

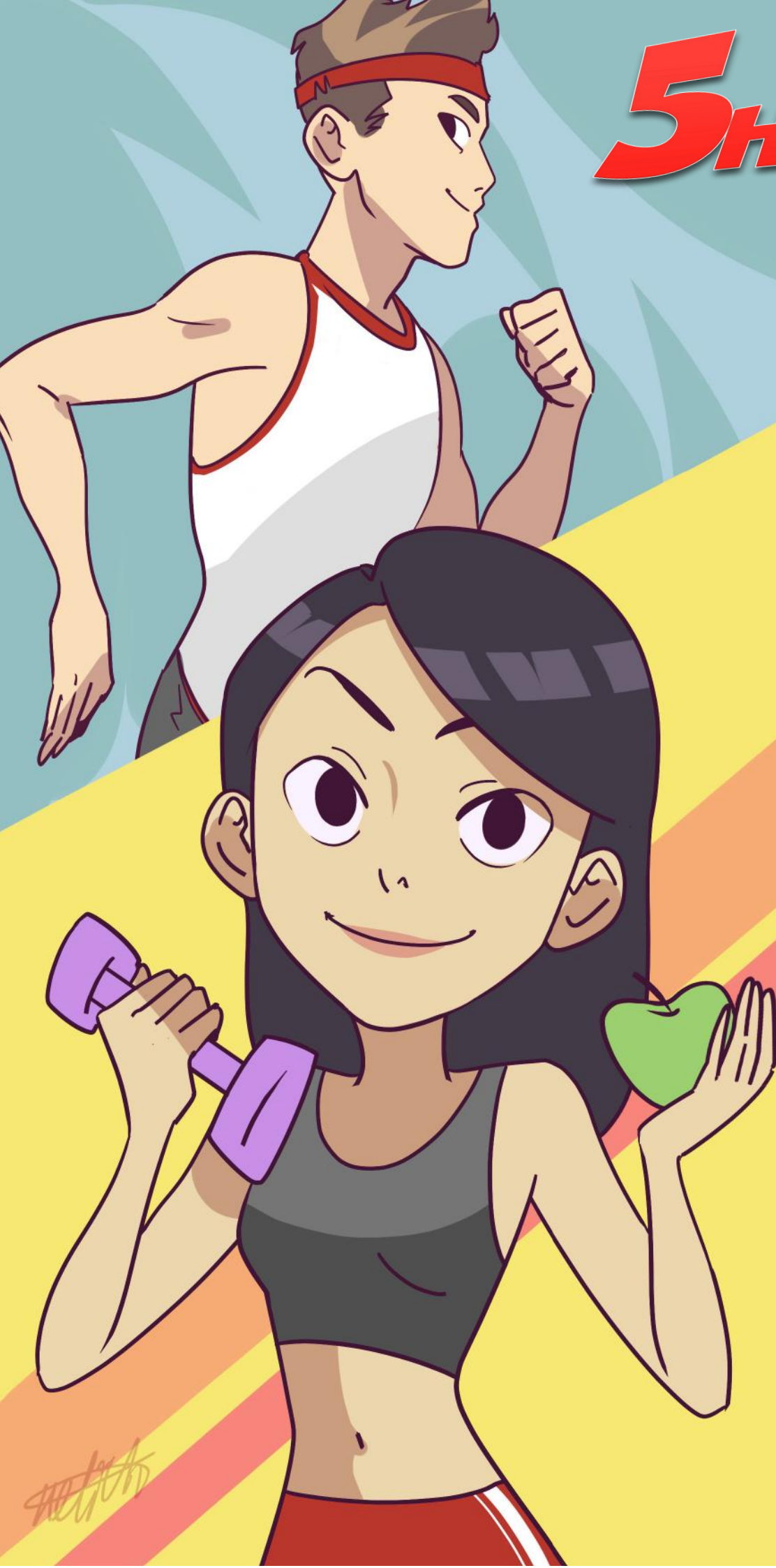
5НИЦА

№ 3

10 апреля 2019

В этом выпуске:

Колонка редактора	1
Календарь событий	2
Интервью с О.Г. Пильцер	3-5
Однажды в школе: немного об удачливости	6-7
Мастер-класс: школьные лайфхаки для девочек	8-9
Гороскоп на апрель	10
Доска объявлений	11



Иллюстратор:
Кузнецова Ольга, 9В

Здоровые Обожают Жизнь!



Здоровый образ жизни — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.

Что вообще входит в понятие «Здоровый образ жизни»? Мне кажется, есть три составляющих: питание, режим и активность. Грамотное сочетание этих трех вещей помогает сделать жизнь здоровее. Вот плюсы ЗОЖ:

- ⇒ Появляется больше энергии
- ⇒ Уменьшается масса тела, фигура становится более подтянутой.
- ⇒ На лице и теле нет прыщей, кожа становится здоровой и чистой
- ⇒ Улучшается пищеварение

К сожалению, сейчас вести здоровый образ жизни не так-то просто. Если вы решились, то столкнетесь с этими трудностями:

- ⇒ многие начинают спрашивать про результаты, что очень сильно надоедает.
- ⇒ не всем по карману: часто здоровая еда — овощи, фрукты, каши, хорошее мясо — стоят довольно дорого.
- ⇒ Уходит много времени: проще зайти и купить гамбургер, чем приготовить полноценный обед.
- ⇒ вокруг очень много соблазнов: редко окружающие поддерживают ваше решение не есть вредную еду.

Из-за этих трудностей большинство из нас не способны обратиться к здоровому образу жизни. Но все мы в силах соблюдать его хотя бы минимально: не курить, не пить алкоголь, спать хотя бы 7 часов в сутки (желательно ночью) и есть больше домашней еды, чем фаст-фуда.

Забывая таким образом о себе, мы можем прожить дольше, меньше болеть и быть счастливее.

Это моё мнение, надеюсь, вы ко мне прислушаетесь.

Новый редактор газеты «Пятница»

София Белолипецкая

Мы подружимся!

Календарь событий апреля

Мероприятия	Где и когда	Возможности
Празднование Юбилея школы	11 и 12 апреля, актовый зал	Поздравить школу, насладиться интересной концертной программой)
Встреча выпускников	12 апреля, по кабинетам	Увидеть своих одноклассников)
Кожаный мяч— районный турнир по футболу	10-12 апреля	Прийти, увидеть, победить! Болейте за наших ребят!
Субботники	По 20 апреля включительно	Сделать школьный двор и природу вокруг чуть красивее)
Сбор макулатуры	24 апреля, 8.00-9.00	Сдать бумагу, картон и заработать приз классу!
Уроки «Я—то, что я ем»	15-26 апреля, начальная школа	Провести уроки здоровья в начальной школе (обращаться к Президенту Совета)
Квиз для 6 классов— «ЗОЖ—это по-нашему!»	29 апреля в 14.00, актовый зал	Интересно провести время и, может, даже победить!



«Мы постарались пригласить всех, кого помним...»

Многим уже известно, что наша школа скоро будет отмечать свой юбилей. Для нас эта дата очень важна и потому мы захотели узнать немного больше. Ведь, думаю, каждому было бы интересно узнать что-то новое о школе. Для этого я взяла интервью у заместителя директора по воспитательной работе — Ольги Георгиевны Пильцер.

- Здравствуйте, Ольга Георгиевна. Мы узнали, что празднование Юбилея школы готовите именно Вы, поэтому хотели бы узнать о нем подробнее.

- Далеко не только я! Принимают участие многие другие: очень помогает Елена Ивановна, которая готовит сценку и является главным нашим дизайнером и разработчиком. Полина Дмитриевна занимается флешмобом и сценкой с молодыми специалистами. Помогают и другие педагоги, а также – Юрий Иванович.

- Ничего себе, какой большой состав. Школе исполняется 35 лет, насколько, по вашему мнению, знаменательна эта дата, стоит ли её праздновать, это же не пятидесятилетие?

- Мы надеемся, что юбилей 50 лет будет более мощным, и мы его проведем вне школы, снимем какой-нибудь зал, как это было на 25-летие. Тогда его отмечали всей школой в ДК Дзержинского. 35 лет - это ещё не большая дата.



- Я вас поняла. Почему тогда в этом году все же решили отмечать?

- Принято уже так, что раз в пять лет мы зовем выпускников и подводим какие-то итоги своих побед, смотрим, на что нам нужно обратить внимание, что доработать.

- В каком формате будет проходить празднование?

- Самый главный концерт - 12 апреля в 14:00. А 11 апреля будет концерт по учебным параллелям - в разное время для начальной и средней школы.

- Почему именно два дня?

- Потому что нас 965 человек в этом году. И мы никак не помещаемся в актовом зале. Даже начальную школу нам за раз не охватить, поэтому у нас будут маленькие концертики для них. А вот ребята начиная с 9 класса празднуют по полной программе — 12 числа в 14:00.

- А звонки будут по субботе?

- Думаю, вряд ли. Если день сократить, то найдутся те, кто вовсе не появится в школе. А так — на 6 уроке старшие классы придут в актовый зал, а остальные будут учиться. На самом деле ведь Юбилей школы 12 марта, а эти даты — повод собраться.

- Вы сказали, что на двадцатипятилетие был более знаменательный праздник, почему?

- Нет, просто была возможность всех вывезти в ДК Дзержинского. Тогда были другие времена. Это было в практике, это было доступно.

Нас 965 человек в этом году, и мы никак не помещаемся в актовом зале!

- Почему? Что в школе поменялось за это время?

Во-первых, возросло количество учащихся. В выпуске газеты к 30-летию школы Юрий Иванович хвастался, что нас 657. А сейчас нас уже больше 950, представляете? К тому же раньше была более веселая школьная жизнь. Ученики с

учителями были друзьями, такого сурового экзамена, как ЕГЭ, не было, и мы проводили больше праздников. Дети чувствовали любовь к школе, а сейчас за счет бесконечных контрольных ученики не успевают вникнуть. Я чувствую, что этот поток душит школьную жизнь, которая была раньше.

- Согласна. Раз уж мы говорим о том, что было раньше — а будет в этом году встреча выпускников?

- Да, 12 числа в 18:00. Будет тяжелый день. Придут очень многие. Самое главное, в концерте будут участвовать выпускники, с которыми мне удалось договориться.

- Как будет организована эта встреча?

- Встреча выпускников? Сейчас расскажу. Мы их регистрируем — отметим тех, кто пришел. Потом они все придут в актовый зал. Там выступит директор и мы с учителями. Кабинеты на 2 этаже будут расписаны по выпускам. После концерта, который будет проходить 40-45 минут, гости пройдут встретиться с учителями и позже уйдут в ресторан.

- Здорово! А хотели бы пригласить учителей, которых уже нет в школе? Кого?

- Полина Дмитриевна как раз помогала оформлять приглашения! Мы постарались пригласить всех, кого помним, даже кого еще не застала я. 3 апреля девочки 10 класса отправляли их по почте. Мы ждем всех! Особенно наших учителей, которые ушли на пенсию.

- Как вы думаете, что было бы самым лучшим подарком для школы к ее Юбилею от учеников?

Я очень расстроена, что ребята очень неактивны и практически никто не принял участие в конкурсах. В конкурсе плакатов приняла участие только начальная школа. Мы ждали и сохранили бы работу каждого. Потом выпускники бы пришли и увидели, что все плакаты бережно хранятся. Также почти никто не захотел написать эссе и стихи о школе к ее Юбилею.

- Что вы можете пожелать нашим читателям?

- Во-первых, я рада, что эта газета появилась, что пишут ее сами дети. Это, я считаю, очень большой момент творчества. Великолепно, что она есть, поэтому творческих успехов. Много интересных рубрик и статей. Замечательно, что у нас, оказывается, есть дети, которые могут выиграть районный конкурс журналистики!

- Нам тоже очень приятно слышать похвалу от Вас. Большое спасибо тем, кто предоставил нам возможность реализовать наши задумки!

Корреспондент «Пятницы»
Ульяна Бакаева



Немного об удачливости



Люди издавна любили соревнования. Кто-то мерился силой, кто-то умом, а кто-то красотой. Всем известны такие соревнования, в особенности конкурс «Мисс Вселенная», где участвуют женщины со всего мира в гонке за главный приз. Но знаете ли вы, что у журналистов нашего района есть свой, уникальный, конкурс? Нет? Тогда я вам расскажу!

Не так давно члены нашей редакции принимали участие в районном конкурсе «Мистер и Мисс СМИ 2019» в ДДЮТ «На Ленской».

Всего было представлено 4 состязания, где юные журналисты соревновались в эрудированности, знании материала и умении быстро принимать решения.

От нашей редакции для участия были выставлены София Белолипецкая, Полина Василенко и я.

Честно - желания идти туда не было никакого. Я болел, а ходить куда-то на

ватных ногах и с заложенным носом не особенно хочется. К тому же, файлы для подготовки к конкурсам у меня не открылись... Но меня там ждали.

А надо сказать, что пришел я заранее, чтобы посмотреть на младшую группу. Минут пять я действительно наблюдал за началом конкурса, а потом наш руководитель, Полина Дмитриевна, узнала, что я пришёл полностью неподготовленный, дала телефон и благословила меня на получение знаний. Так что информацию, которую другие участники изучали месяц, я изучал полтора часа, сидя на стуле в последнем ряду, и попутно поддерживая Софию Белолипецкую, нашу юную журналистку.



Кстати, пока я пытался запомнить хоть что-то из прочитанного, Соня отчаянно боролась, была очень собрана, и до победы ей не хватило всего чуть-чуть. Состязания старшей возрастной группы были похожи, но требовали больше усилий из-за повышенной сложности.

Однако последним конкурсом была довольно сложная викторина, и вот тут мне просто фантастически повезло. Мне попались именно те вопросы, ответы на которые я успел прочитать во время выступления младшей группы! Представьте себе моё удивление.

И вот: конец пятого конкурса, подсчет голосов, волнение, все на нервах – а вдруг их школа выиграет первенство?..

Пока считали баллы, зрителям предложили проголосовать за понравившегося участника, и – внезапно! – большее число голосов отдали за меня.

Я очень удивился, но искренне обрадовался, ведь понравиться читателю – главная работа корреспондента, не так ли? Через три минуты судьи подсчитали голоса и готовы были объявить победителя.

Скажу честно – я на себя не рассчитывал, скорее, думал на Полину Василенко, которая действительно хорошо показала себя. Но по очкам победителем конкурса оказался я.

Какие я сделал выводы? Человек, не смотря ни на какие трудности и ситуации, благодаря удаче и капельке ума может свернуть горы.

А еще я понял, что если ребята из нашей школьной редакции (не только я, девочки тоже продемонстрировали высокий уровень!) показывают такие хорошие результаты в районном конкурсе, то мы, наверное, молодцы?

*До скорых встреч на страницах газеты,
Василий Калиновский*



Школьные лайфхаки (для девочек!)



Современным школьницам важно быть организованными и одновременно стильными. Существует множество хитростей, с помощью которых можно сделать процесс обучения не только насыщенным, но и интересным. Это уникальные и простые лайфхаки для школы.

1. Для того, чтобы выучить какие-либо формулы или, например, окончания в английском языке, можно сделать самодельные карточки из картона. Главное, чтобы он был матовый, иначе ручка будет мазать. Теперь при помощи скрепок отдельные цифры или буквы можно совмещать друг с другом. Одновременно и польза, и развлечение.

2. Очень часто писанину мы выделяем текстовыделителями. Но как понять, какой из них для чего предназначен? На помощь придет скотч с бумагой. Теперь мы можем легко определить, какой из определителей отвечает за ту или иную работу. Например, зеленый отвечает за

формулы, розовый — за определения, а синий — за начало новой темы.



3. Как в школе жить без шпаргалок и соответствующих лайфхаков? Есть совет специально для девочек. Написали всё необходимое на тонкой бумажке, берем юбку, в которой ходим в школу. Выкладываем шпаргалки вверх ногами на неё. Пришиваем нитками. Важно сделать так, чтобы нити не было видно с обратной стороны. Разумеется, пришиваем на совесть, чтобы ничего не оторвалось.



Такая шпаргалка удобна тем, что если вас заметят, вы можете сказать, что просто поправляли юбку. Только учтите, что педагоги тоже читают нашу газету!)

4. Часто не можете найти нужную тетрадку в сумке? Подпишите их, как книжки! Берем самоклеящуюся бумагу, обычную или цветную. Приклеиваем маленький кусочек на тетрадку. Подписываем. После этого мы с легкостью можем отличить одну тетрадь от другой!



5. Допустили досадную ошибку во время письма, а корректора нет? Не волнуйтесь! От пометки можно избавиться. Обычно это делают ластиком, но тогда есть риск повредить края. Возьмите тонкий скотч, скрутите его в аккуратные треугольники и стираем пометку.



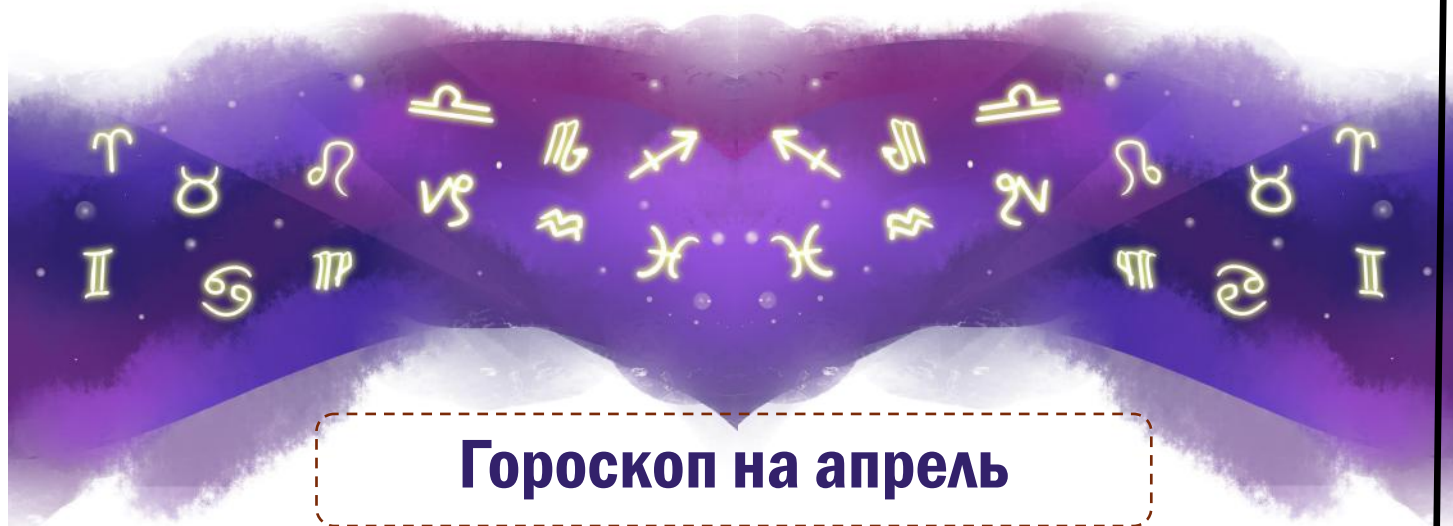
Фишка в том, что скотч отдирает верхние слои бумаги вместе с чернилами, так что вы удалите пометку аккуратно и незаметно.

Все советы проверены на себе и работают. Надеюсь, помогут и вам!

Корреспондент
София Белолипецкая



P.S. В следующем выпуске вас ждет топ-10 незаметных шпаргалок. Только тсс!



Гороскоп на апрель

Овен.

Появится возможность осуществить давнюю мечту. Планы, которые вы раньше строили, смогут воплотиться в жизнь.

Телец.

Апрель станет весьма благоприятным периодом для Вас. Вы сможете взять ситуацию под свой контроль.

Близнецы.

Начало месяца будет достаточно трудным, Вам нужно хорошо постараться. Не стоит откладывать Ваши дела на потом.

Рак.

Займитесь творчеством. Не ленитесь, тогда Вас будут ждать успехи в будущем.

Лев.

В Апреле Вас ожидают успехи в учёбе и во всех ваших начинаниях. Возможно, будут трудности, но, если постараться, они исчезнут.

Дева.

Попробуйте что-то новое для себя, возможно, это станет Вашим увлечением. Не стоит таить обиду на других людей, это может плохо закончиться.

Весы.

Если Вы постараетесь, то всё будет складываться лучшим образом. Больше общайтесь и знакомьтесь с людьми.

Скорпион.

Вас ожидает много трудностей, но будут и приятные моменты. Не стоит расстраиваться по пустякам, всё решаемо.

Стрелец.

В Апреле вы проявите сообразительность. Лидерские качества помогут добиться многих результатов.

Козерог.

В этом месяце не стоит пробовать что-то новое, это может отрицательно повлиять на Ваше будущее.

Водолей.

Ваша жизнь наполнится яркими красками. Вы проявите небывалую энергичность.

Рыбы.

Вы испытаете некое расслабление и умиротворённость. Будьте смелее и не сдерживайте себя в мечтах и желаниях.

Корреспондент Евгения Веденеева

26 апреля 2019 года
В 11.00

на Крейсере «Аврора»
торжественная церемония вступления учеников
нашей школы в члены ВВПОД «Юнармия»!
Выезд из школы в 9.00.

За подробностями обращайтесь к
Сергею Александровичу Хадаеву!

Школьная газета
«Пятница»

ГБОУ СОШ №164
пр. Косыгина, 28 к.3,
костюмерка

Контакты:

Руководитель—Борисова
Полина Дмитриевна—
<https://vk.com/polya303>

Главный редактор:
Белолипецкая Соня,
<https://vk.com/sofia.belolipetskaya>

Архив
на сайте школы!



Цитатник

**Одна из грубейших ошибок
считать, что педагогика является
наукой о ребенке,
а не о человеке.**

Януш Корчак

Минутка юмора

Если хочешь идти—иди!
Если хочешь забыть—забудь...
Только знай, что в конце пути
ВСЁ ЭТО БУДЕТ НА ЭКЗАМЕНЕ!

Наступила пора экзаменов. Молодёжь
потянулась в церкви...