



# Простые истины



Молодёжная газета МБОУ «Гимназия №19» города Кургана

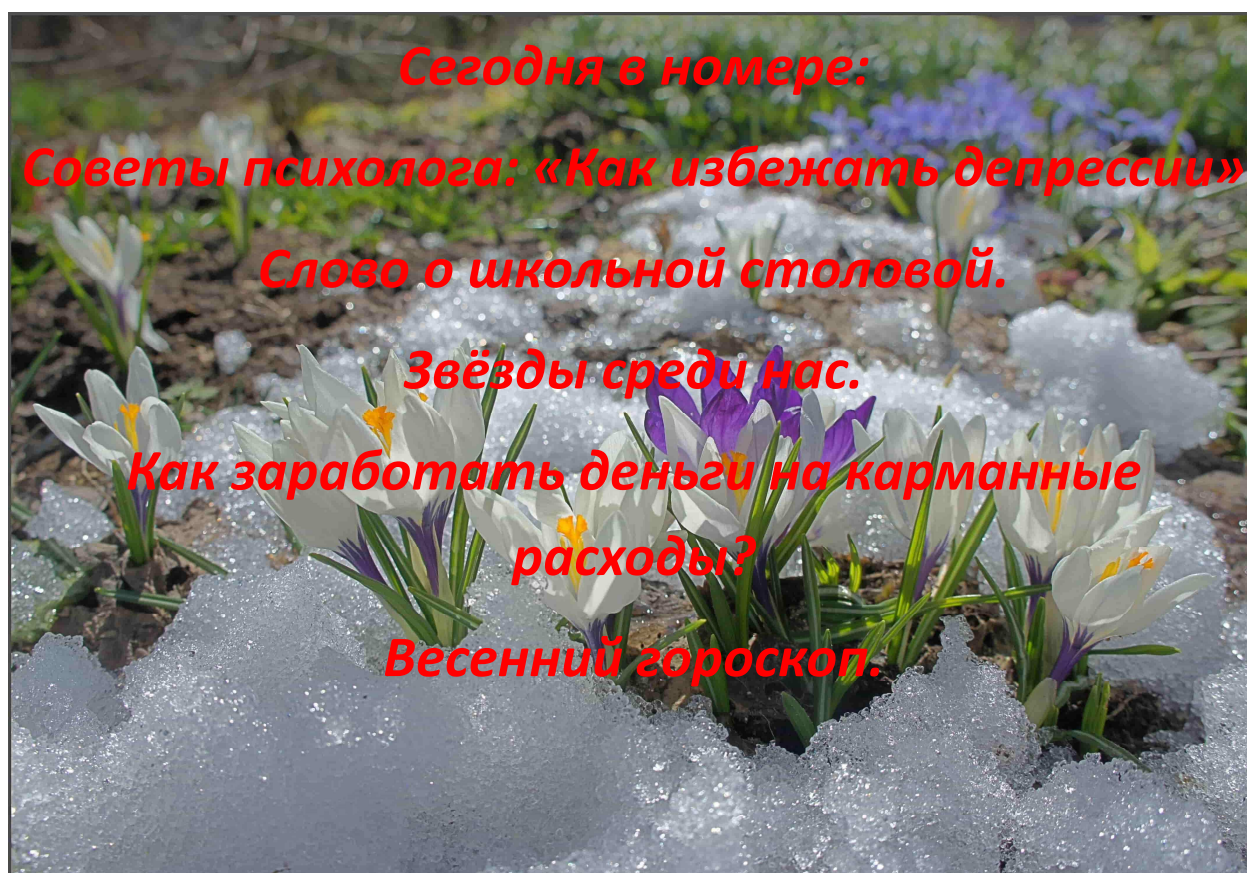
№ 8 (128) март 2024

**Поздравляем всех с наступившей весной!**

*Здравствуйте, уважаемые читатели «Простых истин»! На дворе весна, а это значит, что все мы с надеждой смотрим в будущее. Не за горами весенние каникулы, скоро зажурчат ручьи, расцветет мать-и-мачеха, солнце будет радовать теплом и светом. Кто-то этой весной обязательно влюбится, а это значит, что жизнь продолжается. И мы желаем вам много цветов и света, любви и удачи. Помните, как у А.Блока:*

*О, весна без конца и без краю —  
Без конца и без краю мечта!  
Узнаю тебя, жизнь! Принимаю!  
И приветствую звоном щита!*

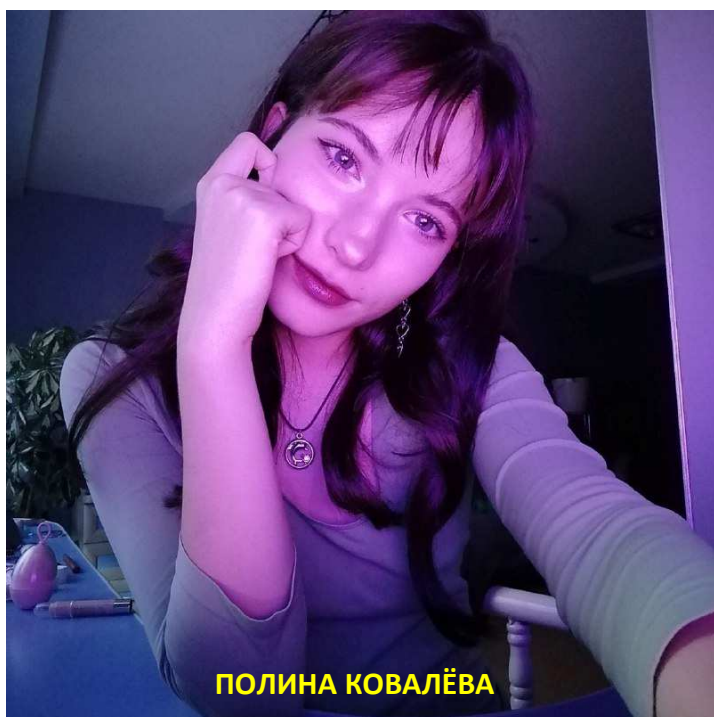
*Главный редактор Александра Мормышева*



Сайт МБОУ «Гимназия № 19»

<https://gimnaziya19kurgan-r45.gosweb.gosuslugi.ru>

## Мисс Очарование



**ПОЛИНА КОВАЛЁВА**

Совсем скоро наступит замечательный праздник 8 марта. Это день, когда мы поздравляем наших любимых и дорогих дам. Каждая из них по-своему прекрасна и является чьим-то объектом восхищения.

Мы решили провести опрос среди наших учащихся старших классов и узнать, кто же три «самые-самые» девушки в нашей школе. По его результатам мы выявили три победительницы: Ковалёва Полина, Максимова Варвара и Гречкина Елизавета. Узнаем наших победительниц поближе. В конце мы также перечислим всех девушек,

о которых нам писали в анонимные сообщения.

Полина Ковалёва – ученица 11А класса. Многие характеризуют её как добрую, умную и отзывчивую девушку. Людям нравится проводить с ней время, потому что с ней очень весело и есть о чём поболтать. Полина ответственная и на неё всегда можно положиться. Ко всему прочему она безумно привлекательная, ещё и круто танцует! - Данная девушка очень умна и красива, отсюда можно сделать вывод, что именно она самая-самая.

[от анонимной личности.](#)

Варя Максимова – ученица 10Б класса. Благодаря своей коммуникабельности, доброте и позитивной энергии, она может собрать вокруг себя большое количество людей и стать для них неким «лидером» или «лучиком света», поэтому многие восхищаются ею. Она всегда идёт до конца и добивается своих целей. Варя очень приятная в общении, от неё можно узнать много разных историй, а также полезных советов! Варя умеет отстаивать свою точку зрения, пользуется авторитетом как у юношей, так и у девушек. Занимается волонтерской деятельностью, прекрасно учится, умеет дружить. С ней хоть в разведку, хоть в космос! А еще она с удивительным чувством юмора. Присмотритесь к ней: от нее идет солнечный свет. Она вся соткана из солнца.

- Почему она? Вы видели вообще её? Это лучик света, от неё такая энергия, я ей восхищаюсь.

от анонимной личности.



**ВАРЯ МАКСИМОВА**

## Какие они — наши девушки?

**Лиза Гречкина** — ученица 11Б. Лизу описывают как очень привлекательную девушку. Она добрая и отзывчивая, благодаря чему имеет много друзей как в стенах школы, так и за её пределами. С Лизой вы никогда не заскучаете, ведь она очень веселая и с чувством юмора. С ней всегда можно о чём-нибудь поговорить или посоветоваться!

Прикольная, добрая, отзывчивая, привлекательная и воспитанная, смешная.

**Очень добрая и привлекательная девочка, одна из самых лучших учеников гимназии. С ней хоть на край света.**

от анонимной личности

Конечно же, мы не забываем и о других претендентках, не менее очаровательных и замечательных.

**Варя Сумарокова 10 В** — «Самая-самая добрая», «искренняя и добрая».

**Стёпочкина Мария 10 В** — «Я считаю «мисс очарованием» Стёпочкину Марию, потому что она, в первую очередь, приятный человек. Она комфортная в общении, умная, красивая и является примером для подражания! Машута всегда найдёт общий язык с любым человеком», «она разносторонняя, трудолюбивая и красивая девушка».

**Даша Придеина 10В** — «С Дашей комфортно общаться. Я уже давно её знаю, она весёлая, красивая и талантливая девушка».

**Полина Наход 9Г** — «Безумно красивые глаза, очень умная, да и просто великолепная».

**Лилия Худоян 10В** — «Красивая девушка, интересная, смешная, приятная в общении».

**Петрова Алина 10Б** — «Очень красивая и хорошая, как человек».

**Ира Зубова 10А** — «Активистка, милая, добрая и просто замечательная! Очень приятная в общении, просто душка!»

**Варя Кулаженкова 10А** — «Очень интересна личность, всегда добра ко мне», «очень интересная».

**Катя Шумкова 11Б** — «Самая лучшая девушка».

**Арина Яковлева 10В** — «Самая лучшая девушка на свете, люблю больше всех!»

**Даша Фалалеева 10Б** — «Самая милая, умная, всегда поможет и даст списать!»

**Мария Тетюева 11А** — «Умная, но не признаётся в этом. Решает в уме 2573\*755. Физмат среди гуманитариев, бесконечно красивая».

**Ксюша Абрамова** — «Очень милая и добрая».

**Хакимова Диана 11Б** — «Самая умная, самая отзывчивая девушка. Человек высокой морали и принципов. Определённо достойна подобного звания».

**Лена Просекова 10Б** — «С ней очень приятно общаться. Она дружелюбная, позитивная, яркая, отзывчивая и просто лучшая!»

**Минина Анастасия 9В** — «Самая добрая и красивая девочка в этом мире».

**Кира Шангареева 10В** — «Замечательная девушка».

**Алина Щапова 9Б** — «Самая красивая, умная и очаровательная девочка».

**Дорогие наши девушки, учащиеся и учителя. От**

**всей души хочется поздравить вас с наступающим праздником, женским днём. Желаем вам оставаться такими же замечательными, не забывайте, что каждая из вас индивидуальна и у каждой свои сильные стороны, которые вы ещё успеете раскрыть. Будьте счастливы!**

Корреспондент: **Ирина Зубова**



**ЛИЗА ГРЕЧКИНА**

## Как стать независимым



В наше время, многие школьники хотят жить независимо от родителей и иметь свой собственный доход. В этой статье мы хотим вам рассказать, как же законно может зарабатывать школьник. Законный доход во многом зависит от возраста и работоспособности. Давайте рассмотрим подробнее заработок до 14 лет. В этом возрасте можно работать в театре, кино, цирке или участвовать в концертах и рекламе. Самостоятельно принимать решение и ставить подпись в документах вы не вправе. Трудовой договор от вашего имени подписывает один из родителей. В возрасте 14 лет школьник может стать предпринимателем, но при регистрации ИП вам понадобится письменное согласие от обоих родителей, либо официальных представителей. Также вы можете зарегистрироваться, как самозанятый, для этого

понадобится все то же самое, что и для регистрации ИП. Если вам исполнилось 15 лет, вы вполне можете устроиться на работу сами. Но вам все же понадобится письменное разрешение одного из родителей с копией паспорта и разрешение органа опеки. С 16 лет, по трудовому кодексу, вам разрешается работать без согласия родителей. Вы можете сами принимать решения и заключать трудовые договора. Ознакомившись с официальной частью трудоустройства школьника, предлагаю вам рассмотреть несколько интересных, законных и практичных способов заработка.

**1) Разнос листовок** Это простая, но нерегулярная работа. Подойдет для школьников, у которых есть достаточно свободного времени после занятий.

**2) Продажа ненужных вещей.** Если у вас есть ненужные вещи, например, игрушки, одежда, обувь, из которой вы выросли, то, согласовав с родителями, вы можете выставить объявление о продаже данных вещей. Тогда эти предметы найдут своего нового хозяина и будут полезны, а вы сможете

получить денежное вознаграждение.

**3) Съёмки в кино.** Если у вас есть определенные актерские навыки, вы можете себя попробовать на разных кастингах в кино и сериалы. После прохождения кастинга и определения вашей роли вы заключите трудовой договор. Затем, когда весь материал будет снят, вы сможете получить свою зарплату за данный проект.

**4) Рисование на заказ, вышивание, резьба по дереву, икебану и продажа своих работ.** Если в вас течет творческая жилка, то это работа именно для вас! Занимаясь данным делом, вы сможете попробовать себя в разных сферах рисования, выжигания по дереву, создание поделок из бисера, икебана, вышивание, вязание.

**5) Изготовление кондитерских изделий.** Если вы занимаетесь кондитерским делом, то вы можете продавать свои сладкие изделия и получать за это прибыль. Только не забудьте оформить все необходимые справки и разрешения

**6) Помощник в детском**

**лагере.** Если вы активный, душевный, ответственный человек, который любит работать с детьми, данная профессия вам точно подойдет. Уезжая на смены, вы будете проводить время с детьми, участвовать в планерках, организовывать мероприятия и т.д.

**6) Работа в трудовом отряде.** Работа в трудовых отрядах – это возможность благоустроить свой школьный двор, городской сад, подготовить к ремонту учебные корпуса.

**7) Работа на дому** (маникюр, наращивание ресниц, макияж) Чтобы заниматься этим делом, нужно обязательно пройти курсы, практику, получить лицензию, все разрешительные документы как от налоговых органов, так и от медицинских учреждений.

В заключение хотелось бы добавить, что существует еще немало способов законного заработка для школьников. Если вы интересуетесь данным вопросом, надеюсь, данная статья поможет вам найти себя.

Корреспондент

Варвара Кулаженкова



## Мистер «Самый-самый!»»!



**ЗУЕВ КИРИЛЛ**

Вот и наступила весна. День за днем незаметно пролетела зима, холода отступают, а яркое солнце уже готово делиться с нами своим теплом. И каждый из нас точно так же, как и солнце, имеет свою особенность и прекрасен по-своему. Совсем недавно, 23 февраля, был замечательный праздник – День защитника Отечества. Мы поздравляем мужскую половину человечества нашей страны, в том числе и молодых людей нашей гимназии. В данной статье результаты масштабного опроса по теме «Кто, по вашему мнению, является самым-самым»? Более 200 человек приняли участие в опросе, проводился он среди 9-х, 10-х и 11-х классов. Всего будет названо 3 главных номинации, их получат юноши, которые набрали наибольшее количество голосов. Но и другие юноши, конечно, не будут забыты.

**Кирилл Зуев** - ученик 10Б класса. Кирилл обладает интеллектом, красив душой и привлекателен внешне. С ним не бывает скучно, он всегда находит необычные решения трудных задач, улыбчив,

обаятелен, имеет много друзей, его шутки остры, он тактичен,

*- Очень красив, креативен и умен*

*- Потому что самый харизматичный и самый смешной! от анонимных личностей.*

**Егор Егоров** – ученик 10Б класса. Почему он победитель? Это нам расскажет один из анонимных участников опроса.

*Самым-самым, по моему мнению, является ученик 10Б класса Егоров Егор! Егор очень обаятельный и чудесный человек, который имеет сердце, пронизанное добром и любовью. Этот фантастический юноша, обладающий всеми положительными качествами, является примером для подражания. Он проявляет себя во всем: участвует в олимпиадах, конкурсах, интересно отвечает на уроках, умеет по-особому общаться как со взрослыми, так и со сверстниками. Это тот человек, который, не раздумывая ни минуты,*

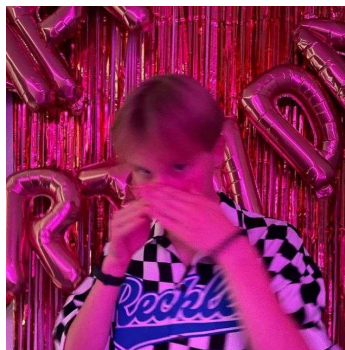


**ЕГОРОВ ЕГОР**

*готов протянуть руку помощи абсолютно каждому человеку, попавшему в*

*неприятную жизненную ситуацию. Я надеюсь, что каждому, кто учится в Гимназии 19, повезёт познакомиться с этим прекрасным человеком!*

**Паша Масликов** – ученик 10А класса. Паша очень добрый и веселый человек. Если ты о чём-то просишь его, то он всегда поможет или подскажет. С ним приятно и легко общаться. Иногда может показаться, что вы общаетесь гораздо дольше, чем есть на самом деле. Он внимательный и всегда заботится о близких. Рядом с ним не страшно быть собой. Ну и, конечно, он очень симпатичный.



**ПАВЕЛ МАСЛИКОВ**

*Павел хороший собеседник, который может легко поддержать разговор и дать дельный совет, Павел привлекает своей харизмой, может поддержать в трудное время, ну и, конечно, о понимающий человек. от анонимной личности.*

*Также были отданы голоса за других юношей:*

**Артём Юрин 11А** – «Позитивный, активный и общительный человек с хорошим чувством юмора. Одним своим видом скрашивает серые будни».

**Андреев Михаил 10В** – «Он дружелюбный, общительный и вообще хороший парень».

**Жантас Бикеев 10Б** – «Он веселый, отзывчивый, милый, разносторонний и вообще крутой».

**Марк Семочкин 9Г** – «Почему он лучший? Ну это лучше спросить у вас, а если вы не знаете, то это позор».

**Гриша Чижиков 11А** – «Он просто прикольный».

**Семен Шепель 10А** – «Крутой парень».

**Игорь Падурич 10В** – «Мистер харизматичность, мистер мужественность, и гуль трипл с ранга, надежда СНГ, играет с Артуром Божиком (топ игрок беларуси) и не отстает от него».

**Савелий Козлов 10А** – «Я люблю Савелия Козлова, хочу с ним встретиться».

**Марк Закиров 9Г** – «Потому что он очень отзывчивый, имеет хорошее чувство стиля и просто замечательный».

**Евгений Герштанский 9А** – «Красивый и крутой парень, лучший друг, никогда не оставляет бедным».

**Дмитрий Ефимов 9Г** – «Самый-самый, потому что добрый, веселый, умный и откровенный человек».

**Тимофей Ногин 10В** – «Самый-самый честный, ответственный, добрый, серьезный, веселый, крутой».

Дорогие старшеклассники гимназии 19! Желаем вам яркого будущего, полного успехов и достижений во всех сферах жизни. впечатления.

**Корреспондент Карина Бодняк.**

## Выход есть



В подростковом возрасте человек более чувствителен к окружающим его проблемам. Именно в этом возрасте происходит большинство изменений, и некоторым они даются совсем нелегко. Окружение, интересы и сам человек могут стремительно меняться, а с каждым годом растёт и ответственность. На фоне множества проблем иногда может возникнуть и желание себе навредить. Как оно проявляется, из-за чего возникает, как помочь такому человеку и как обрести смысл жизни — читайте далее в интервью с нашим школьным психологом Банниковой Юлией Витальевной.

**- Какие психические расстройства наиболее часто встречаются у детей школьного возраста?**

- Если говорить о подростках, то чаще всего встречается подростковая депрессия. Время от времени все мы грустим. Однако, как правило, грусть проходит спустя несколько дней сама по себе, и мы снова радуемся жизни. К сожалению, не всегда чувство печали быстро проходит. Если подросток наряду с грустью испытывает чувство безнадежности и бесполезности, скорее всего, он страдает депрессией. По статистике ВОЗ, в России около 11 процентов школьников страдают депрессией. Это каждый десятый подросток. Учитывая, что речь идет только о зарегистрированных случаях, реальная цифра может быть

гораздо больше. Иногда подростковая депрессия может сопровождаться самоповреждающим поведением.

**Самоповреждающее поведение** — это комплекс действий аутоагрессивного характера, нацеленных на причинение физического вреда собственному телу. Нанесение физического ущерба, по словам подростков, помогает справиться с негативными переживаниями. Возможные действия — порезы, расцарапывание, обжигание кожи, удары головой или кулаком о стену. Менее очевидные симптомы — голодание, обжорство, злоупотребление алкоголем, нанесение шрамов, татуировок.

**- Есть ли объяснения тому, что подросток желает навредить себе?**

- Самоповреждающее поведение встречается в разных возрастных и социальных группах. Это могут быть как дети, так и взрослые, мужчины и женщины, одинокие и люди из обеспеченных семей, безработные и успешные в бизнесе, эмоциональные и внешне спокойные. Возможно, их всех объединяет только одно: неспособность рассказать о своих чувствах и переживаниях или нежелание говорить об этом из-за страха быть неправильно понятым. **- Какие внешние факторы могут спровоцировать человека к таким действиям?**

буллинг; тяжелые расставания; переезды; семейные факторы; разрыв со своим социальным окружением.. Запустить депрессию также может тяжелая болезнь или смерть кого-то из близких, потеря домашнего питомца, не очень успешная сдача экзаменов.

**В настоящее время подобные проблемы распространены, или так было всегда?**

Эксперты объясняют рост проявлений данного типа поведения спецификой роста современных подростков, обусловленной интенсивным развитием и влиянием информационно-коммуникационных технологий, повышением общественного интереса к формам культурно-санкционированного рискованного поведения. В настоящее время среди подростков популярна «романтизация» депрессивного расстройства. Многие считают, что если у меня нет никакого расстройства, то я такой же, как все, серый и неинтересный.

Происходит это из-за того, что популярные среди подростков тик-ток-блогеры романтизируют депрессию и популяризируют психические расстройства, зачастую дезинформируя подростков. Блогеры могут давать советы, как проводить терапию, чем

лечить, как справляться с депрессией. Вследствие этого многие подростки в стремлении походить на тиктокеров самодиагностируют различные расстройства. Искаженная информация в интернете оказывает сильное влияние на подростков.

**- Что бы вы посоветовали родителям?**

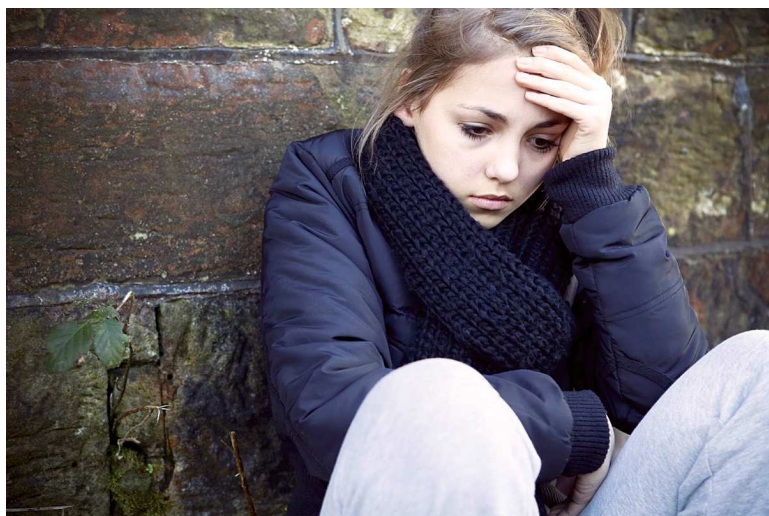
-Чтобы избежать запущенных стадий депрессии у подростков, родителям важно, прежде всего, научиться обращать внимание на их поведение и настроение. Насторожить должны следующие признаки начинающегося депрессивного расстройства:

*резкая смена привычного поведения, подавленное настроение, отсутствие интереса к ранее любимым видам деятельности; экстремальные увлечения, селфхарм (самоповреждение); вспышки гнева, агрессия, негативизм; чувство вины и самобичевание; вступление в «суицидальные» группы и сообщества в социальных сетях; изменение внешнего вида: потухший взгляд, синяки под глазами, бледность, худоба; проблемы с учебой; отрицание имеющихся проблем.*

Поэтому нужно уметь находить контакт с ребенком, слышать его, пытаться разделить его проблемы и помогать их решать, проявляя свою любовь и заботу.



## Разговор со школьным психологом



### - Можно ли как-то предостеречь себя от подобных проблем?

- Многие подростки не обращаются за помощью, что замедляет процесс выздоровления. Если вы думаете, что у вас депрессия, поговорите с кем-то об этом. Поговорите со взрослым, которому вы доверяете. Например, расскажите о своих чувствах родителю, учителю или школьному психологу. Они смогут оказать вам необходимую помощь.

*Чтобы попросить о помощи, обратитесь к одному или обоим родителям. Можно сказать: «Мне кажется, у меня депрессия, и мне необходима помощь. Мы можем поговорить об этом?»*

*Объясните, какие чувства вы испытываете. Например, можно сказать: «Я все время испытываю грусть, плохо сплю и потерял(а) интерес ко всем занятиям, которые обычно интересовали меня».*

*Если родители не видят необходимости в консультации психотерапевта, объясните им, почему вы думаете, что вам нужна помощь врача. Например, можно сказать: «Это продолжается уже длительное время. Мое состояние негативно влияет на оценки, личную жизнь и самочувствие. Я не думаю, что смогу справиться сама».*

*Если родители все равно против того, чтобы вы получили консультацию*

*психотерапевта, поговорите со взрослым человеком, кому вы доверяете в школе. Депрессия – это психическое расстройство, которое необходимо лечить.*

**Немедленно обратитесь за помощью, если вас посещают мысли о суициде.** Людей, страдающих депрессией, часто посещают мысли о самоубийстве. Если у вас возникают такие мысли, немедленно обратитесь за помощью.

### -Как принять и полюбить себя?

**-Общайтесь.** Человек, испытывающий симптомы депрессии, имеет склонность изолировать себя от общества. Такое поведение усугубляет течение заболевания. Вместо того чтобы оставаться дома, пропускать школу или изолировать себя от людей, используя другие способы, не позволяйте себе этого делать.

*Проводите время с людьми, в компании которых вы чувствуете себя лучше.* Не стоит общаться с людьми, которые критикуют вас. Кроме того, если после общения с человеком у вас усиливается чувство печали, стоит ограничить с ним общение.

*Если вы испытываете дискомфорт в присутствии большого количества людей, ограничьте свое общение одним-двумя друзьями.* Выпейте вместе чашечку чая, сходите в кино или прогуляйтесь.

*Присоединитесь к спортивной команде или запишитесь в*

*кружок, чтобы у вас была возможность общаться с людьми, которые разделяют ваши интересы.*

**Учитесь позитивному мышлению.** Проанализируйте свое отношение к себе и своей жизни. Если вы заметите, что вы склонны к негативному мышлению, постарайтесь заменить отрицательные мысли положительными. Наполняйте свой ум вдохновляющими и позитивными

мыслями. Запаситесь терпением. Требуется время, чтобы поменять образ мышления.

### **Ставьте перед собой достижимые цели.**

Поставьте перед собой цель, которую вы сможете достичь. Не ставьте перед собой слишком сложные цели, достичь которых просто невозможно. Старайтесь изо всех сил достичь поставленной цели. Это поможет вам укрепить уверенность в себе, что очень важно, если вы боретесь с депрессией.

**Ограничьте время, проводимое за компьютером.** Уменьшите время, которое вы проводите за компьютером.

Согласно исследованиям, существует неразрывная связь между временем, проводимым за компьютером, и депрессией. Также обратите внимание на то, какие сайты вы посещаете в интернете. Исследования показывают, что чрезмерное общение в социальных сетях может быть связано с депрессией.

Кроме того, негативная

информация или материал, который содержит элементы насилия, также могут усугубить течение депрессии.

### **Занимайтесь физическими упражнениями.**

Гуляйте, бегайте, плавайте или прыгайте на скакалке. Физические упражнения – это наиболее эффективное средство для лечения депрессии. Двигайтесь не менее одного часа в день.

**Высыпайтесь.** Не используйте компьютер перед сном. Ложитесь спать в одно и то же время, не позднее 10 часов вечера. Согласно исследованиям, подростки, которые ложатся спать не позднее 10 часов вечера, по сравнению с детьми, которые ложатся спать ближе к полуночи, имеют меньше шансов заболеть депрессией.

Благодарим Юлию Витальевну за интервью.

Наши дорогие ученики, не бойтесь обращаться за помощью, помогайте нуждающимся. Важно заметить проблему и начать её решать. Главное понимать, что они решатся не сразу, возможно, даже не в скором времени. Но необходимо преодолевать трудности. Они закаляют человека. Не опускайте руки! Любите жизнь, близких, солнце и небо! Самое главное – будьте внимательнее и добрее к другим, и тогда все у вас получится.

**Корреспондент Ольга Диденко**



## Мечтать надо с раннего возраста

Ах, начальная школа! Наверное, лучшее время в жизни каждого школьника, когда ты находишь новых друзей, знакомишься с учителями, да и вообще узнаешь, что такое школа.

Младшее звено - это не только новые друзья, но и новые увлечения, и даже профессиональный спорт. У наших почемучек очень много увлечений, и рассказать хочется обо всех. Но сегодня повествование пойдет об умной, спортивной, красивой, просто хорошей девочке, которая профессионально занимается хип-хоп танцами - Таусией Больших!

Таусия занимается в центре хип-хопа ZAURAL DANCE FAMILY в проф. команде BRAVE BEEZZ уже год, хотя до этого ей пришлось немало потрудиться, чтобы туда попасть. Расспросим же

нашего юного эксперта о ее увлечении подробнее.

**Как ты вообще начала заниматься танцами?**

Все началось с того, что я снимала обычные танцы на платформу «Тик-ток». Я очень хорошо их запоминала и постоянно танцевала перед своими близкими. Мне всегда говорили, что меня стоит отдать на танцы и развивать талант. Мама согласилась, и я выбрала хип-хоп. Сначала я год занималась в команде новичков, но тренер все-таки заметил, что я хорошо танцую, и предложили моей маме отдать меня в профи. Тогда я еще занималась гимнастикой, и предомно стоял выбор, что выбрать. И все же я выбрала танцы.

**Почему ты выбрала хип-хоп и жалеешь ли ты о своем выборе?**

Я выбрала хип-хоп, потому что для меня очень важно выражать эмоции, а в танцах это очень легко делать. Гимнастика не давала мне такой свободы выражения чувств, которые испытывала. И я совершенно не жалею о своем выборе. **Какие качества должны быть у танцора?**

Ну, в первую очередь, конечно же, ответственность. Нужно всегда выполнять задания тренера, приходить на тренировки, следить за собой и своим питанием. Также одним из обязательных качеств является умение работать в команде и чувствовать своих напарников. Чтобы станцевать хорошо, нужно быть единым организмом, исполнять все движения. **Какой у тебя распорядок дня? Мешает ли тебе твоё**

**хобби в учебе?**

Обычно я встаю утром, завтракаю и иду в школу. Потом прихожу домой, делаю уроки, немного отдыхаю и еду на тренировку, которая может идти примерно 4 часа. Тренировки у меня 6 раз в неделю, но учебе они пока особо не мешают. Хотя я учусь ещё в 1 классе, но, думаю, что в будущем мне они не помешают. Можно отметить лишь то, что я иногда пропускаю уроки, потому что езжу на соревнования в другие города.

**Хотела бы ты в будущем связать свою жизнь с танцами? Например, стать тренером?**

Тренер - это очень ответственная работа. Я очень хотела бы им стать. Конечно, когда я вырасту, то, помимо танцев, мне нужно будет заниматься учебой. Но все же танцами я хочу заниматься как можно дольше.

**Что ты пожелаешь тем, кто хочет заняться танцами?**

Не сдаваться, быть креативными, стараться ладить с теми людьми, с которыми танцуешь, и не бояться делать что-то новое! Пожелаем юной звезде новых побед! Пусть ярко горит на небосклоне ее звезда.

**Корреспондент Ярослав Больших**





## Вкусно не поешь — хороших оценок не получишь



Здоровое питание учащихся и их родителей об является необходимым организаци питания, условием хорошей проводится анкетирование. успеваемости. Школьное Наша столовая большая, питание должно быть светлая и уютная. Здесь правильным и полезным, всегда доброжелательная чтобы каждый наш атмосфера, поэтому дети с гимназист и учитель удовольствием спешат на оставались здоровыми и обед. Рабочий день у поваров сытыми. Ведь на голодный начинается в 7:00 утра. желудок школьную Поварам помогают программу не освоишь. В дежурные. Они разносят еду, нашей гимназии обучается разливают напитки, более полутора тысяч убирают посуду, следят за учащимися. Для школьников чистотой столов. организуется горячее Дежурным нужно питание, включающее обязательно быть в основное блюдо, напиток и фартуках и шапочках. иногда что-нибудь сладкое. Любимые блюда учащихся: Родители могут узнать все омлет, бутерброды с сыром, о питании своих детей на макароны с мясом, компот. сайте гимназии. Там Согласно опросу, многие ежедневно выкладывается хотели бы видеть в меню меню с фотографиями блюд. больше салатов, мясных Чтобы выяснить мнение блюд, выпечки, а из

напитков – соки и лимонад. еды убрать за собой посуду; Правда, они забывают, что будьте вежливыми: «нездоровые» блюда и пожелайте приятного напитки в школьных аппетита вашим столовых запрещены. Но в одноклассникам, столовой есть буфет, где поблагодарите работников можно приобрести столовой. К сожалению, не недежурные блюда: пиццу, все соблюдают эти правила. Хотелось бы пожелать булочки, печенье, сок, ученикам быть более пирожки и многое другое. В аккуратными и вежливыми, столовой всегда много и тогда в нашей столовой детей и взрослых, ведь всем будет идеальный порядок и нужно успеть поесть в чистота. По словам наших течение 20 минут. Поэтому гостей, повара в нашей здесь особенно важно столовой замечательные. соблюдение определённых Они всегда вкусно готовят. правил: не торопитесь в Всегда! Хочется всем столовую, отправляйтесь работникам нашей туда вместе со своим столовой сказать классом в отведённое для «спасибо», поблагодарить их вас время; соблюдайте за труд и пожелать успехов очередь; перед тем как в их нелегкой работе, сесть за стол, не забудьте здоровья и новых кулинарных тщательно вымыть руки; шедевров. старайтесь не пролить на себя или соседей горячий суп или чай; не забудьте после

**Корреспондент**  
**Анастасия Новикова.**



## Весенний гороскоп



Весна вступила в свои права. Думаю, что большинство хотят узнать, повезёт ли им в этом году осчастливить других или самому стать счастливым? Поэтому специально для вас мы подготовили гороскоп с советами

**Овен** – Овны, будьте уверены, все ваши цели точно будут достигнуты. Если вам вдруг понадобится помощь, то она придёт как раз вовремя. Для вас февраль станет счастливым и благополучным периодом, а любовный успех вам гарантирован! Продолжайте верить в себя и в свои силы, тогда вы сможете привлечь и надолго удержать свою любовь!

**Телец** – Тельцы, вам стоит перебороть ограничения, которые мешают вам двигаться вперёд. Вы осторожны и благоразумны в своих чувствах, поэтому не беспокойтесь, что ваши планы пойдут не так, как вы хотели бы. Не тревожьтесь и будьте смелее, скоро и ваши чувства найдут свой отклик, и вы обязательно сблизитесь с вашей любовью.

**Близнецы** – Близнецы, присмотритесь к своему окружению, ведь вам выпадет шанс встретить умного и энергичного человека, который сможет идеально дополнить вас. Но не забывайте об осторожности, ведь не многим выпадет такая же удача, как вам. Слушайте своё сердце, и тогда вы сможете обеспечить себе счастье и привлечь любовь!

**Рак** – Раки, вам стоит придерживаться баланса. Есть

большая вероятность, что февраль подарит вам радостные новости! Не забывайте верить в себя и наслаждаться радостями жизни. Не теряйте надежду, может быть, совсем скоро вы сможете привлечь и покорить свою любовь благодаря вашим наилучшим качествам и умениям.

**Лев** – Львы, будьте готовы к неожиданным обстоятельствам, февраль таит в себе много сюрпризов. В данный момент своими действиями вы закладываете фундамент своего будущего, которое сулит вам надежды и перспективы. Верьте в себя и свои силы, оставайтесь оптимистом и не отказывайтесь от помощи. Совсем скоро вас ожидает новая, чистая и тёплая любовь, не упустите шанс.

**Дева** – Девы, не бойтесь принять свою судьбу. Весной вас ожидает удача, большое везение и счастье. Вас ждут глубокие изменения, которые помогут разобраться в себе. Отношения с человеком, к которому вы не равнодушны, выйдут совершенно на новый уровень. И чтобы удержать его, вам поможет ваше усердие и великодушие!

**Весы** – Весы, чтобы добиться успеха вам нужно набраться терпения, необходимо предостеречь себя от необдуманных действий. Настройте себя на позитив, ведь в ближайшем будущем у вас зародится любовь, которая подарит вам новые силы, чтобы идти дальше и не сдаваться! Можете смело строить планы, чтобы точно не упустить возможность стать счастливыми.

**Скорпион** – Скорпион, весна для вас станет периодом, когда следует задуматься и оценить, туда ли вы идёте? Попробуйте взглянуть на некоторые вещи под другим углом, немного отойдя от привычного вам

мышления. Это станет отличной возможностью получить положительный опыт не только в работе или учёбе, но и в любовных делах! Используйте свой шарм и обаяние, чтобы удержать удачу и свою родственную душу.

**Стрелец** – Стрельцы, вас ждёт довольно запутанный путь, но цель того стоит, и она обернётся для вас успехом. Будьте готовы выразить свои чувства, ведь совсем скоро вам выпадет такой шанс! Это поспособствует укреплению и любовных, и дружеских уз. Ваши идеи и амбиции помогут вам удержать вашего горячо любимого человека.

**Козерог** – Козероги, весной вы проявите себя как творческая личность, благодаря упорству успешно достигнете своих целей и решите все проблемы. Вы будете полны энтузиазма и готовы пойти на риски, и всё это ради одного единственного человека, чьё внимание для вас так важно. Ни в коем случае не сдавайтесь и продолжайте смело идти по намеченному плану!

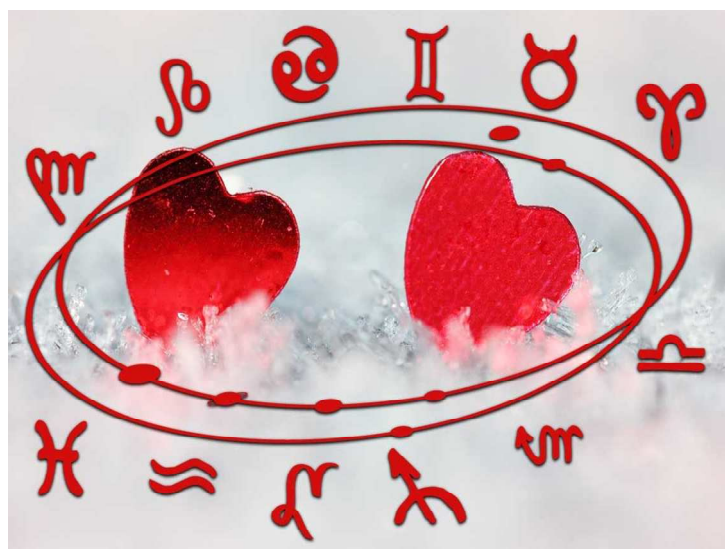
**Водолей** – Водолеи, вас посетят новые идеи, которые только и ждут, когда вы начнёте их воплощать! Вас могут

подстергать запутанные ситуации, которые поначалу могут поставить вас в тупик, но не забывайте, что рядом с вами есть друзья и близкие, которые всегда придут на помощь и чья любовь к вам безгранична! Чтобы её сохранить, не забывайте проводить время с ними, ведь оно так ценно.

**Рыбы** – Рыбы, вы будете довольны результатами своей упорной и долгой работы. Теперь стоит задуматься над тем, как стоит строить отношения с другими людьми. Ваше воображение и интуиция порой заводит вас в неизвестность, но вместе с тем и помогают преодолевать страхи и успокоить смятение разума. Вам следует подождать удобного момента, чтобы уладить все недопонимания, и тогда вы сможете посвятить время, чтобы построить свои дальнейшие любовные планы.

Мы от всей души желаем, чтобы весна подарила вам как можно больше положительных эмоций и тёплых воспоминаний, которые будут наполнены добром и любовью!

**Корреспондент** **Ирина**  
**Зубова**



Молодежная газета «Простые истины»

Главный редактор: Александра Мормышева,  
Руководитель проекта: Валентина Васильевна Давыдова  
Верстка: Шумилов Андрей  
Корреспонденты: Ирина Зубова, Александра Мормышева, Анастасия

Новикова, Ярослав Больших, Ольга Диденко, Варвара Кулаженкова, Карина Бодняк, Александра Мормышева  
Периодичность выпуска газеты: раз в месяц  
Печать: «Дом печати» Тираж: 100 экземпляров  
Контактный e-mail: prostye-istiny19@yandex.ru