

# РЕГИОН 94

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

В ЭТОМ ВЫПУСКЕ:

- БОЛЬШЕ, ЧЕМ ПРОСТО ПРАЗДНИК
- НА ФИНИШНОЙ ПРЯМОЙ
- ШКОЛЬНЫЙ ГАРДЕРОБ
- УРА! КАНИКУЛЫ
- ЖЕЛУДОК ГИМНАЗИИ

ГОДА



# Обращение директора

С 8 Марта!

Дорогие наши женщины – коллеги, ученицы, мамы и бабушки!

От всей души поздравляю вас с Международным женским днем!

Наша гимназия – это прежде всего люди. И огромная часть того, чем мы живем и гордимся, – это ваша заслуга.

Уважаемые коллеги – учителя, все наши сотрудницы. Вы каждый день приходите в школу и отдаете детям не только знания, но и свое время, внимание, заботу. Работа у нас непростая, и я знаю, чего она вам стоит. Спасибо за ваш труд, за неравнодушие, за то, что гимназия для вас – не просто место работы.

Наши девочки – гимназистки. Вы растете, учитесь, добиваетесь своего. У вас впереди большая интересная жизнь, и я уверен – у каждой из вас все получится. Верьте в себя.

Дорогие мамы и бабушки. Спасибо за доверие, за помощь, за то, что мы с вами одна команда. Вместе мы делаем для наших детей больше, чем по отдельности.

Желаю всем здоровья, тепла и хорошего настроения. Пусть близкие люди вас любят и берегут – не только сегодня, а каждый день.

С праздником!



*Ярославцев Сергей  
Александрович*

# Как встречают весну в разных уголках мира

Весна – это сезон пробуждения природы, который вызывает восторг у людей по всему миру. Однако мало кто задумывается, что этот период не просто меняет пейзаж за окном, но и запускает древние механизмы празднования жизни у разных культур. Многие народы по-своему отмечают приход тепла, и эти традиции порой удивляют своей красотой и глубоким смыслом.

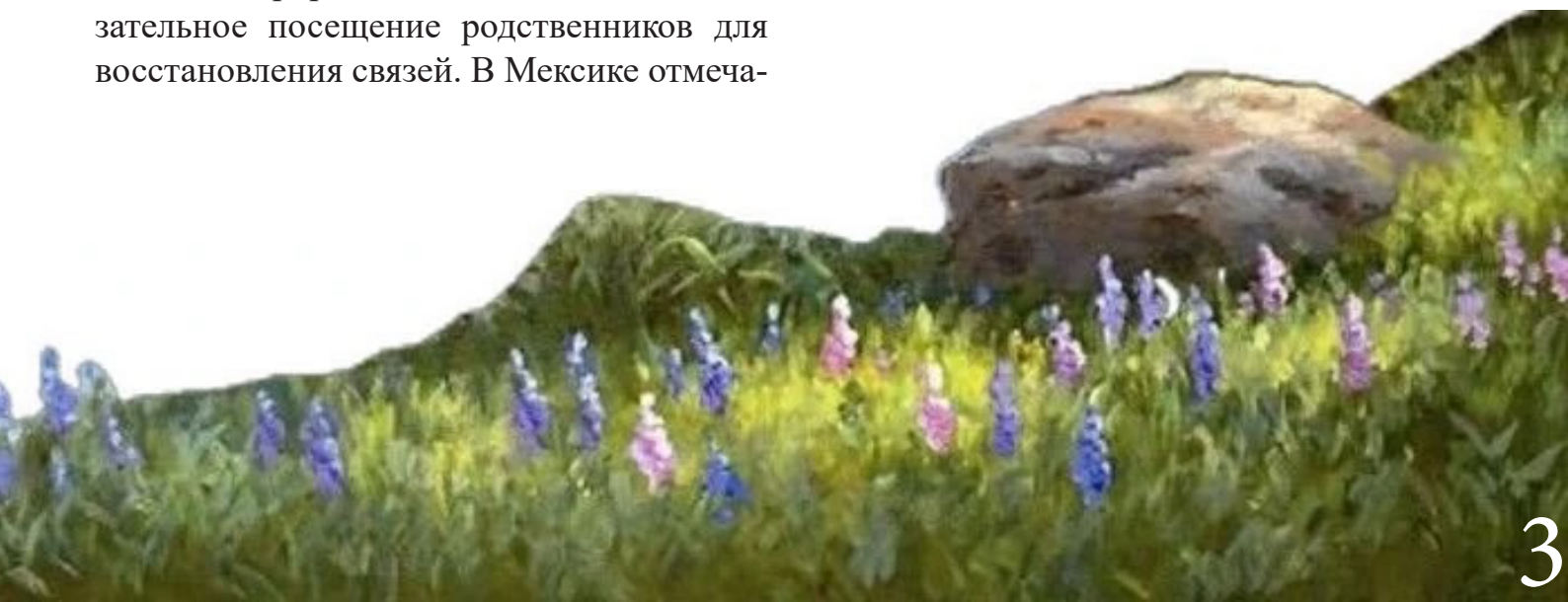
Например, в Германии празднуется Фашинг – яркий аналог карнавала перед Великим постом. Люди надевают необычные костюмы и маски, устраивают шумные шествия и таким образом символически прогоняют зиму смехом. В Японии отмечают Ханами – праздник цветения сакуры. Это не просто прогулка, а целая философия: японцы собираются под деревьями, наслаждаясь быстротечностью красоты цветов, устраивают пикники и даже проводят ночи под ветками в полном цвету, чтобы не пропустить ни мгновения.

Иран празднует Навруз – Новый год по иранскому календарю, который начинается именно в день весеннего равноденствия. Празднование включает генеральную уборку дома, приготовление специальных блюд из пророщенной пшеницы и обязательное посещение родственников для восстановления связей. В Мексике отмеча-

ется День весеннего равноденствия с мистическим оттенком. Туристы и местные жители посещают пирамиды Чичен-Ица, чтобы увидеть уникальную игру света и тени, когда солнце превращает ступени храма Кукулькана в спускающегося змея.

Но есть факт, о котором редко говорят в контексте весны. Оказывается, именно весной дети и подростки растут быстрее, чем в любое другое время года. Ученые связывают это с увеличением светового дня и активной выработкой витамина D, который напрямую влияет на гормоны роста. Кроме того, весеннее солнце повышает уровень серотонина, что улучшает настроение, но может вызывать и знаменитую весеннюю усталость. Поэтому, если вам хочется спать на уроках или кажется, что вы стали выше за месяц, знайте – это нормальная реакция организма на обновление природы.

Весна действительно объединяет народы всего мира, напоминая нам о цикличности жизни и необходимости заботиться о нашей планете. Пусть этот сезон принесет вам не только хорошие оценки, но и силы для нового роста!





# Больше, чем просто праздник

Когда за окном начинает таять снег, а в воздухе появляется едва уловимый запах мимозы и тюльпанов, школа наполняется особенным ожиданием. Международный женский день – это не просто дата в календаре, отмеченная красным цветом. Это повод остановиться, оглянуться назад и подумать о том, что на самом деле значит этот праздник для нас сегодня. Мы опросили педагогов, чтобы узнать, как они видят смысл 8 Марта, какие традиции хранят в своих семьях и что хотели бы пожелать ученикам.

История этого праздника уходит корнями в начало прошлого века, и многие наши учителя считают важным знать истоки, чтобы понимать суть. Изначально 8 Марта было днем солидарности женщин в борьбе за свои права. Идею праздника предложила известная революционерка Клара Цеткин. В России его впервые отметили в 1913 году в Петербурге, но тогда это были скорее митинги и собрания, чем торжества. Выходным днем праздник стал лишь в 1966 году, а статус международного он получил в 1975 году, когда ООН официально объявила его Днем борьбы за права женщин и международный мир.

Однако время меняет смыслы. Если раньше акцент делался на равенстве и трудовых правах, то сегодня педагогический коллектив видит в этом дне прежде всего повод для благодарности. Для многих учителей смысл праздника трансформировался в празднование Женщины как таковой – ее красоты, нежности, материнства и мудрости. Это день, когда можно сказать «спасибо» мамам, бабушкам, сестрам и коллегам за их терпение и заботу, которые часто остаются незаметными в повседневной суете.

Зачем отмечать 8 Марта именно в школе? Большинство педагогов сходятся во мнении: образовательная среда – это не только уроки и оценки. Это пространство, где формируется личность и система ценностей. Отмечая этот праздник, школа решает важную воспитательную задачу.

Педагоги уверены: важно учить мальчиков проявлять заботу и уважение к девочкам, женщинам-педагогам и своим мамам. Это закладывает основы культуры общения между полами. Некоторые учителя отмечают, что женщина в нашем обществе до сих пор не всегда оценена по достоинству, и школа должна помогать ломать негативные стереотипы. Важно приучать ребят к тому, что внимание к женщине – это не формальность, а норма поведения.

Интересно, что даже подача подарка может стать уроком. Например, важно объяснять мальчикам, как вручать букет красиво, чтобы это не напоминало формальную «передачу веника». Такие мелочи формируют эстетическое восприятие праздника и учат такту.

Мы спросили учителей, как они сами проводят этот день дома, и оказалось, что у каждой семьи есть свои особенные ритуалы. Для кого-то 8 Марта – это обязательная поездка к родителям, прогулки, кино и вечернее чаепитие с тортом. В других семьях этот день превращается в настоящую коронацию: мужчины берут на себя все хлопоты по дому и приготовлению завтрака, позволяя женщинам отдохнуть. Кто-то традиционно печет блины, а кто-то предпочитает дарить билеты в театр или сертификаты в книжные магазины, чтобы подарить близким впечатления, а не вещи.

Объединяет все эти традиции одно – желание создать для женщин ощущение праздника, даже если за окном минусовая температура. Весеннее настроение создается не погодой, а вниманием близких.

Литература и история дают нам множество примеров сильных женщин, и наши учителя охотно делятся своими любимыми образами с учениками. Среди них есть как исторические личности, так и персонажи книг.

### Кого же выбирают педагоги?

*Джейн Эйр* – героиня романа Шарлотты Бронте, которая покоряет своей независимостью и силой духа.

*Наташа Ростова* из «Войны и мира» – образец искренности, эмоциональности и способности к самопожертвованию ради семьи.

*Мэриан Голкомб* из романа Уилки Коллинза «Женщина в белом» – умная и решительная девушка, готовая защищать близких.

*Екатерина II* – императрица, чей вклад в развитие образования и культуры России невозможно переоценить.

*Анна*, главная героиня произведения «Почтальонша» — символ борьбы за право работать наравне с мужчинами и помогать другим женщинам.

Рассказывая об этих персонажах, учителя показывают ученикам, что сила женщины может проявляться по-разному: в мягкости и любви, как у Наташи Ростовой, или в твердости и принципиальности, как у Джейн Эйр или Екатерины Великой.

В преддверии праздника вечный вопрос «что подарить?» становится особенно актуальным. Учителя признаются: самым ценным для них является не стоимость подарка, а вложенная в него душа.

**Топ самых приятных сюрпризов по версии педагогов выглядит так:**

1. **Подарки своими руками.** Открытки, рисунки и поделки от учеников или детей хранятся годами, потому

что в них столько тепла и искренности.

2. **Время для себя.** Возможность посетить музей, концерт или просто почитать книгу в тишине.

3. **Внимание к увлечениям.** Подарок, связанный с хобби, показывает, что близкие действительно знают и ценят интересы женщины.

4. **Живые цветы.** Тюльпаны и мимозы остаются универсальным символом весны. Кстати, педагоги напоминают интересный факт: если у нас принято дарить тюльпаны, то во многих других странах символом праздника является мимоза.

Завершая наш разговор, учителя оставили несколько важных пожеланий для всех участников школьной жизни.

Коллегам они желают неиссякаемой энергии, творческого вдохновения и мудрости. Пусть каждый день в школе дарит радость от общения с детьми, а дома ждет уют и понимание.

Ученикам педагоги напоминают: внимание ценится не только 8 Марта. Не забывайте говорить теплые слова своим мамам и бабушкам как можно чаще. Помогайте им, берегите их. Девочкам же они желают всегда оставаться прекрасными, умными и целеустремленными.

И самое главное пожелание, которое объединяет всех: пусть в душе всегда будет весна, а в мире – покой. Живите в гармонии, не мешайте жить другим и помните, что уважение к женщине – это фундамент, на котором строится достойное общество.

Поздравляем всех женщин нашей гимназии с Международным женским днем! Пусть этот праздник станет еще одним шагом к взаимопониманию и уважению.



# В единстве наша сила!

Представьте себе огромный полуостров на берегу теплого Черного моря. Это Крым. Города Севастополь, Керчь, Ялта – эти названия знакомы каждому. Крым и Россия связаны не просто географией, а общей историей, культурой и судьбой. Здесь жили и творили великие русские писатели и художники, здесь происходили важные исторические события.

В марте 2014 года, двенадцать лет назад, произошло событие, которое теперь называют «Крымской весной». Жители полуострова сами решили свою судьбу: 16 марта в Крыму прошел референдум. Это слово означает всенародное голосование по самому важному вопросу. Жителям Крыма и города Севастополя задали один-единственный вопрос: хотят ли они войти в состав Российской Федерации?

И люди ответили. В голосовании приняли участие очень многие, и более

96% из них сказали «Да!». Почти единогласно! Люди вышли на улицы с российскими флагами, радовались и верили в то, что возвращаются домой.

А через два дня, 18 марта 2014 года, в Москве был подписан важный документ – договор о принятии Республики Крым и города Севастополя в состав России. Именно этот день и стал нашим новым общим праздником.

Для нашей страны это событие стало символом восстановления справедливости. Россия и Крым снова вместе. Теперь Крым – это не просто курорт, где можно отдохнуть на море. Это российский форпост на юге, это строящиеся мосты, новые дороги и школы, а главное – это люди, которые чувствуют себя частью большой страны.

Поэтому, когда вы увидите в календаре 18 марта, знайте: это день, когда история сделала значимый для нашей Родины поворот.

## Правовое просвещение

В современном мире, полном цифровых технологий и быстрых перемен, подросткам бывает непросто разобраться в хитросплетениях закона и человеческих отношений. К сожалению, сегодня существует множество рисков: от банального мошенничества в интернете до серьезных попыток вовлечения молодежи в противоправные действия. Именно поэтому профилактике правонарушений среди

несовершеннолетних в нашей гимназии уделяется особое, пристальное внимание.

Администрация и педагогический коллектив понимают, что предупредить беду всегда легче, чем бороться с ее последствиями. Главная цель нашей работы – не просто прочитать лекцию о том, «что такое хорошо и что такое плохо», а научить ребят критически мыслить, распознавать уловки злоумышленников

и делать осознанный, за-  
конопослушный выбор.

Важным направлением работы является тесное сотрудничество с правоохранительными органами. В гости к гимназистам регулярно приходят инспекторы по делам несовершеннолетних, сотрудники полиции и представители прокуратуры. На таких встречах нет места скучной теории. Гости разбирают с ребятами реальные жизненные ситуации: ответственность за использование чужих банковских карт, опасность участия в несанкционированных акциях, последствия травли в школе и социальных сетях.

Формат «вопрос-ответ» позволяет школьникам получить компетентные разъяснения из первых уст и развеять мифы о безнаказанности.

Профилактика правонарушений была бы неполной без участия наших специалистов в сфере детской психологии. В гимназии проводят тренинги и интерактивные занятия, помогая подросткам развить навыки уверенного отказа в ситуациях давления, учат справляться с конфликтами без агрессии и повышают уровень правовой грамотности.

Особое место в программе профилактики занимает финансовая и цифровая безопасность. Мошенники часто нацелены именно на детей и подрост-

ков из-за их доверчивости или недостаточного опыта. Поэтому мы учим наших учеников простым, но важным правилам:

–Как защитить свои аккаунты в соцсетях от взлома.

–Почему нельзя сообщать коды из СМС и данные банковских карт.

–Как распознать фейковые сообщения от «друзей», просящих в долг.

–Что делать, если поступил подозрительный звонок якобы от учителя или из банка.

На классных часах и уроках обществознания мы не только заучиваем статьи законов, но и говорим о чувстве ответственности. Ребята знакомятся с административной и уголовной ответственностью за различные правонарушения. Важно, чтобы каждый понимал: незнание закона не освобождает от ответственности, а последствия необдуманного поступка могут перечеркнуть планы на будущее.

Наша гимназия стремится создать безопасную среду, где каждый ученик чувствует себя защищенным и знает, к кому обратиться за помощью. Но самое главное оружие против правонарушений – это правосознание каждого из нас. Помните: ваша безопасность во многом зависит от вашей осторожности, ответственности и умения говорить «нет» там, где это необходимо.



*Токмянникова Анна  
Викторовна*

# Экологический репортаж

Экология – это не просто модное слово, а одно из самых важных направлений в жизни современного человека. От чистоты воздуха, воды и почвы зависит наше будущее. И хотя глобальные проблемы кажутся огромными, решать их можно маленькими шагами. Наша гимназия активно включилась в движение по защите окружающей среды, и у нас уже есть свои замечательные традиции.

Один из самых ярких примеров экоактивности показывает 4Г класс. Вместе со своим классным руководителем, *Тулуповой Светланой Викторовной*, ребята организовали сбор крышечек от пластиковых бутылок.

**Почему именно крышечки?** Оказывается, это чистый, ценный и легко перерабатываемый пластик. Они состоят из высококачественного полиэтилена, который принимает далеко не каждый пункт сбора. Ученики 4Г класса собирают крышки раз в неделю, а затем отвозят их на перерабатывающий завод.

Но это не просто утилизация мусора – это настоящий круговорот добра! Завод не просто забирает пластик, а взамен выдает ребятам семена. Летом ученики высаживают эти семена в школьные клумбы. Так обычные пластиковые крышки помогают расцвести красивым цветам на территории нашей школы.

Забота о природе – это не только про мусор, но и про помощь животным. Весной классный руководитель 1Б класса, *Ксения Игоревна Калганова*, предложила своим ученикам важное и доброе дело.

Вместе с детьми они смастерили настоящие скворечники. Это не просто поделки из уроков труда, а полноценные

домики для птиц. Ксения Игоревна вместе с ребятами повесила скворечники на территории гимназии. Теперь пернатые друзья смогут безопасно вить гнезда, радовать нас своим пением и помогать в борьбе с насекомыми-вредителями. Этот проект научил второклассников, что даже в юном возрасте можно делать реальные дела для окружающего мира.

Еще одно важное направление курирует наша школьная библиотекарь, *Любовь Николаевна Голешова*. Она активно занимается сбором макулатуры.

Многие не знают, что одна тонна сданной бумаги спасает от вырубki примерно 4 дерева! Раз в год, в июне, накопленную макулатуру увозят на завод для переработки. Благодаря Любви Николаевне и ученикам, которые приносят старые тетради и книги, мы сохраняем леса и уменьшаем количество отходов.

Наши ученики и учителя доказывают: быть экологически сознательным – это круто! Неважно, собираешь ли ты крышки, мастерить скворечники или просто экономить бумагу. Каждое действие имеет значение.

Давайте вместе поможем природе, чтобы наша гимназия и наш город оставались чистыми и зелеными!



# Весенняя перезагрузка

Все ждут весну: солнце светит ярче и греет больше, день становится длиннее, каникулы опять же весенние! Но у весны есть истораживающие моменты. И на них необходимо обратить внимание.

Во-первых, весна славится перепадами температур, поэтому не всегда получается угадать с правильной одеждой. Днем тепло и солнечно, а утром и вечером лужи застывают.

Необходимо менять одежду постепенно. Зимнюю шапку – на более тонкую, а не на «меня волосы греют». Варежки поменять на перчатки. Зимнюю обувь на демисезонную (желательно непромокаемую), а не на кроссовки (которые, якобы, удобнее и сменку можно не переодевать).

Во-вторых, весной организму катастрофически не хватает витаминов и микроэлементов. Но нельзя начать пить и есть горстями все, что попадется на глаза (чтобы уж точно помогло). Необходимо преобразовывать свою диету: методично пить поливитамины и периодически их менять. И каждый день съесть 2-4 фрукта или овоща. Клетчатка, содержащаяся в них, нормализует работу пищеварительной системы. Прекрасный вариант – вырастить лук на подоконнике или микрозелень!

В-третьих, весной у метеочувствительных людей могут возникать головные боли и головокружения из-за резких скачков атмосферного давления. Таким людям особенно необходимо соблюдать режим дня. Качественный сон – не менее 8 часов. А также рекомендуется добавить регулярные прогулки на свежем воздухе и солнечные ванны под весенним солнышком.

В-четвертых, весной начинают цвести растения. Пыльца цветов разлетается везде. Некоторые люди очень сильно реагируют на такую пыльцу аллергической реакцией. У этих людей весной может обостриться и реакция на резкие запахи. Поэтому весной не стоит пользоваться резко пахнущими парфюмами и приносить в школу цветы с резким запахом (например, лилии).

Если соблюдать эти нехитрые правила, весна принесет вам и окружающим вас людям много радости, солнца и положительных эмоций! А ваша весенняя перезагрузка пройдет весело и позитивно!



*Нечаева Елизавета Юрьевна*

# Желудок гимназии

Школьная столовая – это настоящее место притяжения для всех учащихся. Здесь можно набраться сил, поднять себе настроение и приятно пообщаться с друзьями за чашкой чая. Помимо горячих напитков, нам предлагают сбалансированное, разнообразное и, самое главное, вкусное питание. График приемов пищи разделен на несколько потоков: для учащихся начальной школы, старшеклассников, а также группы обедов и второй смены.

Для учеников младших классов питание предоставляется бесплатно за счет государственного бюджета. Старшеклассникам доступно платное меню, где порции соответствуют потребностям растущего организма. Обязательной частью полноценного обеда, независимо от смены, является горячее первое блюдо.

Однако стоит ответственно подходить к выбору перекуса. Чипсы и газированные напитки, несмотря на свою популярность, не приносят пользы организму. Они не дают чувства сытости, а регулярное употребление может привести к серьезным проблемам: лишнему весу, ухудшению состояния кожи и нарушениям работы желудка.

Куда приятнее порадовать себя качественной выпечкой. Особой популярностью среди учащихся пользуются свежие булочки. Это любимое лакомство помогает быстро восполнить энергию и создать праздничное настроение между уроками. Кроме того, в определенные дни недели предусмотрены полезные дополнения: по вторникам – йогурт, по средам – молоко, а каждую вторую пятницу – ароматные кексы.

Меню обновляется каждые две недели и составлено так, чтобы каждый ученик мог полноценно пообедать. Наша столовая заботится о здоровье ребят, поэтому в рационе преобладают полезные продукты, а количество жирной и слишком калорийной пищи сведено к минимуму.

Напоминаем, что оплата за питание в школьной столовой должна производиться своевременно. Регулярное и заблаговременное пополнение лицевого счета гарантирует, что каждый школьник сможет получить полноценный завтрак или обед.

Помните: хорошее питание – залог успешной учебы и отличного самочувствия! Приходите в столовую, чтобы зарядиться энергией для новых свершений.



# Школьный гардероб

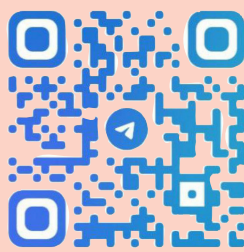
Весна стучится в окна, солнце греет все сильнее, и в воздухе витает одно желание – сбросить зимнюю одежду и надеть что-то яркое, модное, свое. Но школа, и особенно наша гимназия, живет по своим законам. Давайте честно поговорим о том, что мы носим, зачем мы это носим и где на самом деле прячется наша индивидуальность.

Для начала освежим память. Дресс-код – это не прихоть дирекции и не способ ограничить свободу. Это правило хорошего тона и часть рабочей атмосферы. В гимназии принят деловой стиль. Что это значит на практике? Это сдержанные цвета: черный, серый, темно-синий, белый. Никаких кислотных оттенков и кричащих принтов. Это классический крой: брюки, юбки до колена, рубашки, пиджаки, жилеты. Под запретом рваные джинсы, спортивные костюмы вне уроков физкультуры, одежда с огромными логотипами брендов, вызывающие вырезы или слишком короткие изделия. Кажалось бы, все просто. Но именно здесь начинается конфликт: Я хочу выразить себя!

Каждую весну мода и соцсети диктуют новое: в этом сезоне носим оверсайз, в тренде неон, брендовый логотип на всю спину. И тут школьные правила кажутся скучными и устаревшими. Но давайте задумаемся: насколько вы индивидуальны,

когда одеваетесь по тренду? Если весь класс придет в одинаковых худи модного бренда, кто из них выделяется? Никто. Вы становитесь частью массовой культуры, потребителем, который купил то, что ему навязали. Мода – это быстро устаревающий товар. То, что круто сегодня, через полгода станет колхозом. Гнаться за этим – значит постоянно тратить ресурсы впустую.

Существует опасное заблуждение: моя одежда – это мой характер. Это удобная иллюзия, которую продвигает маркетинг. Капиталистическая уловка проста: убедить подростка, что без новой куртки он никто. Но давайте будем честны: глупо выражать свою индивидуальность через быстроустаревающую вещь. Ткань не умеет думать. Логотип не умеет творить. Настоящая индивидуальность – это то, что внутри. У нас есть речь. Умение грамотно и убедительно говорить привлекает внимание гораздо сильнее, чем яркая футболка. У нас есть мозг. Нестандартное решение задачи, глубокая мысль на уроке, эрудиция – вот что заставляет окружающих уважать. У нас есть талант. Танцы, пение, стихи, рисование, спорт, программирование. Самовыражайся через себя, а не через ценник на бирке. Творчество остается в памяти людей, а модные кроссовки протираются за сезон.



*Больше информации в наших соцсетях!*

**Соблюдение дресс-кода – это не признак серости. Это признак зрелости.** Это понимание того, что школа – место для учебы и развития, а не подиум. В конце концов, есть два пути, чтобы привлечь к себе внимание. Хочешь быть как все – нарушай дресс код, гонись за брендами, трать себя на вещи, которые выйдут из моды через месяц и, конечно, готовься к последствиям в виде объяснительных и вызова родителей в школу. Будь частью толпы, которая оценивает обложку, а не содержание. Хочешь привлечь внимание – напряги мозг, а не кошелек родителей. Развивай свои навыки, учи языки, пиши стихи, побеждай в олимпиадах.

Одежда должна быть аккуратной и уместной, чтобы не отвлекать от главного. А главное в гимназии – это ты сам, твой интеллект и твои способности. Не позволяй моде думать за тебя. Ум и знания – вот что по-настоящему никогда не выйдет из моды.

Одежда – это самый ленивый и примитивный, в конце концов, бездарный способ самовыражения. **Зачем представлять себя через гардероб, когда мы, люди, владеем речью?** В жизни существует музыка, поэзия, танцы... А одежда – это ткань. И если вам кажется, что джинсы на несколько размеров больше и искусственно растянутая, дырявая футболка – это язык, – поздравляем! Вы угодили в капиталистическую ловушку, в которой необходимо платить за то, чтобы вас услышали. (Ради интереса попробуйте порифмовать глаголы или создать на уроке изобразительного искусства что-нибудь посложнее данного вам задания.)



*Отличный вариант для прогулки, но не для учебного заведения\**



*Удачный вариант, удовлетворяющий требования школьного устава\**

# Цифровой детокс

Представьте себе обычное утро. Звенит будильник, и первое, что вы делаете, это тянетесь за телефоном. Лента новостей, сообщения в чатах, уведомления из игр. Знакомо? Мы живем в мире, где быть онлайн стало нормой, но иногда кажется, что этот постоянный поток информации просто не дает нам передохнуть. Именно здесь появляется понятие цифрового детокса. Если говорить просто, это своеобразная перезагрузка для нашего мозга, временный отказ от гаджетов и социальных сетей, чтобы вернуть себе ощущение реальности и спокойствия.

Зачем это нужно школьнику, ведь телефон это связь с друзьями и удобный инструмент для учебы! Проблема не в самих устройствах, а в том, как мы их используем. Постоянное обновление ленты перед сном мешает мозгу расслабиться, из-за чего утром трудно проснуться. Бесконечные уведомления во время выполнения домашнего задания снижают концентрацию, и простая задача растягивается на часы. Кроме того, сравнение своей жизни с идеальными картинками в интернете часто вызывает тревогу и неуверенность в себе. Цифровой детокс помогает разорвать этот круг и снизить уровень стресса.

Многие пугаются слова детокс, представляя полный запрет на технику на неделю, но начинать можно с малого. Попробуйте ввести правило одного часа без телефона

перед сном. За это время можно почитать бумажную книгу, послушать музыку или просто поговорить с семьей. Еще один вариант – это отключать уведомления на время учебы, чтобы ничего не отвлекало от важных задач. Можно договориться с друзьями о встрече без гаджетов, когда телефоны убираются в сумки, чтобы общение было живым и искренним. Некоторые выбирают один день в неделю, например воскресенье, когда они проводят время на прогулке или занимаются хобби без выхода в сеть.

Что вы получите взамен? Сначала может возникнуть чувство тревоги, будто вы что-то пропускаете, но оно быстро пройдет. На смену ему придет удивительное ощущение свободы. Вы заметите, что стали лучше спать и легче просыпаться. Появится лишнее время, которое раньше уходило на бесцельное блуждание по интернету. Это время можно потратить на спорт, рисование, изучение чего-то нового или просто на прогулку с собакой. Улучшится настроение, потому что мозг перестанет постоянно переключаться между задачами и наконец-то отдохнет.

**Помните: технологии должны служить нам, а не управлять нами!**



# Книжная полка

Дорогие друзья! В нашей школьной суете, среди учебников и домашних заданий, иногда так важно найти ту самую книгу, которая станет другом, советчиком и источником вдохновения.

**«Здесь была Бритт-Мари»**

*Фредрик Бакман*

Представьте себе женщину, чья жизнь многие годы напоминала идеально расставленные предметы на полке: все на своих местах, предсказуемо, безопасно. А теперь представьте, что эта женщина в один день решает все изменить и отправляется в захолустный городок, где становится тренером детской футбольной команды.

**Что вас ждет:**

Это не просто история о втором шансе. Это тонкое, смешное и трогательное исследование человеческих отношений, одиночества и того, как маленькие шаги могут привести к большим изменениям. Бритт-Мари с ее странностями и принципами сначала кажется невыносимой, но постепенно становится родной, как и жители городка, который она поначалу презирала.

**Почему стоит прочитать именно сейчас:**

В подростковом возрасте мы часто ищем себя, боимся быть не такими, как все. История Бритт-Мари напоминает: быть «другим» - нормально. А еще - никогда не поздно начать жить так, как хочешь ты, а не так, как ожидают другие.



*«Почтальонша» Франчески Джанноне* создана специально для вас, если вам хочется чего-то светлого, честного и по-настоящему человеческого.

### **Почему стоит взять эту книгу в руки?**

«Почтальонша» - это не фэнтези с драконами и не детектив с погонями. Это реалистичная, уютная история о простой женщине по имени Марта, которая каждый день разносит почту в маленьком итальянском городке. Ее жизнь кажется однообразной, пока... Пока она не начинает по-настоящему видеть тех, кому приносит письма.

### **О чем эта книга?**

Марта - не просто почтальон. Она становится тихим, почти незримым связующим звеном между людьми. Она знает, кто ждет важных известий, кто одинок, кто нуждается в помощи. И однажды она решает не просто доставлять письма, а приносить доброту. Небольшие записки ободрения, маленькие знаки внимания, помощь, о которой никто не просит вслух, ее тихая революция начинается с малого.

### **Почему она важна именно для вас?**

1. История о влиянии одного человека в мире, где кажется, что для изменений нужны громкие поступки, Марта напоминает: иногда достаточно просто быть внимательнее к тем, кто рядом.

2. Книга о внимании к деталям. Как часто мы пробегаем мимо людей, не замечая их историй? «Почтальонша» учит видеть за обыденностью человеческие судьбы, за тишиной чью-то боль, за повседневностью возможность сделать что-то хорошее.

3. Разговор о выборе и ответственности. Марта не обязана была делать больше своей работы. Но она выбрала это. Книга мягко задает вопросы: что я могу сделать для других? Как мои маленькие поступки влияют на окружающих?

4. Уютный, добрый стиль

После насыщенного школьного дня, контрольных и проектов иногда нужна книга, которая не грузит сложным сюжетом, а дает возможность выдохнуть, улыбнуться и поверить в простые человеческие добродетели.

Если после прочтения вам захочется стать таким же «тихим почтальоном добра» для кого-то, не откладывайте. Напишите однокласснику ободряющую записку, поблагодарите учителя, просто спросите: «Как дела?» и слушайте ответ.



*Паначева Анна Денисовна,  
учитель математики*

# Финишная прямая

1 июня официально стартует основной период государственной итоговой аттестации (ГИА). Для выпускников 9-х классов это важный рубеж, на котором предстоит подтвердить уровень освоения основной образовательной программы.

В течение всего учебного года велась активная подготовка к испытаниям: проводились дополнительные консультации, разбор сложных тем и тренировочные экзамены («пробники»). Важно помнить, что такие диагностики бывают разными: внутришкольные (проходят прямо в родной гимназии) и региональные или федеральные (с выходом в специальный пункт проведения экзамена – ППЭ). Пробные экзамены организуются в полном соответствии с Порядком проведения ГИА.

Основная цель тренировочных испытаний – не только проверить текущий уровень знаний, но и помочь ребятам психологически адаптироваться к процедуре. Это позволяет привыкнуть к строгой обстановке, отработать навыки заполнения бланков и научиться грамотно распределять время на задания.

Можно с уверенностью сказать: пробный экзамен – это наш главный помощник. Это уникальная возможность:

- Увидеть реальные пробелы в знаниях до того, как наступит «час X», и успеть их устранить;
- Перестать бояться тишины в аудитории, строгих рамок и непривычных бланков;
- Понять, на какие темы нужно сделать упор в последние недели подготовки.

Мы призываем обучающихся относиться к тренировочным экзаменам максимально серьезно: воспринимайте их как генеральную репетицию успеха. Родителей просим поддержать своих детей, создать дома спокойную обстановку и обеспечить комфортный режим труда и отдыха в период подготовки и проведения ГИА.

Верим в каждого выпускника!  
Удачи на экзаменах!



*Коновалова Наталья  
Евгеньевна*

# Зарница

В нашей гимназии вновь закипела жизнь, связанная с важным патриотическим событием. Речь идет об уникальной военно-патриотической игре Зарница, которая организована Движением Первых. Этот проект направлен на то, чтобы воспитать в участниках настоящий командный дух и взаимовыручку, привить глубокую любовь к своей стране, а также дать необходимые современные навыки. Среди них не только физическая подготовка, но и умение оказывать первую помощь, а также знания правил кибербезопасности, что особенно актуально в цифровую эпоху.

Первый отборочный этап Всероссийской военно-патриотической игры Зарница 2.0 официально стартовал 23 февраля. Эта дата была выбрана не случайно, ведь она символизирует связь поколений и уважение к защитникам Отечества. Уже в марте заявки на участие в проекте подали наши учащиеся, проявив высокий интерес к мероприятию, понимая, что это возможность не только

проверить свои силы, но и получить полезный опыт, который пригодится в жизни.

Организаторы ставят перед собой амбициозные цели. Участникам предстоит пройти через ряд испытаний, которые требуют не только физической выносливости, но и интеллектуальной подготовки. Командный дух становится ключевым фактором успеха, так как многие задания невозможно выполнить в одиночку. Взаимовыручка и поддержка товарищей выходят на первый план. Кроме того, проект помогает молодым людям лучше понять историю своей страны и ощутить свою причастность к ее будущему.

Мы следим за успехами наших участников и желаем им удачи в отборочных этапах. Пусть эта игра станет для них шагом к новым достижениям и открытиям. Приглашаем всех желающих поддерживать наших команд и следить за новостями проекта. Вместе мы делаем наше школьное сообщество крепче и дружнее!





# Ура! Каникулы!

Вот и пролетел март! А значит, наступило время весенних каникул, и чтобы не заскучать, а провести время с пользой, пресс-центр «Регион 94» подготовил для вас подборку занятий и несколько советов на эту теплую неделю каникул.

## Для самых активных

Уже чувствуется свежий запах лета, в нас просыпается жизнь, хочется гулять и веселиться, поэтому отвлекитесь чуть-чуть от учебы и позовите своих друзей и близких погулять. Прогулки в парках не такие скучные, как вам может казаться! Можно покормить птиц и насладиться теплой погодой. Также можно прогуляться и по нашему красивому городу и сходить в красивое место, кино, торговые центры и прочее. Главное – хорошо отдохнуть и провести время с удовольствием.

## По-культурному

Давно ли вы ходили в музеи и театры? А почему бы и нет? Отличный вариант попробовать и узнать что-то новое, насладиться прошедшей эпохой и провести время с пользой! Наш город славится разнообразием музеев и театров разных жанров. Для будущих историков было бы полезно узнать и увидеть своими глазами различные артефакты древних времен, а для любителей литературы и искусства будет хорошей идеей увидеть своими глазами прочитанное в книгах. Хорошо совмещать интересное с полезным!

## В поисках вдохновения

Если вам наскучили однотонные дни – самое время попробовать что-то новое. Можно найти как в одиночку, так и с друзьями большое количество курсов и мастер-классов от гончарных до кулинарных. Можно попробовать себя в новом спорте, начать читать давно запылившуюся книжку с полки, попробовать себя в музыке и во многом другом.

Но не стоит забывать, что с началом весны наступает и конец учебного года, а значит, для наших учеников, а также наших будущих выпускников открывается школьный весенний лагерь, в котором можно подтянуть свои знания перед экзаменами и просто хорошо провести время.

Хороших вам каникул и успехов в делах! Не забывайте об учебе, о своих близких и родных. Увидимся через неделю!



# День кошек

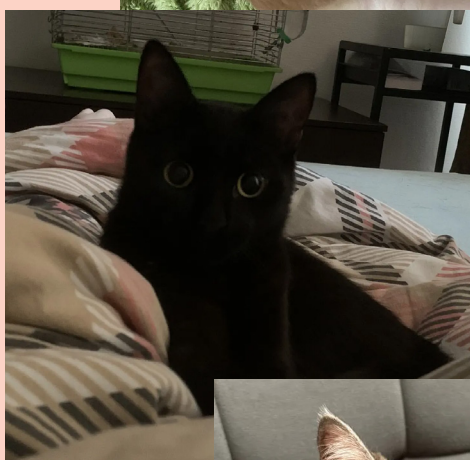
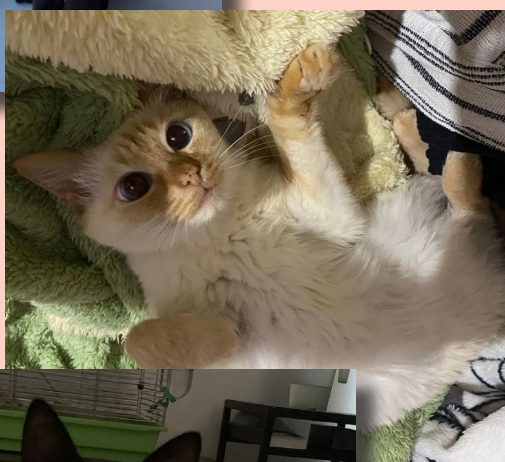
1 марта традиционно в России празднуется день кошек. Но как и когда его празднуют в других странах?

В Японии его празднуют 22 февраля. Это вызвано тем, что на японском языке 22 февраля очень созвучно с мяуканьем кошки: ににに (ни-ни-ни) и にゃんにゃんにゃん (нян-нян-нян). В честь котов проводится множество фестивалей, в кафе дают специальное «кошачье» меню, а люди надевают ободки с кошачьими ушками.

В Великобритании день кошек празднуют 8 августа (как и большинство других стран). Там акцентируют «работающих» кошек, то есть тех, которые «работают» в музеях, складах и других предприятиях. Им в этот день выдают премию в виде лакомства.

В Италии день кошек празднуют 17 ноября, но чествуют в основном черных кошек, борясь тем самым с предрассудком о связанном с ними несчастье.

А вы поздравили своих пушистых друзей с праздником?



# РЕГИОН 94

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

**ГАЛИНОВА КСЕНИЯ СЕРГЕЕВНА  
КОРОТИН ВЯЧЕСЛАВ АНДРЕЕВИЧ  
КУРЕННЫХ СВЕТАНА АЛЕКСАНДРОВНА  
ОГОРОДНИКОВА ТАТЬЯНА ИГОРЕВНА  
РЕДИКУЛЬЦЕВА СВЕТАНА ВЛАДИМИРОВНА  
РУСИНА ЕВГЕНИЯ ВАСИЛЬЕВНА  
ЧЕПЕЛЕВА НАТАЛЬЯ ВИКТОРОВНА**

**В СЛЕДУЮЩЕМ ВЫПУСКЕ:**

**МЕЧТЫ О КОСМОСЕ**

**ДЕНЬ СМЕХА**

**ЖИЗНЬ ПОСЛЕ ЗВОНКА**

**ВЫПУСКНИКИ ГОВОРЯТ**

**НАД ВЫПУСКОМ РАБОТАЛИ:**

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

**ТИМОШКОВА СОФЬЯ, 9А  
ГАВРИЛОВА АЛЕКСАНДРА, 9А  
ГАРИПОВ РОМАН, 8Б**

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

