец - за 17,47. Только вот бежал Ито... на четвереньках.
2. эту фразу два раза повторять не надо. Да и с упражнением он справляется лучше, чем многие другие. Архимеду нужна была точка опоры, чтобы перевернуть Землю, а китайцу Чи Гуйджону для отжиманий нужен только указательный палец. 41 раз за 30 секунд - и китаец в книге Гиннесса.
3. Стометровка покорила немке Джулии Плечер за 14,53 секунды - с таким результатом можно успешно ретироваться не только от неприятной компании, но и с неудавшейся вечеринки. Тем более что рекорды бегунья ставит в туфлях на шпильках.
4. Американец Кори Лоу не играет в НБА, но это не мешает ему практиковать баскетбольные трюки. В Книгу Гиннесса он попал благодаря снайперскому броску в баскетбольное кольцо с расстояния в 33,45 метра. Для установления рекорда ему пришлось забраться на зрительскую трибуну, так как длина стандартной площадки составляет лишь 28 метров.
5. Всего за одну минуту австралиец Энтони Келли выполняет ударную норму Владимира Кличко за несколько боев. Если округлить цифры, то Тони бьет в среднем шесть раз в секунду. За что и получил звания мирового рекордсмена.

Сергеев Назар, ученик 8 «А» класса

