



Тростные истины



Молодежная газета МБОУ «Гимназия №19» города Кургана

№11, (131), октябрь, 2024

Сегодня в номере
Первоклассные истории.
День города. Воспоминание.
Забиться о себе.
Интервью с директором.
Осенний гороскоп.
Поговорим о моде.



Сайт МБОУ «Гимназия № 19»

<https://gimn19.kurg.eduru.ru>

Первоклассные истории



Казалось, совсем недавно начался новый учебный год, а уже почти месяц юные первооткрыватели (наши первоклашки) играют на переменках, заводят друзей и, конечно же, получают новые знания. Все они с большим усердием грызут гранит науки, с радостью бегут на перемену, чтобы поделиться с другом новой серией любимого мультфильма или сыграть во что-нибудь с одноклассниками. Так каково же это - быть первоклассником в Гимназии 19?

Для того чтобы ответить на этот вопрос, наша газета провела интервью с несколькими ребятами из разных первых классов. Первое, о чём мы просили рассказать наших маленьких интервьюеров, – об их впечатлениях от прошедших учебных дней. На этот вопрос многие ребята отвечали с улыбкой, кто-то даже немного вскрикивал от буйства эмоций при рассказе о первых неделях в школе. Большинство опрошиваемых поделились тем, что в школе им нравится, учиться интересно, учителя добрые и всегда им помогают.

– Учиться в школе мне очень нравится, учиться не тяжело, но и не легко, а ещё у меня появилось много новых друзей.

ученик 1-ого класса Святогор.

– Вчера к нам приезжал театр с выступлением, на котором мы узнали,

что некоторые истории составляют не по рассказам, а по песням.
ученица 1-ого класса Аделия

– Мне нравится писать прописи и изучать окружающий мир.

ученик 1-ого Б класса Алексей.

Побеседовали мы и с учителем одного из первых классов – **Шутовой Ириной Владимировной**. Далее читатель может ознакомиться с интересным диалогом, который точно не оставит вас равнодушными.

– Сложно ли работать с первоклассниками?

– Работать с первоклассниками интересно, ведь они такие любознательные. Но в то же время не всегда просто: каждого ребенка нужно узнать, найти подход и приучить к школьной жизни с "азов", чтобы первоклассник чувствовал себя комфортно и уверенно в новой роли. Это ответственная работа для учителя.

– Как Вы думаете, интересно ли первоклассникам ходить в школу, нравится ли им учиться?

– Я считаю, что большинство ребят-первоклассников идут в школу с настроением и желанием, так как на уроках они получают новые знания, расширяют свой кругозор, испытывают

разнообразные впечатления и эмоции, знакомятся с интересными людьми и обретают новых друзей.

– Что Вы чувствовали во время проведения первого урока с новыми детьми? Хорошо ли он прошел?

– К первой встрече со своими учениками я готовилась трепетно и волнительно. И вот настал тот долгожданный день... Во время проведения первого урока я испытывала разные эмоции: от лёгкого волнения - до наслаждения. Ведь глаза у детей светились от радости и восторга, а улыбки были наполнены теплотой. Урок прошел отлично, увлекательно и незабываемо.

– Ну и под конец, что бы Вы хотели пожелать нашим первоклассникам?

– Всем первоклассникам я желаю больших свершений и побед в учебе. Чтобы каждый день, проведенный в гимназии, был интересным, познавательным и радостным.

Удалось нам немного пообщаться и с родителями юных учеников. Каждая мама или бабушка, каждый папа или дедушка, с кем мы общались, отвечая на вопрос: **“Какие эмоции вы испытывали, отправляя своего ребёнка в первый класс?”**, рассказывали о том, что очень волновались за своего внука, внучку, сына или дочку, но вместе с тем и очень гордились этим новым этапом в жизни юного первооткрывателя.

Мы желаем нашим первоклассникам только больших свершений и много положительных эмоций от посещения школы. Дорогие первоклассники, в добрый путь!

Корреспондент Савелий Козлов.



Кванториум—это особая форма образования



Новый учебный год начался. Каждую осень по традиции наша редколлегия встречается с директором гимназии Смирновой Еленой Геннадьевной, чтобы узнать о самых свежих новостях и получить ответы на интересующие нас вопросы.

-День добрый, Елена Геннадьевна! Поздравляем Вас с началом учебного года! Всем интересно узнать, что изменится в преподавании естественных предметов с появлением «Кванториума» на базе гимназии?

Мы используем оборудование кванториума при проведении демонстрационных опытов и практических работ на уроках химии, биологии, экологии и физики. Робототехника идет отдельным курсом у 7-8 классов. Техника должна сделать уроки интересными

получил. Потом ребенок гимназию, она наша снова проводит все работы выпускница. Ульяна по этой программе и Андреевна ушла после 9-го переходит на следующую. класса в педагогический Например, по биологии у нас колледж, окончила его по составлено три программы: специальности «педагог «юный фелинолог» для 3-4 дополнительного класса, когда дети учатся образования» в сфере наблюдать и делать информатики и выводы; следующая робототехники. В итоге она программа - это «мир под пришла туда, где очень микроскопом» для 5-7 нужна, ведь по классов, где само название робототехнике у нас говорит за себя (дети специалиста не было. Очень работают с микроскопами и приятно, когда к нам другими аппаратами); приходят наши выпускники. следующая работа – это Ну а по химии нам сейчас изучение анатомии и предстоит выстроить физиологии человека, где, такую же линейку программ, предположим, будут как по биологии. У нас уже снимать кардиограмму, есть кружок «Похимичим» определять давление и для среднего звена, где дети отсюда делают узнают, что такое химия, определенные выводы о могут ей заинтересоваться. состоянии своего организма Видимо, далее среднему и других ребят-сверстников; звену мы предположим и практическая экология, основы химического анализа, это уже для где дети будут учиться старшекласников, где все делать основные приемы полученные знания качественного и используются для того, количественного анализов. чтобы объяснять какие-то Для инструментального явления окружающей среды. анализа у нас пришел По робототехнике мы спектрофотометр. Основы получили очень много биохимии будут уже для 10 оборудования, вскоре должно класса. Еще можно сказать, прибыть еще. Буквально что на оборудовании недавно пришла большая кванториума также можно партия конструкторов. выполнять индивидуальные Поэтому Ульяна Андреевна проектные работы. Две Чекашева уже предложила работы мы уже выставили одну программу для 4-6 на молодежной конференции классов. Также будем думать Курганского университета над тем, какие программы «Синтез будущего», которая можно реализовывать имеет международный именно на этом статус.

предполагается малым оборудованием для проведения количеством часов, старшекласников. Ульяну Андреевну пригласили на профильную смену по робототехнике в Чумляк, она там будет работать как преподаватель и соответственно повышать свою квалификацию. Хочется сказать, что мы очень рады приходу Ульяны Андреевны в



Глобальных изменений не предвидится...



- Какие планы на этот учебный год? Будет ли организовано с кем-то из местных учебных заведений сотрудничество, планируются ли какие-то изменения в учебном процессе?

- Глобальных изменений пока не предполагается. Очень тяжело начинался этот учебный год, наверное, это чувствуется, потому такая большая задержка с составлением расписания. У нас очень серьезные кадровые дефициты. Это во всех школах. И в этом году это уже глубоко коснулось нас. Мы очень рады, что к нам пришло много новых педагогов, в том числе молодых и, можно сказать, начинающих педагогов. Вместе с Ульяной Андреевной пришла Валерия Андреевна Волкова - учитель начальных классов. Также, еще обучаясь в Курганском университете, у нас начали работать учителями Анна Юрьевна Тихова (русский язык и литература в 5-х классах) и Юлия Андреевна Горячева (английский язык). Начался их многолетний педагогический путь, и мы надеемся, что им понравится быть педагогами. Во всяком случае, ребятам молодые учителя очень нравятся. Но к нам пришли и опытные учителя, которые уже имеют педагогический стаж. Мы также надеемся, что они не разочаруются, работая в 19 Гимназии. Мы бы хотели, чтобы больше инициативы шло от детей. Планируем накануне дня гимназии провести конференцию старшеклассников, где ребята смогут задать вопросы всем представителям администрации и высказать какие-то свои инициативы, свои пожелания. Когда у нас в прошлом году стоял ящик по сбору предложений и по улучшению деятельности гимназии, особо серьезных предложений

не было, единственное, что хотели дети, так это пятидневку. Но пятидневка не совместима с углубленным изучением предметов. Поэтому, если говорить о многочасовых курсах, здесь нужна обязательно шестидневка. Надеемся, что в этом году какие-то еще инициативы ребята назовут. Поскольку завершается год семьи, мы планируем ряд семейных мероприятий. Это и спортивные соревнования, и турнир, так сказать, «знатоков» творчества Александра Волкова – писателя и автора серии книг «Волшебник Изумрудного города». В этом году юбилей выхода первой книги. У нас на день гимназии как раз проводится сказка по этому произведению, а после мы предполагаем провести игру, о которой я говорила чуть ранее. Мы очень хотим, чтобы наши дети читали, чтобы они не упустили такую замечательную возможность украсить свою жизнь чтением, общением с книгами. Также из планов нам нужно создавать условия для ребятшек с проблемами в здоровье, потому что у нас их становится много (на данный момент 35 человек). У них разные проблемы, и мы должны помочь им в том, чтобы они могли учиться, чтобы им было легче делать это. Это очень серьезное направление. Ну и летом мы участвовали в конкурсе грантов для школ губернатора Курганской области. К сожалению, мы не получили грант по той причине, что летом несколько наших детей были замечены в противоправных действиях. Вроде бы несерьезные нарушения: не там перешел дорогу, ночью находился на улице без родителей. Но это стало причиной того, что нас не допустили ко второму туру и, соответственно, мы не получили грант, который могли бы использовать, например, на ремонтные работы. В этот год, если позволят наши ученики и их поведение, мы будем участвовать повторно. Но, конечно, мы будем больше работать с детьми именно по правовому воспитанию, формированию нравственной культуры ответственности.

-В стране нехватка педагогов.

Как обстоят дела в нашей школе в вопросе комплектации педсостава?

- В стране огромная нехватка педагогов. Мы, можно сказать, стоим на грани, если не катастрофы, то вообще изменения системы образования, когда именно дистанционные формы все больше и больше будут использоваться. Например, в Казани уже преподает робот, объясняет и спрашивает, ставит оценки. Поэтому, это все возможно. Школы выходят из этой проблемы, привлекая своих выпускников. Когда выпускники поступают, предположим, в наш Курганский университет, то со 2-3 курса встают уже к доске, пробуют себя в качестве реального учителя. К сожалению, наши выпускники в основном уезжают. И даже если они работают потом учителями, то не у нас, а в Екатеринбурге, в Москве, в Санкт-Петербурге. Мы знаем таких наших выпускников, которые хорошо работают и проявляют себя. Но большинство в Курган возвращаться не планируют. Хотя сейчас Курган очень интенсивно развивается, является одним из самых быстроразвивающихся регионов России. У нас есть программы поддержки молодых педагогов: это и гранты губернатора, и льготы, предположим, по ипотеке. Курганский университет – хороший университет. Там очень хорошие преподаватели и, можно сказать, семейная атмосфера. Можно комфортно и спокойно выучиться там, поработать, стать профессионалом, получить категорию и потом уже ехать в другой регион, если будет желание. Потому что, повторяюсь, дефицит педагогов есть везде. Он есть даже в Подмоскovie, в Санкт-Петербурге, в северных регионах. Жалко, что, заканчивая школу, наши дети редко рассматривают такую возможность. Они нужны и в этом направлении деятельности. И несмотря на то что говорят о профессии учителя, как об очень сложной, это все равно очень интересная работа, очень благодарная. И это правда очень интересно, потому что ты действительно учишься всю жизнь, узнаешь новое и делишься этим новым с ребятами.

Результаты ЕГЭ и ОГЭ прошлого учебного года



Конечно, в родной семье. Ребенок делает выводы, что действительно надо меняться, и его возвращают. Но это бывает очень редко. Конечно, мы надеемся, что человек все-таки поймет свои проступки, изменится. Но это не быстрый процесс, поэтому нарушителей у нас много, так скажем. Одни вроде бы изменились к лучшему, появились другие, с ними тоже надо работать.

- В Заозерном построили новую школу. В нашей гимназии учащихся много. Нет ли планов аренды части здания новостройки, чтобы все наши учащиеся учились в одну смену?

- Первую смену новая школа заняла. Если уж говорить про аренду, то это только вторая смена. А вторая смена вас навряд ли устроит. Да и школа тоже будет развиваться. У нас некоторые дети ушли туда, им там понравилось, а некоторые пришли обратно. Они говорят, что там очень красиво, много интересного оборудования, но они хотят вернуться. Нам сложно отказать в приеме, если обращаются родители хорошо успевающего ученика, у которого пятерки или в основном пятерки, который хочет учиться именно у нас. Мы надеемся, что такие дети будут способствовать повышению качества знаний и будут участвовать в олимпиадах, поэтому так у нас и получают такие вот большие классы. Много детей приходит по закрепленным территориям, которых мы должны принимать, даже если они не очень хорошо учатся. Или они приехали из деревни, где у них ряд предметов не преподавался, и им трудно включиться и учиться на гимназическом уровне. Мы должны принимать их. Но здесь тоже бывает по-разному, кто-то учится и хорошо, кто-то с трудом заканчивает девять классов. Но все зависит от ребенка и от того, как его настраивают родители. Пока мы остаемся очень перенаселенной школой, и эта проблема в ближайшие годы не исчезнет. Она немножко, может, будет сглаживаться, потому что сейчас меньше детей идет в первый класс, мы уже в этом году увидели, что первоклассников стало меньше. Но пока они поднимутся даже до среднего звена, у нас будет много детей

на первой, и на второй смене.

- Как Вы оцениваете результаты выпускников 2024 года по ЕГЭ и по ОГЭ. Есть ли особые достижения у гимназистов? Расскажите об общем рейтинге сдачи ЕГЭ нашими выпускниками.

- В этом году, как всегда в жизни, все сложно, но неоднозначно. У нас много хороших и высоких результатов. Есть выпускники, поступившие в ведущие ВУЗы России. 19 человек из нашей гимназии поступили в такие ВУЗы, причем 18 из них - на бюджетной основе. Это очень радует. Но не все, к сожалению, относились к учебе серьезно. У нас в 11 классе почему-то появляется проблема с посещением, когда выпускник считает, что ему надо заниматься только теми предметами, что востребованы для поступления в ВУЗ, и он позволяет себе пропускать предметы, которые считает неважными. Таких предметов на самом деле нет. Общее образование потому так и называется, что нужны знания и навыки по всем предметам школьной программы, каждый из них способствует развитию и, в конечном итоге, определяет интеллект человека, его успех на экзаменах. Высокие баллы получают те, кто стабильно учится, все посещает, выполняет все задания, конечно, уделяет каким-то предметам больше внимания, при этом работает по ним дополнительно, выполняя все задания учителей. У меня в прошлом году была возможность для одного эксперимента. В 11 В классе в один день было 4 урока химии, во время которых мы с ними написали 10 пробников ЕГЭ. И так в течение второго полугодия. И если начинали со скромных баллов, то многие в мае вышли на 90+, а уже на настоящем экзамене мы получили два стобалльных результата, чему я очень рада. И один результат 99 баллов. Я очень благодарна девочкам, потому что это как раз был тот случай, когда видела, что они выполняют все и хотят взять все, что могу им дать. Но при этом в том же классе 3 человека экзамен не сдали, причем сдавали по второму разу. Хотя мы с ними занимались. И как бы на этих занятиях они показывали, что знания у них есть.

- Есть ли рычаги управления в работе с родителями, которые не выполняют родительские обязанности, и гимназистами, что нарушают Устав школы и мешают учебному процессу?

- Здесь сложно, потому что такие официальные рычаги - они с самого начала несущественные. Штрафы, предположим, за то, что ребенок плохо воспитан и нарушает нормы общественного поведения, небольшие - всего 500 рублей. И для родителей, конечно, это не является аргументом. Хотя мы к этому прибегаем и приглашаем сотрудников полиции на совет профилактики. В прошлом году мы начали работать с комиссией по делам несовершеннолетних, до этого мы не обращались к их помощи. Сначала ведь всегда стараются повоспитывать, попытаться воздействовать на человека, чтобы он изменился в лучшую сторону, а потом уже представляю какие-то санкции. Представители различных ведомств: и правоохранительных органов, и структур власти, - разговаривают обычно с ребенком, с родителями, убеждают их, что нужно изменить свое отношение. Если не получается, то ребенка могут отвезти на экскурсию, показать, как содержатся сверстники в учреждениях ограничения свободы. Но бывают очень редко случаи, когда ребенка изымают из семьи на какое-то время, и он находится в детском приемнике-распределителе. У него есть возможность подумать, где лучше?

Будьте патриотами...



Я надеялась, что это стимулирует их во время подготовки к экзамену больше позаниматься, но, к сожалению, так не получилось. Поэтому я всегда говорю 11-классникам, чтобы старались взять все, что хотят дать наши учителя. Не считали, что какой-то внешний репетитор даст больше. Наши учителя могут подготовить к высоким баллам по любому экзамену, важно полноценно с ними сотрудничать. Ну и, конечно, работать самостоятельно. Потому что, если ты испытал трудность и преодолел их самостоятельно, то уже не забудешь этот материал. Это действительно то, что останется с тобой до экзамена и уже будет прочным навыком.

А если говорить, в какие ВУЗы поступили ребята, то есть МГУ, ВШЭ, УРФУ, Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ, Санкт-Петербургский медицинский университет имени Павлова, ТюмГУ, Московский технологический университет, Уральский государственный медицинский университет.

Это те ВУЗы, которые входят в топ 100 России. Но надо обратить внимание, уж если быть честным, что поступить с точными науками и естественными гораздо легче, чем с гуманитарными, где гораздо меньше бюджетных мест и выше проходные баллы. Конечно, по результатам ЕГЭ в этом году вне конкуренции 31 гимназия, в которой только по русскому языку было 6 стобалльников. А у нас, в 47 гимназии, в 12 лицее и в 27 гимназии было по два стобалльника. Но любые успехи наших детей имеют для нас большое значение.

- Какие важные победы одержали ученики в олимпиадах и конкурсах?

- Это, конечно, Максим Трифонов – его призовое место на заключительном этапе Всероссийской олимпиады школьников по литературе. Это призовые места Никиты Рыбакова – нового конкурса по моделированию беспилотных летательных аппаратов. Такое вот неожиданное для нас направление. И у него здесь приличные успехи. У нас остается 3-й рейтинг по городу, по области и по количеству призеров на

Всероссийской олимпиаде школьников, но мы существенно сократили свой отрыв от впереди стоящих школа - 47 и 31 гимназий. Мы очень рады, что у нас такие творческие в разных направлениях дети: и в олимпиадах, и в техническом творчестве, и в музыкальном. Поэтому замечательно, что у нас разносторонние дети, пусть у них будет больше успехов в этом году.

- Будут ли какие-либо изменения в едином государственном экзамене и ОГЭ? Ученикам стоит ждать неприятных или, наоборот, хороших сюрпризов?

- Буквально на днях я прочитала, что может быть сюрприз, и я бы не назвала его приятным. Нужно ждать начала октября, когда 1-го октября вузы обязаны по законодательству выложить правила приема на следующий год, и очень бы хотелось, чтобы в них не было существенных изменений по сравнению с этим годом. Но что может быть, так это расширение веера экзаменов. Русский язык останется обязательным, один предмет абитуриент может заявлять сам (выбрать ЕГЭ и какой предмет он желает предъявить в ВУЗ), а вот третий предмет назначает ВУЗ. И здесь есть рекомендации министерские, например, в медицинские ВУЗы из химии и биологии будет выбирать абитуриент, а в качестве ВУЗовского экзамена предлагается высшая математика, физика или английский язык. Вот сейчас наш биохим навряд ли готов выбирать из этих трех

экзаменов. Поэтому хотелось бы, чтобы на следующий год осталось так, как есть, ну а если будут нововведения, то у нас хотя бы было время на них отреагировать. Это опять же про то, что нет второстепенных предметов. Учиться надо по всем предметам, чтобы была возможность готовиться к любому экзамену.

- Ну и по традиции, что бы Вы пожелали ученикам нашей гимназии?

- В этом году я бы хотела пожелать ученикам нашей гимназии побольше быть патриотами, иметь больше чувства патриотизма. Как-то в последнее время очень видно, что в приоритете личные интересы. Хотелось бы, чтобы ученики могли получить выгоду от участия в том или ином мероприятии, касаемо выбора профессии. Мне бы хотелось, чтобы они научились думать и об интересах родного края, Зауралья. Чтобы тоже внесли свой вклад в его развитие, раз уж здесь выросли, состоялись, стали взрослыми людьми. Я думаю, наши дети имели все-таки счастливое детство. Чтобы почувствовали, что отдавать – это даже более приятно, чем брать. Ну и я всегда желаю, чтобы учиться было интересно, чтобы они в школу шли с удовольствием и процесс учебы был не в тягость, а в радость. Ну и, конечно, чтобы любили читать, чтобы книга была важнее, чем гаджет.

Благодарим, Елена Геннадьевна, за интервью, Корреспондент Александра Мормышева.

И снова разговор о моде...



Несколько лет назад наша газета представила проект модных школьных тенденций. Сегодня мы вновь хотим вернуться к этой теме, но рассмотрим ее под другим ракурсом. И статья наша будет о том, что **не принято** в цивилизованном мире, касаемо молодежной моды.

Итак, начнем. Не секрет, что многие подростки против дресс-кода, считая, что деловой стиль одежды нивелирует индивидуальность и не дает возможности реализоваться. Кто-то за особый цвет волос, начиная с ярко-красного и кончая черным, смолистым, кто-то украшает себя тату и пирсингом. Некоторые предпочитают широкие брюки и бесформенные толстовки, скрывающие особенности человеческого тела. Есть другие крайности – слишком облегающая одежда, широкие ремни, кожаные куртки, что мешает кровообращению и дыханию.

Что по этому поводу говорят специалисты? — **Тема важная. Сначала о пирсинге и тату:** Пирсинг — это то же самое, что клеймо на животном. По молодости многие себе что-нибудь прокалывают или себя разукрашивают, а потом, вырастая, пытаются всё сводить, и возникают часто проблемы и с кожей, и с работой. В итоге человек зависает в достаточно неблагоприятной нише, если он только не становится рок-музыкантом или тату-мастером. Но какие-либо солидные должности с «раскрасками» точно не занять.

Психологи считают, что дети это делают, скорее всего, из-за бунта: хотят что-либо доказать родителям и обществу. Это своего рода вызов, а также проблема и

общества, и семьи. Наибольший вред пирсинг может нанести в ротовой полости, но и прокол тела чреват не слишком приятными последствиями. Во-первых, это аллергическая реакция с распуханием и покраснением части тела, воспалением. Во-вторых, заражение – самое частое осложнение. Попадание в свежий прокол бактерий и вирусов может вызвать как банальное воспаление, так и заболевание гепатитом В и другими страшными болезнями. В третьих, нарушение кровообращения, рубцевание ткани.

Теперь **об одежде...** За молодежной модой прочно закрепилось определение одного из важнейших средств самовыражения молодых людей. Помимо стремления к комфорту и удобству, молодежи свойственно демонстрировать в одежде оригинальность и экстравагантность. Ведь это как раз та пора в жизни, когда можно позволить носить себе все, что хочется. Тем более, что в силу особенностей возраста молодежная одежда оказывается почти всегда к лицу. Нынешняя молодежная одежда отличается наличием множества стилей, включая гранж, панк, техно, байкерский стиль и др.

Узкие джинсы. В последнее время узкие джинсы или брюки стали неотъемлемой частью гардероба каждого второго подростка и человека, который хочет быть «в теме». Но оказывается, этот модный элемент одежды, по словам врачей, может принести вред здоровью и развитию такого заболевания как – парестетическая мералгия Рота. Симптомы заболевания выражены ощущением онемения, появления мурашек на коже и покалывания, постоянное чувство жжения, холода в области переднелатеральной поверхности бедра, незначительные трофические нарушения кожи. В чем же опасность повального увлечения узкими брюками и джинсами? Во-первых, слишком частое ношение провоцирует замедление кровообращения – прямой путь к отекам и сосудистым болезням (варикоз). Во-вторых, приводит к постоянному сдавливанию нерва. Сначала это вызывает неприятное покалывание постоянное жжение кожи. А позже приводит к тяжелым заболеваниям сосудов. В-третьих, слишком узкие джинсы время от времени способны натирать кожу. Травмированная таким образом, она становится «распахнутыми воротами» для микробов и бактерий, которые могут быть возбудителями весьма серьезных заболеваний. В четвертых, узкие брюки в холодное время года – кошмар всех гинекологов. Сохранить интимные места в тепле, «упаковав» их во вторую «текстильную кожу» невозможно. А переохлаждение органов малого таза – это и воспаления, и цистит, и кисты. И наконец, узкие джинсы с низкой посадкой первая причина деформации женского тела. Человеческий организм не терпит дискомфорта и отчаянно

борется с ним. Кроме того, любительницы узких брюк рискуют «украсить» себя целлюлитом. Схема возникновения проста: дефицит кислорода и питательных веществ, которые, сквозь плотно прилегающую ткань с трудом поступают к коже и мышечной ткани. Сбои в их регенерации, нарушение микроциркуляции крови, как следствие – более медленное и неравномерное расщепление жиров.

Наушники. Современную жизнь почти невозможно представить без музыки. А где музыка, там и наушники, позволяющие наслаждаться любимыми мелодиями в любом месте, в любое время, не доставляя беспокойства окружающим. Однако, к сожалению, научно-медицинские исследования говорят об отрицательном воздействии наушников на органы слуха. Вред от наушников напрямую связан с их функцией по передаче звука. В обычной жизни, ушная раковина является своего рода отличным резонатором. Звук, попадая изначально в ушную раковину, усиливается и по слуховым ходам достигает внутреннего уха. И, исходя из этой анатомической особенности человеческого слухового аппарата, рассчитываются нормы шума для современного человека. При использовании наушников, особенно вкладышей и затычек, звук минует ушную раковину, попадая непосредственно в слуховой проход. Таким образом, ушная раковина не способна усилить звук, но с этим прекрасно справляется регулятор громкости. И все бы ничего, если бы громкость прослушиваемой музыки не превышала норму. Но из-за того, что большинство любителей музыки предпочитают включать звук погромче и слушают музыку таким образом довольно долго, с течением времени такая ситуация непременно начинает сказываться на уровне слуха. Слух падает, очень часто происходит это резко, буквально в считанные дни. Кроме того, подростки используют музыкальную гарнитуру на улице, при переходе через дорогу и это может привести к различного рода травмам и ДТП.

Надеемся, что наша первая публикация по данной теме заставит многих иначе взглянуть на модные тенденции. А мы в следующих выпусках обязательно продолжим разговор на эту тему.

Корреспондент Ярослав Больших



345 лет Кургану



Важно ли то, где ты родился, где живёшь? Безусловно! Детство, юность, родительский дом, первая любовь – все это навсегда остаётся в памяти. И даже если ты уедешь из родного края, множество моментов останутся в твоей памяти навсегда. В этом году нашему городу Кургану исполнилось 345 лет.

Для начала окунёмся в историю. Очень важно знать, кем и когда наш город был основан. Ведь только подумайте: если бы не тот человек, который это сделал, нашего города бы, возможно, не существовало. Быть может, здесь был бы какой-то другой населенный пункт, однако мы знаем Курган таким, какой он есть, именно благодаря его основателям.

Официально датой основания Кургана считается 1679 год. Первым человеком, который построил избу на берегу Тобола, был Тимофей Небезин, а к нему уже позже стали присоединяться другие переселенцы. Сначала Курган назывался Царевым городищем, в честь лежащего в шести верстах от него Царева кургана. В 1738 году Царево городище стало Курганской слободой, в 1782 году по указу Екатерины II

слобода стала городом Курганом.

Наш город многим славится. Здесь выпускают автобусы, дорожно-строительную технику, мостовые металлоконструкции, БМП, лекарственные препараты и многое другое. Среди курганцев есть люди, прославившиеся на весь мир: Гавриил Илизаров (хирург-ортопед, изобретатель), Терентий Мальцев (селекционер и новатор сельского хозяйства СССР), Герман Травников (художник). Юлия Савичева и Максим Фадеев также имеют отношение к Кургану.

День города мы традиционно празднуем 31 августа. На протяжении всего дня во всех точках города проходят различные мероприятия. В каких из них вы могли поучаствовать в этом году, узнаем от очевидцев.

Аноним №1:

«31 августа у нас проходил День города. По всему Кургану было установлено несколько площадок с выступлениями артистов. Мне удалось побывать на центральной площади имени Ленина. Там проходила большая выставка, а также было множество разных,

интересных встреч. На ярмарке я купила себе несколько имбирных пряников. Это уже некая традиция, которую я соблюдаю третий год в этот праздник. Из выступлений больше всего мне запомнились танцы и песни наших друзей из Китая. Это было очень красочно и завораживающе! Я сделала много памятных фотографий и уверена, что этот День города запомню надолго».

Аноним №2: «Что я могу сказать о прошедшем в конце августа Дне Города? На самом деле, довольно много. Самым ярким впечатлением для меня стало выступление на летнем кубке КВН вместе с нашей командой. Это было незабываемое, очень веселое и одновременно довольно волнительное мероприятие. В тот день я получил много положительных эмоций, от души посмеялся во время выступлений других участников кубка и просто замечательно провел время. После игры в КВН наша команда пошла бродить по горсаду и его окрестностям, где, собственно говоря, и проводилось торжество Дня города. Мы послушали интересные выступления на площади, зашли в кафе,

чтобы устроить вкусный перекус, а позже просто наслаждались хорошим днем и делились друг с другом приятными впечатлениями».

Аноним №3:

«Я отметила День города уже вечером, в Курган-парке. Я люблю рок-музыку и часто посещаю концерты треш-групп. Выступали такие группы, как «Братья Люмьер», «Тайны театра» и «Пегас». Стоит отметить, что лишь «Братья Люмьер» — группа из нашего города. «Тайны театра» и «Пегас» из Екатеринбурга и Тюмени. Музыканты группы «Тайны театра» каждый концерт говорят о том, как им нравится наш город, что нигде, как здесь, их так тепло не встречают. И правда, как ни придешь на концерт, им дарят рисунки, браслеты и многое другое. Концерт длился с семи до одиннадцати вечера и завершился салютом. Это было невероятно весело! А от слов выступавших на душе становилось тепло, ведь наш город действительно самый лучший!»

Корреспондент

Ольга Диденко.



Заботимся о себе



Забота о себе — это важный аспект жизни, особенно для старшекласников, которые сталкиваются со множеством стрессов и изменений в школьной и личной жизни. В этом возрасте у многих возникают новые вызовы: экзамены, выбор университетов для дальнейшей учебы, социальные отношения. Чтобы успешно справляться с этими трудностями, необходимо уделять внимание своему физическому, эмоциональному и психическому состоянию. **Приведем пару советов, которые помогут вам чувствовать себя лучше.**

Физическая активность играет ключевую роль в

заботе о себе. Регулярные занятия спортом, даже простая прогулка на свежем воздухе, помогают снять стресс и улучшить общее самочувствие. Правильное питание также способствует поддержанию энергии и концентрации внимания, поэтому важно включать в свой рацион фрукты, овощи и достаточное количество воды. Но и о вкусняшках не забывайте, в жизни всегда должны быть маленькие радости!

Эмоциональное здоровье нельзя игнорировать.

Научитесь выявлять свои чувства и выражать их. Закрывшись в себе, вы лишь собираете в сосуд все сложные эмоции. Когда же сосуд

переполнится, все накопившееся вылетит наружу, и вам будет в десятки раз тяжелее справиться с плохими эмоциями. Также не забывайте о времени на отдых — хобби, чтение или просто время, проведенное наедине с собой, помогут восстановить внутренний баланс. Кроме того, важно уделять внимание ментальному здоровью. Такие практики, как медитация и йога, могут помочь справиться с тревогой и укрепить концентрацию. Эти методы не только снижают уровень стресса, но и способствуют лучшему пониманию своих потребностей и желаний.

Не менее важным является и управление временем.

Составление расписания и распределение приоритетов позволяют избежать перегрузок и сделать процесс более организованным. Делая небольшие перерывы во время учёбы, можно значительно повысить свою продуктивность и улучшить качество усвоения информации.

Также **следует помнить о**

важности поддержки близких вам людей. Общение с единомышленниками, участие в групповых мероприятиях или клубах по интересам помогает создать дружескую атмосферу и дает возможность делиться переживаниями. Даже простой ужин с семьей или разговор с другом может помочь вашему самочувствию. Это укрепляет не только эмоциональную стабильность, но и умение работать в команде, развивает способность выделять для себя круг доверенных лиц и делиться своими чувствами с близкими.

В конечном итоге, заботясь о себе, вы инвестируете в свое будущее. Каждый шаг, направленный на улучшение физического и эмоционального состояния, приближает вас к более комфортной жизни и успешной адаптации в мире взрослых.

Забота о себе — это не эгоизм, а необходимость. Научившись заботиться о себе сейчас, вы зложите основы для здоровой и счастливой жизни будущей вашей семьи, вас самих.

Корреспондент

Арианна Никитина.



Осенний гороскоп



Наступил новый учебный год. Первый месяц уже позади, и все влились в школьную жизнь. Думаю, вам хочется узнать, какие же испытания и сюрпризы приготовила судьба на этот раз. Поэтому специально для вас – свежий гороскоп!

Овен – этот учебный год будет для вас очень продуктивный. Вы будете много трудиться и работать, чтобы в итоге достичь своих целей. И, поверьте, это вам удастся! Постарайтесь больше внимания уделять учебе, но не забывайте иногда разгружать себя.

Телец – вы будете очень активны! Мероприятия или конкурсы – вы уже тут как тут. И это замечательно! Вы сможете достичь новых вершин, а ваш запас знаний и умений значительно вырастет. И помните, что рядом с вами всегда есть близкие, которые вас поддержат.

Близнецы – вы настроены очень решительно! Вы обязательно достигнете тех результатов, на которые потратили немало усилий, и оттого особенно ценных. Не стоит отказываться от чужой помощи, а также избегайте чрезмерных и ненужных предосторожностей.

Рак – вас беспокоит неясность мыслей и отсутствие неких гарантий, но не стоит

переживать. Вам стоит принять неизбежные перемены, и тогда в делах будет порядок. Наберитесь терпения, спокойствия и душевного равновесия.

Лев – учебный год принесет много возможностей для самовыражения. Вы будете в центре внимания, а ваши таланты будут замечены и оценены по достоинству. Это отличное время для того, чтобы проявить себя в творческих проектах и выступлениях.

Дева – этот год будет временем концентрации и усердия. Вы будете сосредоточены на учебе и достижении своих целей. Ваши аналитические способности и внимание к деталям помогут вам справиться со всеми заданиями и трудностями.

Весы – у вас год будет связан с поиском гармонии и равновесия. Вы будете стремиться к созданию комфортной и дружественной атмосферы вокруг себя. Это отличное время для того, чтобы наладить отношения с одноклассниками, учителями и близкими людьми.

Скорпион – вы будете стремиться к достижению высоких результатов в учебе и готовы вкладывать много усилий. Год будет полон вызовов и возможностей для роста. Ваша решимость и настойчивость помогут

вам преодолеть любые преграды. Постарайтесь не замыкаться в себе и больше доверять окружающим – это поможет вам развиваться и расти.

Стрелец – учебный год будет для вас временем открытий и приключений. Вы будете настроены на получение новых знаний и опыта. Оптимизм и жизнерадостность привлекут к вам множество новых друзей. Звезды советуют вам не останавливаться на достигнутом.

Козерог – люди будут тянуться к вам за помощью, поэтому не будьте скупы на добрые советы. Не сопротивляйтесь судьбе, может быть, она приготовила вам что-то полезное и даже необходимое. Будьте верны своим интересам, ведь у вас есть прочный материальный фундамент для развития своего любимого дела.

Водолей – постарайтесь составить надежный план ваших действий на этот учебный год. У вас будет много надежд на успех и новые идеи, поэтому не дайте чужим иллюзиям вам помешать. Вас обязательно ждет победа после тяжелой борьбы и душевное равновесие. Скорее всего, в этом вам поможет любовь.

Рыбы – не стоит заставлять себя прыгать выше головы. Ваши внутренние запреты и ограничения мешают вам двигаться вперед. Старайтесь избегать ненужных конфликтов. Вас ждут внезапные и очень резкие перемены в жизни. Скорее всего, вы поменяете взгляд на многие вещи в вашей жизни.

Редколлегия нашей газеты хотела бы пожелать вам больших успехов, крепких нервов и хорошую мотивацию, чтобы и этот учебный год прошёл для вас легко и продуктивно!

Корреспондент Ирина Зубова.



Главный редактор Александра Мормышева
Руководитель проекта: Валентина Васильевна Давыдова
Верстка: Шумилов Андрей

Корреспонденты: Александра Мормышева, Савелий Козлов, Ольга Диденко, Ирина Зубова, Ярослав Больших

Периодичность выпуска газеты: раз в месяц
Печать: «Дом печати» Тираж: 100 экземпляров
Контактный e-mail: prostye-istiny19@yandex.ru