



# САКУРА

Газета для детей и родителей

№6 (177) ОКТЯБРЬ 2010

*Уважаемые родители, бабушки и дедушки! Дорогие ребята!*

*Новый номер газеты богат итогами соревнований, рекомендациями для детей и родителей. Конечно же, отмечены наши «Звездочки» - ребята, не пропустившие ни единого занятия в октябре месяце.*

*Так же, снова хотим напомнить о проведении конкурсов лучшего писателя и художника нашего клуба.*

*Редакция газеты рада пригласить всех на наш интернет-сайт, адрес которого вы видите внизу страницы. Ждем ваши комментарии и предложения!*

## ИТОГИ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ «КНИГА РЕКОРДОВ «САКУРЫ» - 2010»

*Подводим итоги наших ежегодных соревнований*

### **Номинация: ОТЖИМАНИЯ**

*I место, рекорд - Кулик Алеша (6 лет, 58 раз)*

*I место - Касьян Алеша (8 лет, 63 раза)*

*I место - Усольцев Никита (10 лет, 45 раз)*

### **Номинация: ПРЕСС**

*I место - Кравец Диана (8 лет, 126 раз)*

*I место - Пасенко Вика (10 лет, 108 раз)*

*I место, рекорд - Погорелов Вова (5 лет, 105 раз)*

*I место, рекорд - Плавский Никита (7 лет, 106 раз)*

*II место - Корчинский Родион (7 лет, 88 раз)*

*III место - Швец Коля (7 лет, 82 раза)*

*IV место - Болинский Артем (7 лет, 65 раз)*

*I место - Таужнянский Артем (8 лет, 114 раз)*

*I место - Ижа Костя (9 лет, 77 раз)*

*I место - Шкурпело Никита (10 лет, 129 раз)*

*II место - Самофал Кирилл (10 лет, 116 раз)*

*I место, рекорд - Субботин Руслан (11 лет, 129 раз)*

*II место - Плиев Алан (11 лет, 120 раз)*

*I место, рекорд - Королев Дмитрий (13 лет, 139 раз)*

*I место, рекорд - Яцышин Андрей (14 лет, 163 раза)*

### **Номинация: ПОДТЯГИВАНИЯ**

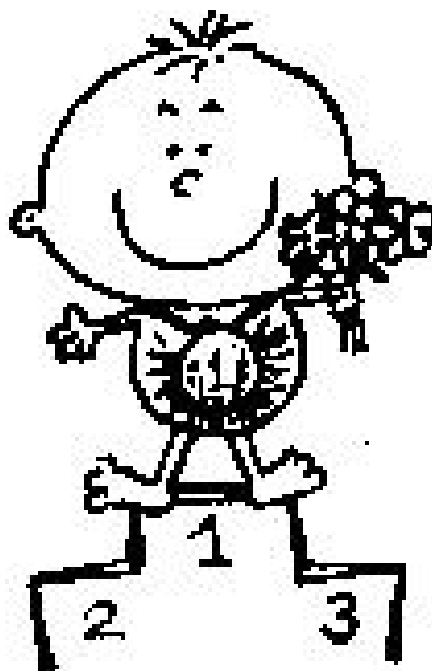
*I место, рекорд - Шут Алисия (5 лет, 5 раз)*

*I место - Громык Коля (10 лет, 12 раз)*

*I место - Чоловский Саша (13 лет, 16 раз)*

*II место - Гарбар Даниил (13 лет, 13 раз)*

*I место, рекорд - Дучев Дима (14 лет, 14 раз)*



сайт Детского центра «Сакура» Всеукраинской общественной организации «Наши дети»

**h t p r : / / s a k u r a - c l u b . u s o z . u a**

**Добро пожаловать!!! Ждем отзывы и предложения!!!**

**Номинация: КУВЫРКИ**

- I место, рекорд - Галитовская Настя (3 года, 6 раз)  
I место - Сайед Даша (6 лет, 14 раз)  
II место - Пелиховская Влада (6 лет, 13 раз)  
I место - Козырь Саша (10 лет, 20 раз)  
I место - Деменников Артем (4 года, 12 раз)  
II место - Чайка Илья (4 года, 11 раз)  
I место - Саульченко Костя (5 лет, 12 раз)  
II место - Шевченко Женя (5 лет, (11)12 раз)  
III место - Станченко Саша (5 лет, (11)10 раз)  
I место - Омелианович Артем (6 лет, 14 раз)  
II место - Сайед Амир (6 лет, 10 раз)  
I место - Бекк Артем (7 лет, 16 раз)  
II место - Демченко Влад (7 лет, 14 раз)  
I место - Гадияк Артем (8 лет, 17 раз)  
I место - Торбинский Дима (10 лет, 18 раз)  
I место, рекорд - Луцки Игорь (11 лет, 24 раза)  
I место, рекорд - Медюк Ростик (12 лет, 20 раз)

**Номинация: ПРЫЖКИ В ДЛИНУ С МЕСТА**

- I место - Мельник Алисия (6 лет, 135 см)  
I место - Атабадзе Валера (4 года, 100 см)  
II место - Луцкий Андрей (4 года, 92 см)  
III место - Линговский Даниил (4 года, 84 см)  
I место - Гудз Никита (5 лет, 126 см)  
I место - Золотарев Женя (6 лет, 135 см)  
II место - Лефтер Алеша (6 лет, 130 см)  
III место - Ермоленко Вова (6 лет, 109 см)  
I место - Дарвиш Арьян (8 лет, 170 см)  
II место - Гидирим Богдан (8 лет, 126 см)  
I место - Мишин Миша (9 лет, 174 см)  
I место - Фоменко Дима (12 лет, 208 см)  
I место, рекорд - Гасанли Магамед (13 лет, 229 см)

**Номинация: КИБА-ДАЧИ**

- I место, рекорд - Галитовская Катя (5 лет, 2 мин. 45 сек)  
I место - Коржовская Ксюша (6 лет, 3 мин. 5 сек)  
I место - Бессонова Арина (3 мин. 10 сек)  
I место, рекорд - Макаров Саша (5 лет, 3 мин)  
II место - Колухов Юра (5 лет, 2 мин. 24 сек)  
III место - Плечинта Алеша (5 лет, 1 мин. 30 сек)  
IV место - Шарко Влад (5 лет, 1 мин. 17 сек)  
I место - Филиппов Мирослав (6 лет, 3 мин. 35 сек)  
II место - Кравченко Олег (6 лет, 1 мин. 45 сек)  
I место - Звонарев Миша (7 лет, 1 мин. 5 сек)  
I место - Таужнянский Богдан (8 лет, 3 мин. 53 сек)  
I место, рекорд - Никитин Миша (9 лет, 6 мин. 4 сек)  
II место - Ильясов Тарлан (9 лет, 5 мин. 45 сек.)  
III место - Винниченко Влад (9 лет, 2 мин. 27 сек)  
IV место - Кириченко Саша (9 лет, 2 мин. 2 сек)  
I место - Сницаренко Сергей, Пурчел Никита (10 лет, 4 мин. 45 сек)  
II место - Никитюк Сергей (10 лет, 2 мин. 30 сек)  
I место - Енин Никита (12 лет, 1 мин. 50 сек)  
I место, рекорд - Колеснико Коля (13 лет, 7 мин. 50 сек)

**Номинация: ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ**

- I место, рекорд - Попова Александра (5 лет, 23, 44 сек.)  
I место - Шмуратко Лиза (7 лет; 22, 59 сек)  
II место - Паник Виктория (7 лет; 22, 80 сек)  
III место - Кобылецкая Вика (7 лет; 23,60 сек)  
I место - Нечаев Влад (4 года; 30,05 сек)  
I место - Богомолкин Дима (5 лет; 23,40 сек)  
II место - Поликанов Максим (5 лет; 24,25 сек)  
III место - Тюриков Никита (5 лет; 25,56 сек)  
IV место - Шибук Артем (5 лет; 25,65 сек)  
I место - Берлизов Никита (6 лет; 20,79 сек)  
II место - Сарамков Влад (6 лет; 20,85 сек)  
III место - Макаров Максим (6 лет; 22,90 сек)  
IV место - Яценко Коля (6 лет; 23,05 сек)  
V место - Циций Никита (6 лет; 23,17 сек)  
VI место - Гусейнов Реван (6 лет; 23,67 сек)  
VII место - Кравченко Олег (6 лет; 24,50 сек)  
I место, рекорд - Фоменко Илья (7 лет; 20,43 сек)  
II место - Колухов Алеша (7 лет; 22,86 сек)  
I место - Шеремета Максим (8 лет; 21,69 сек)  
II место - Колесников Сергей (8 лет; 21 91 сек)  
I место, рекорд - Силин Миша (9 лет; 18,18 сек)  
II место - Долинский Дима (9 лет; 18,81 сек)  
I место - Гулиев Орхан (11 лет; 21,19 сек)  
II место - Чернявский Максим 911 лет; 22,72 сек)

**Номинация: «АЛМАЗНЫЙ КУЛАК».**

- I место, рекорд - Колмыкова Катя (8 лет; 3 мин. 06,67 сек)  
I место - Рыбась Дима (5 лет; 33 сек)  
I место - Медведев Никита (6 лет; 1 мин. 4 сек)  
II место - Кулешов Костя (6 лет; 50 сек)  
III место - Шапошник Лева (6 лет; 33,85 сек)  
I место, рекорд - Бондаренко Боря (7 лет; 3 мин. 20 сек)  
II место Кудрявцев Дима (7 лет; 1 мин.13 сек)  
I место - Акимов Дима (8 лет; 1 мин. 48,58 сек)  
II место - Ющак Илья (8 лет; 1 мин.)  
III место - Ткачук Коля (8 лет; 44,58 сек)  
I место - Гросицкий Максим (10 лет; 1 мин. 56,16 сек)  
II место - Стеблевский Рома (10 лет; 1 мин. 32,87 сек)  
I место - Боляновский Толик (14 лет; 2 мин. 18,92 сек)

**Поздравляем участников  
соревнований!!!**

## Пить или не пить? Вот в чем вопрос!

Без воды человек не может существовать.

Человеческое тело на 70 % состоит из воды, выполняющей в организме множество функций: вода наполняет ткани и клетки, участвует в биохимических реакциях, обеспечивает транспорт большинства питательных веществ, продуктов распада, а также выводит из организма избыток тепла.

Во время тренировки можно и даже нужно пить воду. Таким образом оперативно восполняются запасы воды, теряемой организмом в процессе выполнения упражнений - это помогает избежать дегидратации, которая сопровождается обычно головными болями, тошнотой, слабостью.

Ведь при потере жидкости меняется концентрация солей в крови и когда уровень солей в крови слишком повышается, появляется чувство жажды, однако возникает оно с опозданием. Очень важно, понимать этот механизм и начинать потреблять воду еще до тренировки.

Проверив свою массу до и после тренировки, можно определить, сколько воды необходимо выпить для поддержания своей физической активности. Потеря каждого килограмма массы тела эквивалентна потере примерно 750 мл воды, и эту потерю необходимо восполнить до, во время и после физической нагрузки. Только при этом условии удастся сохранить высокую работоспособность и качество выполняемых упражнений.

Потеря воды организмом очень быстро сказывается на самочувствии. При кратковременной (например, на тренировке) потере воды свыше 2-4 % от веса тела значительно снижается физическая работоспособность, поскольку кровь густеет и недостаточно снабжает мышцы энергией. Длительный недостаток воды в организме приводит к опасным нарушениям обменных процессов, а потеря воды в размере 20 % веса тела ведет за собой смерть.

Естественно, эти потери надо безотлагательно возмещать (особенно во время тренировки), имея в виду то, что для восстановления физической работоспособности после утоления жажды требуется определенное время. Но здесь не все так просто.

Потери воды с потоотделением усиливают также угнетение пищеварения, поэтому пить во время тренировки надо и для того, чтобы обеспечить эффективное снабжение организма углеводами. Поэтому хотим подчеркнуть: вода во время тренировок должна быть минерализованная. Иначе произойдет следующее. Питьё воды в условиях нагрузки обязательно усилит потоотделение. А с потом теряется много хлористого натрия и других солей. Если вода употреблялась чистая, будет нарушение электролитного баланса.

И ни в коем случае - не залпом. Только маленькими глоточками.

К сожалению, перед тренировкой невозможно создать значительные запасы воды в организме. Однако некоторая подготовка нужна.

Вот рекомендуемая схема приема жидкости (воды) при тренировках:

1. За 2 часа до тренировки - 250-400 г жидкости;
2. За 10-15 минут до тренировки - еще 150-200 г прохладной (10°C) жидкости;
3. Во время тренировки - 25-100 г прохладной жидкости каждые 10-15 минут;
4. После тренировки - по 200 г каждые 15 минут до полного возмещения потерь воды.



## РАЗГОВОР О ГЛАВНОМ...

В октябрьском номере газеты мы начнем разговор о том, каким нужно быть человеком.

В жизни люди часто сталкиваются с горем и радостью, любовью и предательством. Можно по-разному определять цель своего существования, но одно правило жизни является общим для всех - нужно прожить свою жизнь с честью и достоинством. Что же означают понятия «честь» и «достоинство»?

... Огонь, Вода и Честь вместе подошли к развилке дороги, где им нужно было разойтись. Огонь сказал: «Если потеряете меня и захотите найти, идите в ту сторону, где почувствуете тепло».

А когда потеряете мой след, - промолвила Вода, - то ищите вместе с теми, кто хочет утолить жажду».

Честь стояла молча и слушала своих друзей.

«А тебя как найти, когда потеряем?» - спросили Огонь и Вода.

«Тот, кто потерял меня, - тихо ответила Честь, - найти уже никогда не сможет, я бываю только с теми, кто меня не теряет».

Так можно ли потерять честь и достоинство человека? Правильно ли, что бросаться обидными словами - это недостойно? Недостойно ли давать обещания, которые не можешь выполнить?

Редакция газеты ждет ваши размышления на заданную тему. И еще объявляет конкурс: кто больше знает пословиц о чести и достоинстве? Вот например такие:

«Не рой яму другому - сам в нее попадешь».

«Честь лучше бесчестья».

Ждем ваши письма!!!

## НАШИ «ЗВЕЗДОЧКИ МЕСЯЦА»

В октябре проявили организованность, дисциплину, чувство собственной ответственности, интерес к своим занятиям и достижениям, аккуратность наши сакурята:

**Акимов Дима**  
**Галитовская Катя,**  
**Гросицкий Максим,**  
**Гудз Никита,**  
**Гусейнов Реван**  
**Енин Никита,**  
**Касьян Алеша,**  
**Кириченко Саша,**  
**Козырь Александра,**

**Колмыкова Катя,**  
**Колюхов Алеша,**  
**Колюхов Юра,**  
**Линговский Даник,**  
**Максименко Андрей,**  
**Мельник Настя,**  
**Никитин Миша,**  
**Поликанов Максим,**  
**Рыбась Дима,**

**Саульченко Костя,**  
**Сницаренко Сергей,**  
**Ткачук Коля,**  
**Фоменко Дима,**  
**Фоменко Илья,**  
**Шевченко Женя,**  
**Шибук Артем,**  
**Шкурпело Никита,**  
**Чайка Илья,**

### Отчёт городского благотворительного фонда "Молода громада" за 2009 год.

В 2009 году благотворительные пожертвования поступившие в фонд составили 288245,00грн. В 2008 расходы фонда составили 183218,00 грн, из которых 1564,53 грн (0,85%) - административные расходы и 181653,47грн - расходы на деятельность фонда.

Больше информации о нашей деятельности смотрите на сайтах: [www.gromada.od.ua](http://www.gromada.od.ua) и [www.dobrochin.org](http://www.dobrochin.org).

Мы благодарны всем, кто поддерживает и помогает нам делать добрые дела.

Всеукраинская детская газета «Сакура». Индекс 33868. Регистрационный номер 2418, серия К.

Учредитель и издатель газеты: общественная организация «Наши дети».

Наш адрес: 65009, ул. Черняховского, 13, телефон редакции: (0482) 63-95-83 e-mail: sakura1990@mail.ru.

Газета распространяется бесплатно