



Восьмое чудо света

Школяндия

Выпуск № 6 (2025 год)

Март



Фото: архив школы



И мастер-классы на переменах, и яркие концерты, и теплые встречи, и интересные уроки, и яркие впечатления, и новые идеи, и серьезные проекты подарил нам март. И так «осветил» весенним состоянием все дни, что не вспомнить строки А. Ахматовой просто невозможно.

*И легкости своей дивится тело,
И дома своего не узнаешь,
А песню ту, что прежде надоела,
Как новую, с волнением поешь.*

Надежда Андреевна

В этом номере:

И снова САМОУПРАВЛЕНИЕ!

2

УЛЫБКИ ИЗДАЛЕКА

3

Моя «олимпийская» история

4

Должность, о которой мечтают

5

ПОЛЕЗНЫЕ ВКУСНЯШКИ

6

Порадуйте близких!

7

ДО и ПОСЛЕ тебя...

8

Самоуправление

И снова САМОУПРАВЛЕНИЕ!



В нашей школе уже не первый год проходят дни самоуправления. Обычно они приурочены к Дню учителя или же к Международному женскому дню. Этот раз не стал исключением: 7 марта ученики нашей школы попробовали себя в роли учителей.

Я на каждый год участвую в масштабном школьном мероприятии и веду уроки у ребят из начальной школы. В этот раз я выступала в качестве учителя русского языка и математики у малышей из 2а. А еще... Мне несколько часов удалось побыть классным руководителем!

На уроке русского ребята писали словарный диктант, вы-

полняли задания по карточкам. А я, как учительница, проверяла их работы. На математике я рассказывала им новую тему - умножение на 0 и 1. Ученики познакомились с приемами умножения, порешали задачи и примеры на пройденную тему. Помимо этого, я, как классный руководитель, отводила второклассников на уроки и обед. Так как 7 марта - день предпраздничный, ученики под нашим чутким руководством - моим и настоящего классного руководителя - поздравляли учителей с 8 марта. Мария Вячеславовна (то есть я!) следила, чтобы дети вели себя хорошо, не шумели и не баловались. К слову, ничего тако-

го и не было.

Конечно, у меня возникали небольшие трудности. Например, я беспокоилась, правильно ли я преподаю детям материал? Правильно ли я проверяю работы? Было на самом деле немного страшно, а так ли я рассказываю детям, или надо как-то по-другому... Здорово, что Светлана Владимировна, классная руководительница 2а, всегда была рядом. И если я где-то ошибалась, то она меня сразу же поправляла.

Уже второй год подряд во время Дня самоуправления я беру один и тот же класс. От этих ребят я просто в восторге! Не перестаю восхищаться - ребята такие хорошенькие! Они всегда готовы к работе, веселые, дружные! Благодаря этому мероприятию я еще раз убеждаюсь в выборе своей будущей профессии - учитель начальных классов.

Я благодарна руководству нашей школе, всем учителям за то, что у нас, учеников, есть отличная возможность попробовать себя в роли учителей. Также я хочу сказать огромное спасибо Светлане Владимировне Холманских за чудесную, дружелюбную обстановку в классе и поддержку «юного учителя»!

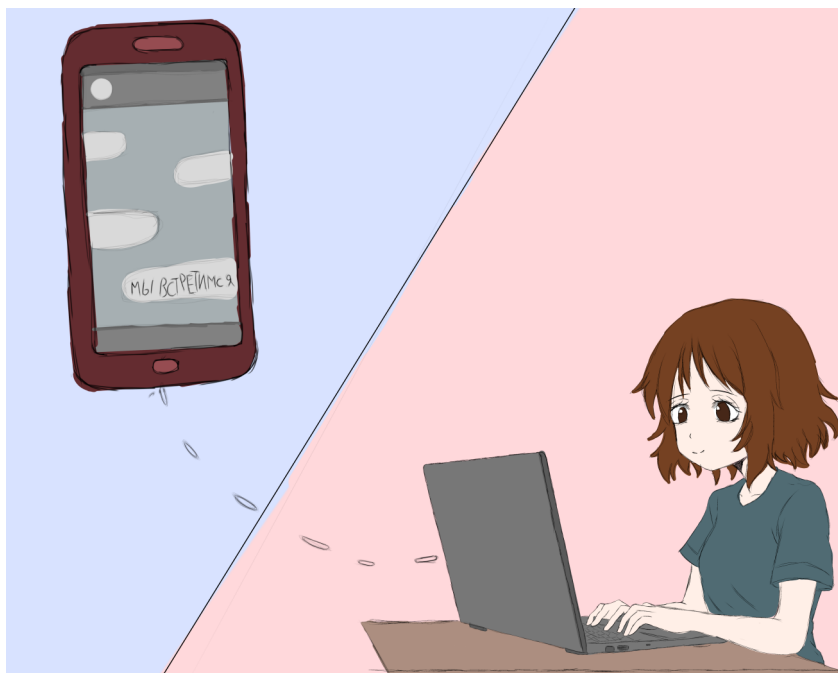
Мария Зубакова

Фото: архив автора



Мысли вслух

УЛЫБКИ ИЗДАЛЕКА



Дружба бывает не только, когда вы живете в одном районе или даже по соседству, учитесь вместе, работаете... Дружеские отношения можно сохранять и на расстоянии, когда вас разделяют сотни или даже тысячи километров. Чаще всего такая дружба заканчивается очень скоро... Но бывают и исключения. Это как раз мой случай, и я бы хотела рассказать о моей дружбе по интернету.

С моей подругой Юлианой мы общаемся уже 6 лет. Она живет в Питере. Нас познакомила моя подруга Арина, ну и, судя по ее рассказам, Юлиана показалась мне очень интересным человеком. У нее много таких же увлечений, как и у меня: рисование, музыкальная школа... Я поняла, что она человек активный, оптимистичный, что мне очень нравится. Захотелось поближе познакомиться с девочкой, похожей по характеру на меня. Я написала ей первая (чего долго думать и томиться?!), и она ответила! Мне было очень приятно. Так началась наша дружба.

Понемногу мы стали узнавать друг о друге все больше и больше. Но общение в мессенджере – это одно, а как же подарочки? Ведь подруги, как правило, радуют друг друга небольшими сюрприза-

ми. И тогда мы с Юлианой решили, что будем пересылать их по почте: она - в Озерск, а я - в Питер. Я помню самый первый ее подарок – выделители для текста и закладки. Кстати, я берегу их до сих пор, уже 5 лет! Потом мы приняли решение, что будем созваниваться. Конечно, слышать и видеть настоящие эмоции друга, который находится за тысячи километров от тебя, это просто здорово! И тогда понимаешь друг друга лучше. Разумеется, как и у всех подружек, между нами случались и размолвки. Даже была пауза в общении... Это неприятно, но я дождалась, когда Юлиана снова стала активной, и постаралась ненавязчиво расспросить, что же произошло.

Сейчас отношения с моей далекой подругой прекрасные. Возможно, мы повзрослели, приобрели опыт в выстраивании отношений на расстоянии. Она познакомила меня со своими друзьями, а я - со своими, поэтому мы все про друг друга знаем. Наши родители тоже знакомы, поэтому иногда передаём им приветы. Но увидаться по-настоящему, в живую, у нас так и не получается... Надеюсь, что в скором времени наша мечта осуществится, и мы с Юлианой наконец-то обнимемся!

Да, самая большая проблема в интернет-дружбе - это отсутствие физического контакта. Ты хочешь видеть «живого» человека, взять его за руку, обнять... И видеозвонки - это все равно не то, что нужно. Сложно на расстоянии понять, что человек думает, его настоящие эмоции. Именно поэтому возникают недоразумения: один не понял другого, и вот уже ссора! Но ведь из-за каких-то мелочей глупо терять дружбу! И сейчас мне хочется дать несколько советов тем, кто так же, как и я, дорожит общением с далеким другом.

Мне кажется, нет ничего зазорного, чтобы первым сделать шаг навстречу. Не надо ждать, когда «созреет» другая сторона! Никто не спорит, что настоящая дружба невозможна без активного участия обеих сторон. И иногда ты думаешь: а что это всегда я мирюсь?! Тут же закрадывается обида, возникает еще большее недопонимание - и в итоге тебе вообще не хочется общаться. Но, если хорошо подумать, о каких обидах может идти речь, когда вы находитесь друг от друга на большом расстоянии? Просто смешно! А то, что друг, например, редко пишет или не ответил сразу же на твое сообщение, не означает, что он о тебе забыл или нашел замену. Причин может быть тысяча! Он занят, у него проблемы, заболел, в конце концов! Так напиши ты. Может, он как раз сейчас очень нуждается в твоей поддержке. Всего лишь несколько приятных слов могут поднять настроение твоему далекому другу.

Приятно осознавать, что километры не являются преградой настоящей дружбе. И когда она достойно «пережила» время и расстояние, это говорит о многом. Цените людей, которым вы дороги!

Соня Павлюк
Иллюстрация автора

После уроков

Мы постоянно слышим об олимпиадах – школьных, городских, областных и региональных, а также тех, что проводятся на всероссийском уровне. К сожалению, немногие ребята стремятся участвовать в них. Почему? Я думаю, это происходит из-за того, что далеко не все имеют представление о возможностях, которые они дают при поступлении в вузы. Например, благодаря участию в олимпиадах каждый школьник может поступить в институт на бюджет без вступительных испытаний и без результатов ЕГЭ, работая только на один профильный предмет, самый любимый! Жирный бонус, согласны?

Серьезно об участии в олимпиадах я задумалась достаточно поздно, только в 10 классе, так как поняла, что мне близка журналистика. До этого момента я знала лишь о существовании Всероссийской олимпиады школьников и о том, как сложно одержать в ней победу. Именно поэтому я стала изучать перечневые олимпиады разных вузов. Я написала работы, требующиеся на отборочных этапах, и увидела баллы, которые меня порадовали. Оставалось только дожидаться публикации проходных во второй тур. И вот, день X настал! Оказывается, что по баллам я прошла сразу на два финальных этапа - от Российской академии народного хозяйства и государственной службы (РАНХИГС) и Московского государственного университета (МГУ), что стало для меня одновременно и большим шоком, и огромной радостью. Однако я совершенно не знала, как готовиться, где искать материалы и как собирать информацию к следующему этапу... Сейчас я уже понимаю, как это делать эффективно и без серьезных энергозатрат.

Хочу рассказать историю о моем участии в финале олимпиады в РАНХИГС, так как

Моя «олимпийская» история

именно оно дало мне понимание того, что нужно усердно работать и ни в коем случае не переставать верить в себя и свои силы. Это было настоящим испытанием для меня! Не передать словами, как я переживала, когда заходила в аудиторию (финал, естественно, проходил очно), когда сидела в томительном ожидании перед выдачей олимпиадных работ... Но самое страшное было впереди.

Когда я, наконец, получила свой бланк заданий, то с ужасом поняла, что не знаю практически ничего! Но время шло, а это означало, что пора браться за дело. И стоило мне только начать, как слова стали буквально стекаться в цельный и связный текст! Я на ходу придумывала интересные фразы, старалась импровизировать и подходить к работе творчески, ведь понимала, что жюри это может оценить по достоинству. И хоть я старалась, из аудитории вышла с мыслями о том, что не справилась практически ни с чем... Оставалось только ждать результатов. В день публикации окончательных результатов я не спала до 3 часов ночи, переживала и очень надеялась, что мне повезет. И они, честно говоря, меня удивили: я набрала 79 баллов! Однако у этой истории нет счастливого финала: проходной балл прошлого года начинался с

80... Мне не хватило лишь одного балла!

Была ли я разочарована в себе? Да, очень. На эмоциях я зарекалась, что больше никогда не приму участия в олимпиадах, что это не для меня, что я неспособна на подобные испытания и так далее. Около месяца я ежедневно думала о своем провале, пока в один прекрасный день не поняла важной истины: это была моя первая попытка, начальный этап моей усердной работы! Кто или что мешает мне двигаться дальше? Тем более, что опыта у меня прибавилось...

В этом году я побывала уже на двух олимпиадах, а в апреле готовлюсь к участию в третьей, от МГУ. На ней я набрала 98 баллов из 100 возможных. Уже совсем скоро я узнаю результаты прошедших двух. Но вне зависимости от итогов, я уверена в одном: мои старания обязательно окупятся! Наши поражения не делают нас слабыми или неспособными, они лишь дают толчок к совершенствованию своих навыков.

Мне очень хочется обратиться к школьникам, как-то встряхнуть их! Пробуйте, рискуйте - и все обязательно получится! Участвуйте в олимпиадах, и чем раньше вы это сделаете, тем будет лучше.

Мария Казарезова
Фото автора



Интервью

Должность, о которой мечтают

Президент класса - мечта каждого ученика! Конечно, каждому хочется «поругать»! Но далеко не каждому по плечу такая серьезная ответственность, поэтому далеко не все рвутся занять этот высокий пост. А каким должен быть лидер класса? Знакомьтесь — София Павлюк, президент 8б класса. О том, как Соне удалось стать центром самоуправления классного актива класса, и том, какие плюсы и минусы есть у столь ответственной должности в классе, читайте в свежем интервью.

- Соня, расскажи, пожалуйста, как ты стала президентом класса?

- Все просто. Во время классного часа мы выбирали старосту и президента, и наша классная руководительница попросила вызваться тех, кто желает попробовать себя в этой роли. Я не постеснялась и выдвинула свою кандидатуру. В итоге ребята проголосовали за меня.

- Но ведь это так серьезно и ответственно! Как ты решилась?

- У меня уже был опыт, так сказать, работы на руководящей должности - в прошлом году я была старостой класса. И я подумала, что хорошо бы проявить себя еще раз, преумножить полученный опыт и попробовать что-то новое, более ответственное.

- А в чем отличие старосты от президента?

- В основном староста занимается тем, что отвечает за дежурства в классе, напоминает ребятам о лечении и прочих мероприятиях. Я же больше отвечаю за дисциплину и слежу за тем, как свои обязанности выполняет староста.

- А как ты думаешь, почему ребята проголосовали именно за тебя? Чем ты их «взяла»?

- Наверное, на них повлия-



ла моя программа, которую я произнесла на голосовании. Я пообещала помогать ребятам во всем, в том числе помогать одноклассникам разобраться в сложных темах.

- Да, убедительно. А с какими сложностями ты столкнулась, став президентом?

- Не скажу, что сложностей много. Самое проблематичное - это разрешать конфликты между ребятами.

- А на какой почве у вас случаются конфликты и как часто?

- Не часто! Как правило ребята ссорятся по мелочам, и мы стараемся все быстро решить.

- И каким же образом тебе удастся мирить ребят во время ссор?

- Мы с ребятами собираемся вместе и начинаем обсуждать случившееся. В ходе разговора все выясняется, и если кто-то не прав, то он извиняется, в итоге восстанавливается мир.

- А какие радости имеет президент класса?

- Меня очень радует то,

что с каждым днем я становлюсь все ближе к каждому ученику и к классу в целом, а коллектив становится более сплоченным. А это так здорово, когда ребята с удовольствием общаются друг с другом.

- Как ты считаешь, какими качествами должен обладать президент класса и какими обладаешь ты сама?

- К таким качествам относятся трудолюбие, терпение и ответственность. Думаю, все это у меня есть, ведь иначе я бы не справилась с такой должностью.

- Соня, у тебя есть цели, которые ты ставишь перед собой, находясь на этом посту? К чему стремишься?

- Если честно, то хотелось бы еще поработать над дисциплиной в классе... Но, думаю, все впереди.

- Успехов тебе, София, в достижении своих целей!

Мария Казарезова
Фото: архив Александры
Николаевны Петровой

Проекты

ПОЛЕЗНЫЕ ВКУСНЯШКИ

Чаепитие с классом – событие традиционное. Ребята приносят сладости, печенки, тортики, пироженки – одним словом вкусняшки – и весело и задорно подводят итоги четверти, общаются, сближаются, строят планы на будущее, делятся мыслями, планами, мечтами.

Каждому ученику знакомо, каким чудесным может быть чаепитие с классом. Но не каждый ученик, оказывается, может полноценно принять в нем участие. Когда мы впервые столкнулись с тем, что кого-то не будет на чаепитии, потому что ему нельзя сладкое (а очень хочется!), мы были озадачены.

«У Милы диабет. Ей категорически нельзя сладкое!» – объяснила нам наша учительница. Слово «диабет» было очень знакомым. Мы часто слышали его от родителей, бабушек, дедушек, но никогда не задумывались о том, насколько серьезным может быть диагноз и как он влияет на жизнь человека.

Как часто встречается диабет? Сколько диабетиков среди детей? А среди взрослых? Среди пожилых?

В поисках ответов на эти вопросы, мы провели социальный опрос.

И выяснили, что в нашем классе 1 человек с диабетом 1 типа – Шагина Милослава, а в школе – 7 таких ребят.

Среди 29-ти опрошенных взрослых (в возрасте от 55 до 70 лет) диагноз диабет у 83%.

То есть почти в каждой семье есть человек с диабетом, вынужденный ограничивать себя в питании.

И эта статистика заставляет задуматься всерьез.

Изучая материалы о диабете, мы поняли, что, соблюдая правила сбалансированного питания, можно избежать диабета 2-го типа и, если уж болезнь все-таки атаковала организм, то замедлить ее

развитие. А это значит, что меню здорового питания полезно как для человека с диабетом, так и без него.

Далее мы задались вопросом «Какие продукты могут порадовать близких с диабетом и не навредить им?»

Мы обратились к интернет-источникам и узнали, что при сахарном диабете:

1 типа

а) разрешены к употреблению без строгих ограничений: белковые блюда (мясо, рыба, птица, яйца) – в том числе жирные сорта без злоупотреблений; овощи (несмотря на высокое содержание углеводов, они не приводят к повышению сахара в крови); творог, сыр.

б) разрешены в ограниченном количестве: хлеб, макаронные изделия, крупы, кукуруза, фрукты, молоко, картофель, мучное, выпечка с сахаром, любые сахаросодержащие продукты.

2-го типа

а) разрешены белки животного и растительного происхождения (мясо, птица, рыба, яйца, сыр, творог, бобовые), жиры растительного происхождения (растительные масла, орехи), углеводы только медленные (крупы, овощи, зелень), специи, пряности, травы.

б) легкоусвояемые (быстрые) углеводы исключаются из меню (мёд, сахар в чистом виде, сладкие ягоды и фрукты, мучные изделия, сладости).

При этом при приготовлении пищи для диабетиков любого типа следует отдавать предпочтение более щадящим вариантам термической обработки: тушение, запекание, отваривание. Жареные блюда лучше исключить.

Выяснив, что можно и что нельзя диабетика, мы провели социальный опрос в своем классе, предложив ребятам ответить на следующие вопросы:

1. *Вы знаете, что такое диабет?*

2. *Вы знаете, что нельзя диабетикам?*

3. *Вы радуете полезными вкусняшками знакомых и близких диабетиков?*

Результат показал, что все знают, что такое диабет. И это легко объяснить тем фактом, что среди нас ученица с диабетом, поэтому учительница нам рассказывала специфику заболевания. Однако только 32% обучающихся знают, какие ограничения в еде у диабетиков.

Мы начали работу с того, что почти в каждой семье есть диабетики, но, к сожалению, только 2% опрошенных заботятся о рационе своих близких.

Данный результат показал: люди знают о таком заболевании, как сахарный диабет, но проводя время вместе с диабетиком, не заботятся о его рационе. Далее мы приступили к реализации цели работы: составить полезное и вкусное меню для чаепития с диабетиком, чтобы порадовать близких.

Прежде всего, мы решили определиться со списком вкусняшек, которые порадуют любого участника чаепития.

Для этого мы задали ребятам нашего класса всего один вопрос:

Что должно быть из вкусного на столе, чтобы состоялось чаепитие?

Мы обработали ответы, написали все предложения ребят, посчитали сколько раз повторяется каждое из них и пришли к следующему выводу: самыми востребованными вкусняшками оказались печенки, торт, конфеты, фрукты, пицца.

Так состав меню был определен.

Далее мы нашли полезные рецепты в интернете, проверили, что среди ингредиентов нет запрещенных к употреблению диабетикам, и приступили к готовке.

Проекты



Порадуйте близких!

"Конфеты с кокосовой стружкой"

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Семена подсолнечника 200 гр.
- Какао 20 гр.
- Мед 1 столовая ложка
- Кокосовая стружка.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Семена подсолнечника и какао тщательно смешать.
2. Добавить 1 столовую ложку меда, тщательно перемешать.
3. Сформировать шарики.
4. Посыпать конфетки кокосовой стружкой.



"СЫРНЫЕ ПЕЧЕНЬКИ"

Ингредиенты:

- ◇ Овсяные хлопья 100 гр
- ◇ Сыр твердый 100 гр
- ◇ Яйцо куриное 1 шт
- ◇ Сметана 3 ст. ложки
- ◇ Соль щепотка

Приготовление:

1. Натереть сыр на мелкой терке и смешать с овсяными хлопьями.
2. Добавить куриное яйцо, сметану и щепотку соли.
3. Все хорошо взбить и сформировать печенки.
4. Выложить на противень и готовить при t180° 15 минут



Особенно приятно то, что наши одноклассники нас поддержали. И решили приготовить вкусняшки вместе с нами.

Затем мы организовали чаепитие с дегустацией. И после сделали мини-книгу с рецептами для здорового и полезного чаепития.

Знаете: заболеваемость сахарным диабетом ежегодно стремительно растет и для нас важно, что мы можем привлечь внимание к данному заболеванию, ведь в наших силах объяснить окружающим, что изменяя образ жизни, они могут продлить и сохранить свою жизнь.

И в наших силах позаботиться о рационе для близких и родных диабетиков. Позаботиться так, чтобы сделать правильное питание не необходимостью, а образом жизни.

Это под силу и вам!

Смотрите наши рецепты! И радуйте близких!

Таисия Семенова,
Артеми Морозов

"ОВСЯНОЕ ПЕЧЕНЬЕ С КУРАГОЙ"

Ингредиенты:

- Хлопья 5 злаков 400гр
- Кефир 8 ст. ложек
- Сода 1 ч.л
- 2 яйца
- Горчичное масло 8 ст. ложек
- Курага



Приготовление:

- Нарезать курагу.
- Смешать хлопья и кефир.
- Добавить кефир, хорошо всё перемешать.
- Добавить 2 яйца - перемешать.
- Добавить курагу и горчичное масло.
- Выпекать при t180° 20 минут.



"БАНАНОВЫЕ КОНФЕТКИ"

Ингредиенты:

- Хлебцы злаковые 70 гр
- Банан 2 шт
- Какао порошок 2 ст. ложки



Приготовление:

1. Хлебцы разломать и выложить в чашу блендера.
2. Измельчить хлебцы в крошку.
3. Добавить спелый банан поломанный на кусочки и какао-порошок.
4. Измельчить в течение 1 минуты. Готовая масса станет вязкой, влажной, но будет хорошо держать форму и лепиться.
5. Влажными руками сформировать из шоколадной массы конусы-пирамидки. Обваляйте в оставшемся какао.
6. Конфеты из злаковых хлебцев с бананом и какао готовы.

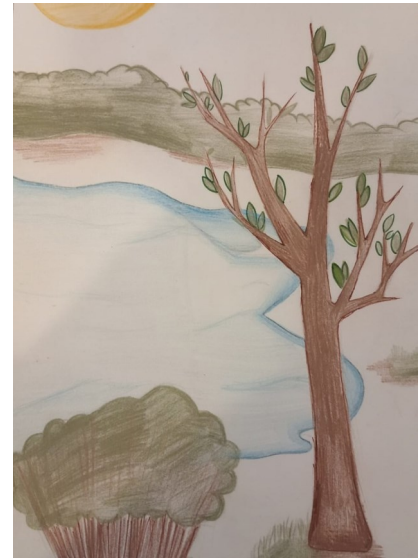
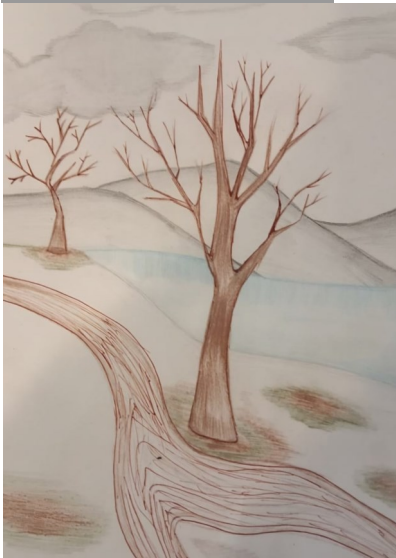
Полезное сладкое угощение к чаепитию – прекрасный вариант десерта!

Фото: архив 4а класса

Мысли вслух

ДО и ПОСЛЕ тебя

Иллюстрации Русалины Ярошевич



У Светланы Сургановой есть невероятно «энергетичная» песня «Весна». И строчки в ней есть: «И я разделяю все случаи в жизни на что было до и после тебя... ВЕСНА!» Согласитесь: сильно сказано!

Весна стремительно набирает обороты. И мы восхищаемся, благоговеем перед ней. И обновляемся сами, вдохновляемся на новые свершения, возрождаемся внутренне. И будто бы получаем шанс прожить заново что-то очень важное.

Солнце светит ярко, как летом. Но на улице не жарко, а свежо. Идешь - и чувствуешь свободу. И теплые лучики будто гладят тебя по головке, будто хвалят за то, что ты есть и идешь по дороге жизни.

Мария Семенова

Гулять-гулять-гулять безудержно хочется весной. Носиться по дорогам и вдыхать запах леса, что приносит ветер. Гулять с самого утра и до поздней вечера. Приходить домой с грязными ногами, но радостной, напитавшейся свежестью душой.

Вячеслав Шамин
Слушать звон капли и мечтать - вот то, что я больше всего люблю делать весной. Слушать и наслаждаться каждым мгновением. Радоваться пробуждению природы.

Русалина Ярошевич
Весна - время перемен. И потому любимое время года у многих людей, ведь все и всегда чем-то не довольны и все хотят перемен к лучшему. А тут капель, птичий звон, пробуждающиеся почки и яркое солнце. Как же не любить весну? Как не ждать с её

приходом светлых перемен?

Артем Гренц

Весной много праздников: и 8 марта, полное цветов, и День смеха, и День космонавтики, и праздник Весны и Труда, и самый значимый - День Победы! Иногда мне думается, что победили мы именно в мае не случайно. Жизнь должна была восторжествовать тогда, когда вокруг все расцветает и оживает.

Кирилл Кузьменко

А я каждую весну жду дожда. По-настоящему теплого, почти летнего. И первую радугу, что может появиться только тогда, когда вокруг много света. Мне кажется, что радуга сама по себе дарит красоту и счастье. Смотришь на яркие краски. И веришь, что все будет хорошо.

Илья Поздеев

Учредитель: Н.А.Юдина, директор школы, Главный редактор: А.Г.Дерновая, Н.А. Шашкова, Технический редактор: Н.А. Шашкова, Редакционный совет: М. Казарезова, М. Зубакова, С. Павлюк, Т. Семенова, А. Морозов, Р. Ярошевич, М. Семенова, В. Шамин., А. Гренц, К. Кузьменко, И. Поздеев.

Наш адрес: 456780, г. Озёрск, Челябинская область, ул. Музрукова, 34.

Электронная версия газеты: <http://school29-ozersk.ucoz.org/>

Все пожелания, отзывы и предложения присылайте на электронный адрес газеты:

gazetashkolyandiya@mail.ru

Верстка в программе MS Publisher

Распространяется бесплатно