

Регион94

МАОУ — гимназия №94, г. Екатеринбург
гимназия94.екатеринбург.рф, +7 (343) 355 27 12



Октябрь, 2025



В этом выпуске:

- Учителя тоже были учениками
- Фараоны бы одобрили
- Оригинальные причины опоздания на урок
- Как бороться с осенней хандрой и не-проходящим насморком
- Неделя свободы

Нескучная история

За привычной суетой с букетами и открытками скрывается настоящий детектив с международными интригами, запрещенными собраниями и одним учителем-анархистом. Давайте отправимся в путешествие во времени, где День учителя – это не просто дата в календаре, а настоящий акт гражданской смелости.

Акт 1

Рождение идеи: Учитель-анархист
Где: Париж, 1794 год.
Кто: Маркиз де Кондорсе, философ и математик.

Что произошло: В разгар Великой французской революции Кондорсе выступил с дерзкой речью. Он заявил, что учителя – это «стражи демократии», и предложил чествовать их как национальных героев. Идея была слишком смелой для своего времени: Кондорсе обвинили в заговоре, и он погиб при загадочных обстоятельствах. Его мечта об учительском дне была забыта на полтора века.

Акт 2

Бразильский прорыв: Как один учитель изменил страну
Где: Сан-Паулу, Бразилия, 1947 год.
Кто: Профессор Саломау Бекер.

Что произошло: В маленькой школе, где он преподавал, царила бедность: протекающая крыша, нехватка учебников. Бекер предложил коллегам провести «День учителя» – собраться 15 октября, чтобы обсудить не только свои проблемы, но и планы по улучшению образования по всей стране.

Идея оказалась заразительной. Праздник-акция распространялся по всей Бразилии со скоростью лесного пожара. Учителя выходили на улицы с плакатами, привлекая внимание властей к своим нуждам.

Дата 15 октября была выбрана не случайно. В этот день в 1827 году император Педру I издал указ о создании системы начального образования в Бразилии. Бекер мастерски использовал этот исторический повод для продвижения своих реформ.

Акт 3

СССР, 1965 год. Партийное руководство, узнав о популярности Дня учителя в Бразилии и других странах, решило: «У нас должно быть не хуже!» Так появился Указ Президиума Верховного Совета. Но советский праздник имел свою специфику. Помимо цветов и концертов, в этот день проводились торжественные партийные собрания с отчетами о «достижениях народного образования».

В СССР самым ценным подарком для учителя считалась не дорогая ваза, а книга с дарственной надписью или самодельная открытка от всего класса. Ценилась не стоимость, а символичность.

Акт 4

Объединение мира. Роль ЮНЕСКО

5 октября 1994 года стал ключевой датой. ЮНЕСКО учредила Всемирный день учителя, чтобы привлечь внимание к проблемам педагогов во всем мире: их перегрузке, нехватке и, увы, низким зарплатам.

Для России это стало моментом истины: сохранить старую советскую дату или присоединиться к мировому сообществу? Выбор был сделан в пользу глобализации, и с 1994 года мы отмечаем праздник 5 октября.

Что в сухом остатке?

День учителя – это гораздо больше, чем просто цветы. Это история о том, как скромная профессия отстаивала свое достоинство, а общество постепенно осознавало: учитель – не просто проводник знаний, а архитектор будущего. И каждый подаренный в этот день букет – это дань уважения многовековой борьбе за светлое умы и право на качественное образование для всех.

Поздравления

Дорогие учителя!

Мы – ученики гимназии № 94, хотим сказать вам не просто «спасибо за ваш труд» – эти слова звучат слишком официально. Мы хотим сказать спасибо за ваше терпение, которое, кажется, безгранично. За вашу способность объяснять одно и то же десять раз разными словами, пока в глазах наконец, не вспыхнет тот самый свет понимания.

Спасибо за то, что видите в нас не просто учеников, а живых людей – со своими проблемами, странностями и внезапными прорывами. Спасибо за мудрость, с которой вы реагируете на наши иногда абсурдные оправдания и гениальные, как нам кажется, идеи.

Вы чите нас не только формулам и правилам. Вы чите нас думать, сомневаться, искать ответы и не бояться ошибок. Вы создаете в стенах гимназии ту особую атмосферу, в которую хочется возвращаться.

Желаем вам в этот день то, чего вам действительно не хватает: легких тетрадей, быстрых перемен и самое главное – чтобы энергия, которую вы в нас вкладываете, возвращалась к вам сторицей.

Знайте: ваша работа делает огромную разницу. С праздником!
Ваши ученики

Дорогие учителя, поздравляю вас с
Днём учителя! Желаю вам здоровья,
сил, терпения и прелестных учеников!

Курченко Никита, 4Б класс

Дорогие, наши любимые учителя. Желаю, чтобы у вас были только самые лучшие ученики, и они вас только радовали. Спасибо вам за знания и ваш труд

Николаева Арина, 3Г класс

Поздравляю всех учителей с
праздником! Желаю больше
энергии, вдохновения, легких
уроков и блестящих учеников! С
днём учителя!

Лярская Дафья, 7Г класс

Конфет и торты!

Коновалов Никита, 2Г класс



Учителя тоже были учениками

Привет всем, кто сейчас грызет гранит науки! Давайте на минутку представим себе невероятное: наши учителя когда-то сами сидели за партами. Они тоже переживали перед контрольными, краснели у доски и, возможно, даже списывали у отличников.

Представьте себе, как учитель литературы прятал под партой любимую книгу, чтобы почитать ее тайком во время скучного урока. Как учитель физкультуры усердно тренировалась, чтобы попасть в школьную сборную. Поразительно, правда? Все они прошли тот же путь, что и мы.

А как же учились сами учителя?

Оказалось, что любовь к своему предмету у многих учителей зародилась еще за школьной партой. Но помимо их будущей специальности, у них были и другие увлечения. Так, учителя английского языка Кулигина Анна Эдуардовна и Космакова Елена Леонидовна с теплотой вспоминают уроки литературы, где можно было рассуждать о жизни и обсуждать любимые книги. Михайлова Татьяна Викторовна любила историю за возможность осознать весь исторический процесс, а Мелешко Виктория Сергеевна предпочитала русский язык, потому что он ей «легко давался».

Пожалуй, самый необычный ответ дал Моисеев Лев Олегович. Его любимым предметом была технология, где под руководством строгого преподавателя он собирал электрогитару из советской двери! Этот проект, хоть и «выглядел ужасно», до сих пор вызывает у него «крутые флашбэки».

Чаще всего учителя не любили те предметы, которые им были неинтересны или сложно давались. Физика, химия и геометрия стали «слабым местом» для гуманитариев, как, например, у Вельмы Нины Николаевны.

Но главный вывод, который можно сделать из их рассказов, – огромную роль играет личность учителя. Огородникова Татьяна Игоревна не любила биологию, потому что «не повезло с учителем». Мостицкая Екатерина Витальевна призналась, что невзлюбила географию из-за «человеческого фактора»: «Я – третий ребенок в семье, и когда я зашла в класс все к тому же учителю географии, ей хватило одного взгляда, чтобы сделать обо мне все выводы». А Важенина Анастасия Викторовна отметила, что «мог поменяться учитель, и предмет из нелюбимого превращался в любимый». Это ли не лучшее доказательство того, что учитель может как «влюбить» в свой предмет, так и оттолкнуть от него одним лишь своим отношением?

«Прогуливали» ли уроки?

И здесь нас ждали откровения! Оказалось, что многие педагоги в свое время были не прочь пропустить урок. Правда, причины были разными: Хорькова Анна Адольфовна прогуливала, «пока не стала умной», Татьяна Игоревна – чтобы «почитать дома книжки», а Виктория Сергеевна призналась, что единственным прогулом было ОБЖ.

Однако были и те, кто держал марку. Елена Леонидовна, Анастасия Викторовна и Паначёва Анна Денисовна честно ответили «нет». Анна Денисовна добавила, что не хотела расстраивать своего классного руководителя и родителей. Так что в следующий раз, когда вам покажется, что учитель слишком строг или задает много домашнего задания, вспомните: он тоже когда-то был на вашем месте. Возможно, понимание этого поможет вам взглянуть на него по-новому и найти общий язык. Ведь все мы когда-то были школьниками, и школьные годы – это общий опыт, который нас объединяет.

УГАДАЙ-КА !

На следующем развороте вы найдете фотографии сотрудников нашей гимназии, сделанные несколько десятков лет назад.

Попробуйте угадать, кто изображен на фотографии!



Узнали ли вы **Антропову Светлану Ивановну**, секретаря нашей гимназии?

The Westerner

VOL. I.

PUBLISHED BY
BY O.

Edited by A.

TERMS.—Three dollars
months after the receipt
are not paid within the
state, will be ex-
penses.

No subscription re-
ceives money is paid in ad-
vanced until all arre-
gates of the publisher,
one of their papers, at
amount of their account.

ADVERTISEMENTS W

ILLUSTRATIONS TO

RECEIVED WITH THE

NOTICE OF THE S

ADMINISTRATORS, EXECUTORS

STATE TAXES PRECISELY TO

The sale of personal

published STATE TAXES

Notice to dealers an

published STATE TAXES

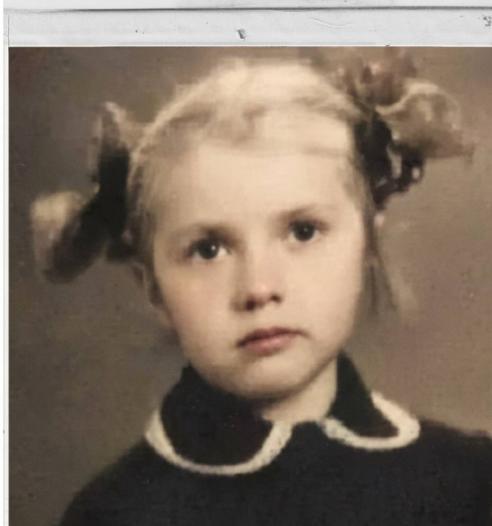
Notice that App

liday for Labor Day

Notice that App

ministration, and

Letters of Dis



Мынтея Татиана Николаевна



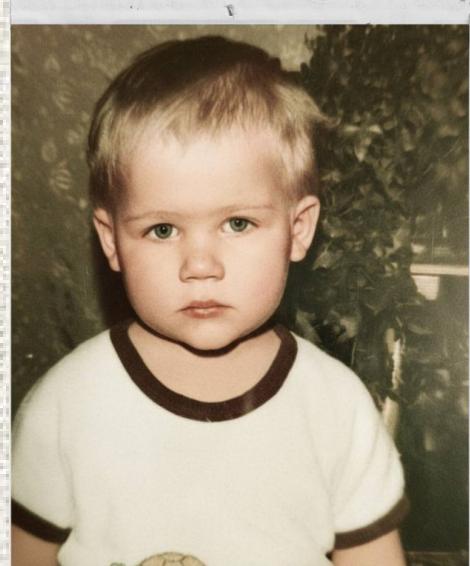
Лапка Татьяна Алиевна



Кимара Гарифина Гемехорба

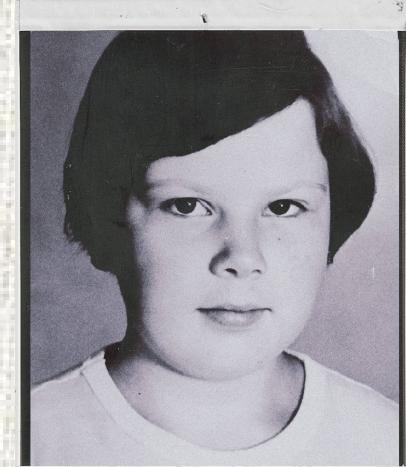


Гульнара Елена Алиевна



Кохнатиной
Кохнатиной
Зам. Инспектора по АХУ

SCHOOL



Ynsteib hařařibix křacceb
Joppha Jolna Joppebra,

MEMORIES



Ynsteib hařařibix křacceb
Mytagebra Hartalba Joppebra,



Ynsteib fini, křípky
Břařthnobra,



Ynsteib matematrik
Břařnmpobra,



intepartyppi

Ynsteib pycckoro řabika n
Fomnhibřiře Mařapobra,



Ynsteib ařtunickoro řabika
Beribma Hnha Hnrokarebra,

6

To conclude, he runs as long as he can, and then goes to earth, and his heir is in at his death. But his heir does not stand in his

Ученики стали учителями

SCHOOL



Традиционно на День Учителя старшим классам даётся возможность попробовать себя в роли учителей. Это позволяет детям понять, как трудно, но в то же время интересно быть учителем. Проведение уроков также позволяет освежить в памяти знания по тому или иному предмету, что крайне важно перед предстоящими экзаменами.

В этом году обучающимся 9, 10 и 11 классов удалось провести ряд уроков для младших классов. Материал преподносился простым и понятным детям языком, ведь новоиспеченные учителя сами выбирали любимые предметы, которые будут вести: физическая культура, английский язык, химия... Подготовка к дню самоуправления начинается задолго до

его наступления. Ученики подходят к учителям-предметникам, предлагая свою кандидатуру, просят расписание уроков, темы, продумывают активности и задания. Цель - непросто передать информацию, но заинтересовать в изучении материала "подопытных кроликов".

О своем опыте проведения урока рассказала Лебедева Лада, ученица 9 "А" класса: День Самоуправления принес много положительных эмоций и новый опыт. Мы провели уроки у младшего класса. Очень быстро нашли общий язык, поэтому воспоминания приятные не только у нас, но и у них. Очень интересно общаться с детьми, рассказывать новые темы, давать знания. Надеюсь, что эти уроки были полезны для детей. Очень хотелось бы встретиться с ними в следующем году.

День самоуправления прошел на ура! Он стал настоящим праздником, где стираются границы между учителями и учениками, а школа на один день превращается в пространство совместного творчества. Сложности, с которыми столкнулись новоиспеченные педагоги, – удержать внимание, доступно объяснить, справедливо оценить – только добавили уважения к их настоящим наставникам. Этот опыт бесценен: он учит не только предмету, но и ответственности, терпению и искусству общения. Можно с уверенностью сказать: наши учителя могут быть спокойны за будущее – у них достойная смена!





Наука и интересные факты



«А почему мы это изучаем на географии? Это же физика/химия/история!». Вопрос отличный! И у меня есть ответ.

А вот затем, что география – это не просто карта. Это гигантская «матрешка», внутри которой спрятаны физика и химия, биология и история, экономика и даже социологи. Почему в одних регионах строят заводы, а в других развивают туризм?

География – это тот самый клей, который соединяет разрозненные знания в единую, понятную картину мира.

Самый скучный способ – зазубривать параграфы. Самый эффективный – наблюдать. Да-да, просто смотреть по сторонам, но с любопытством Шерлока Холмса. И начать предлагаю прямо с вашей кухни.

Ваш холодильник – это атлас мирового хозяйства. Откройте его прямо сейчас. Что вы видите? Бананы? Сыр? Шоколад? Ваша задача: прежде чем съесть, проведите мини-исследование.

Что делать?

Найдите страну-производителя на карте.
Обратите внимание на ее соседей, рельеф, тип климата.

Вопросы для расследования:

Почему в этой стране производят именно этот продукт?
Почему бананы не растут в Сибири, а швейцарский сыр такой особенный?
Бонус: Вы не только станете эрудитом, но и будете покупать самые вкусные и свежие продукты, зная их «географическое происхождение». Не замыкайтесь в рамках учебника! Выйдите на улицу и станьте географом-детективом.

Посмотрите, откуда приехал автобус у вашей остановки?

Почему сегодня идет снег, а вчера был гололед? Это скучная тема из учебника об атмосферных фронтах? Нет! Это ключ к предсказанию погоды!

Запомните: география начинается не с карты в атласе, а с любопытства. Начните смотреть на мир глазами исследователя, и вы поймете, что наша планета – самый увлекательный учебник, который только можно придумать.



Константинова Ксения
Олеговна, учитель
географии

ПОСВЯЩЕНИЕ В ГИМНАЗИСТЫ

В нашей гимназии произошло знаменательное событие – *посвящение в гимназисты!* На этот раз праздник получился по-настоящему ярким, веселым и запоминающимся, ведь наши самые юные ученики не просто получили заветный статус, но и прошли увлекательное испытание, полное смеха, дружбы и даже помощи от самого настоящего гонщика из “Щенячьего патруля”!



С самого утра 4Д кабинет нашей гимназии наполнился предвкушением чуда. Маленькие будущие гимназисты, нарядные и взволнованные, собрались вместе со своими учителями.

Каждый первый класс с энтузиазмом отправился в путешествие по увлекательным конкурсам. Ребята с азартом решали головоломки и дружно отвечали на вопросы. Было видно, как они стараются, поддерживают друг друга и радуются каждому маленькому успеху.

Но самое большое удивление и восторг вызвало появление нашего специального гостя – настоящего Гонщика из любимого мультфильма “Щенячий патруль”! С его появлением праздник заиграл новыми красками. Гонщик не только подбадривал ребят, но и активно участвовал в конкурсах, помогая командам преодолевать препятствия и даря всем море позитивных эмоций.

Кульминацией праздника стало торжественное произнесение Клятвы Гимназиста. Перед лицом своих учителей и директора, юные первоклассники с гордостью и серьезностью произнесли слова, которые будут сопровождать их на протяжении всего пути обучения в нашей гимназии. Это был трогательный момент, наполненный смыслом и обещанием быть прилежными учениками, добрыми товарищами и достойными членами нашего гимназического сообщества.



В завершение мероприятия, директор нашей гимназии, Ярославцев Сергей Александрович, обратился к первоклассникам с теплыми словами напутствия. Он поздравил ребят с этим важным этапом в их жизни и пожелал им успехов в учебе и новых открытий. А в качестве особенного подарка, который будет напоминать им о сегодняшнем дне и принадлежности к нашей дружной гимназической семье, Сергей Александрович вручил каждому первокласснику тетради с гордой эмблемой нашей школы. Этот подарок стал символом начала их большого и интересного пути в стенах нашей гимназии.





Книжная полка

Гэнки Кавамура "Если все кошки в мире исчезнут"

От чего вы готовы отказаться, чтобы продлить свою жизнь? Оторванный от своей семьи и живущий один со своим котом Капустой молодой почтальон не был готов к страшному диагнозу: жить ему осталось всего несколько месяцев.

Но прежде чем он сможет привести свои дела в порядок, появляется дьявол с очень необычным предложением. Темная сила обещает продлить умирающему жизнь, но в обмен за каждый дополнительный день одна вещь в мире будет исчезать бесследно... С каждым исчезающим предметом почтальон размышляет о жизни, которую он прожил, о своих радостях и сожалениях, а также о людях, которых он любил и потерял.



Джефф Кинни "Дневник слабака"



Ты подросток, которого никто не понимает? Тогда ты поймешь главного героя книги, Грэга Хэффли. Он школьник, жизнь которого полна мук. На уроках его вызывают к доске именно тогда, когда он не готов, а на переменах изводят огромные, злые, страшные, волосатые старшеклассники. Девчонки не воспринимают его всерьез. Никто не понимает, насколько тяжела жизнь Грэга: ни родители, ни лучший друг Роули. Вот почему, когда пухлый милышка Ройли в свитерах с котиками вдруг становится всеобщим фаворитом, Грэг садится ему на хвост.

А что дальше?

Узнаешь в дневнике, который ведет Грэг. Там полно веселых записей и историй из жизни.





Подарок к юбилею



26 сентября в стенах гимназии № 94 царила особая, праздничная атмосфера. В год своего 60-летнего юбилея гимназия получила долгожданный подарок – был торжественно открыт новый, современный спортивный зал, построенный на средства гранта от проекта «Верный отличник».

Это событие стало возможным благодаря упорному труду и высоким результатам самих учеников. Каждая «пятерка» в дневнике, каждое интеллектуальное достижение стали реальным вкладом в развитие родной школы, доказав, что стремление к знаниям открывает двери к новым возможностям и улучшению условий для всех.

На торжественной церемонии собрались почетные гости, педагоги и ученики.

Среди них были:

- Ярославцев Сергей Александрович, директор гимназии;
- Палаев Игорь Валерьевич, директор Уральского филиала торговой сети «Верный»;
- Гумбатова Инна Владимировна, директор департамента образования города Екатеринбурга;
- Кириченко Елена Юрьевна, начальник управления образования Октябрьского района.

Церемония началась с самого волнительного момента – перерезания красной ленты. Право сделать это символизирующий жест нового этапа в жизни гимназии было предоставлено почетным гостям. Под аплодисменты собравшихся лента была разрезана, и обновленный зал официально распахнул свои двери.



В своей речи директор гимназии Сергей Александрович подчеркнул значимость этого события в юбилейный год и поблагодарил всех, кто сделал этот проект реальностью. Особые слова признательности он адресовал Коновалову Василию Константиновичу, чьи усилия и профессионализм были ключевыми в успешной реализации строительства и оснащения зала.

Игорь Валерьевич Лалаев, представляющий проект «Верный отличник», поздравил коллектив гимназии и отметил, что грант – это результат труда, упорства и стремления к лучшему. Усердие учеников, профессионализм педагогов и сплоченность коллектива сделали этот подарок возможным. На сегодняшний день к проекту присоединились уже 72 000 ребят, и гимназия № 94 стала ярким примером того, как знания превращаются в реальные дела.

Но настоящим украшением праздника стали яркие выступления талантливых учеников. Праздник открыли спортсмены из секции тхэквондо, показав свою силу и выучку. Затем с проникновенной песней «Не спеши трубить отбой» выступил ученик Николай Головачев. Свои футбольные умения и слаженную игру продемонстрировала детская футбольная школа «Регион 94». А завершил концертную программу зажигательный и энергичный номер команды черлидинга «Огонь».

В заключение торжества Игорь Валерьевич Лалаев вручил памятный подарок – символический мяч – спортивной команде гимназии, пожелав новых рекордов и побед уже в стенах нового зала.

Этот день стал не просто открытием новой спортивной площадки, а подтверждением того, что труд и целеустремленность ценятся по достоинству. Теперь у учеников гимназии № 94 есть прекрасное современное пространство для воплощения своих самых смелых спортивных мечтаний. Вперед, к новым вершинам





Фараоны бы одобрили



Древний Египет оживает в работах талантливых учеников!

Школа вновь стала свидетелем настоящего чуда творчества: завершился яркий конкурс «История своими руками», посвященный загадочной цивилизации Древнего Египта. Идея объединить изучение истории с творческим подходом обрела грандиозные масштабы, а результат превзошел все ожидания!

Юные исследователи, педагоги и родители с головой погрузились в мир пирамид, фараонов и жрецов, чтобы создать не просто работы, а живое воплощение древней культуры. Конкурс стал настоящим открытием новых талантов!

Члены компетентного жюри – учителя Старкова Елена Алексеевна, Михайлова Татьяна Викторовна и Таубе Наталья Николаевна – оценивали каждую работу с особенным вниманием. Как же сложно было выбрать лучших, ведь каждая поделка, рисунок и презентация хранили в себе частичку души автора.

И теперь настало время объявить наших победителей.

В номинации «Объемные фигуры» первое место заслуженно получила Даша Брагина из 5 «А». Ее работа покорила жюри потрясающей детализацией и верностью египетским традициям – это настоящий шедевр!

В номинации «Рисунки, стилизованные под росписи стен гробниц», к сожалению, победители выявлены не были.

Особый восторг вызвала работа Екатерины Ярославцевой из 5 «Г», которая удивила своим нестандартным подходом в номинации «Презентация». Ее креативная подача материала достойна высшей похвалы.

Спасибо всем: ученикам – за вдохновение, родителям – за поддержку, а педагогам – за умение вдохновлять и направлять. Такие события не просто украшают школьную жизнь, но и наполняют ее настоящим смыслом!



Даша Брагина, 5А класс



Волонтерское движение



В нашей гимназии всегда были ученики, готовые в любой момент прийти на помощь. И чтобы объединить этих неравнодушных ребят, в 2024 году мы официально открыли волонтерский отряд на платформе Добро.ру.

С момента своего создания наш отряд постоянно растет. Если вначале нас было всего несколько человек, то на сегодняшний день в наших рядах уже 134 активных участника.

Стоит отметить, что официальный возраст для регистрации в качестве волонтера – 14 лет. Однако дети младше 14 лет также могут участвовать в волонтерской деятельности вместе со старшими товарищами, но с согласия родителей и под их присмотром.

Но что же дает ребятам это движение? Прежде всего, волонтерство учит проявлять эмпатию, сострадание к другим и брать на себя ответственность. Мы уверены, что в мире, где хватает жестокости и несправедливости, особенно важно, чтобы были люди, на которых можно положиться. Волонтерство наглядно показывает, что в любой жизненной ситуации найдутся те, кто готов протянуть руку помощи.

Помимо этого, оно помогает в развитии коммуникативных качеств, организаторских навыков и даже в определении будущей профессии, что особенно ценно для старшеклассников.

Где же применяется эта энергия? Охотнее всего ученики помогают в организации различных мероприятий. Им действительно нравится быть в центре важных для гимназии событий, встречать гостей и знакомиться с новыми людьми.

Но наша деятельность не ограничивается только школьными стенами. Мы активно занимаемся и благотворительностью: не первый год собираем пожертвования для приютов, гуманитарную помощь на СВО и подарки для детского дома, доказывая, что даже небольшой вклад может сделать мир добрее.



Оригинальные причины опоздания на урок

Каждое утро в школе начинается с одного и того же: звонок, торопливые шаги по коридору и... опоздавшие. Мы провели опрос среди учеников, чтобы узнать, по каким же невероятным причинам они однажды пропустили урок или вбежали в класс с опозданием. Вот лишь некоторые из самых запоминающихся историй:

«Застягивала в ванной без телефона и дома никого не было»
(Ксения Гудилина, 7Г)

Этот случай напоминает, что иногда жизнь подкидывает для голливудских комедий.

А это уже не отмазка, а суровая правда жизни для многих владельцев питомцев.

Некоторые ответы поразили своей прямотой и лаконичностью. «Проспала» – это, пожалуй, самая частая и честная причина, которую назвали ребята. А Григорий Денисов (9Б) философски заключил:

«Сон – важная часть жизни».

С ним не поспоришь, но на уроке эта важная часть жизни, увы, заканчивается.

«Моя собака выбежала в подъезд, и я ее ловила 20 минут»
(Юрьева Анастасия, 9А)

Были и те, кто сослался на объективные обстоятельства: пробки, прием у врача, тренировки и уроки в музыкальной школе. А Трофименко Анна (5А) и вовсе стала жертвой путаницы с кабинетами.

Регулярные опоздания и пропуски – это та самая «кривая дорожка». Пропуская объяснение новой темы, ты рискуешь потом, как Юсупова Злата (8Б) у пустого кулера в столовой, тщетно «хотеть пить» – только не воды, а знаний. Наши учителя на собственном опыте знают, что прогуливать – не выход (вспомним, как Хорькова Анна Адольфовна делала это, «пока не стала умной»). А ответственность и пунктуальность. Это навыки, которые помогут вам построить успешную жизнь после школы.

Так что давайте относиться к своему времени уважительно. Придумывать истории, конечно, весело, но жить без них – надежнее.

**Обвеян вещею дремотой,
Полураздетый лес грустит...
Из летних листьев разве сотый,
Блестя осенней позолотой,
Еще на ветви шелестит.**

Гляжу с участью умиленным,
Когда, пробившись из-за туч,
Вдруг по деревьям испещренным,
С их ветхим листьям изнуренным,
Молниевидный брызнет луч.

Как увядающее мило!
Какая прелесть в нем для нас,
Когда, что так цвело и жило,
Теперь, так немощно и хило,
В последний улыбнется раз!..

ФИ.Тютчев



Как бороться с осенней хандрой и непроходящим насморком

Осень учит нас ценить не яркость и внешнюю активность, а глубину, уют и внутреннее содержание. Вдохновляйтесь возможностью остановиться, прислушаться к себе и создать собственное, комфортное пространство тепла и гармонии внутри, пока за окном идет дождь и кружатся листья. Это ваше личное убежище, которое вы создаете для своей психики.

Несколько советов, как сделать эту осень ресурсной:

Дайте себе право на замедление. Это биологически естественно – меньше энергии, больше потребности в отдыхе.

Не сравнивайте. Ваша осень не должна быть как на фото в социальных сетях. Она ваша – тихая, задумчивая, уютная.

Гуляйте с целью, в любую погоду!

Создайте приятный ритуал для прогулок. Например, возьмите телефон или фотоаппарат и идите «на охоту» за лучшим кадром; захватите термос с чаем или какао. Прогулка с целью посидеть на лавочке и выпить горячее, наблюдая за природой, гораздо приятнее.

Наслаждайтесь цветами осени! Обращайте внимание не просто на желтое и красное, а на оттенки: багрянец, охра, умбра, цвет увядшей розы, темно-зеленый хвои на фоне серого неба.

• Найдите новое хобби! Осенью классно начать делать то, до чего руки «не доходили». Новое хобби придаст позитивного настроения и позволит преодолеть осеннюю хандру.



С заботой о вашем настроении,
психолог гимназии Камская
Карина Николаевна

Осенний период – это не только окончание каникул, но и начало сезона повышенной заболеваемости ОРВИ. Конечно, снижение температуры воздуха, изменение влажности и уменьшение светового дня играют немалую роль в ухудшении самочувствия, но повлиять на эти факторы мы не можем. А что же в нашей власти? Давайте разберемся.

Основной фактор риска – это окружающие нас люди. Многие возвращаются из отпусков и по-разному переносят акклиматизацию. Чтобы в это время поддержать иммунитет, рекомендуется включить в рацион больше продуктов, богатых витаминами и микроэлементами. Также особенно важно избегать контактов с заболевшими. Именно поэтому при плохом самочувствии лучше не приходить в школу, а сразу обратиться к врачу!

Старайтесь больше бывать на свежем воздухе, но только одевайтесь «по погоде», а не «по моде». Даже небольшое переохлаждение ослабляет иммунную систему. После прогулок не забывайте мыть руки, чтобы не допустить попадание вирусов в организм.

Так как вирусы могут сохраняться в воздухе до 9 часов, в комнате нужно регулярно протирать пыль и проветривать.

Таким образом, мы можем повлиять на множество факторов, чтобы снизить риск заболеть ОРВИ:

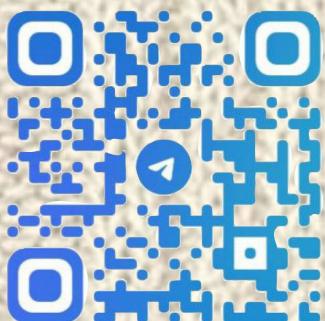
- избегать контактов с болеющими людьми;
- соблюдать режим дня;
- полноценно питаться;
- спать 7-8 часов;
- регулярно проводить влажную уборку;
- проветривать помещения;
- не забывать мыть руки;
- не унывать и искать положительные моменты в любом событии.



Все эти рекомендации хорошо известны, осталось только начать их выполнять.
Будьте здоровы!

Нечаева Елизавета Юрьевна

Больше информации в наших
соцсетях!





Октябрьская зарядка

В школах Октябрьского района прошла традиционная акция «Октябрьская зарядка», призванная привить школьникам любовь к здоровому образу жизни. Гимназия № 94 стала одной из площадок, где ученики приняли участие в танцевальном флешмобе, объединившись в стремлении к активному и здоровому будущему.

Цель этого яркого события – показать, что физическая активность – это не только полезно, но и весело, доступно каждому и может приносить массу положительных эмоций. Организаторы стремятся сформировать у подрастающего поколения привычку к регулярным занятиям спортом и заботе о своем здоровье.

Особую благодарность за проведение этого энергичного и позитивного флешмоба заслуживает талантливая группа музыкальной студии в составе: Хатмуллина Лида, Гудилина Ксюша, Архипова Ангелина, Соснина Николь, Мальцева Лиза, Занина Влада, Антропова Алена, Куимова Маша, Мележик Ксюша, Тарасова Алена. Девочки усердно готовились к выступлению, в итоге их невероятный энтузиазм и слаженная работа стали залогом успеха мероприятия.

И вот что рассказывают сами девочки:

Гудилина Ксения: «Я впервые участвую в октябрьской зарядке, и это очень интересный опыт. Уверена, что будущим принимать участие в подобных мероприятиях и в будущем».

Архипова Ангелина: «В нашем репертуаре есть интересные и необычные танцы для различных мероприятий любимой гимназии. Репетиции у нас проходят в очень дружественной и позитивной обстановке. Мне нравится видеть на лицах зрителей улыбки и желание повторять за нами зажигательные движения».

Хатмуллина Лида: «Мы активно готовились к этому событию! Мне очень нравится участвовать в подобных мероприятиях, это всегда приносит массу положительных эмоций».

Отдельную благодарность заслуживает несменный руководитель всех творческих мероприятий гимназии – Важенина Анастасия Викторовна, которая подготовила флешмобы с девочками и была звукорежиссером мероприятия.





Неделя свободы

С 27 октября по 3 ноября – время не для скуки, а для настоящих открытий! «Регион 94» составила гид по самым интересным занятиям на эту неделю. Можно забыть о домашках и контрольных. Но чтобы эти деньки не прошли у экранов телефонов, мы предлагаем вам настоящую шпаргалку по осеннему досугу в нашем городе.

Для любителей кино и сериалов

Каникулы – идеальное время, чтобы наверстать упущенное. Собирайтесь с друзьями и сходите в кино на долгожданную премьеру. А если хочется уюта, устройте киномарафон дома: приготовьте попкорн, завернитесь в плед и включите ту самую кинопленку, на которую никогда не хватало времени. Только не забывайте, что именно ноябрь – месяц премьер, так что следите за афишами кинотеатров!

Для исследователей: культурный маршрут

Екатеринбург – город с богатой историей и культурой, и каникулы – лучший момент это проверить. Сходите в музей, например, в музей Б.У. Кашкина на Горького или на выставку уличного искусства в Ельцин-Центре. Это интересно и даст пищу для ума. Прогуляйтесь по осеннему городу. Отправляйтесь в Парк Маяковского или на Плотинку. Золотые кроны деревьев, опавшие листья и прохладный воздух – вот он, идеальный осенний кадр. Объявите среди друзей конкурс на лучшую фотографию осени!

Для активных и спортивных

Не дайте осенней хандре шанса! Если на улице сухо, отличной идеей будет прокатиться на велосипеде по набережной Исети или устроить пробежку. Если холодно и сырь, всегда можно отдохнуть и провести время на катке в ТРЦ «Мега» или в одном из крытых скейт-парков.

И напоследок, важный совет:

Потратьте всего один день из восьми (например, понедельник, 28 октября), чтобы сделать всенелюбимые домашние задания. Поверьте, потом вы будете бесконечно благодарить себя за это! Оставшуюся неделю вы сможете отдыхать со спокойной душой и чистой совестью.

Неважно, какой вариант отдыха вы выберете – творческий, активный или просто ленивый. Главное, провести эти каникулы с пользой для себя и с хорошим настроением. Отдыхайте, набирайтесь сил, ведь впереди ещё долгие недели учебы!



В ноябре не забудьте поздравить с днем рождения
наших дорогих учителей!

Чернявская Маргарита Владимировна
Исакова Марина Валентиновна

В следующем выпуске:

1. День Народного Единства: что мы знаем об этом празднике
2. Как подготовиться к экзаменам без стресса?
3. История нашей гимназии: архивные фото и воспоминания
4. Екатеринбург - Ченду: незабываемая поездка!

Над выпуском работали:

1. Мостицкая Екатерина Витальевна
2. Кичигина Мария, 9Г
3. Дубовицкая Полина, 7Г
4. Гарипов Роман, 8Б

5. Тимошкова Софья, 9А
6. Гаврилова Александра, 9А
7. Баталова Алиса, 9А
8. Гудилина Ксения, 7Г



По вопросам сотрудничества
обращаться к Мостицкой Е.В.

