

# НАША Лесная Поляна

№128  
август  
2021

Ежемесячное  
издание  
города-спутника  
Лесная Поляна

АНОНС



фото Галины Герасименко

Будем здоровы – с.2-3

## //СОБЫТИЕ



В первый раз выступали на фестивале жители Лесной Поляны – Владимир Зыков и Захар Антонов. «Мы исполняли с другом песню Павла Фахртдинова «Играй» и Александра Городницкого – «Паруса Крузенштерна», – рассказывает Захар, выпускник гимназии №42. – Это душевное мероприятие, место, где собираются люди, которым интересно сочинять песни и их исполнять. Было интересно познакомиться и пообщаться с неординарными личностями. Например, выступал Глеб Агафонов, автор музыки, поэт и исполнитель из Иркутска. Это было действительно открытием для меня. Барды – очень сердечные люди, общаться с ними – одно удовольствие. Их песни – словно олицетворение их душ».

## Барды в Лесной Поляне

В парке «Лесная сказка» в пятый раз прошел фестиваль бардовской песни «Зори над Томью». В этот день жителей и гостей Лесной Поляны согревало не только солнце – еще стихи и живая музыка!

«Это единственный фестиваль в России, в котором нет конкурса, – рассказывает Татьяна Болотова, организатор фестиваля, председатель Союза композиторов Кузбасса. – Мы проводим его уже в девятый раз. За это время наша команда сильно увеличилась: причем собираются только друзья – люди, которым мы верим. Благодаря этому у нас очень дружелюбная обстановка».

На фестивале были не только жители Лесной Поляны, но

и гости из других городов. Кто-то пришел выступить сам, а кто-то – послушать.

«Для меня Лесная Поляна – это особое открытие, – делится Нина Гержидович, жительница поселка Юго-Александровка. – Я в восторге от того, что увидела здесь. Столько добра и поддержки от зрителей! Очень мне нравится атмосфера на фестивале».

Не первый раз приезжает в Поляну Вячеслав Кириллов, житель поселка Яшкино: «Тре-

тий год посещаю этот фестиваль. Приезжаю с удовольствием, люблю не только попеть, но и послушать людей. Со своими друзьями и детьми тоже пою. Люблю старорусские песни – они согревают душу».

О ценности таких мероприятий для Лесной Поляны рассказывает Екатерина Фадеева, заместитель начальника территориального управления нашего района: «Это объединение различных культур. Леснополянцы у нас творческие, принимают участие не только

в спортивных мероприятиях. Поэтому ценно, когда приезжают такие разносторонние люди как барды. Это живая музыка, мысли, выраженные через песни. Люди объединяются, тянутся друг к другу, становятся добрее – в целом наш район к этому располагает».

Арина Кривошеева,  
ученица 8 класса, школы №85  
фото Галины Герасименко



## Будем здоровы!

### Как же здорово просто жить!

Если вы живете в Лесной Поляне, то наверняка видели танцующих сеньор с озорным блеском в глазах. Новый Год, открытие бардовского фестиваля, День соседа – коллектив «Аэробика 60+» станцует и подмигнет! Кто они – эти сеньоры? Как им удается сохранять бодрость духа? Где черпают силы? Вот уже три года жительницы почтенного возраста занимаются спортом под руководством Галины Герасименко, Татьяны Легеза и Тамары Поповой. «Аэробика 60+», дыхательная гимнастика, лекции в клубе «Здоровье в твоих руках», волейбол, лечебная физкультура – все это проект «Будем здоровы».

Проект «Будем здоровы» реализуется при поддержке Фонда президентских грантов. Разработан для популяризации здорового образа жизни, формирования привычки к занятию спортом у жителей Лесной Поляны в возрасте от 45 до 85 лет.

«Будем здоровы» – это комплекс постоянных занятий оздоровительной аэробикой, лечебной физкультурой, дыхательной гимнастикой. Летом – на свежем воздухе в парке и на спортивных площадках Лесной Поляны. Формирование здорового образа мысли и жизни происходит на лекциях, в клубе «Здоровье в твоих руках», каждый выходной жители могут поиграть в волейбол.

- » ноябрь 2019 года – 1 место в региональном фестивале по спортивному и танцевальному фитнесу «Спортивная Сибирь».
- » март 2021 года – показательное выступление группы «Аэробика 60+» на городском конкурсе по танцевальному и спортивному фитнесу «Здоровое поколение – любимому городу!».

«Сейчас у нас в работе четыре направления: аэробика, китайская гимнастика с веерами, гимнастика с палками с элементами фланкировки, лечебная физкультура, – рассказывает Галина Герасименко, руководитель проекта «Будем здоровы», тренер по аэробике. – Три увлеченных своим делом



тренера: Татьяна Легеза ведет китайскую гимнастику с веерами и гимнастику с палками. Татьяна Викторовна – человек-новатор, постоянно ищет новые методы оздоровления, оригинальные методики,

сочетающие здоровый дух со здоровьем тела. Это невероятно красиво, полезно не только для тела, но и для мозга. Тамара Попова – врач-реабилитолог с большим стажем. Необыкновенной доброты!

Всегда с приветливой, ободряющей улыбкой! Кропотливо вникая в потребности каждого, три раза в неделю занимается с группой. Индивидуально подбирает необходимые упражнения, дает рекомендации. Занятия не заканчиваются тренировками. За советами к Тамаре Викторовне люди обращаются целый день. Это большая работа, которую она ведет просто так – из любви к людям и желания помочь.

Особо стоит рассказать о наших людях! Участницы не сидят на диванах, не плачут детям о своих болячках, а занимаются здоровьем на радость внукам, делая тем самым их жизнь легче. Ежедневные тренировки, а то и по две в день, – не всякий молодой осилит. Какой пример для подражания! Когда наши «девочки» идут к врачам, доктор после осмотра спрашивает, как удалось в такие

годы сохранить здоровье?.. И просит записать к нам на тренировки. Но главное во всем этом – радость общения, встреч. «Синдром опустевшего гнезда» подкашивает многих. Чувство нужности крайне необходимо всем людям. У нас же жительницы снова оказываются в «семье».

Занятия в проекте подойдут каждому. Плавная и вдумчивая китайская гимнастика, включающая мозг «джигитовка» палками, разумный подход к своему телу на занятиях лечебной физкультурой, кардионагрузка, вызывающая море позитива аэробика. Есть «леди», которые ходят на все тренировки. Выглядят как модные девочки: спортивные костюмы, майки, топики, лосины – все это не из сундуков, а прикуплено. Это отличает наших участниц: любовь к жизни и радость новому дню!».



«Аэробика 60+» – существует всего третий год. Само название говорит о возрасте

участников. Да, мы такие. И лозунг «Здоровый образ жизни!» – наш лозунг. Мы познаем красоту танца и красоту человеческой души участников. Но есть у нас проблема – нет большого помещения для занятий зимой, где мы все могли бы заниматься. Только летом в парке. Спасибо Марии Мещеряковой из «СТАНЦИИ» – приютила в своем маленьком и уютном зале. Но теперь нас стало намного больше. Скоро зима. Волнуемся.

**Антонина Боярская**



Зачем мне нужна аэробика? Попробую ответить без пафоса и откровенно. Стоит «залезать»

на диване, тут-то и навесит тебя плохое самочувствие и депрессия, а аэробика дает необходимый тонус для нормальной жизни, переключает внимание от проблем и болезней на позитивные моменты и просто доставляет удовольствие. Мы получаем приличный шанс отодвинуть старение. А еще я прихожу на занятия группы ради общения. Люди в коллективе яркие, интересные, позитивные, рядом с ними ощущаешь прилив сил, заряжаешься хорошим настроением.

**Евгения Елескина**



Занятия в рамках «Будем здоровы» – это движение нас к пониманию, что мы – частичка здоровой русской нации. Самое главное, что это системно, жизнерадостно и задорно!

**Нина Позднякова**



Пение птиц, журчание ручейка, яркое утреннее солнце и мелодичная музыка – вот под такое сопровождение я уже два года занимаюсь в Лесной Поляне китайской гимнастикой. Идеальные условия для человека, желающего освоить необычную систему древних знаний и не страдающего при этом косностью мышления. Эти занятия позволяют сохранить легкость в теле и ясность сознания.

**Наталья Павлова**

Огромная благодарность нашему тренеру Татьяне Легеза, мастеру своего дела и чудесному, творческому человеку. Татьяна Викторовна готова прийти на помощь каждому, решившему прикоснуться к этим знаниям, а это порой не сразу удается. Татьяна Викторовна и сама постоянно совершенствуется. В чемпионате Сибири по ушу в Новосибирске в феврале заняла почетное второе место. Мы гордимся Вами!

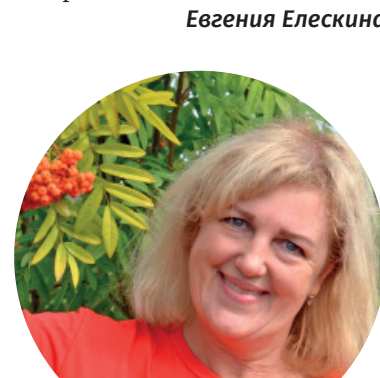
Много приятных воспоминаний остается в сердце. Чего только стоят занятия в ботаническом саду среди тропической природы, поездка на турбазу на Писаные скалы с тренировками, купанием в реке, песнями под гитару!

Скоро лето закончится и нам придется заниматься в небольшом помещении, которое вряд ли вместит всех желающих.



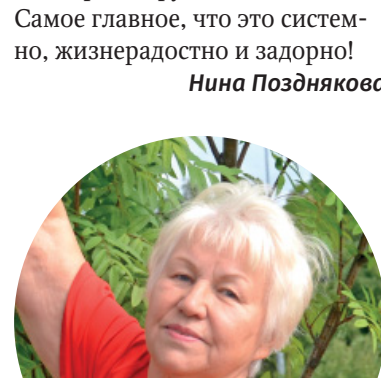
Здоровый образ жизни – популярное направление всех кузбассовцев. Проект «Будем здоровы» помогает развивать память, тренировать мышцы, делает нашу жизнь счастливее, а фигуру – стройнее. Огромное спасибо нашим преподавателям: Галине Александровне, Татьяне Викторовне и Тамаре Викторовне – за терпение и любовь к своей профессии.

**Татьяна Рубанникова**



Проект «Будем здоровы» – это замечательный проект! В первую очередь – это наше здоровье! Хорошее самочувствие, отличное настроение и радость от движения, от общения со всеми участниками проекта! Хочется жить и творить! Присоединяйтесь все, кто еще не с нами!

**Наталья Гайтаниди**



Большая благодарность врачу ЛФК Тамаре Викторовне! Она проводит занятия, учитывая возраст и состояние здоровья каждого. Не только проводит индивидуальные консультации, но и своим оптимизмом побуждает нас к здоровому образу жизни!

**Тамара Плотникова**





В любимой Лесной Поляне есть люди-солнышки, которые несут позитивные моменты в жизнь, обогащают ее здоровьем, радостью бытия, приятным общением! Это наши любимые Галина Александровна, Татьяна Викторовна, Тамара Викторовна, Евгения Яковлевна! Я благодарна вам за то, что вы есть! Вы делаете нашу жизнь интереснее, разнообразнее, помогаете не хандрить и любить жизнь! От души желаю вам здоровья, терпения и удачи!

**Надежда Головина**



Не ново, что движение – это жизнь! Вот и я следую этому правилу, что дает мне силы и возможность работать даже при плотном графике сутки/двое, при этом заниматься общественной работой и чувствовать себя здоровой, сильной и молодой. Это здорово, что в нашем центре по работе с населением отлично организованы для жителей занятия аэробикой, китайской гимнастикой и лечебной физкультурой.

**Мария Агеева**



Посадили, взошло, настолько сильно за три года разрослось и укрепилось корнями вглубь, что уже и не вспомнишь, как было иначе.

Для нас проект «Будем здоровы» – это уже так привычно, неотъемлемо и понятно. Вроде, так и должно быть! Однако, заводя разговор со случайными людьми из других районов и городов, до сих пор понимаешь, как он важен и крут, осознаешь, насколько он уникален! Почему? А где еще найдешь такую мощную и разноплановую оздоровительную социальную деятельность для людей старшего поколения? Мне кажется, можно смело ответить – «Нигде»!

**Мария Мещерякова**



Если бы мне несколько лет назад сказали, что буду заниматься аэробикой, не поверила

бы никогда... А теперь с большим удовольствием учу ритмичные движения под музыку! В январе пришла на мастер-класс и осталась душой и сердцем с коллективом «Аэробика»!

Появилось огромное желание следовать за тренером, а Галина Александровна – это самый лучший мотиватор! Кто приходит в коллектив за укреплением здоровья, кто за расходом калорий, кто за красивой фигурой, кто за уверенностью в себе... Лично я пришла за всем и сразу! Вы не представляете, какой заряд энергии мы получаем на тренировках! А с каким отличным настроением возвращаемся домой! Наш дружный коллектив показывает пример для всех от мала до велика, потому что движение – это жизнь! Заниматься аэробикой никогда не поздно!

**Оксана Зайцева**

Очень сложно этот коллектив назвать 60+. Это группа людей без возраста с сильной энергетикой и большим желанием жить. То, что этот коллектив делает, – это не призыв к спорту в чистом виде, а желание научиться жить с правильными мыслями и видеть положительное в каждом моменте. Есть стремление развиваться и двигаться дальше. Я бы сказала наши «Зажигалочки». Так гармонично сосуществовать в очень молодом и современном районе не у каждого получится!

**Екатерина Фадеева,**

**заместитель начальника территориального управления Лесной Поляны**



**Галина Герасименко**

Ведущий инспектор Центра по работе с населением, преподаватель физической культуры, психолог, человек, влюбленный в свою работу – Галина Герасименко успешна во всех делах. Любимым ее детищем стала группа здоровья «Аэробика 60+». Занятия, в которые она вкладывает всю душу, проходят в хорошем темпе, непринужденно и интересно. Профессионально подготовленная, пластичная, подвижная, с располагающей улыбкой – Галина Александровна «одаривает» нас здоровьем и позитивным настроением. Ее девиз «Только победа!» стал и нашим девизом. О том, что работа наставника на самом деле дает прекрасный результат, говорят и наше хорошее самочувствие, и наши показательные выступления. Нам повезло с талантливым тренером, великолепным организатором интересных дел в Лесной Поляне – Галиной Александровной!

**Евгения Елескина**



**Тамара Попова**

Тамара Попова – наш тренер по оздоровительной гимнастике. Вот уже третий год мы посещаем ее занятия ЛФК. У нее удивительный дар – приносить людям радость. Тамара Викторовна – врач-реабилитолог, опыт – огромен. Гимнастические упражнения – четкие и понятные. Всегда приходим и уходим с чувством подъема. Тамара Викторовна встречает нас доброй улыбкой. Ее спокойный голос вселяет уверенность, появляется бодрость, уходит тревога. Она не только наш любимый доктор – она друг, который поможет в любой момент. Огромное спасибо, Тамара Викторовна! Будьте здоровы!

**Антонина Боярская**

Татьяна Легеза похожа на теплое солнце. Слово расходится тучи и выходит из тьмы Татьяна Викторовна – так начинаются занятия с веерами. С ней комфортно, уютно, а общение – сплошное удовольствие. Благодаря ей сохраняется вера в людей, а ее улыбка – освещает мир. Ее знание китайской гимнастики – восхищает. Она уникальный человек. Есть на свете люди, несущие доброту, красоту и надежду. Такова наша Татьяна Викторовна.

**Антонина Боярская**



**Татьяна Легеза**

## Кузбасс – угольное «сердце» России



День Шахтера – это особый праздник, с добычей угля и сланца связана жизнь целых городов и районов. Наш район не стал исключением.

В преддверии Дня шахтера 2021 принимали поздрав-

ления заслуженные работники угольной сферы.

Желаем всем шахтерам и их семьям крепкого здоровья, оптимизма и семейного благополучия!

**ТУ Лесной Поляны**

## «Промстрой» – среди лучших в стране

На летнем этапе все-российского конкурса «ТОП ЖК» жилой комплекс «Солнечный бульвар» занял третье место в двух номинациях: «Лучшая школа от застройщика» и «Лучший детский сад от застройщика». Презентации о Солнечном бульваре специально размещены на сайте

ТОПЖК.РФ – «для обмена лучшими практиками среди застройщиков и общего роста качества жилищного строительства многоквартирных домов в Российской Федерации». Поздравляем компанию «Промстрой» и всех жителей Лесной Поляны с высоким результатом!

**Редакция газеты**

## Для кого терем расписной?

В редакцию газеты поступил вопрос: «Подскажите, пожалуйста, что строится возле Спортграда?». Отвечает Евгений Клиндюк, генеральный директор ООО «Кемстройторг»:

– Мы строим одноэтажный небольшой торговый центр, порядка 1400 м. кв. Наполнение пока не определено. Точно будет один продуктовый ритейлер – в качестве якоря. Дальше – как появятся желающие. Срок окончания строительства – 27 января 2023 года. Но скорее всего, закончим намного раньше. На заборе, который огораживает стройку, есть паспорт объекта. На нем все то же самое указано: площадь, внешний вид, срок строительства и генеральный подрядчик. Возможны: спортивные залы, кафе, хозяйственные магазины – если появятся желающие.

**Редакция газеты**

**Думай о будущем, покупай сейчас!**

Современные и комфортные квартиры и таунхаусы в жилом комплексе «Солнечный бульвар»

**СОЛНЕЧНЫЙ БУЛЬВАР**  
ЖИЛОЙ КОМПЛЕКС

**77-33-33**  
www.kps42.ru

**ПРОМСТРОЙ**  
МАГАЗИН «БЕГЕМАГ»

**КОЧЕВАЯ ПАСЕКА МАТЮШКИНЫХ**

**3 ЛИТРА МЁДА ОТ 999 Р.**

ЛЕСНАЯ ПОЛЯНА, ОСЕННИЙ БУЛЬВАР 1 "Б".  
МАГАЗИН «БЕГЕМАГ».

АКЦИЯ ДЕЙСТВУЕТ ДО 01 ОКТЯБРЯ 2021 ГОДА.  
ВЫРЕЖИ КУПОН И ОБМЕНИ ЕГО НА СКИДКУ 15%  
НА ЛЮБЫЕ 3 ЛИТРА МЁДА, КРОМЕ АКЦИОННОГО



## Наше лето с российским движением школьников

В лагере «Отважный» Крапивинского района прошла смена активистов российского движения школьников «Твое лето с РДШ». В ней приняли участие ученики туристического клуба «Роза ветров» подразделения дополнительного образования гимназии №42.



**Н**ачалась смена с блиц-опроса «Пятый элемент РДШ». Интеллектуально-развлекательная викторина состояла из вопросов для каждого отряда о направлениях деятельности РДШ. Направлений всего четыре, мы должны были догадаться, а кто же – пятый элемент? Все оказалось просто – это мы – активисты школьного самоуправления.

«Каждый день мы собирались на отрядное время и обсуждали важные вопросы, – вспоминает Иван Кружаев. – Это время прозвали «Раскачай планету». Потому что проблемы касаются всех жителей Земли: загрязнение окружающей среды и сохранение природного баланса; войны и мира, предотвращение локальных войн; выработка сырья и замена натуральных продуктов искусственными заменителями.

Заканчивался день коллективным творческим делом «Разворачивай Парус». По вечерам звучали и были инсценированы легенды о добре и зле, о дружбе и предательстве, о патриотизме, вере в будущее и пессимизме, о желании дарить людям счастье и о вредительстве, о мужестве, бесстрашии и слабой воле».

Особенно мне запомнилось праздничное шествие «Стартуем с РДШ», открывшее

областную смену, а затем продолжившееся танцевальной программой «Лето, солнце, жара, танцы с РДШ!». Каждый день смены завершался костром дружбы.

«Хочу рассказать про учебные центры «Решай вместе с РДШ! Думай вместе с РДШ! Шагай вместе с РДШ», где мы учились совместной работе, – рассказывает Илья Собин. – Например, работали с «чек-листами» – списками важных дел с отметками «сделано» у каждого пункта. А также обсуждали «вишлисты» или списки желаний. В них вносят как мелочи, так и глобальные мечты, такие как дом, путешествия и финансовое благополучие».

Каждый день происходили интересные события. За одно отвечала наша команда гимназии №42. Это творческие студии «Душа РДШ». Мы организовали четыре мастер-класса:

- «3D очки» – по техническому конструированию;
- «экологический браслет» – декоративно-прикладное творчество и работа с бросовым материалом;
- «3D мозаика» – изготовление картин из старых журналов;
- «сумка-клатч» – дизайн из обоев.

За мастер-классы мы получили благодарственные письма и памятные подарки.

«Много больших и маленьких игр и заданий было на смене, – вспоминает Иван Кружаев. – Каждое по-своему оригинальное. Придумать и реализовать волонтерскую акцию помог «Клуб добра РДШ», как научиться быстро читать и считать – рассказал «Мозгариум «Шевели извилинами».

Но главное, дух соперничества между отрядами был незаметен. Потому что все сдружилось между собой. Расставались мы в орляточном кругу под песню, где есть такие важные слова: «Даже если мы расстаемся, дружба все равно остается, дружба остается с нами навсегда!».

«Действительно, незабываемая смена, – говорит Марина Палехина, педагог, вожатая смены. – Дети учились важным навыкам, которые помогут им в работе в своих детских организациях во всех направлениях: информационно-медийном, личностном развитии, в гражданской активности, военно-патриотическом направлении.

Профильная смена РДШ – это дружная креативная команда детей и взрослых, где дни были насыщены творчеством, драйвом и позитивными эмоциями. У нас появились друзья и единомышленники в разных городах Кузбасса. Спасибо детям! Без вас смена не была бы такой интересной! Спасибо организаторам, сделавшим все возможное, чтобы эта смена состоялась!».

**Светлана Агафонова,**  
участница  
профильной смены,  
ученица туристического  
клуба «Роза ветров»,  
гимназия №42

## Твори, выдумывай, используй свой талант!

Простой лист бумаги может превратиться в аксессуар, если подключить фантазию! Мария Игнатьева и Екатерина Ваулина, педагоги дополнительного образования, провели мастер-класс по изготовлению значков.



**Д**ля начала дети на плотном листе бумаги нарисовали своих любимых героев из книг, мультфильмов, компьютерных игр. Следующим шагом было ламинирование рисунков. Третьим этапом стало приклеивание заготовок к специальным основам. Момент – и яркий значок с любимым персонажем готов!

Следующим по программе был очередной урок брейк-данса от педагога Максима Шушпанникова. Ознакомившись с базовыми движениями на прошлой неделе, сегодня дети оттачивали мастерство. С каждым повтором танцевальные шаги получались все лучше и лучше. Недаром говорят, что 90% таланта – труд.

## Мастер-класс «Подорожница»



**Н**а Руси была традиция – увозить с собой горсть земли, покидая родной дом на долгое время. Чтобы благополучно вернуться назад. Поэтому была придумана куколка, в которой и хранили землю. Такая куколка-оберег получила название «Подорожница» – вместе «по дороге».

Педагог Наталья Кальмова

провела для ребят из разновозрастного отряда мастер-класс по изготовлению такой куклы. Соблюдая определенную технику сборки оберега, слушая лекцию о давних временах, дети складывали лоскутки и скручивали нитки. Особенность была еще и в том, что при изготовлении обрядовой куклы не использовали иголок для шитья.

## Собери бесконечность

**П**од руководством педагога Марии Игнатьевой дети проектировали и собирали Кубик бесконечности. Для начала подготовили модули разных цветов, из которых потом складывали кубики-заготов-

ки. А дальше нужно было склеить кубики между собой скотчем в определенной последовательности. Дети ловко справились с задачей: получились прекрасные игрушки-антистрессы!

Материалы предоставила Екатерина Ваулина





## Быстрее, выше, сильнее!

Еще не остыли эмоции спортивных баталий Олимпиады в Токио, а юные спортсмены школы №85 прилагают все усилия для достижения поставленных задач. С 9 по 19 августа на базе военно-патриотического центра «Авангард» в Плотниково проходила профильная смена физкультурно-спортивной направленности. Среди участников – команда школы №85, которая готовится ко Всероссийскому этапу «Президентские спортивные игры», где будет представлять Кузбасс.



Ежедневные интенсивные тренировки, качественное питание и строгий режим позволили ребятам сосредоточиться на самом важном – развитии физических качеств, формировании необходимых спортивных навыков и командного взаимодействия. В ходе смены все команды прошли психофизиологическое тестирование с использованием программы «Школа адаптации – Здоровье» и комплекса «Спортивный психофизиолог». Тренеры получили информацию об особенностях поведения спортсменов в напряженных и стрессовых ситуациях, свойствах нервной и вегетативной систем, личностных и социально-психологических качествах. Были выработаны рекомендации, как лучше спланиро-



вать тренировки для каждого спортсмена, а также по педагогическому сопровождению учебно-тренировочного процесса.

Выражаем слова благодарности нашим преподавателям физкультуры Андрею Лусникову и Валерию Лесику. Вы учите наших детей не

сдаваться и идти к цели, быть сильными! Огромное вам спасибо за труд! Ваши усилия очень заметны и ценны. Всем спортсменам желаем успехов и новых побед уже на Всероссийском уровне!

*Юлия Родина,  
мама Александра Родина,  
ученика 9Д*

## Лето в Сириусе

Центр по работе с одаренными детьми «Сириус.Кузбасс» в июле проводил для школьников 5-7 классов образовательный лагерь «Летняя школа». Андрей Фомин, ученик 7В школы №85, побывал на второй смене.



Первый день всех ребят зачислили на первый курс в НИИ «Сириус. Кузбасс» на факультет «Универсальный студент», выдали зачетные книжки и объединили в команды. В течение всей

смены ребята изучали пять направлений: «Основы программирования», «Литературное творчество», «Медицина катастроф», «Основы живописи» и «Физическая культура и спорт». А в завершении смены сдавали многоэтапный экзамен. Который включал в себя и тестовые задания, и командную игру, и защиту проекта.

Андрей поделился своими впечатлениями: «Я очень рад, что попал в этот лагерь. Все, кто успешно сдал экзамен, набрав нужное количество баллов, получили сертификаты об освоении программы «Летняя школа».

Кроме учебных занятий у нас каждый день проходили интеллектуальные состязания и спортивные мероприятия. Это было интересно и увлекательно!».

Огромное спасибо всему коллективу «Сириус. Кузбасс» за организованную школу: преподавателям – за интересные занятия, кураторам Светлане Дреминой, Наталье Борисовой и методисту Анне Смышляевой – за создание дружеской атмосферы и позитивного настроения!

*Материалы предоставила  
Надежда Крылова*

## Меняй мир вокруг

Денис Сапун, ученик 10 класса школы №85, вышел в очный полуфинал всероссийского конкурса «Большая перемена». Он будет проходить в детском центре «Океан» во Владивостоке с 9 по 15 сентября. «Большая перемена» – это конкурс, дающий каждому подростку возможность проявить себя, найти сильные стороны, где главное не знания, а способность нестандартно мыслить.



«Мой выбор пал на вызов «Меняй мир вокруг» и кейс «Твоя среда», задача которого – улучшить инфраструктуру района, в котором живешь, – рассказывает Денис. – Нашей небольшой командой в лице меня, замдиректора по воспитательной работе Анастасии Мальцевой и моего друга Кирилла Лазуткина было принято решение о создании проекта благоустройства

пруда в низу Осеннего бульвара. Наставником проекта и человеком, который всеми силами поддерживал нас, была Анастасия Вячеславовна. Большое Вам спасибо за это! Кирилл помогал продумать идею и довести проект до ума. Нами была проделана огромная работа. Надеемся, что труд не останется незамеченным и его оценят и в полуфинале, и в финале».

*Материалы предоставила  
Надежда Крылова*

## Рецепт отличного отдыха Каникулы, лето, хорошее настроение



Во второй половине августа 75 ребят, среди которых около сорока будущих первоклассников, пришли в школьный лагерь отдохнуть, найти новых друзей и подготовиться к учебному году.

Ребята побывали на представлении «Путешествие в страну Клоунадию» и познакомились с профессором Тесла, посетили школьный тир, прошли квест по правилам дорожного движения, а ещё –

занимались английским языком, бегали на эстафете «Будь здоров», рисовали флаг России, плели бисером и просто весело проводили время.

Отряд юных вожатых «Детский движ» провел для ребят квест «Телепорт», а активисты волонтерского отряда «Веселый апельсин» помогли воспитателям отрядов организовать мероприятия, игры и прогулки с ребятами.

*Материалы предоставила  
Надежда Крылова*



## Обыкновенное чудо

**Н**есмотря на название «Цикорий обыкновенный» это растение обладает необыкновенными качествами. Сами посудите: цветок не только радует глаз, но еще и ценный медонос, и продукт питания, и лекарственное растение, и даже цветочные часы. Встречается цикорий на лугах, опушках, пустырях, у обочин дорог и жилья.

А недавно воспитанники корпуса «Лесная сказка» встретились с чудо-растением на территории детского сада во время прогулки. Сколько было радости у детей! Ведь у них теперь появилась возможность проверить точность работы цветочных часов.

Дозорный дорог ждал их под березкой, неподалеку от Аллеи выпускников. Такая встреча стала отличным поводом для воспитателя группы «Звонкие колокольчики» вспомнить и рассказать детям легенду об апостоле Петре и чуде, которое он сотворил с помощью прутика цикория.

А еще напитки из корня цикория очень полезны и по вкусу напоминают кофе. Это лекарственное растение способствует повышению аппетита, успокаивает нервы, излечивает бессонницу и многие другие заболевания. Словом, «обыкновенное чудо» растет в нашем садике, и это очень радует детвору!



**Ольга Ляшок,**  
учитель-логопед корпуса  
«Лесная сказка»,  
фото автора

## Веселый огород



**Л**ето – это чудесная пора, когда все в природе цветет, благоухает, радует нас яркими красками и сочными плодами: ягодами, фруктами и овощами. Особенно

приятно, когда эти плоды вырастают на собственной грядке и в собственной теплице! В корпусе «Лесная сказка» ребята выращивают овощи каждое лето.

Высаживают саженцы, рыхлят землю, поливают, пропалывают сорняки. Хрустящие, свежие огурчики, яркие, сочные помидорки и болгарский перец, а также душистые укроп с петрушкой выросли на наших чудесных грядках. Воспитанники группы «Звонкие колокольчики» сегодня радуются первым плодам своего труда!

**Ольга Ляшок,**  
учитель-логопед корпуса  
«Лесная сказка»,  
фото автора

## Медовый Спас – про пчел рассказ



**Ч**етырнадцатого августа наступил Спас медовый. Традиционно с этого дня на Руси начиналась откочка меда. Считалось, что пчелы перестают носить взят-

ки с цветов. Владельцы ульев вынимали первые соты.

Наши детки пополнили свои знания о пчелах, их значении в природе. Учились бережно относиться к приро-

де родного края. Ведь мало кто из малышей знал о таком празднике как Медовый Спас!

Дети пели песни, отгадывали загадки, слушали стихотворения о пчелах, меде, ульях и пасеке, а еще соревновались друг с другом.

Приятным сюрпризом для ребят было увидеть в группе мини-музей «Пчелка». В музее представлены различные экспонаты: соты, рамка, игрушки-пчелы, горшочки с пчелами и многое другое. Дети проявили свое творчество и сделали поделки – забавных пчелок.

**Наталья Яковлева,**  
**Наталья Ситдыкова,**  
педагоги корпуса  
«Лесная сказка»,  
фото авторов

## Царевна Морковь



**Д**авным-давно, так много лет назад, что и не сосчитать, люди жили в пещерах, одевались в звериные шкуры. Пробы на

вкус разные дикие растения, люди узнали, что у одних съедобны верхушки – плоды, стебли, листья, а у других, как у морковки, – корешки. Тогда

дикая морковь была белого цвета. А сейчас у моркови нежно-зеленые, словно кружевные листочки и вкусный сладкий корень оранжевого, красного или желтого цвета, который прячется в земле.

В моркови содержится витамин А, он необходим для роста человека. Об этом и многом другом дети из группы «Светлячки» узнали из наблюдений за морковью. Детки еще в начале лета посадили ее, теперь поливают, убирают сорняки и с нетерпением ждут, когда она вырастет большая!

**Ульяна Баскакова,**  
воспитатель корпуса  
«Лесная сказка»,  
фото автора

## Экскурсия в Лесную сказку



Нет красивее и роднее того места, где родился и живет каждый человек. Дети и педагоги группы «Звонкие колокольчики» ежегодно совершают экскурсии к самым красивым и памятным местам Лесной Поляны. На этот раз путь наш лежал в парк «Лесная сказка».

Дети заинтересованно слушали рассказ о парке и водоеме, рассматривали рас-

тения, наблюдали за насекомыми. Особое внимание уделено бережному отношению к окружающей природе. Благодаря таким прогулкам дошкольники получают удовольствие от общения с природой и закрепляют на практике полученные знания.

**Татьяна Ганбарова,**  
**Лариса Яковлева,**  
воспитатели детского сада №25,  
фото авторов

## Здоровье в порядке, спасибо зарядке



**С** наступлением теплых летних дней в детском саду «Лесная сказка» утренняя зарядка проходит на свежем воздухе.

Комплексы зарядки разработаны для разных возрастных групп, варианты проведения утренней гимнастики разнообразны. Делая каждое утро зарядку, мы помогаем организму окончательно проснуться, укрепляем детский иммунитет, заряжаемся позитивной энергией на весь день. А главное, зарядка утром на улице – это интересное и позитивное начало дня.

**Яна Дортман,**  
инструктор по физкультуре  
корпуса «Лесная сказка»,  
фото автора



//куда едем?

## Камчатка. Часть вторая Начало в №127

Пятый день мы решили спокойно провести на океане (после китов-то), взяли все для пикника, набор в песочницу, футбольный мяч и отправились на Малологерный пляж. Он в пределах города и добраться до него 10 минут. Но у нас ничего не обходится без приключений. Только мы вышли к воде, как с обеих сторон к нам подбежали военные и прямо под руки перевели вброд через реку на другую часть пляжа. Потому что здесь шли военные учения. Мы, конечно, запланированное все равно сделали: и пикник, и футбол, – но с интересным видом. Рядом с нами причалил огромный военный корабль, в который грузили с суши и с воды различные единицы военной техники типа БТР – в ходе учений. Говорят, вечером эти учения по новостям показывали, а мы живую посмотрели.

На шестой день мы уехали из Петропавловска в Малки на природные горячие источники или, как их называют местные, «лужи». Сама дорога в Малки так красива, что можно забыть, зачем и куда едешь. Она пролегает между горными хребтами, через перевалы. Сами Малки – это поселок, где находится завод минеральных лечебных вод, куда мы заехали набрать воду из источника и пройти до подвесных мостов. В этом же районе у р. Ключевка бьют шесть гейзеров с термальной водой и греют эту горную реку в некоторых местах до +84С, образуя термальные лужи. Вода там настолько полезна (особенно для опорно-двигательного аппарата), что первые лечебницы здесь были построены еще в 1818 году.

На обратном пути стоит заехать в Сокоч, где продается оригинальная камчатская съедобная достопримечательность – пирожки из «Пирожкового рая» размером с голову! Начинок не сосчитать, очень вкусные. Там, правда, очередь за ними выстраивается с улицы, но того стоит!

### Дождливые седьмой и восьмой дни

Седьмой день встретил нас упавшим на город облаком, так что мы поехали изучать музеи. Их там много и все в пешей доступности друг от друга. В каждом взяли экскурсовода, так что история края оживила в полной мере, даже наряды первых поселенцев померили. Музеи советуем: современные, интерактивные – детям было интересно. Еще мы сходили на юношеский чемпионат по футболу Владивосток – Петропавловск-Камчатский и посмотрели на ночной город с высоты птичьего полета с Мишенной сопки. Выглядит город в ночи как картинка из фильма. А днем оттуда – как на ладони весь город и бухта, а домашние вулканы почти можно «потрогать» руками.

Поскольку первая половина восьмого дня тоже была дождливой, мы уехали до вечера в самое классное место в Паратунке – «Голубую лагуну». Рай для всех возрастов: теплые бассейны с горками, спа, детский интерактивный дом развлечений, ресторан, бар, отель. Еще и озеро с вейкбордом, байдаками, катамаранами.

А вот закат того дня я встретила в фантастическом месте – на кладбище забытых кораблей в бухте Бабия, плавающая между ними на сапборде. Впечатляюще: огромные железные махины вокруг тебя доживают свой



век, а под тобой – уже мертвы. Такие звуки от воды и ветра слышны, словно стон и свист – жутковато... Поразила наполненную затопленную подводная лодка – я увидела ее впервые. Это еще и мой первый заплыв в гидрокостюме, а к нему гидрокуртка и гидротопки. Еще б гидроварежки, а то температура воздуха и воды +5С. Но мы не замерзли – на запахах ужинали и даже чай пили.

### Халактырский пляж, мыс Маячный и советский бункер

Девятый день снова провели на Халактырском пляже. Девушка из группы на сапах (волонтер оттуда) сказала, что на берег каждый день приплывают косатки. Мы поехали высматривать. Но в этот раз не увидели. Зато напятились этой мощью вновь и рассмотрели на сотни серферов всех возрастов. Говорят, этот пляж уникален своей волной и таких мест для серфинга на планете только три.

На десятый день мы уехали на мыс Маячный. И вновь отдельное наслаждение доставила сама дорога туда – укромные дикие пляжи, Чертов палец, Три брата с высоты, чайки, много чаек, озера и реки, которые нужно переезжать вброд, военная база, вид на Халактырский пляж с высоты полета птиц, выход с Авачинской бухты в Тихий океан. И, конечно, маяк. А еще много папоротника.

По пути мы еще завернули в заброшенный советский бункер. Как же страшно там: узкие коридоры и металлические своды потолков помещений, крохотные комнатки без окон, только вентиляция идет под землей, и дикий холод. Везде разбросаны бумаги, напечатан-

ные еще на печатной машинке. Мы одну прихватили домой. До мурашек.

### Другая планета

Наконец настал день, которого ждали всю поездку – мы взяли джип-тур на вулканы и в малую долину Гейзеров. Снова 12-часовая экскурсия на машине, колеса которой высотой с моего 10-летнего сына. В июне на вулканы без вездехода никак не забраться. Этот день по объему эмоций потянет на целую статью. Поэтому вкратце. Дорога пролегает между перевалами вдоль вулканов и водопадов, за окнами поля краснокнижных рододендронов, под колесами то састывшая лава, то каша из снега. На фоне дымят кратер Мутновского вулкана (нам вновь повезло), вершины Горелого, а как прекрасен мой любимый вулкан Вилочинский вблизи. Главная цель – Дачные источники, та самая малая долина гейзеров, где земля гремит под тобой и трясется, потому что изнутри она кипит и пышет. Словно на другой планете – земля теплая, а местами (в которые лучше не наступать) горячая. Бурлит тут все: каждая дырочка! Шум стоит – уши закладывает, с такой силой выходит из гейзеров накипешее. Когда поднимались в долину, увидели как в ней грелась медведица с медвежатами. Не буду таить – мишку мы встретили на обратном пути, метрах в 15 от нас. Посмотрел на нас и пошел дальше по своим делам ровно по тому месту, где 10 минут назад скатились на пакетах с вулкана мои старшие дети. Стоит упомянуть о запахе – не все вытерпят, испарения сероводорода пахнут тухлыми яйцами, но потом привыкаешь. Обратились с чувством благодарности, что этот край



раскрылся нам в полной своей красе природы и животного мира.

Были еще пос. Термальный, прогулки по грузовому торговому порту днем и ночью, прогулка по сопке Любви. Мы отмечали на Камчатке день рождения старшего (14 лет), ходили в местный аквапарк (это единственное место, которое я советую не посещать). И, конечно, в последний день основательно проехали по сувенирным магазинам (Kamchashop) и рыбным рынкам. Цены, кстати, там выше наших и на икру, и на крабов, но зато все свежее.

Надеюсь, мой рассказ про Камчатку подарил вам мечту побывать там. Хочу напомнить, что это субсидированное направление перелетов в России, просто поищите билеты выгоднее. Удачи и ярких путешествий вам!

Ольга Поварич,  
жительница Лесной Поляны,  
фото из личного архива





## СЕМЕЙНАЯ СТОМАТОЛОГИЯ

ЛЕЧЕНИЕ КАРИЕСА И ЕГО ОСЛОЖНЕНИЙ

ЭСТЕТИЧЕСКАЯ РЕСТАВРАЦИЯ

ПРОТЕЗИРОВАНИЕ ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ

СОВРЕМЕННАЯ АНЕСТЕЗИЯ

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ГИГИЕНА

ОТБЕЛИВАНИЕ

УКРАШЕНИЕ ЗУБОВ СКАЙСАМИ

ПРОФИЛАКТИКА КАРИЕСА

👍 ВЕСЬМА УМЕРЕННЫЕ ЦЕНЫ, ГАРАНТИЯ



7-950-592-89-93

76-56-82

Лесная Поляна, ул. Молодёжная, 14

### салон штор Адиэ

портьерные ткани  
рулонные шторы  
покрывала  
роллайты  
карнизы  
жалюзи

- Рассрочка платежа
- Дизайн интерьеров
- Индивидуальный подход
- Выезд дизайнера в любой район города и области
- Установка карнизов и штор
- Текстильное оформление балконов и лоджий

Лесная Поляна, б-р Осенний, 1  
(цоколь, правое крыло)  
тел.: 8-906-975-30-08, 8-983-596-30-90,  
сайт: adiz.ru.com.




## ДЕКОРАТИВНЫЙ КАМЕНЬ

от производителя  
в Кемерово

от 330 р/м<sup>2</sup> белый цвет

производство доставка монтаж  
+7(923)6170911 +7(923)6170081  
vk.com/decorkem ok.ru/decorkem декор-групп.рф

@bulvar\_remonta

09:41

Макс

Сегодня 09:40

Ты слышал, что Миша Дворецкий теперь и в Питере делает ремонт?

Макс  
Круто, теперь есть свои люди в северной столице!

Они еще и с агентством недвижимости заключили договор. Так что и жилье помогут подыскать, и сделку проведут, и ремонт хороший сделают.

Макс  
Дай Мишин телефон?

Записывай: +7 913 288-98-51

Макс  
Спасибо!

Тел. +7 913 288-98-51  
Михаил Дворецкий.  
ООО «Бульвар ремонта»,  
Сайт: бульвар-ремонта.рф.  
ИНН, ОГРН смотрите на сайте в контактах.  
Лицензия СРО: СРО-П-202-09082018.