



## СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

### Как это было

**Главный праздник весны**  
8 Марта.....1

**«К стартам готов!»**  
В нашей школе прошла интеллектуально-спортивная игра.....1

**Наше исследование**  
**И хорошее настроение не покинет больше Вас!**  
Химия окружает нас повсюду...2

**Своё мнение**  
**«Это великое счастье воспитываться в духе дзюдо...»**

Вот уже 5 лет, как занимаюсь этим спортом.....4

**Жизнь замечательных людей**

**« ... потому что он ГЕРОЙ»**  
Беда для всех людей.....4

**Знай наших**  
**Триумф спортсменов и чтецов**

Проводились соревнования.....5

**Наша бродячая жизнь**  
**Цирк! Цирк! Цирк!**

Побывали в Курском цирке.....6

**Пресс-Совет**  
**Кем быть?**

Все ближе конец учебного года.....6

## КАК ЭТО БЫЛО

### Главный праздник весны

Пусть всегда женский день не кончается,  
Пусть поют в Вашу честь ручейки,  
Пусть солнышко Вам улыбается,  
А мужчины Вам дарят цветы.

С первой каплей, с последней метелью,  
С праздником ранней весны

Вас поздравляем, сердечно желаем  
Радости, счастья, здоровья, любви!

Наверное, вы уже могли догадаться, что речь идет об одном из самых прекрасных праздников весны 8 Марта. Конечно же, учащиеся нашей школы не могли не поздравить своих любимых учителей и решили подарить им «МЕЧТУ» - концертная программа называлась «Мечты сбываются! В этот день актовый зал был наполнен атмосферой весеннего настроения, улыбками. Сцену украсил символ праздника – восьмерка из воздушных шаров. Ученики театрального кружка «Маска» по-



здравили преподавателей в стихотворной форме. Сложно было сдержать улыбку от того, как ребята старались. Участники ансамбля «Моя мелодия» и ребята из одиннадцатого класса исполнили песню из репертуара Юрия Антонова, которую посвятили прекрасной половине нашей школы. А мальчишки из 11 класса приготовили миниатюру «На танцплощадке», своим выступлением они покорили всех. Мальчики настолько вжились в свои роли, что сдержать смех было просто невозможно. Но всё-таки главный по-

дарок приготовил наш директор Сергей Петрович Остриков – их пришёл поздравить заслуженный работник культуры Владимир Николаевич Шевцов, который исполнил несколько прекрасных романсов и даже дуэтом с Сергеем Петровичем. Подпевали все. Весь праздничный концерт прошёл на одном дыхании, оставив зрителям заряд положительных эмоций.

*Радченко Кристина, 7А*

## «К стартам готов!»

Третьего марта года в нашей школе прошла интеллектуально-спортивная игра «К стартам готов!», организованная Советом отцов школы и школьным волонтерским отрядом «Вектор добра». На старт вышли команды 5А, 5Б и 5Г классов. Все мероприятие было организовано и проведено

нашим социальным педагогом Аллой Павловной Бодягиной и учителем физкультуры Оксаной Владимировной Яружной. Также в подготовке мероприятия участвовали волонтеры отряда "Вектор добра" со своим руководителем Ириной Вячеславовной Масловой.

После того, как завершилось торжественное открытие, наступил самый ответственный момент - команды вышли на старт соревнований. Соревнования проходили в несколько этапов: «Донесение», «Перестрелка», «Мозговой штурм» и «Воинская мудрость».

*Продолжение на следующей странице*

Чтобы правильно выполнить все задания, ребятам необходимо было работать сообща, применять смекалку и хорошенько думать. Ну и куда же без спортивных соревнований!

За интеллектуальный этап отвечали представители нашего школьного волонтерского отряда: Лошкарева Алина, Спица Елизавета, Арина Волобуева, Рома Щерблюкин, Кристина Радченко, Алина Фильчакова, Варя Ушакова, Влад Шатунов. Ребята подготовили интересный квест, направленный на эрудицию участников.

Затем командам были предложены занимательные, иногда очень непростые спортивные конкурсы с мячами, обручем, скакалкой, где участники показали свою ловкость, выносливость и сообразительность. Болельщики следили за ходом событий и поддерживали ребят.

Спортивный задор и желание добиться победы для своей команды захватывали детей настолько, что они не замечали происходящего вокруг. Все старались изо всех сил прийти к финишу первыми.

Участвуя в спортивно-интеллектуальной игре, ребята почувствовали себя единым целым! Ребята поняли: чтобы завоевать победу – мало быть просто физически сильным. Необходимо при этом обладать достаточной целеустремленностью, силой воли, быть организованным и собранным, ловким и находчивым.

Атмосфера мероприятия была и радо-



стная, и в то же время напряженная – ведь соревновались три сильных соперника, а победить должен быть сильнейший...

Нужно сказать, ребята помогали не только проводить этапы игры, но и судить соревнования. В жюри наряду с авторитетными представителями – председателем Совета отцов школы Рыбко Олегом Олеговичем и Аллой Павловной был приглашен и Дмитрий Нестерёнок, ученик 11 класса. Они то и определили, кто из участников проявил себя лучше всех.

Жюри подвело итоги соревнований и

оказалось, что почетное 3 место досталось команде 5Б, 2 место заняли ребята из 5Г. Победу одержали ребята из 5А класса. Они были самыми сильными, ловкими и умными! МОЛОДЦЫ! Игра получилась захватывающей и забавной и, конечно же, оставила массу положительных эмоций и впечатлений.

*Спица Елизавета, Лошкарева Алина,  
10 класс*

## НАШЕ ИСЛЕДОВАНИЕ

### И хорошее настроение не покинет больше Вас!

Химия окружает нас повсюду, мы даже не задумываемся, сколько процессов происходит ежесекундно. Только в человеческом мозге каждую минуту одновременно идет больше 100 тысяч химических реакций. Ведь эта наука не только вокруг, но и внутри нас. Наш организм можно назвать настоящей биохимической лабораторией. В нем немало химических элементов, есть даже золото! Подсчитано, что мы примерно на 70% состоим из воды, а в период внутриутробного развития – на 90%. В организме можно найти 81 элемент периодической системы, 15 из которых относятся к тяжелым металлам, которые в большом количестве являются смертельным ядом (например, мышьяк).

Человек – часть природы, значит дол-

жен жить в гармонии с ней. В современном мире новых технологий мы редко прислушиваемся к природе и языку своего тела. Поэтому порой чувствуем себя усталыми, унылыми, никому не нужными, другими словами – несчастными.

А что же тогда называется «счастьем»? Какое оно? Каждый человек ответит по-своему. Но то, что счастье – это продукт тесной и слаженной работы нашего мозга и эндокринной системы, доказано наукой. Именно в мозговых центрах под воздействием определённых гормонов рождается весь спектр положительных эмоций: от бурного веселья до сдержанной радости. Значит, чтобы вернуть себе хорошее настроение, радость жизни, гармонию нужно просто

немного помочь своему организму.

Мы провели анкетирование среди учащихся параллели 5 классов, где ребятам было предложено ответить на следующие вопросы.

Знаете ли Вы, что продукты питания влияют на наше настроение?

Занятие спортом улучшает Ваше настроение?

Какая погода Вам больше по душе: ЯСНАЯ или ПАСМУРНАЯ?

У Вас есть вредные привычки?

У Вас есть хобби (любимое занятие, увлечение)?

Вы счастливый человек?

Всего в опросе участвовало 88 учеников. В ходе исследования мы выяснили, что большинство респондентов знают о том, что на наше настроение оказывают влияние продукты, кото-

*Продолжение на следующей странице*

рые мы употребляем в пищу (65,91%). В 5Б классе половина детей не знала об этом факте. Для многих ребят из нашей параллели физические упражнения доставляют радость (76,14%). Больше всего выявилось «любителей» солнечной погоды по сравнению с «хмурыми деньками» – 71 человек среди опрошенных. Среди интервьюированных оказались те, кто «по настроению» принимает капризы природы (6 человек). А один человек из опрошенных ответил, что любит ветреную погоду. Вопрос №4 вызвал бурную реакцию среди респондентов, и определил лидера по вредным привычкам среди 5-х классов – 5Г (91,3% от опрошенных в классе). Результаты ответов по вопросу №5 показали, что 88,64% от общего числа учеников занимаются любимым делом. И каково же было наше удивление, когда мы подсчитали результаты ответов на вопрос №6 о собственном «счастлимом» состоянии у каждого из опрошенных. В 5А классе практически половина детей не считают себя счастливыми, и наоборот, в 5Б классе – 100% показатель «счастья».

А после анкетирования ребята заинтересовались вопросами о питании, о его влиянии на собственный организм, и попросили нас составить список «яств», которые повысят настроение этой весной. Мы объяснили ученикам, что питаться нужно не только вкусно, но и правильно. После проведения исследования мы подобрали примерный рацион питания и включили в него продукты, которые помогут нашим одноклассникам справиться с плохим настроением и почувствовать себя счастливыми на 100%. Чем же нам «заесть» плохое настроение?

Главные помощники здесь – это *антиоксиданты*. Их запас обеспечат разнообразные сорта фасоли, ягоды (смородина, малина, клубника, клюк-



ва), яблоки, сухофрукты (изюм, чернослив), орехи, розовый картофель, специи (гвоздика, корица, куркума), какао.

*Серотонин* нельзя получить извне в готовом виде. Этот гормон радости вырабатывается из аминокислоты *триптофана*, которая содержится в молоке и молочных продуктах (творог, кефир), яйцах, орехах, рыбе (ставрида, палтус, треска, карп), бобовых (горох, фасоль), крупах (гречка, рис, перловка, овсянка и др.).

Помогут с пополнением запасов *триптофана* и такие продукты, как финики, сливы, инжир, томаты, соя, горький шоколад, а также ярко окрашенные овощи и фрукты.

Главным источником *окситоцина* считаются финики. Повысит уровень гормона и употребление гранатового сока, свеклы и картофельных чипсов. Кроме того, полезны будут продукты, богатые белком: яйца, бобовые, мясо птицы, бананы, авокадо.

Чтобы возрос уровень этого вещества, необходимо употреблять в пищу продукты, содержащие его аминокислоту-предшественник – *тирозин*. Источни-

ком тирозина являются фрукты (авокадо, бананы, яблоки), ягоды (клубника, голубика), яйца, свекла, мясо, птица, рыба, миндаль, тыквенные семечки, кунжут, молочные продукты.

Восполнить запас *эндорфинов* помогут горький шоколад, перец (кайенский, халапеньо, чили – чем острее, тем лучше), горчица, клубника, авокадо, бананы.

Кстати, «Помогатор» хорошего настроения прекрасно разместится на информационной доске в любом «Классном уголке».

Теперь мы понимаем, как работает «химия» счастья, и как можно ею управлять: правильное питание, занятие любимым делом, физические нагрузки и другие внешние факторы запускают химические процессы в организме человека и оказывают непосредственное влияние на его самочувствие и настроение.

Атаманенко Захар, 5А,  
Степанова Л.А., учитель химии

#### «Помогатор» хорошего настроения:

<p>Главные продукты, которые необходимо кушать, чтобы хорошее настроение Вас не покидало:</p>	<p>Основные рекомендации, которые помогут наполнить Вашу жизнь радостью и гармонией:</p>
<p>Сыр Грибы Орехи Бананы Бобовые Жирная рыба Яркие овощи и фрукты Печень (говяжья или куриная)</p> 	<p>Питайтесь правильно и регулярно! Думайте о хорошем! Не сутультесь! Больше двигайтесь! Ставьте цели и достигайте их! Не упускайте возможности посмеяться! Обнимайтесь! Заботьтесь о близких!</p>

## СВОЁ МНЕНИЕ

### «Это великое счастье воспитываться в духе дзюдо...»

В секцию дзюдо детско-юношеской спортивной школы бокса, что на улице Краснополянской, родители привели меня в 9 лет. И вот уже 5 лет, как занимаюсь этим спортом под руководством тренера Козулина Евгения Ивановича. Помню первые тренировки — всё было необычно и интересно. Я был маленьким и ещё не понимал выражения «В здоровом теле — здоровый дух», которое часто слышал от папы и мамы. Только потом, через несколько лет занятий я осознал, что эта борьба делает сильным человека не только физически, но и духовно. Мне нравится дзюдо, потому что этот уникальный вид единоборств развивает в человеке не агрессию, а силу воли, не жестокость, а мужество, учит самопознанию и сохранению спокойствия в любой жизненной ситуации.

Начало дзюдо дал Дзигаро Кано, который хотел достичь абсолютной гармонии духа и тела. Он считал очень важным развивать в спортсмене не только силу и ловкость, но и духовность, то есть, воспитывать гармонично развитую личность. Кодекс чести дзюдоиста включает в себя такие качества, как вежливость, смелость, честность, скромность, самоконтроль. Дзюдо — это вид интеллектуальной борьбы, пользующийся популярностью во всех странах. Им могут заниматься все люди, независимо от пола, возраста и физического состояния.

Я — участник областных, районных и городских соревнований. Неоднократно занимал призовые места, являлся победителем. В начале февраля 2020 года выиграл городское и областное соревнования, представлял Курскую область на первенстве Центрального Федерального округа России по борьбе дзюдо, которое проходило в нашем родном городе. И это ещё один шаг вперёд к моей большой мечте... Для



меня дзюдо — это начало большого отрезка в моей жизни и этот отрезок ещё не закончен. С каждым годом я совершенствую своё спортивное мастерство. На каждой тренировке Евгений Иванович учит нас дисциплине, терпению, упорству, выдержке, выносливости и, что особенно ценно, уважению к сопернику и благородству. Я готов прийти на помощь более слабому. Как ученик я буду следовать законам дзюдо и соблюдать их. Поверьте, это великое счастье воспитываться в духе дзюдо, под руково-

дством наставлений учителя, который сделал следование принципам дзюдо целью своей жизни. Как гласит поговорка, «Важно не то, где вы начали, а где закончили». Поэтому самая главная причина, почему нужно заниматься дзюдо — это потому что оно помогает максимально развивать свои качества, как физические, так и духовные. Я дзюдоист - и горжусь этим!

*Мяснянкин Богдан, 7А*

## ЖИЗНЬ ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫХ ЛЮДЕЙ

### «... ПОТОМУ ЧТО ОН ГЕРОЙ»

26 апреля 1986 года произошел взрыв на Чернобыльской атомной станции. Взрывом был разрушен 4-блок станции. Это была большая беда для всех людей не только нашей страны, но и всего мира. Радиация - это невидимые

лучи, которые поражают все вокруг. Радиактивная пыль поднималась в воздух и разлеталась по всему миру. Необходимо было принять все меры для ликвидации аварии. Было привлечено много людей, как военных, так и

специалистов разных профилей. Мой дедушка Толик - Горохов Анатолий Александрович - закончил институт и был инженером-химиком, старшим лейтенантом запаса. Его военкомат призвал в ряды для ликвидации аварии

*Продолжение на следующей странице*

на атомной станции сразу после взрыва. Работать в зоне аварии разрешалось очень короткое время из-за высокой радиации. Мой дедушка первым входил в зону работы, измерял прибором уровень радиации и только потом после расчета времени, которое можно находиться в зоне работы, разрешал солдатам там работать. Они очищали территорию станции от радиоактивного мусора. У моего дедушки было 44 поездки на разрушенный блок. Их возили автобусами, из жилого поселка. Каждый раз они меняли всю рабочую одежду, работали в респираторах. Дедушка честно выполнял задания командиров. Он получил дозу облучения 25 рентген. Вернулся он больным.

Дедушка совершил настоящий подвиг, прошёл испытание на мужество и стойкость, проявил глубокое понима-

ние личной ответственности за порученное дело и был награжден за образцовое выполнение патриотического долга перед Родиной. Он защитил всех нас от большой беды - радиации, чтобы мы росли здоровыми и счастливыми.

Сейчас моего дедушки уже нет в живых. Когда он болел, я помогал ему ходить, давал водички, разговаривал с ним. Я очень любил своего дедушку и горжусь им, потому что он ГЕРОЙ. Его работа по ликвидации аварии спасла всех нас. Я хочу, чтобы больше никогда не было таких аварий, а все люди были здоровы и счастливы.

*Горохов Иван, 7А*



## ЗНАЙ НАШИХ

### Триумф спортсменов и чтецов



11-12 марта на базе школы №45 проводились соревнования по шахматам в зачёт окружной спартакиады обучающихся общеобразовательных школ Сеймского округа города Курска.

Команда нашей школы в составе: Белых Даниила (8Б), Смирнова Валерия (8Б), Петросяна Даниэля (8Б) и Андреевской Арины (9А) заняла почетное 3 место. Молодцы! Поздравляем ребят и их руководителя Марину Ивановну Сапрыкину.

12 марта на базе СОШ №45 проходили городские спортивные семейные соревнования "Семья GoToVa". Наша школа каждый год принимает участие в этом мероприятии и без наград ещё ни разу не возвращалась. Вот и в этот раз команда "Апельсин получила Ди-

пломом за победу в номинации "Самые креативные". Выражаем благодарность Руслану Рафаиловичу Абдряшитову, Елене Олеговне Стародубцевой и нашим юным спортсменам из 3А и 3Г классов Абдряшитову Дмитрию и Белоусовой Арине. Так держать!

Высокий класс показали и наши чтецы. В марте прошло несколько конкурсов чтецов и во всех ребята из нашей школы получили призовые места. 03.03.2020 г. в конкурсе чтецов в рамках окружного фестиваля детского, юношеского и молодежного творчества «Таланты Курского края» лауреатом 2 степени стал Шатохин Богдан (5В), диплом 1 степени получил Гвоздь Егор (1А), дипломы 2 степени получи-

ли Леонов Кирилл (2В), Гладкова Анастасия (5Б), диплом 3 степени - Головин Егор (4А), Токарева Карина (4Г), Анненкова Дарья (11А), Негер Марина (11А).

11.03.2020 г. призёр окружного конкурса Шатохин Богдан представлял нашу школу на Конкурсе чтецов в рамках 34-го городского фестиваля детского, юношеского и молодежного творчества «Таланты Курского края» и стал дипломантом 2 степени.

17 марта 2020 года состоялся Восьмой Городской открытый конкурс чтецов «Всем сердцем я верю в Россию» имени Михаила Грызлова, где наши опять всех победили. Диплом 1-й степени завоевали Котукова Анна, Коняева Елизавета, Чаплыгин Роман Гладкова Анастасия, Руднева Софья, Шумакова Дарья. Шатохин Богдан снова стал лауреатом 1-й степени.

А ещё редакция нашей газеты стала лауреатом **седьмого Всероссийского конкурса «Лучшая школьная газета» в номинации «Лучшее оформление газеты».**

Поздравляем!

*Редакция*

## НАША БРОДЯЧАЯ ЖИЗНЬ

### Цирк! Цирк! Цирк!

12 марта 2020 года мы, учащиеся 5Г, 6А, 6В классов, побывали в Курском цирке, где смогли не только посмотреть фрагменты программы, которая будет представлена жителям нашего города уже 14 марта, но и пообщаться с артистами.

Особенно нас поразили номер «Колесо смерти». Воздушные акробаты мастерски исполнили трюки под куполом цирка на высоте 10 метров на вращающейся конструкции. После выступления, отвечая на вопросы зрителей, артисты рассказали о бесконечных тренировках, требующих полной самоотдачи. Ежедневный многочасовой труд помогает им чувствовать себя уверенно на манеже цирка.

Дрессированные еноты, косухи, медведь и шимпанзе вызвали у зрителей неопиcуемый восторг. Звери безупречно выполняли команды. От дрессировщиков мы узнали, что послушание животных достигается ласковым обращением с ними. Многие из зверей живут у дрессировщиков дома и являются членами семьи.



Заставили нас от души посмеяться замечательные клоуны: отец, сын и внук. Это известная клоунская династия. Как много они умеют: выбивать чечетку, играть на ударной установке, петь и смешить публику. После представления всем детям клоуны раздали мороженое от спонсора.

Мы остались очень довольны цирковой программой.

*Учащиеся 5Г, 6А, 6В*

## ПРЕСС-СОВЕТ

### Кем быть?

**Все ближе конец учебного года, а значит и выбор выпускниками своего дальнейшего пути. Как найти себя молодому человеку в современном мире, на что ориентироваться при выборе? Возьмите за пример алгоритм, который позволит провести некоторый самостоятельный анализ.**

**Шаг 1:** определяем, какие школьные предметы успешнее всего получится сдать на ЕГЭ.

**Шаг 2:** проверяем комбинации предметов и специальности, а также какая вариация даёт возможность выбирать большее количество специальностей.

**Шаг 3:** определяем, какие специальности возможны, при каких вариантах предметов. И выбираем наиболее интересные.

**Шаг 4:** определяем, в каких вузах есть выбранные наиболее интересные специальности, какой конкурс был в прошлом году, какие баллы были у тех, кто поступил, и т.д.

**Шаг 5:** изучаем информацию об инте-

ресующих профессиях, отобранных учебных заведениях, плюсах-минусах и возможностях. Выделяем 1-3 приоритета.

Типичные ошибки при выборе профессии:

Ориентация на престижность – одна из самых распространённых ошибок, когда выбирают самую модную специальность.

Пойти учиться «за компанию» вместе с друзьями или бывшими одноклассниками.

Желание учиться только в определённом месте – в таком случае выбор сильно ограничивается выбранным вузом.

И ещё один очень важный вопрос, который встаёт перед выпускниками 9 класса: **оставаться в 11 классе или поступать в колледж или училище?** Если к окончанию 9 класса ребенок определился с профессией. Он может смело начинать путь к карьерным вершинам.

Кроме того, путь в вуз через колледж

(50% выпускников планируют продолжать образование) сопряжён с меньшими рисками и становится «социальным лифтом». Особенно это касается колледжей, сотрудничающих с университетами или вошедших в их состав. Выпускники этих учебных заведений получают преимущества при поступлении в партнёрский вуз, что облегчает путь к получению универ-



*Продолжение на следующей странице*

ситетского диплома.

И ещё одна интересная информация для вас, наш читатель: накануне 2020 года в Москве представили третью версию «Атласа новых профессий». Атлас – это альманах перспективных профессий на ближайшие 15-20 лет.

За какими же специальностями будущее? Как вам IT-евангелист, инженер-космодорожник, космогеолог, тренер по майн-фитнесу, менеджер впечатлений, оптимизатор когнитивных усилий персонала? Вы хотите спросить, чем будут заниматься все эти люди?

Открывайте Атлас и изучайте. Желаем всем успехов!

*Солодкова И.Н.,  
руководитель «ДРУЗЬЯ.RU»  
по материалам прессы*

**Редакционная коллегия:**

Руководитель проекта «ДРУЗЬЯ.RU» – Солодкова Ирина Николаевна

Главный редактор – Теплов Георгий

Корреспонденты – Андреева А., Бысова И., Волобуева А., Григоренко Е., Ерёмин Т., Козлова Д., Озерова А., Позднякова В., Радченко К., Теплов Г., Усоян Б., Ушакова В., Щеблыкин Р.

Фотокорреспонденты – Теплов Г., Щеблыкин Р., Ерёмин Т.

Дизайн и компьютерная верстка – Ващекин Д.