

РЕГИОН 94

МАОУ-ГИМНАЗИЯ 94,
Г ЕКАТЕРИНБУРГ
ГИМНАЗИЯ94.ЕКАТЕРИНБУРГ.РФ
+7 (343) 355 27 12

В ЭТОМ ВЫПУСКЕ:

- КАК МЫ ПРОВЕЛИ ЗИМНИЕ КАНИКУЛЫ
- РЕЗУЛЬТАТЫ ВСОШ
- НЕОБЫЧНЫЕ ХОББИ УЧЕНИКОВ
- КАК НАУЧИТЬСЯ СТАВИТЬ ЦЕЛИ И ДОСТИГАТЬ ИХ

ТАНЦАРЬ



Как мы провели зимние каникулы



Зимние каникулы – всегда особенное время: дни наполнены радостью, встречами, приключениями и теплом близких. Ученики нашей школы провели эти дни по-разному, но у всех остались яркие впечатления. Делимся с вами их историями!

Чернышев Евгений, 6 «Г» класс:

«На зимних каникулах я был в Гринвальде со своими друзьями. Мы веселились, и я очень рад, что смог туда съездить совсем бесплатно. Спасибо моему другу! Еще у меня был день рождения 9 января, и я позвал всех в кино. Последний день каникул я тоже провел со своими друзьями, веселясь у меня дома».

Лярская Дарья, 7 «Г» класс:

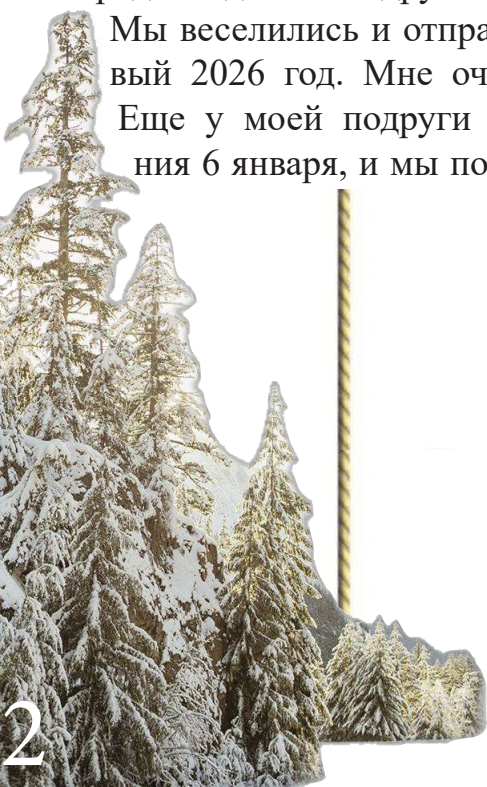
«На зимних каникулах я была в загородном доме с подружкой и с моей семьей. Мы веселились и отпраздновали там Новый 2026 год. Мне очень понравилось! Еще у моей подружки был день рождения 6 января, и мы поехали в Беседки».

Баталова Алиса, 9 «А» класс:

«На зимних каникулах я успела сделать много всего! Уже 31 декабря я исполнила свою давнюю мечту и сходила на балет «Щелкунчик». После этого я поехала в аквапарк с моими родителями, двоюродными сестрами и братом и их родителями – это уже наша традиция. После аквапарка мы поехали в деревню к нашим бабушке и дедушке и там отметили Новый год! Для праздника я приготовила имбирное печенье и вкусные тарталетки, которые всем понравились. На Новый год мне подарили камеру «Paper Shoot», которую я очень хотела. Ее особенность в том, что она делает фото с ретро-эффектом. Также в каникулы я сходила на потрясающее детское шоу со своей крестной и ее дочками. Там было весело даже взрослым! После этого праздника мы зашли в «Большой детский магазин», где продают много трендовых игрушек – даже я прикупила себе парочку. Кроме того, я много гуляла и проводила время со своими близкими».

Прибавкина Ева, 9 «В» класс:

«Новый год я отметила с семьей – мы смотрели новогодние фильмы и играли в игры. Потом я встретилась с друзьями, и мы гуляли по городу. Зимние каникулы я провела у бабушки. Мы катались на коньках, гуляли в лесу и готовили печенье на Рождество. Я также встретилась с друзьями, с которыми долго не виделась».





Холкина Дарья, 3 «А» класс:

«В зимние каникулы я побывала в Нижнем Новгороде. Мы с мамой и папой поехали туда просто так, на каникулы. Мы много гуляли и посетили театр. Нам там очень понравилось! Спектакль «Конек-Горбунок» запомнился мне больше всего: сюжет и наряды были красивыми».

Тимофей Велижанцев и Блинова Злата, 4 «А» класс:

За зимние каникулы ребята из 4 «А» успели накатать несколько десятков километров на лыжах!

«Я ездил с родителями в Сочи на три дня. Мы побывали на горнолыжном курорте Роза Хутор, где мне очень понравилось! Теперь горные лыжи – это мой любимый вид зимнего спорта!» – рассказывает Тимофей.

«А мы с мамой почти каждый день катались на лыжах в парке Московского. Мы сами придумали трассу! У меня даже получилось слепить из снега саму себя!» – делится Злата.

Анна Хусаинова, 1 «Г» класс:

«Мы с родителями побывали в ледовом городке: я каталась там с горки. Мне понравились огромные снеговики, на которых было написано «Я люблю рок». Чтобы согреться, мы пили горячий чай. А мой брат Арсений катался с друзьями на лыжах!»

Кожевников Тимофей, 1 «Г»

класс:

«Мы с родителями и собакой Оливией побывали в Красноуфимске. Там мы поднялись на виадук – высокий старинный мост. Мне очень понравилось! Нам пришлось идти до него по снегу, который был мне по колено!»

Бондаренко Мария, 9г

«На этих зимних каникулах я часто проводила время с семьей: мы вместе катались на лыжах, провели на даче несколько дней, где часто гуляли по лесу. В городе я встречалась с подругой дважды, и мы ходили на каток. Снеговиков мы так и не слепили, но и без них было хорошо.»

Как видите, у каждого из наших учеников были свои уникальные приключения – от поездок в другие города и театры до катания на лыжах, встреч с друзьями и семейных праздников. Зимние каникулы подарили всем нам тепло, радость и воспоминания, которые еще долго будут греть сердце. До новых встреч – уже в новом семестре!



Олимпиадный марафон

В этом учебном году учащиеся гимназии № 94 вновь подтвердили свой высокий интеллектуальный потенциал, активно участвуя во Всероссийской олимпиаде школьников. Школьный и муниципальный этапы стали настоящим испытанием знаний, эрудиции и стремления к победе. И, судя по результатам, наши ребята прошли его с честью!

Олимпиада стартовала на школьном уровне – здесь принимали участие обучающиеся с 4 по 11 класс. Удивительно, но охват составил 99,36 % от общего числа учеников! Такой высокий уровень вовлеченности говорит не только о заинтересованности учащихся, но и о продуманной системе подготовки и мотивации, выстроенной педагогами гимназии.

На школьном этапе было представлено более 20 предметов, включая традиционные (русский язык, математика, литература, история) и менее массовые, но не менее важные – астрономию, экологию, право, экономику, физическую культуру, а также иностранные языки, в том числе китайский, итальянский и испанский.

Но главное – не просто участие, а результат.

Из 777 участников школьного этапа всероссийской олимпиады школьников:

- 492 человека стали призерами,
- 377 – победителями школьного этапа.

То есть более 60% участников показали выдающиеся результаты и получили право двигаться дальше!

Особенно отличились учащиеся 6Г, 7Г, 8Г, 9Г и 11Г классов: в этих параллелях практически все участники стали либо призерами, либо победителями сразу по

нескольким предметам. Например, в 9 «Г» классе из 26 участников 23 – призера и 21 – победители, а в 11 «Г» – 22 призера и 20 победителей из 24 участников!

Обучающиеся, набравшие необходимое количество баллов, получили возможность представить гимназию на муниципальном этапе. На нем состязались 229 наших учеников.

И снова – успех! По итогам муниципального этапа:

- 106 человек стали победителями,
- 40 – призерами.

Более половины наших участников завоевали высшие награды! Особенно сильные позиции гимназисты заняли в таких предметах, как:

- Русский язык: 61 победитель и призер,
- Литература: 51 участник с высокими результатами,
- Английский язык: 25 призеров и победителей,
- Физическая культура (юноши): 11 награжденных,
- Китайский язык: 4 участника из 5 стали призерами или победителями!

За каждым олимпиадным успехом стоит не только упорный труд самого школьника, но и поддержка наставников и семьи. Благодарим всех учителей гимназии № 94 за профессионализм, терпение и веру в учеников. Отдельное спасибо родителям – за то, что вы создаете дома атмосферу, в которой хочется расти, узнавать новое и побеждать!



Билингвальная олимпиада школьников

Совсем недавно в нашей гимназии прошла Международная дистанционная билингвальная олимпиада, организованная по программе «Международная школа завтрашнего дня». Это яркое интеллектуальное событие объединило учеников разных возрастов – от первоклассников до старшеклассников – и стало настоящим праздником двуязычия, творчества и знаний.

Олимпиада традиционно проводится ежегодно в ноябре и декабре, охватывая две возрастные категории: учащихся 1–4 классов и школьников 13–18 лет. Участники могли выбрать до четырех номинаций, в которых хотели проявить свои способности. Среди них – декламация стихотворений и рассказов на русском и английском языках, а также написание диктантов и решение математических квизов.

Творческие задания (например, чтение стихов или рассказов) участники записывали на видео и отправляли через официальный сайт организаторов. А диктанты проходили в стенах нашей гимназии: под онлайн-диктовку ребята писали работы, которые затем сканировались и направлялись на проверку жюри.

Все присланные материалы были тщательно оценены компетентным жюри по критериям языковой точности, выразительности, оригинальности и соответствия возрасту. Результаты олимпиады были опубликованы на сайте «Школы завтрашнего дня», где можно было не только увидеть списки победителей и призеров, но и принять участие в онлайн-церемонии награждения.

Особенно трогательно выглядели наши первоклассники – каждый из них за участие получил памятную медаль и сертификат. Победители и призеры всех возрастов удостоились дипломов, которые пришли по почте и были торжественно вручены на школьной линейке. В этот день мы с гордостью смотрели видеозапись церемонии награждения и аплодировали нашим талантливым одноклассникам!

Интересно, что олимпиада «Школы завтрашнего дня» – это не только всероссийское, но и международное событие: в ней участвуют школьники из разных городов и стран. И наши гимназисты не раз доказывали, что достойны высоких наград – их имена регулярно появляются в списках призеров!

Поздравляем всех участников, особенно наших победителей! Вы показали, что владение двумя языками – это не просто навык, а ключ к межкультурному диалогу, пониманию и дружбе между народами. Желаем вам новых успехов, смелых идей и ярких побед!



Международный день "СПАСИБО"

Анна Эдуардовна Кулигина

Спасибо за то, что вы продолжаете учить английский, не смотря на большое количество диктантов и контрольных работ!

**Екатерина Руслановна
Дмитриенко**

Благодарю за готовность всегда оказать помощь учителю: раздать тетради, поправить стулья, стереть с доски и т.д.

**Маргарита Владимировна
Чернявская**

Выражаю благодарность ученикам за старание и успехи в учебе!

Ольга Сергеевна Колосова

Благодарю за активное участие в жизни школы, творческий подход к учебным и внеклассным проектам, а также за уважительное отношение к педагогам и друг ко другу.

Елена Леонидовна Космакова

Ребята, благодарю вас за доверие, с которым вы делитесь своими мыслями и за радость познания, которым вы наполняете каждый день!

Ирина Николаевна Козловских

Благодарю учеников за их доброту, отзывчивость. За их горящие глаза, когда они делятся своими достижениями и заряжают энергией, оптимизмом.

Старкова Елена Алексеевна

Я благодарна нашим детям за то, что они отзывчивы, они понимающие (например, я кашляю, они мне дают советы, и идут на больничный, спрашивают, пью ли я таблетки), это видно, что они сочувствуют, не раздражаются...эмпатия – умение сопереживать!

Екатерина Олеговна Новоселова

Спасибо за то, что ученики умеют радоваться обычным вещам и хотят поделиться этой радостью со мной!

11 января по всему миру отмечается необычный, но очень важный праздник – Международный день «спасибо». Он не связан ни с подарками, ни с фейерверками, но способен сделать мир добрее – достаточно произнести всего одно слово.

Этот день был учрежден международными организациями с благой целью: напомнить людям, как много значит простая, искренняя благодарность. В эпоху, когда мы все чаще общаемся через экраны, а слова порой заменяются стикеры, легко забыть, насколько мощным может быть живое «спасибо», сказанное в глаза – с улыбкой, с теплом, с настоящим чувством.

Ученые подтверждают: благодарность – это не просто вежливость, а настоящее лекарство для души. Когда человек говорит или слышит искреннее «спасибо», в его организме вырабатывается окситоцин – так называемый «гормон доверия». Он снижает уровень стресса, улучшает настроение и даже укрепляет связи между людьми. Получается, что благодарность делает нас не только вежливыми, но и здоровыми – и тех, кто благодарит, и тех, кого благодарят.

Интересно, что русское слово «спасибо» имеет глубокие корни. Оно появилось еще в XVI веке как сокращение от церковного выражения «спаси Бог». Так благодарность изначально была не просто вежливостью, а настоящей пожеланием добра в адрес другого человека.

А ведь сказать «спасибо» можно за все: за помощь одноклассника с домашним заданием, за теплый плед от бабушки, за то, что папа приготовил любимый суп, за учителя, который терпеливо объясняет сложную тему, или даже за незнакомца, который уступил место в автобусе.

Самый лучший способ отметить этот день – не ждать повода, а просто начать говорить «спасибо» чаще. От всего сердца!

Мы спросили учитель гимназии, за что они выражают благодарность своим ученикам:

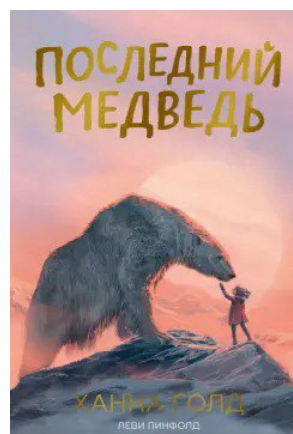
Книжная полка

«Последний медведь» Ханна Голд: история, которая растопит любое сердце

Представьте себе далекий Арктический остров, куда приезжает одиннадцатилетняя Эйприл с отцом-ученым. Из-за изменений климата медведи должны были покинуть это место, но девочка обнаруживает одинокого, голодного и раненого медвежонка. Так начинается невероятная дружба, которая изменит их обоих.

Эта книга – не просто трогательная история о девочке и медведе. Это мощный и очень доступный разговор с юным читателем о хрупкости нашей планеты, ответственности и смелости заступиться за того, кто не может попросить о помощи. Эйприл удивительно решительный и чуткий персонаж. Ее упорство и любовь спасают не только медведя по имени Мед, но и помогают найти общий язык с погруженным в работу отцом.

«Последний медведь» – это идеальная книга для тех, кто любит животных, переживает за природу и верит, что один человек (даже если он ребенок) способен изменить ход событий. Она полна ледяного ветра, северного сияния и такого тепла настоящей дружбы, которое противостоит любой стуже.



«Манюня» Наринэ Абгарян: пирожки, хаос и бесконечная нежность

А теперь перенесемся из арктических льдов в палящее солнце армянского городка Берд. Эта книга – взрывной, духоподъемный и до слез смешной гимн детству. От лица маленькой Наринэ мы попадаем в 1990-е годы, где главное сокровище – это ее подруга Манюня, озорная, веснушчатая фантазерка.

Доброта здесь не пафосная и назидательная, а живая, ежедневная, идущая от сердца. Она в строгой, но бесконечно любящей бабушке, которая спасает внуков от их же проказ. Она в терпеливых родителях, в соседях, в аромате свежее испеченных пирожков. Это доброта простых вещей: совместных шалостей, секретов от взрослых, летних каникул, которые кажутся бесконечными.

Читая «Манюню», вы будете хохотать до слез над невероятными проделками подружек, а в следующую секунду трогательно улыбаться, потому что узнаете в героях себя, своих друзей и свою семью. Это книга о том, что самое большое счастье и доброта часто живут в наших воспоминаниях, в запахе бабушкиного варенья и в силе детской дружбы, способной превратить обычный день в самое настоящее приключение.



Анна Денисовна Паначева,
учитель математики

Необычные хобби учеников

В нашей гимназии учатся не просто ученики – это маленькие изобретатели, спортсмены, художники, мечтатели и талантливые личности, у каждого из которых – своя уникальная страсть. Редакция “Регион 94” решила рассказать о том, чем наши гимназисты увлекаются, почему это важно для них и с чего начать тем, кто хочет последовать их примеру.

Многие ребята выбрали путь спорта.

Свечников Николай (8Б) уже несколько лет занимается баскетболом – мечтает стать профессиональным спортсменом. Его совет: просто начать тренироваться. Вельма Слава (8Г) – боксер с четырехлетним стажем и страстный коллекционер карточек Покемон. Его цель – физическое развитие, а путь к нему – запись в секцию. Фрей Лев (4А) играет в футбол уже 8 лет и считает, что начинать лучше «с садика». Политов Андрей (2Г) тоже любит футбол, но в формате футзала – он занимается полтора года и советует научиться попадать по мячу. Бетев Артем (4А) занимается тхэквондо четыре года: ему нравится быть в форме, уметь за себя постоять и получать новые пояса. Он приглашает всех на пробную тренировку – прямо в нашей гимназии! Вельма Максим (5А) совмещает карате и компьютерные игры – увлекается этим уже 5 лет. Левшин Лев (4А) тоже занимается карате (2 года), баскетболом (1 год) и изучает китайский язык (2 года) – все это ему нравится и хорошо дается. Оленьков Даниил (2Г) практикует боевое искусство Кобудо – год он работает с японским оружием, развивая силу духа и умение защищаться. Резниченко Владислава

(9А) играет в керлинг уже 4 года – ее мама тренер по этому виду спорта. Жданова Василиса (6А) – легкоатлетка с 7-летним стажем: побеждать и получать медали – ее страсть. Сушкова Василиса (6А) занимается профессиональной стрельбой из винтовки уже 3 года. Это индивидуальный вид спорта, что особенно важно для нее, ведь она не любит командную работу. Она напоминает: перед началом – обязательно пройти осмотр у психолога и окулиста, а также выучить правила безопасности в тире.



Фрей Лев, 4А



Вельма Слава, 8Г



Седышев Мирон, 3В

Музыка объединяет многих.

Долгова Полина (8Б) начала учиться играть на электрогитаре всего месяц назад. Ее вдохновляет перспектива развеселить вечер или завести новые знакомства. Она советует начинать с правильной постановки правой руки и работы с медиатором. Тарасова Алена (9А) играет на гитаре два года и кратко советует учить аккорды. Тимошкова Светлана (9А) играет на бас-гитаре всего два месяца, но уже мечтает быть как Питер Динкллей – бас-гитарист любимой группы. Начать, по ее мнению, можно с покупки самого баса. Баженова Мария (11Г) – настоящая звезда: 13 лет она поет, играет на фортепиано и танцует в народном стиле. Ее девиз: «Никогда не останавливаться на достигнутом». Гаврилова Александра (9А) коллекционирует игральные карты, пишет книги и изучает языки – английский, французский, японский, а в планах – португальский и корейский. Володин Кирилл (4А) занимается пением, музыкой и театральным кружком с 5 лет. По его мнению, такие хобби вызывают «радость и счастье». Он советует записываться в Дом детского творчества, музыкальную школу или «Театр музыкальной комедии». Сидорова Маргарита (6А) совмещает гитару, рисование, изучение китайского и немецкого языков. Ее интерес – поиск себя через разные увлечения.

Творческие души представлены широко.

Вельма Лиза (5Г) три года рисует и читает фэнтези – «просто нравится». Чтобы начать, она советует записаться на курсы. Римшева Екатерина (9А) рисует три года – это ее способ расслабиться. Антропова Дарья (9А) рисует пейзажи уже три года. Пузырева Виктория (9А) с лета 2025 года рисует граффити – это ее способ самовыражения. Совет: начинать с легких шрифтов на бумаге. Иванова Кристина (9А) рисует всю жизнь, играет на электрогитаре, увлека-

ется рукоделием и пишет. Для нее рисование – процесс, гитара – навык, рукоделие – результат, а писательство – «проводник людей в ее голову». Маркунина Алена (9А) рисует, вяжет, шьет, готовит и лепит из глины – «всю жизнь». Нестерова Валерия (4Д) сочетает рисование, лепку, дзен-графику, шитье игрушек и игры в КВН. Это помогает ей раскрыть таланты и привести мысли в порядок. Ее совет – найти то, что приносит радость, и верить в себя. Мурзина Александра (2Г) уже год работает на гончарном круге и делает посуду и фигурки. Она советует начать с полимерной глины или записаться в гончарную мастерскую. Шарыпова Юстина (1Б) рисует и лепит гигантов, монстров и динозавров – это ее способ успокоиться. Мартюшева Марина (4А) занимается архитектурным рисованием с 4 лет, а танцами и чирлидингом – с 7. У нее есть талант к рисованию и любовь к ярким выступлениям. Пиньженина Александра (11Г) плетет из бисера с 5 класса – это ее способ расслабиться. Она советует начать с белой лески и китайского бисера, пробуя сплести кольцо или фигурку по видео. Козюкова Елизавета (9Г) создает украшения и пишет прозу. Она рекомендует начинать с простых схем и писать о том, что хочется.



Баженова Мария, 11Г

София Завражных, 11Г

Коллекционеры – тоже исследователи.

Сафин Леонард (1Б) собирает камни с 4,5 лет – ему нравятся их формы и текстуры. Начать можно с прогулки у реки или озера. Диденко Милан (3Д) коллекционирует машинки – ему просто интересно. Левшин Илья (11Г) собирает CD-диски и кастомизирует велобайки. Он считает, что музыку можно «потрогать», а велосипед – это «искусство и свобода творчества». Завражных Софья (11Г) коллекционирует японские куклы два года – ее привлекает культура и красота. Она советует научиться отличать оригинал от подделки. Поросенкова Александра (5Г) собирает духи со всего мира и занимается художественной гимнастикой. Юрьева Анастасия (9А) коллекционирует фигурки, а также занимается фехтованием, танцами и хоккеем – все это ей действительно нравится. Седышев Мирон (3В) второй год увлекается авиацией: читает, тренируется в симуляторах, учится на курсах пилота и мечтает стать пилотом гражданской авиации. Он рекомендует летний авиационный лагерь «Школа юного авиатора» в Екатеринбурге. Ельцов Дмитрий (9А) ведет заметки – это его способ структурировать мысли. Совет: начать с малого. Ярославцева Екатерина (5Г) пишет прозу и стихи с 2025 года. Для нее важен сам процесс творчества. Курченко Василина (9А) читает, поет и занимается в студии театра и кино. Она любит проживать эмоции персонажей и перевоплощаться. Диканский Павел (3Д) совмещает рисование, плавание, горные лыжи и шахматы – предпочитает ин-

дивидуальные виды деятельности. Иванов Игорь (6А) делает поделки с 2023 года – ему нравится создавать что-то своими руками.

Некоторые хобби сопровождают ребят с самых малых лет.

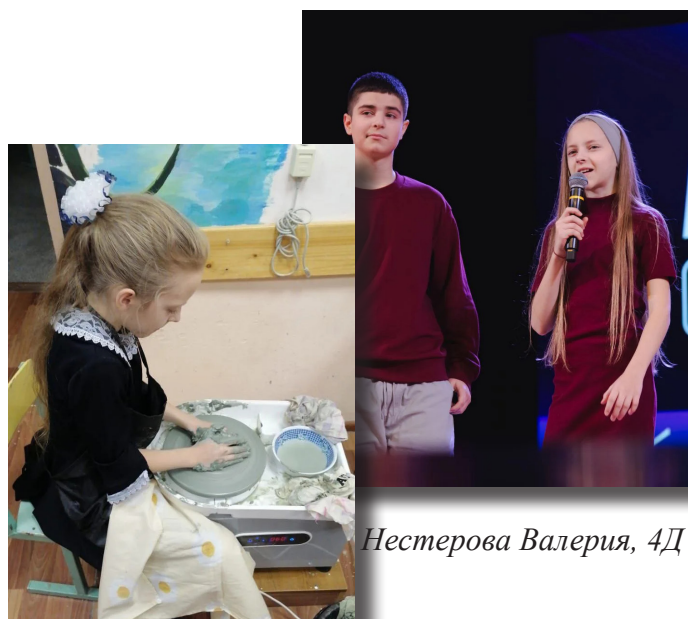
Вельма Люба (1Г) заботится о куклах с трех лет – любит их купать и одевать. Вялик Александр (1Б) с 4 лет увлекается Лего (полезно для пальцев!), советскими автомобилями (изучает историю) и кулинарией (хочет угощать всех). Банникова Арина (5Г) создает игровые миры из бумаги со второго класса – любит мелкие детали. Копалов Тимофей (11Г) десять лет занимается танцами, медитацией и наблюдением. Это помогает расслабиться и восстановить силы.

Как видите, увлечения наших школьников – разнообразны, глубоки и искренни. Они не просто «чем-то занимаются» – они исследуют мир, развивают таланты, мечтают и учатся быть собой. А главное – они готовы делиться своим опытом и вдохновлять других.

Если вы еще не нашли свое хобби – просто начните. С камня, с кисти, с аккорда, с первого шага на лед или с первого удара по мячу. Важно – не то, с чего вы начнете, а то, как далеко вы готовы пойти ради того, что вас по-настоящему увлекает.



Вельма Слава, 8Г



Нестерова Валерия, 4Д

Фигуристы

Зима дарит нам не только снег и мороз, но и удивительную возможность – превратить лед в искусство. Среди множества зимних видов спорта фигурное катание занимает особое место: здесь сочетаются точность, грация, музыка и смелость. Это не просто движение по льду – это танец, рассказ, полет.

История фигурного катания уходит корнями в далекое прошлое. Первые железные коньки появились в Голландии еще в XIII–XIV веках, но тогда люди использовали их исключительно для передвижения по замерзшим каналам. Постепенно скорость перестала быть единственной целью – возникло желание не просто ехать, а рисовать на льду. Так родилось фигурное катание: спорт, в котором каждое движение должно вычерчивать сложные геометрические фигуры. Отсюда и название – «фигурное».

Оформился этот вид спорта в Великобритании, а в Россию коньки привез сам Петр I в конце XVII века. Уже в 1838 году художник Г. М. Паули написал знаменитую картину «Первый на коньках», запечатлевшую, как русские дети осваивают этот новый для страны вид досуга.

Россия быстро стала одной из ведущих держав в области фигурного катания. В 1896 году в Петербурге прошел первый в истории Чемпионат мира по фигурному катанию, а уже в 1908 году на Олимпийских играх российский спортсмен Николай Панин-Коломенкин завоевал золото в дисциплине «специальные фигуры» – и стал первым олимпийским чемпионом России.

Сегодня фигурное катание – это целый мир, разделенный на четыре направления: одиночное катание, парное катание, танцы на льду и синхронное катание.



Гудилина Ксения, 7Г



Клименко Елизавета, 6Б



Дмитриев Тимофей, 8Б

И в каждом из них – своя красота, своя драматургия, своя команда или одиночный путь, требующий огромной силы духа.

Гордость нашей гимназии – ученики, которые не просто катаются, а живут этим спортом!

Тимофей Дмитриев из 8Б класса занимается фигурным катанием уже около десяти лет. Для него это не просто спорт, а уникальное пересечение наук и искусств: “Для меня фигурное катание – это спорт, где соединились физика и актерское мастерство. Здесь важно все: и центробежная сила при вращении, и умение передать эмоцию через движение. Я работаю с тренером с самых первых шагов на льду. Наши отношения – хорошие, хотя порой бывают и натянутыми, ведь фигурное катание требует честности. Это спорт не для тех, кто боится критики. Нужно быть готовым слушать жесткие, но справедливые замечания – и от тренера, и от родителей. Только так можно расти. В будущем я планирую сдать нормативы на кандидата в мастера спорта, а затем – на мастера спорта. Возможно, стану хореографом в фигурном катании. А главная мечта – выйти на международный уровень.”

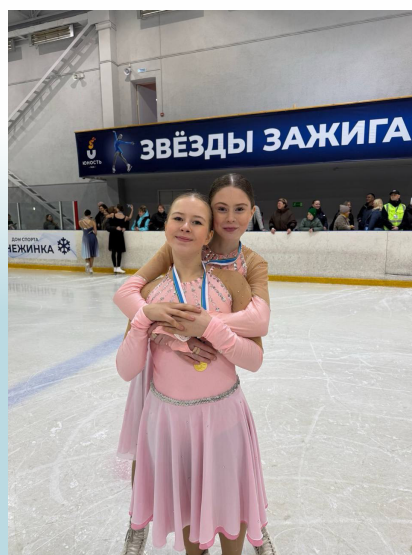
А Елизавета Клименко, ученица 6Б класса, развивается в одиночном катании, покоряя лед своими прыжками и вращениями. Ее путь только начинается, но уже сейчас видно, как много она вкладывает в каждое занятие.

Не менее яркий след в мире синхронного катания оставляет Ксения Гудилина из 7Г – участница команды «Юность-Новисы». Для нее этот спорт – прежде всего сообщество: “Команда – это моя семья, где всегда выслушают и помогут. Наши тренеры – их у нас три – во время сборов заменяют нам маму. Скоро я перейду в старшую команду «Юность», где ребята уже кандидаты в мастера спорта, а дальше – «Евразия-Экосистем», где уровень уже мастеров спорта. Это мой путь.”

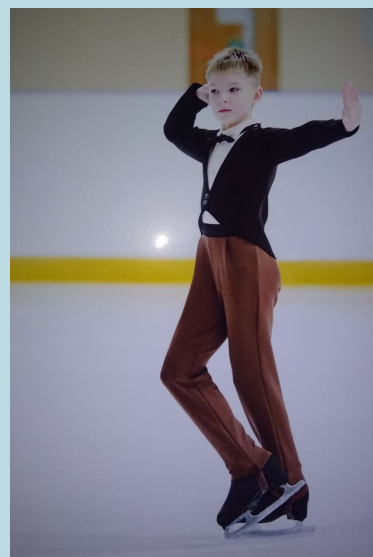
Но за кулисами профессиональных достижений – сотни других учеников нашей гимназии, для которых катание на коньках стало любимой частью физкультуры, зимних прогулок и школьных традиций. Они могут не выступать на соревнованиях, но именно они – живая основа этого прекрасного вида спорта.

Фигурное катание учит многому: терпению, дисциплине, умению слышать музыку и свое тело, работать в команде или находить силы внутри себя. Но главное – оно напоминает: даже на самом скользком льду можно двигаться уверенно, если веришь в себя и чувствуешь поддержку вокруг.

А значит – вперед, к новым поворотам, прыжкам и, конечно, к благодарным аплодисментам зрителей!



Гудилина Ксения, 7Г



Дмитриев Тимофей, 8Б

Как научиться ставить цели и достигать их

Формирование навыка достижения целей — это как тренировка мышц. Чем чаще вы это делаете, тем сильнее и увереннее вы становитесь.

Начинать нужно с постановки малых целей или крупную дробить на мелкие шажки.

Научитесь себе ставить в начале краткосрочные цели, которые можно обозначить понятным отрезком во времени.

1. На неделю: Прочитать одну книгу (разбить на 20 страниц в день).

2. На месяц: Научиться готовить 3 новых блюда (одно в выходные).

3. На четверть: Поднять оценку по одному предмету на один балл (составить план с репетитором или другом).

Каждый день нужно тренировать эту привычку выполнять что-то, что ведет к достижению цели!

Важно! Не забывать себя хвалить за усилия, а также отмечать даже незначительные победы.

Избегайте перфекционизма. Зачастую мысли о том, что нужно сделать «идеально» приводят к тому, что вы боитесь допустить ошибку и вообще ничего, по итогу, не выполните.

Лучше делать неидельно, но делать!

Если что-то не получается, не воспринимайте неудачу, как итоговый результат. Руководствуйтесь фразами «пока не усвоил», «пока не выходит», тем самым вы даете себе право снова и снова стараться и идти к цели.



Учитесь планировать свое время, но при этом быть гибкими. Если где-то припозднились и дали себе поблажку, сделайте хоть что-то в этом дне.

Неругайте себя и не унижайте! Страх неудачи присутствует у многих людей, это нормальное чувство, но оно не должно вами руководить и приводить в оцепенение.

И главное: воспринимайте даже отрицательный опыт — как нужный и необходимый опыт на вашем жизненном веку.

Так же при постановке цели постарайтесь фокусироваться на том, что даст вам достижение цели. Попробуйте описать какое чувство вы сможете испытать, когда цель будет достигнута. Мотивация должна быть скреплена с положительными эмоциями и тогда все получится!



Камская Карина Николаевна



Английская НОВОГОДНЯЯ сказка

В преддверии новогодних праздников в нашей гимназии прошел увлекательный конкурс кроссвордов на английском языке для учеников 1-4 классов. Мероприятие было посвящено теме «Рождество и Новый год» и стало настоящим праздником интеллекта, творчества и знания языка.

Участникам предстояло не просто подобрать слова, а создать целую новогоднюю головоломку – с иллюстрациями, оригинальным оформлением и грамотными формулировками. Особенно строго жюри оценивало соответствие теме, уровень сложности, аккуратность и, конечно, правильность английской лексики.

И вот настал момент объявить победителей!

Третье место

Люба Вельма, 1Г класс

Андрей Политов, 2Г класс

Маргарита Малоземова, 2Г класс

Влад Политов, 4Г класс

Второе место

Кирилл Володин, 4А класс

Тимофей Алавацкиц, 2Г класс

И наконец – победители

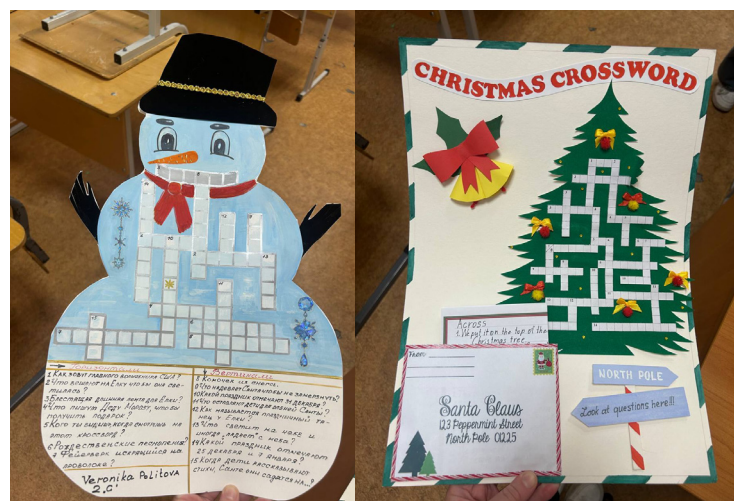
Влад Этин, 4Г класс

Вероника Политова, 2Г класс

Все участники проявили невероятную фантазию и старание: кроссворды были украшены снежинками, елочками, Дедами Морозами и даже ангелочками! Особенно порадовало, как ребята разных возрастов – от первоклашек до четвероклассников – справились с заданием на своем уровне.

Победители и призеры получают дипломы гимназии, ну и без пятерки здесь не обойтись! Благодарим учителей английского языка и организаторов конкурса за теплую, праздничную атмосферу и вдохновляющую работу!

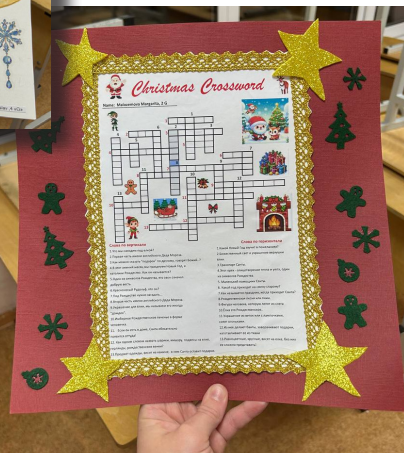
Читайте, разгадывайте, творите – и пусть каждый новый год начинается с побед!



Влад Этин, 4Г Вероника Политова, 2Г
1 место 1 место



Влад Политов, 4Г
3 место



Маргарита Малоземова, 2Г
3 место

Татьянин день

25 января по новому стилю в России отмечается один из самых теплых и значимых праздников – Татьянин день, или День российского студенчества. Этот день объединяет в себе глубокие духовные корни, историческую память и молодежную энергию. Он дорог не только студентам, но и всем, кто ценит знания, стремление к просвещению и верность своим идеалам.

Истоки праздника уходят в далекое прошлое – в III век нашей эры. Согласно церковному преданию, святая Татьяна Римская была благочестивой христианкой, жившей при императоре Александре Севере. За свою веру она претерпела жестокие гонения и мученическую смерть, но до конца сохранила стойкость духа и преданность Богу. В православной традиции она почитается как святая мученица, а ее имя стало символом мужества, чистоты и внутренней силы.

Однако в России фигура святой Татьяны приобрела особое значение благодаря событию, произошедшему в XVIII веке. 25 января 1755 года императрица Елизавета Петровна подписала указ об основании Московского университета – первого высшего учебного заведения в стране. Дата была выбрана не случайно: в этот день Русская православная церковь чтит память святой Татьяны. Основатель университета, выдающийся ученый и просветитель Михаил Васильевич Ломоносов, видел в этом покровительство небесной заступницы будущим студентам и преподавателям.

С тех пор в стенах университета ежегодно совершалось богослужение в церкви Святой Татьяны, которая находилась прямо на университетской территории. Студенты и профессора молились святой, прося у нее помощи в учебе, мудрости и терпения. Со временем день стал не просто церковным

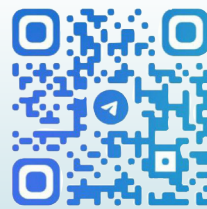
праздником, а настоящим профессиональным праздником студенчества – днем, когда молодые люди, посвятившие себя науке и знаниям, могли гордиться своим выбором.

После революции 1917 года традиция празднования была прервана, но в сердцах людей память о Татьянинном дне сохранилась. А в 2005 году, в год 250-летия МГУ, президент Российской Федерации официально учредил 25 января как День российского студенчества. С тех пор праздник возродился во всей своей полноте: в вузах проходят концерты, научные конференции, благотворительные акции, а вечером – веселые студенческие гуляния.

Но Татьянин день – это не только повод для радости. Это также напоминание о том, что образование – величайший дар, а путь к знаниям требует упорства, дисциплины и внутренней стойкости, подобной той, что проявила святая Татьяна. Поздравляем с Татьянинным днём наших дорогих Татьяну Игоревну Огородникову, Татьяну Олеговну Миронову, Татьяну Николаевну и Татьяну Викторовну Михайлову! Желаем вам благодарных учеников, побольше свободного времени на хобби и вечной молодости!

И хотя сегодня мы еще школьники, мы тоже являемся частью этой великой традиции – традиции стремления к свету знаний. Возможно, совсем скоро и мы станем носителями гордого звания студента, поступившего в университет!

С Днем студента! С Татьянинным днем!



Больше информации в наших соцсетях!



Как подготовиться к экзаменам по обществознанию и истории

Дорогие ребята, вынуждена огорчить: никакого ТАЙНОГО знания, как эффективно выучить историю и обществознание и получить желаемый высокий балл на ОГЭ и ЕГЭ не существует. Существуют лишь небольшие тонкости.

1. Даты по истории, термины и исторических деятелей необходимо просто выучить. Зазубрить. Каждый день по 20 новых и повторить уже выученное. Термины востребованы и по истории, и по обществознанию.

2. Необходимо регулярно прорешивать варианты ОГЭ и ЕГЭ. По одному варианту в неделю это минимум. Открытую часть обязательно записывать на листочке. И подходить к учителю, чтобы проверил, верно ли решено.

3. В выходные надо по разу в месяц выделять время, чтобы вариант экзамена прорешать полностью, это поможет рассчитать время на реальном экзамене.

4. Посещать консультации! Так получилось, что в этом году я выпускаю и 9, и 11 классы. Даты консультаций и их еженедельное проведение я ни от кого не скрываю. Милости прошу! Хуже не станет точно. На консультациях мы и актуализируем те знания, которые забыты за прошлые годы. И прорешиваем самые трудные задания из демоверсии.

По моему глубокому убеждению репетитор для сдачи ОГЭ по обществознанию совершенно точно не нужен. Нужно регулярно повторять, решать варианты и посещать консультации. Вместе справимся.

Для самоконтроля стоит зайти на сайт ФИПИ и ознакомиться с кодификатором. Тогда не будет вопросов, нужно или нет для подготовки данное конкретное знание. В целом уверена, материала школьного учебника, усвоенного и регулярно читаемого, вполне достаточно.

Призываю и детей, и родителей не поддаваться панике. Учить. И все получится. Ни пуха, ни пера!



*Михайлова Татьяна Викторовна,
учитель истории и обществознания*

Экологический УГОЛОК

Зима – время, когда природа будто замирает. Но не все живое уходит в спячку: птицы ищут корм, бездомные животные борются за тепло, а городская экосистема продолжает жить – пусть и под слоем снега. И в это время каждый из нас может стать настоящим другом природе.

Одно из самых простых и добрых дел – подкормка птиц. Многие из них остаются зимовать в городе, и найти еду им непросто. Главное – кормить правильно: подойдут нежареные семечки подсолнечника, овес, несоленое свиное сало или сушеные ягоды рябины. Хлеб, чипсы или соленые продукты давать нельзя – они вредны для птиц. А еще важно помнить: если вы повесили кормушку, не бросайте это дело на полпути. Птицы быстро привыкают к месту, где их ждет еда, и могут остаться голодными, если вы вдруг исчезнете.

Не меньшую заботу требуют и бездомные кошки. Зимой они ищут укрытие в подвалах, гаражах, а иногда забираются даже под капот автомобиля – там тепло. Поэтому, прежде чем заводить машину, стоит постучать по капоту или громко хлопнуть дверью: это предупредит зверьков и поможет им вовремя убежать. Если в вашем доме есть продухи в подвале, постарайтесь не закрывать их все – именно там часто греются кошки. А если это невозможно, можно вместе с родителями сделать простой утепленный домик из пенопласта: он станет надежным приютом в самые лютые морозы.

Еще один способ помочь природе – бережно относиться к городской среде. Например, при уборке снега во дворе частного дома лучше отказаться от агрессивных хи-

мических реагентов. Они портят почву, обжигают лапы животным и оставляют следы на обуви. Вместо этого можно использовать обычный песок или гранитную крошку – они безопасны и не менее эффективны.

Зимой мы чаще включаем свет, и поэтому особенно важно экономить электроэнергию. Простая замена обычных лампочек на энергосберегающие – уже вклад в сохранение ресурсов планеты.

И, наконец, после новогодних праздников не забудьте правильно расстаться со своей елкой. Живые деревья нельзя просто выбрасывать в мусорный контейнер. Во многих городах действует акция «елочный круговорот»: елки собирают и перерабатывают в древесную щепу, которую потом используют как подстилку для животных в зоопарках или как удобрение в парках. Узнайте, где в вашем районе находится пункт приема, – и подарите своей елке вторую жизнь.

Помогать природе зимой – значит быть внимательным, чутким и ответственным. Даже маленький человек может сделать много, если будет замечать, слышать и действовать. Ведь забота о мире вокруг начинается с одного простого шага – и часто этот шаг делается прямо за окном.



РЕГИОН 94

**В ФЕВРАЛЕ НЕ ЗАБУДЬТЕ ПОЗДРАВИТЬ
С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ НАШИХ ДОРОГИХ
УЧИТЕЛЕЙ!**

ХОРЬКОВА АННА АДЛЬФОВНА

В СЛЕДУЮЩЕМ ВЫПУСКЕ:

**ПРИГЛАШЕНИЕ К ДЕБАТАМ
ДЕНЬ ЗАЩИТНИКА ОТЕЧЕСТВА
МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ РОДНОГО ЯЗЫКА
МУЗЫКА - ЯЗЫК ЛЮБВИ**

НАД ВЫПУСКОМ РАБОТАЛИ:

**МОСТИЦКАЯ Е.В.
КИЧИГИНА МАРИЯ, 9Г
ГУДИЛИНА КСЕНИЯ, 7Г**

**ТИМОШКОВА СОФЬЯ, 9А
ГАВРИЛОВА АЛЕКСАНДРА, 9А**

**ПО ВОПРОСАМ
СОТРУДНИЧЕСТВА
ОБРАЩАТЬСЯ К МОСТИЦКОЙ
Е.В.**

