

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

КАК ЭТО БЫЛО

Главный праздник весны

Как это было

Главный праздник весны

Пусть всегда женский день не кончается.....1

Как мальчики девочек с 8

Марта поздравляли

Мы не забыли про наших одноклассниц.....2

Лидер XXI века

Всероссийский конкурс лидеров.....2

Шаг к мечте

Счастлив тот школьник, который знает наверняка, что он умеет.....3

Лента новостей

Встреча педколлектива школы с депутатом.....4

Своё мнение

Крым, добро пожаловать на Родину!!!

Воссоединение Крыма с Россией.....5

Быть здоровым – это модно!

Ничто так не важно для человека, как его здоровье.....7

Его Величество - Театр!

Театр - искусство прекрасное.....7

Ерунда

На уроке рисования.....8

Наша бродячая жизнь

Моё паломничество

По Святым местам.....8

Экскурсия по Крыму

ФотоГалерея.....9



Пусть всегда женский день не кончается,
Пусть поют в Вашу честь ручейки,
Пусть солнышко Вам улыбается,
А мужчины Вам дарят цветы.
С первой капелью, 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, мы не могли не поздравить своих любимых учителей даже в период Covid-19. 6 марта творческие коллективы Курского государственного университета стали участниками праздничной концертной программы нашей школы. На праздник были приглашены солисты Вокальной студии "Аккорд" Александра Воронина и Анастасия Киреева, артисты Музыкального театра "Т.Э.Ф.Ф.И." Мария Ромашова, Владислава Русанова, артистка музыкальной студии "FORTE" Ксения Францева, которые подарили всем прекрасные песни. А также творческая группа "ЭНТУЗИАСТЫ", продемонстрировавшая уникальные хореографические номера. Отраднo было видеть на сцене на-

ших выпускников Деречевых Алексея и Алёну и Бабина Ивана (ребята, вы большие молодцы!) Ну и конечно же, всех покорила своим мастерством и обаянием руководитель культурно-досугового центра КГУ Егорова Александра, она зарядила всех зрителей энергией света, добра и любви. Официальные торжественные поздравления перемежались душевными словами, подкреплялись прекрасными музыкальными номерами. Казалось, все самые лучшие фразы, которые только есть на свете, были произнесены в адрес виновников торжества – женщин. Мало кто поспорит, что их труд, энергия, вклад в семью и дом, бесценны. Студенты вуза пожелали милым дамам пребывать на вершинах счастья, наслаждаться каждой минутой своей жизни, сражать всех наповал своей неотразимой красотой и замечательной улыбкой, а также создавать уют, тепло и ласку своим пламенным сердцем! Весь праздничный концерт прошёл на одном дыхании, оставив зрителям заряд положительных эмоций.

Радченко Кристина, 8А

Как мальчики девочек с 8 Марта поздравляли

В начале марта все мужчины нашей необъятной родины поздравляли женщин с Международным Женским Днём. Конечно же, и мы не забыли про наших одноклассниц.

Мы заранее украсили «Уголок нашего класса» фотографиями наших девочек, а в дверь в наш кабинет – плакатом с поздравлением.

Для создания праздничного настроения наш мужской коллектив решил устроить чаепитие и приготовить горячие бутерброды. Творили мы в кабинете домоводства. В этом нелегком деле нас наставлял будущий шеф-повар, а по совместительству сын нашего классного руководителя Григорий Бабаскин. Он подавал нам пример в готовке. Но и мы не стояли в стороне. Мы работали как на профессиональной кухне: по очереди нарезали батон и ветчину, натерли сыр, смешивали это с майонезом, кетчупом и яйцами. А потом началось самое интересное.

Несмотря на то, что мы следили за временем, мы упустили тот момент, когда урок стал подходить к концу... В этот момент мы поняли, что в одной духовке мы не успеем запечь все бутерброды. Поэтому мы обратились за помощью к профессионалам — в столовую. Там наши бутерброды отправились в огромную печь и они приготовились за считанные минуты.

В классе мы разложили красиво наше угощение на блюда и украсили места, где будут сидеть девочки, бумажными



цветами. Мы успели вывести на экран праздничный ролик и построиться для поздравления за считанные секунды до прихода наших одноклассниц. Наше задорное приветствие и торжественный стол приятно удивили виновниц торжества. В приятной атмосфере праздник прошел весело и волшебно.

Этот день оставил след в истории нашего класса!!!

Колесников Артём, 5В

Лидер XXI века

Лидер – это человек, способный повести за собой, пробудить интерес к делу. Лидер стремится «выложиться» для достижения общей цели, активно влияет на окружающих, наиболее полно понимает интересы большинства.

Ежегодно в разных регионах России проводится Всероссийский конкурс лидеров и руководителей детских и молодежных общественных организаций «Лидер XXI века». Цель Конкурса – формирование и популяризация позитивного образа молодого гражданина Российской Федерации, включенного в решение социально значимых проблем, развитие институтов гражданского общества, а также в поддержку деятельности детских и молодежных общественных объединений и организаций. Участниками федерального заочного (портфолио) и очного (самопрезентация, защита проекта) этапов Конкурса могли быть граждане Российской Федерации в возрасте от 14 до 17 лет.

Десять конкурсантов из восьми образовательных учреждений города боролись за звание «Лидер XXI века».

Участникам предстояло пройти два испытания – 16 марта - представить творческую самопрезентацию и 19 марта - защитить социальный проект. Среди конкурсантов была и я, ученица 8А класса Волобуева Арина.

16 марта в уютном зале Креативное пространство «ВЕРАНДА» стартовал 1 этап городского конкурса лидеров детских общественных объединений «Лидер XXI века». Самопрезентации у всех участников конкурса были разными и очень интересными. Например, театральная постановка, видеоролик. Оценивало выступление участников компетентное и объективное жюри.

19 марта 2021г. в Креативном пространстве «ВЕРАНДА» прошел 2 этап городского конкурса - «Защита социального



проекта». В начале мероприятия с приветственным словом выступила заместитель председателя Комитета образования г.Курска - Наталья Васильевна Жердева. Участники представили на суд жюри свои социальные проекты: «Волонтерство как образ жизни», «Право жить», «Волонтеры познания», «Сохранить природу – сохранить жизнь», «Идем дорогой Памяти», «О как общение прекрасно», «Помочь может каждый», «Безопасные перемены», квест-игра «Экспедиция. Путь к звездам».

Жюри конкурса, в состав которого входили руководители действующих проектов, специалисты в области социального проектирования, давали участникам ценные рекомендации по продвижению своих проектов.

По итогам всех этапов конкурса я получила 28,4 балла и заняла 4 место. Моим социальным проектом был проект «Право жить». Целью этого проекта была организация по-

Продолжение на следующей странице

мощи бездомным животным, изменение отношения общества к проблеме. Мы с волонтерским отрядом «Вектор Добра» оформили стенд с информацией о приюте «Право Жить» и рядом поставили коробку, куда каждый неравнодушный человек мог положить необходимые продукты для животных. Сбор продуктов для животных проходил 2 недели. За это время обучающимися школы, педагогами и родителями было собрано 67,73 кг корма. Это значит, что в нашей школе нет равнодушных людей и говорит о том, что нужно двигаться дальше в таком же направлении: разви-

вать уважение и любовь к братьям нашим меньшим, учить детей состраданию и милосердию! Мне понравилось участвовать в этом конкурсе и я с удовольствием попробую свои силы в следующем году.

Волобуева Арина, 8А

Шаг к мечте

Счастлив тот школьник, который знает наверняка, что он умеет и чем в дальнейшем будет заниматься в своей жизни. Но если выпускник школы не знает, куда, в какое профессиональное русло направить свои усилия? Родители, как правило, настаивают на освоении школьником той профессии, которая обеспечит его высокий социальный статус и материальное благосостояние, а если еще и школьные оценки по конкретному предмету высоки, то поступление в определенный ВУЗ может оказаться неизбежным.

Как правило, уже на первом курсе студент начинает понимать, его эта специальность или нет. Тех, кто удовлетворен своим выбором, – единицы. А что же остальные? Что делать: бросить институт, в который с таким трудом и затратами поступил; еще раз пережить ужас ЕГЭ, волнение родителей, таинственное ожидание общественности?... Конечно, нет! На такой поступок решиться не каждый.

К сожалению, такая ситуация не редкость, и проблемы ошибок при профориентации школьника встают перед многими. Что же делать? На этот вопрос и должна отвечать вся профориентационная работа, проводимая с учениками школы. Следовательно, совершенно резонно возникает вопрос: как нужно проводить эту работу.

На мой взгляд, проблему профессионального самоопределения необходимо начинать с раннего школьного возраста через проведение классных часов, в ходе которых происходит знакомство с профессиями. Помогают также круглые столы, встречи с людьми разных профессий, посещение предприятий города, участие в днях открытых дверей, проводимые ВУЗами и ССУЗами нашего города.

В последнее время уделяется Министерством образования вопросу профориентации большое внимание. При его поддержке разработаны и внедрены такие программы как «Skillbox», «Билет в будущее». На уровне местного комитета образования поддерживаются городские воспитательные программы.

Мой 9Б класс в этом учебном году стал участником ГВП «Шаг к мечте» от образовательного центра «Оберег».

В ходе выполнения заданий на разных этапах происходило знакомство с диджитал-профессиями, создана команда для пробы в роли SMM-менеджера, продвижения своей веб-страницы.

Самым ярким и запоминающимся стало участие 4 марта в очном мастер-классе «Витамин-меню», который подготовили в стенах центра «Оберег» при соблюдении всех санитарно-эпидемиологических требований для учеников моего класса сотрудники и студенты "Курского техникума технологий и сервиса". В ходе мастер-класса школьники

смогли попробовать себя в профессии повара и менеджера-технолога, а также узнали, какие навыки и знания необходимо иметь для этих сфер деятельности и на какие дисциплины нужно обратить внимание в школе.

Ребята узнали, что такое шенуа и консоме. Затем было предложено сделать самим фингерфуд, полезные десерты и многое другое.

Мои ученики стали не просто слушателями и пассивными зрителями, а активными участниками этого мастер-класса. Все ученики и я, как куратор школьной команды и как классный руководитель, были довольны и благодарны центру «Оберег» и представителям "Курского техникума технологий и сервиса" за интересный и познавательный проект "Витамин-меню".

*Алексамян Майя Еремовна,
классный руководитель 9Б класса*



Лента новостей

15 марта 2021 г. состоялась встреча педколлектива школы с депутатом Государственной Думы Федерального собрания Российской Федерации VII созыва Германовой Ольгой Михайловной. Ольга Михайловна пообщалась с учителями и учащимися школы. Не осталась без внимания тема развития города. Была доведена до сведения собравшихся информация о том, какие вопросы уже решены, какие пожелания курян ещё будут учтены и что предстоит сделать в будущем. Директор школы Сергей Петрович Остриков провёл для Ольги Михайловны экскурсию по школе, была посещена школьная библиотека, Зал Славы, школьный музей «Память сердца». У бюста полного кавалера ордена Славы Игоря Николаевича Зикеева, гости и юнармейцы почтили



память героя, чьё имя носит школа. В завершение встречи учителя поздравили Ольгу Михайловну с прошедшим праздником Масленицы, пожелали ей здоровья и успехов в работе и подарили куклу, сделанную руками учащегося 5В класса нашей школы Дурдыева Тимура.

18 марта состоялась встреча с представителем РПЦ храма Преображения Господня, отцом Романом Поляковым. Обучающиеся 9 и 10 классов узнали о семейном благополучии и женском счастье с точки зрения церкви. Отцом Романом были также освещены темы однополых браков и взаимо-



связи низкого уровня культуры молодых людей с их последующими проблемами со здоровьем. Обучающиеся узнали о роли отца и матери в развитии детей, о фазах брачных отношений (добрачных и предбрачных), были ознакомлены с факторами риска. Также отец Роман затронул вопросы антинаркотического воспитания молодёжи.

18 марта в актовом зале состоялась встреча учащихся 8-х классов с инспектором ЦЗН Сергеевой Эллой Витальевной. Мероприятие называлось "Твоя профессия - твоё будущее!" Ребята узнали о самых востребованных профессиях Курской области, о том, какие учебные заведения готовят специалистов той или иной профессии, дали советы по трудоустройству и выбору учебного заведения и показали очень познавательный видеоролик.

Надеемся, что ученикам нашей школы после этого мероприятия будет легче определиться с выбором профессии.

18 марта 2021 г. ученики нашей школы в сопровождении своих классных руководителей Бабаскиной Марины Юрьевны и Агарковой Анжелики Евгеньевны посетили торжественное мероприятие, посвященное Дню образования войск национальной гвардии Российской Федерации, проведение которого было организовано на базе ОМОН управления Росгвардии по Курской области. Что же было интересного? Ребята смогли испытать на себе все сложности службы в Росгвардии. Они познакомились с военной техникой, смогли подержать в руках оружие, пообщались с госслужащими и в конце попробовали полевую еду, которую едят военные. Ребята испытали много положительных эмоций и узнали много нового. Будет, что рассказать друзьям.



18 марта, в день седьмой годовщины воссоединения Крыма с Россией, в Курске состоялся конкурс команд клубов будущих избирателей школ Сеймского округа «Всё в твоих руках!». Команда нашей школы под руководством Анны Игоревны Должниковой принимала в этом мероприятии вместе с командами шести школ – №№ 29, 30, 43, 48, 50 и 53. В связи с существующими ограничениями по коронавирусу, конкурс проходил в очно-дистанционном формате. Творческие задания – видеоролик «Что такое выбирать?» и компьютерный дизайн плакатов «Крым. Россия. Мы вместе!» – ребята делали как домашнее задание. А вот очный этап проходил на улице, в парковой зоне площади Рокоссовского. Команды состязались не только в знаниях, но и участвовали в активностях по тимбилдингу.

К примеру, пришли показать свои знания в организации выборов – сначала бросьте кольца, наступил черёд практического задания «Бюллетень» – будьте добры пройти «Топкое болото», этап «Викторина» предваряла передача мяча, проявить свои знания достопримечательностей Крыма можно только после игры «Шустрики». В общем, в парковой зоне площади имени Рокоссовского было шумно и весело. Флешмоб, посвященный седьмой годовщине воссоединения Крыма с Россией, удался! «Конкурс помогает участникам расширить знания в области основ Конституции России, избирательного права, а также истории и географии нашей страны, позволяет проявить свои таланты и способности, – рассказывает организатор состязания, председатель территориальной избирательной комиссии Сеймского округа Курска Наталия Вяткина. – Ребята учатся выражать и формулировать свои мысли и идеи, воплощать их в новые проекты при создании видеороликов или дизайн-макетов». Оценивали команды заместитель Председателя Избирательной комиссии Курской области Ирина Смахтина, заместитель главы администрации Сеймского округа города Курска Маргарита Боченкова, председатель ТИК Сеймского округа города Курска Наталия Вяткина и члены территориальной и участковых избирательных комиссий округа. К конкурсу присоединился депутат Курского городского Собрания, председатель комитета по вопросам социальной политики Владимир Токарев. Он тоже попробовал ответить на вопросы, предложенные избирательной комиссией участникам конкурса, и оценил грамотность ребят.

В результате победила дружба: 1 место – команда «МИР» МБОУ «СОШ № 43 им. Г.К Жукова»; 2 место – команда



«МОЙ ВЫБОР» МБОУ «СОШ № 48 им. Р.М. Каменева»; команда «МОДУЛЬ X» МБОУ «СОШ № 50 им. Ю.А. Гагарина»; 3 место – команда «ПОЗИТИВ» МБОУ «СОШ № 29 им. И.Н. Зикеева»; команда «ПУЛЬС ВРЕМЕНИ» МБОУ «СОШ № 30»; команда «НОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ» МБОУ «СОШ № 53».

19 марта в преддверии весенних каникул в школе прошёл кинолекторий «У светофора каникул нет». Ребята встретились с начальником отделения пропаганды ОГИБДД УМД России по г. Курск майором полиции Ольгой Николаевной Францевой, которая рассказала о правилах дорожного движения, правилах движения на велосипедах, самокатах, скейтбордах, а также ответственности за нарушения ПДД. Руководитель ГВП «Школа светофорных наук» ДПШ г. Курска Трофимова Ирина Юрьевна провела с детьми игровую программу по правилам дорожного движения, ребята рассказывали о дорожных знаках, участниках дорожного движения, участвовали в викторине «ДА или НЕТ». Затем дети посмотрели познавательный видеоролик. Спасибо за такое нужное мероприятие! Надеемся, что каникулы пройдут для детей плодотворно и все вернуться в школу отдохнувшими и здоровыми.

Радченко Кристина, 8А

СВОЁ МНЕНИЕ

Крым, добро пожаловать на Родину!!!

18 марта 2014 года в Георгиевском дворце Кремля был подписан договор о вступлении Республики Крым и города Севастополя в состав Российской Федерации на правах новых субъектов. 21 марта 2014 г. Президент РФ В.В. Путин подписал Федеральный конституционный закон «О принятии в Российскую Федерацию Республики Крым и образовании в составе Российской Федерации новых субъектов — Республики Крым и города федерального значения Севастополя».

Воссоединение Крыма с Россией — это знаковое событие, которое открывает новую страницу истории. Вот уже 7 лет каждый год 18 марта вся Россия отмечает эту радостную для каждого россиянина дату. Крым, добро пожаловать на

Родину!!!

18 марта 2021 г.в школе прошли мероприятия, посвященные Дню воссоединения Крыма с Россией. В рамках Всероссийского проекта «Открытые уроки» учащиеся нашей школы приняли участие во всероссийском открытом онлайн-уроке, посвященном Дню воссоединения Крыма с Россией, прошли тематические классные часы, была оформлена выставка книг в библиотеке, на 1 этаже была организована фотовыставка «Крымская весна». Также в школе прошёл конкурс сочинений «Мой Крым».

Предлагаем вам выдержки из лучших работ.

Мой Крым

Крым занимает особое место в моей жизни и моем сердце.

Продолжение на следующей странице

Именно туда я отправилась со своими родителями во время моей первой поездки к Черному морю. Мы остановились в замечательном местечке Заозерное под Евпаторией, больше месяца проживали в уютном пансионате на берегу моря, наслаждаясь ласковым августовским солнцем, чистым морским воздухом, мягким песчаным пляжем и теплым радушным морем. Поездка произвела на меня неизгладимое впечатление. Крым остался в моей памяти навсегда.

Наверное, у каждого из нас есть места, куда хочется возвращаться снова и снова. Для меня таким местом стал Крым – самое удивительное и прекрасное место на земле. Мы несколько лет подряд отдыхали в Крыму, посетили многие его города: Ялту, Алушту, Бахчисарай, Коктебель и, конечно же, Севастополь. Мы не могли не побывать в этом славном героическом городе. Каждый городок Крыма красив и уникален. В каждом свои неповторимые достопримечательности. И каждая из них так или иначе тесно связана с историей России.

Для многих русских поэтов и писателей Крым стал местом творческого вдохновения. Здесь жил некоторое время А.С.Пушкин, который не уставал восхищаться живописной природой Крымского края. В Гурзуфе открыли музей, который рассказывает о крымском периоде жизни поэта.

В Крыму жил и плодотворно трудился А.П.Чехов. Именно в это время были созданы выдающиеся пьесы «Вишневый сад», «Три сестры», множество рассказов. В Ялте установлен памятник А.П.Чехову.

В советские времена Крым играл важную роль в развитии космонавтики. Именно здесь располагались Первый советский Центр управления полетами, Лунодром, самая большая космическая тарелка в СССР, запасная взлетно-посадочная полоса. В Крыму долгое время жили космонавты, для которых космос стал вторым домом: Цибилев В.В., Котов О.В., Шпаклеров А.Н. Всем им присвоено звание Героя России за значительный вклад в развитие науки и верную службу своему Отечеству.

Мне бы хотелось закончить словами К.Г.Паустовского: «Нет ничего омерзительнее, чем равнодушие человека к своей стране, ее прошлому, настоящему и будущему, к ее языку, быту, к ее лесам и полям, к ее селениям и людям, будь они гении или сапожники». Я не хочу оставаться равнодушной или безучастной к судьбе Крымского края. Я от всей души желаю ему мира и процветания и хотела бы в будущем принимать активное участие в его развитии.

Гурская Анна, 8А

Крым – это место с очень древним культурным и историческим наследием. Его населяли легендарные киммерийцы и скифы, греки и готы. В разные времена он принадлежал и Византии, и Римской империи, и Хазарскому каганату, и многим другим. За многие века там перемешались цивилизации и многие народы. Это всё отложило отпечаток на его культуру. На территории Крыма очень много археологических достопримечательностей: развалины построек и поселений, крепостей, античных городов и многого другого, что нельзя увидеть в других местах России. Там изумительная природа, тёплое море, горы, солнце, лазурное небо, много лечебных озёр. Крымские горы изрезаны пещерами. Всё это привлекает много туристов. Сама я в Крыму не была ни разу, но очень много про него слышала от мамы и папы, которые ездили туда детьми с родите-

лями. Я хочу своими глазами увидеть Ласточкино гнездо, Херсонес, Бахчисарай. Хочу побывать в античных развалинах, побывать в пещерном городе. Лично мне Крым представляется каким-то сказочным и необыкновенным местом. Я очень рада тому, что Крым вернулся в состав Российской Федерации в 2014 году. Он вновь стал частью моей страны. И я обязательно там побываю.

Шевелёва Мария, 8А

Тема «Наш Крым» для каждого россиянина спустя 7 лет очень актуальна. Задалась этим вопросом и я: что это для меня лично, что это для моей семьи, что это присоединение значит для всей страны в целом.

С точки зрения мирового масштаба, это присоединение означает полный контроль над базой Черноморского флота и города Севастополя, что стратегически важно для защиты рубежей Российской Федерации. Для экономики страны – это привлечение дополнительных инвестиций в развитие полуострова, преобразование всех сфер жизнедеятельности человека, а соответственно и увеличение благосостояния россиян и бюджета Российской Федерации. Россия сделала вызов на политической арене для всех стран Западной Европы, которые и по сей день не согласны с результатами референдума. Для многих крымчан воссоединение с Россией стало личным моментом, судьбой, так как воссоединились семьи, которые после развала СССР были отлучены друг от друга.

Я горжусь присоединением Крыма к России. Крым богат своей природной красотой, живописными видами. Он всегда был культурно развит и продолжает свое преобразование. На его территории много музеев, памятников, соборов, храмов. Наверное, на Черном море нет места красивее, чем Крымский полуостров. В Крыму ты можешь почувствовать себя как дома. Мне бы очень хотелось побывать в таком теплом, не только климатом, но и атмосферой месте. Крым – наш! И это звучит гордо из уст каждого россиянина!

Волобуева Арина, 8А



Быть здоровым – это модно!

«Быть здоровым — это модно!» Ничто так не важно для человека, как его здоровье! — Вот уж по истине «золотое», бесценное слово..." С давних пор мода, как правило, всегда сопровождает жизнь человека, украшая ее своими новшествами, будоража людские воображения и фантазию. Мода присутствует во всех жизненных сферах: это и новые тенденции в гардеробе человека, это и новики в рационе питания, и, конечно же, новые подходы к образу жизни людей. Но, безусловно, вечным, современным и востребованным у людей является лозунг: «Быть здоровым — модно!». Каких-то крохотных три слова несут в себе глубокий смысл и немалую значимость.

Одни из главных факторов здоровья – движение, закаливание, питание. Давайте поговорим об этом более подробно. Древнегреческий историк Плутарх считал: «Движение – кладовая жизни». Действительно, вся жизнь человека связана с движением. Если люди не перемещаются в пространстве, в их организме все равно постоянно происходит движение атомов, молекул, клеток, жидкостей. Увы, современный человек стал значительно меньше двигаться. Иногда кажется, что скоро руки и ноги будут нужны нам лишь для того, чтобы нажимать кнопки на разных роботах. Такое блаженство грозит многими бедами. Никакая современная медицина не защитит человека, который не будет много двигаться. И поэтому, пока не поздно, стоит последовать совету Гиппократов: «Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить здоровье и радостную жизнь. Но, как известно, все хорошо в меру, а если перейти меру, то самое приятное станет самым неприятным.

Следующий фактор здоровья – ЗАКАЛИВАНИЕ. Закаляться надо начинать постепенно. Все, конечно же, знают что лучший способ закаливания – обливание холодной водой. А как вы думаете, зачем это нужно? Обливание холодной водой не просто гигиеническая процедура. Кратковременное воздействие холодной воды относится к умеренным стрессорам, которые нужны организму для стимуляции

собственных защитных механизмов.

Как все знают, признаком здоровья является ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ. А все ли мы правильно питаемся? В последнее время рынке появился большой ассортимент продуктов, которые стали неотъемлемой частью нашего питания: гамбургеры, газировка, чипсы, супы быстрого приготовления, жевательные резинки. Чрезмерное употребление жевательной резинки, кстати, снижает аппетит, провоцирует аллергические реакции, раздражает слизистую оболочку желудка. Врачи рекомендуют нам есть больше овощей и фруктов, потому что в них много витаминов. Ведь в любых овощах, ягодах, фруктах содержится не одна, а несколько групп витаминов. Витамины повышают наше настроение и укрепляют здоровье, а это самое главное.

Я думаю, быть здоровым — это актуально, быть здоровым — это необходимо, наконец, быть здоровым — это модно, и хочется верить, что потребность в этой моде не искоренит себя и не изживет спустя много-много лет!

Ерёмин Тимофей, 8А



Его Величество - Театр!

"Театр - искусство прекрасное. Оно облагораживает, воспитывает человека. Тот, кто любит театр по-настоящему, всегда уносит из него запас мудрости и доброты." (К.С.Станиславский)

27 марта в России отмечается Международный День Театра. Что мы представляем себе, слыша слово "театр"? Тихое шуршание занавеса, огни нарядных люстр или сумрак зрительного зала? Неправда ли похоже на праздник? Посещение театра и есть настоящий праздник!

Театр - это вдохновение, талант, творчество, дарящее людям радость от встречи с прекрасным искусством. Он даёт нам ни с чем несравнимое чувство сопереживания, соучастия в самом действии.

И в этом заключается волшебная сила театра. Несмотря на то, что театр очень сложный вид искусства, к сожалению, в современном мире его вытесняют кинотеатры и интернет. Но театр всё равно будет существовать и ждать своего зрителя!



Продолжение на следующей странице

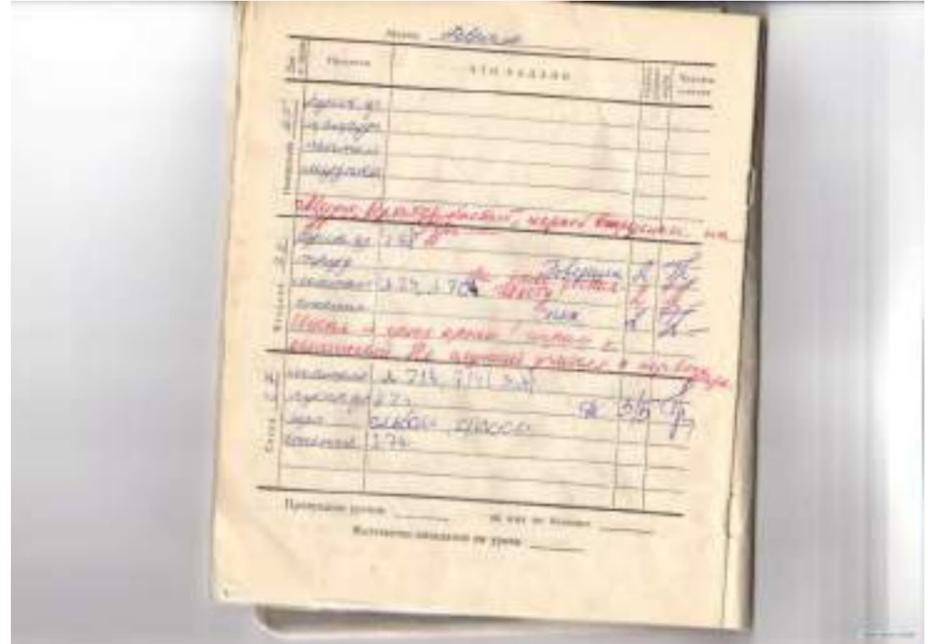
Как хорошо, что есть театр!
Он был и будет с нами вечно,
Всегда готовы утверждать
Всё, что на свете человечно.
Здесь всё прекрасно - жесты,
маски, костюмы, музыка, игра.

Здесь оживают наши сказки
И с ними светлый мир добра!

Гладкова Анастасия, 6Б

Ерунда

На уроке рисования кричал Ваня - ученик.
И красивым замечаньем вмиг украсился дневник.
"На уроке громко кричал" -
Для кого-то ерунда.
Но такого мама с папой не видали никогда.
Старший брат от смеха плакал,
Хохотали дед с сестрой,
Ты зачем, Ванюша, кричал?
Утки будут лишь весной.
Взгляд у Вани стал понурый,
"Если только захочу,
На уроке физкультуры я коровой замычу".
Отсмеявшись очень громко,
Папа смог проговорить -
Я дневник твой для потомков
Постараюсь сохранить.



Подтуркина Нина Владимировна

НАША БРОДЯЧАЯ ЖИЗНЬ Моё паломничество



Я живу в православной семье и уже пятый год мы с мамой периодически ездим в поездки по Святым местам. С паломнической службой я приезжал в Москву к мощам блаженной Матроны Московской, в Дивеево - к преподобному Серафиму Саровскому, в Белгородской области в Борисовском Богородице-Тихвинском женском монастыре был на послушании. Со своей крестной сестрой Софьей мы там мелко нарезали сухие лечебные травы.

В конце февраля 2021 года с паломнической службой «Никола» в очередной раз я был в Граде Спасительный Иерусалим Новый. Это Святое место находится в Белгородской области в 5 часах езды от Курска. Недалеко от г. Валуйки находится уникальное место-Град Спасительный Иерусалим Новый в селении Сухарево. Идея воссоздать Палестинские и Иерусалимские святыни на Сухаревской земле принадлежат настоятелю Града иеросхимонаху Феодору.

Батюшка увидел, что живописные окрестности здешних мест в чем-то подобны далёкой Палестине. Родился замысел создания здесь в с. Сухарево «живоподобной иконы» Святой Земли, Палестины Русской, в точном соответствии с обликом и расположением главных христианских святынь. Он назвал эти места Новым Иерусалимом, воплощением града небесного на земле.

Эта «Обитель Воскресения Христова» строится уже 38 лет. По благословию своего духовного отца Иоанна Крестьянкина все строения этой Обители строят только из дерева.

Продолжение на следующей странице

Отцу Феодору очень много лет. Он был участником Великой Отечественной Войны, по специальности – архитектор, пишет иконы, вырезает из дерева. Наши паломники говорят про батюшку: «Наш батюшка-сама любовь». Град Спасительный Иерусалим Новый даёт возможность русскому народу увидеть места спасительных страстей и Воскресения Христова. Эта Святая Земля, облик евангель-

ского Иерусалима, где человек чувствует особое присутствие Божией благодати. Прикосновение к святыням многим людям даёт укрепление веры, а зачастую - и переосмысление жизни.

Ветров Серафим, 5В

Экскурсия по Крыму



Воронцовский дворец



Генуэзская крепость



Гора Ай -Петри



Дом Чехова Ялта



Ласточкино гнездо



Ливадийский дворец

Продолжение на следующей странице



Массандровский дворец



Ханский дворец бахчисарай



Храм-Солнца



Чуфут-Кале

Редакционная коллегия:

Руководитель проекта «ДРУЗЬЯ.RU» – Солодкова Ирина Николаевна

Главный редактор – Андреева Арина

Корреспонденты – Волобуева А., Радченко К., Зикеев Н., Гладкова А., Ерёмин Т., Андреева А., Смирнов В., Шевелёва М.

Фотокорреспонденты – Радченко К., Щерблякин Р., Позднякова В.

Дизайн и компьютерная верстка – Ващекин Д.