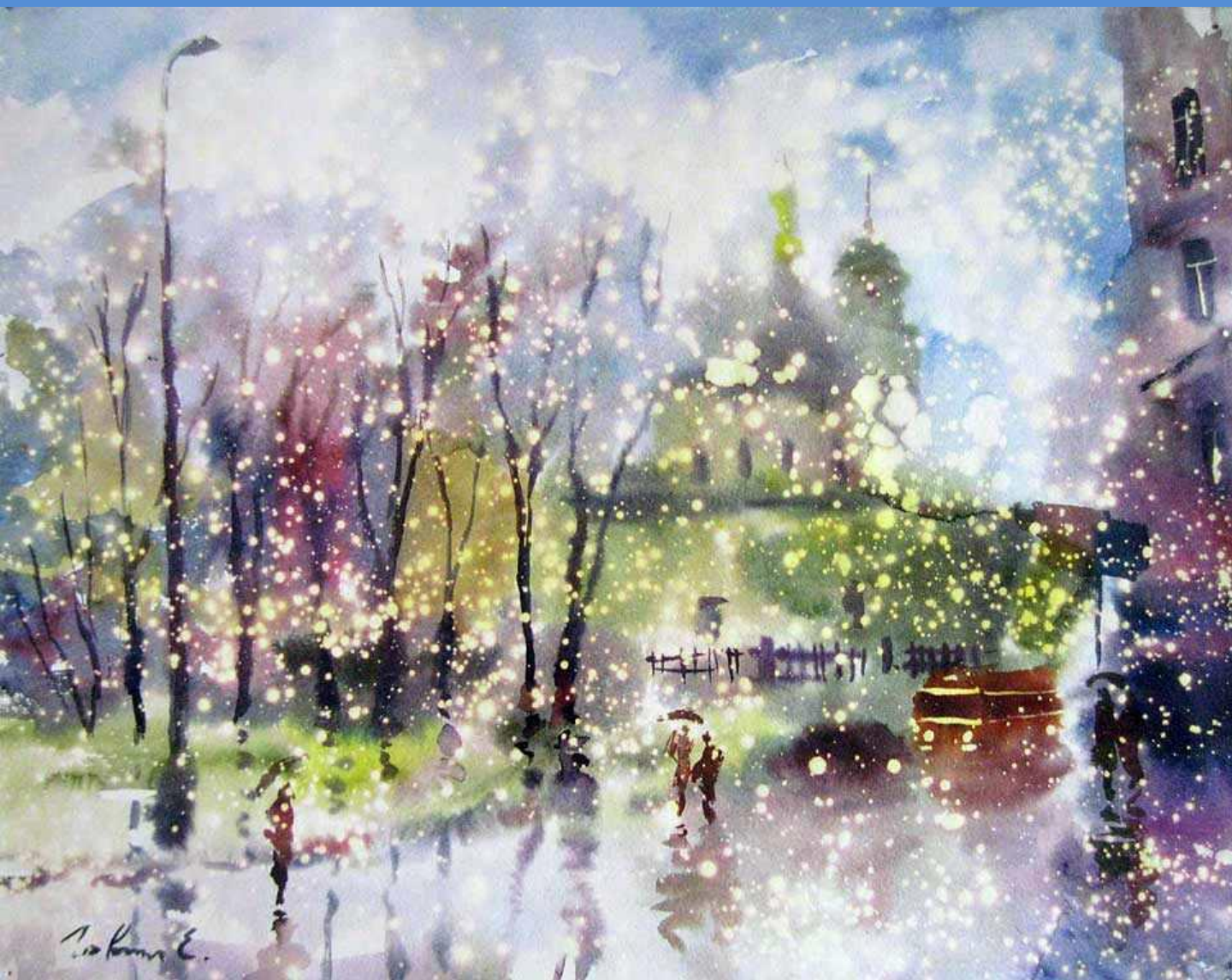


# СИРЕНЕВАЯ ПОЛОСА



## СОДЕРЖАНИЕ:

- 2** События месяца. День Победы, майский субботник, закрытие театрального сезона и другие.
- 8** Тема номера: «Если бы я был министром образования, или школа моей мечты».

- 11** Здоровая психика: про эмоции и как с ними справляться.
- 13** Друзья-животные: про самых разных питомцев.
- 14** Спорт и школа: истории от первого лица.

На обложке:  
«Весенний дождь», 2013 г., бумага, акварель  
(направление живописи – импрессионизм).  
Евгений Гавлин. Россия.



Майский номер СП полон событий. Школа встречает главные праздники весны – Первомай и День Победы, а еще в последний месяц весны проходят многочисленные экскурсии, городские спортивные мероприятия и традиционный весенний субботник. Летнее настроение от ярких лучей майского солнца сбивает с толку и мешает сосредоточиться на итоговых контрольных, а последние недели перед каникулами пролетают так быстро, словно слились в одну череду праздничных выходных и волнительных школьных будней. Предлагаем вам вспомнить всё самое интересное из событий месяца, а потом обратиться к традиционным рубрикам нашей газеты, в которых школьные мысли звучат как откровения – честно, наивно, провокационно, в общем, не скучно.

Екатерина Екимкова (10А), редактор раздела «События».

## НАУКА. ОБРАЗОВАНИЕ.

**Победа в краевом конкурсе по информатике «Пользователь ПК-2023».**

Ребята из 9А класса под руководством учителя информатики Сергея Борисовича стали победителями конкурса: Богдан Соколов занял первое место в номинации «3D-моделирование», а Даниил Нетесов - второе место. Кроме того, Богдану Соколову удалось завоевать второе место в номинации «Офис». Школа гордится своими героями!



**Подведены итоги Международного конкурса художественного мастерства «Взгляд в будущее»,** в котором ученица нашей школы Юлия Чащева стала победителем и награждена дипломом лауреата 1 степени (художественный руководитель – учитель изобразительного искусства Юлия Ивановна).

**В конкурсе эссе «Мы этой памяти верны»** (к 78-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне) почётное второе место занял Давид Григорян из 4В класса.

Ученики нашей школы умные, талантливые, творческие, а победы тому подтверждение.

## ПОЛИТИКА. ОБЩЕСТВО.

Ко Дню Победы в каждом классе школы состоялись свои тематические события – торжественные и волнительные, как сам праздник.

Во 2А классе прошел конкурс чтецов «Победный май», который оценивали ребята из 4А класса; в акции «Бессмертный полк в каждой школе» школьники представляли фотографии родственников, воевавших на фронтах Великой Отечественной войны или трудившихся в тылу, а 4 и 5 мая наблюдали видеотрансляцию героев Бессмертного полка на экранах нашей школы.







Наши ученики приняли участие в ежегодной акции «Домой с победой». На конечной станции трамвая учителя, ученики и их родители встречали пассажиров «Трамвая победы» с песнями военных лет. Эта красивая традиция воссоздаёт самые волнительные мгновения из прошлого – счастливые минуты встречи фронтовиков, возвратившихся с долгожданной победой.

## А вы знали, что Барнаул – город трудовой доблести?

Ученики 5Г посетили стелу, посвященную трудовому подвигу барнаульцев во время Великой Отечественной войны. Памятник высотой 32 метра расположен на верхней площадке Нагорного парка. В нижней части монумента - названия заводов, которые были эвакуированы и действовали в нашем городе в годы ВОВ: более 100 предприятий, в том числе 24 завода общесоюзного значения, которые одевали и вооружали солдат. Экскурсии по родному городу – это всегда открытия из истории его жителей и жизни своей страны.

## Посадить дерево и сделать мир лучше.

А вы уже посадили своё дерево? Ученики нашей школы приняли участие в реализации экологического проекта «Кедры России». Более двадцати регионов России принимают участие в проекте, и Барнаул не стал исключением. Красивые сильные кедры вырастут возле школы, чтобы дарить радость, тень и чистый целебный воздух (эфирные масла кедровой хвои уничтожают многих микробов). Конечно, маленький саженец не скоро станет могучим деревом, но он обязательно станет символом силы, здоровья и заботы нынешнего поколения школьников о будущем.



4 мая прошёл весенний субботник, в котором приняли участие учителя и ученики 5-11 классов. Ребята все вместе дружно наводили порядок внутри школы и на улице.





СП предлагает провести школьный субботник вместе с учениками из 6-го Е. День выдался солнечный, а труд на свежем воздухе – желанным. Шестиклассники с удовольствием сделают вокруг школы оазис, если вместо уроков включить отличную погоду и вручить грабли, метлы и лопаты. Но солнечных дней, как и метел, на всех желающих не хватит, поэтому до конца мая придётся учиться, а вместо граблей взять мешок для мусора, перчатки и хорошее настроение.



Катя Дернова, Маша Милендьева и Полина Любенкова

Катя: «Неудобный мусор оставляют некоторые собачники и курильщики, которые портят газоны и улицы нашего района. Иногда за ними нужен летающий пакетик для спецотходов».

Маша: «Собака - не проблема, если у неё правильный хозяин. Я бы хотела, чтобы наши дворы были чистыми, а люди культурными».

Полина: «Мусор от человека хуже природного, ведь большая его часть не разлагается. Эту проблему не решить субботником. А ведь можно было бы всем стать лучше и оставить субботники для весеннего снега и осенних листьев».



Егор Висикаев и Богдан Кудряшов



Егор: «Лучшее средство для борьбы с уличным мусором – обычная метла. Даже суперметла не решит проблему, потому что людей много. Мне нравится видеть, как становится чище после уборки, так что субботник – это здорово!»



Матвей Ваганов и Ярослав Крашенников



Ярослав: «Против мусора на планете нужен волшебный пылесос, который бы переместил весь наш пластик в дыру и там уничтожил. А если серьезно, то субботник тоже нужен планетарный. Каждый должен убирать мусор, который из-за него появляется».



София Фалалеева и Вова Савченко



Семён Ширин и Арсений Карьялайнен

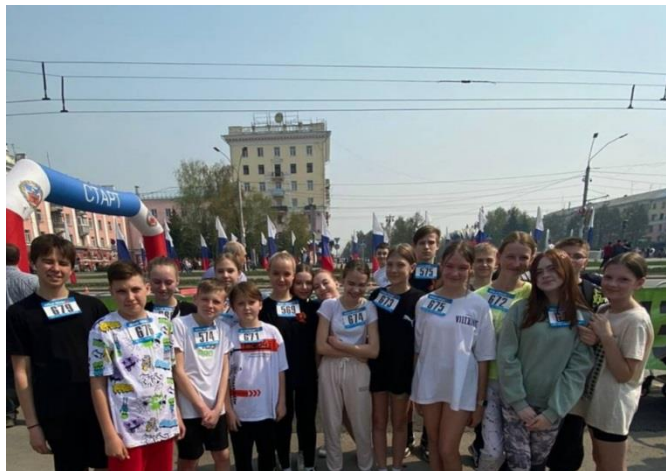
Богдан: «Когда убираешь мусор, можно найти что-нибудь необычное: например, клад или останки древних цивилизаций. Мало ли где люди убирают за собой мусор, а потом делают открытия...»



## НОВОСТИ СПОРТА.

### «Кольцо Победы».

9 мая ученики нашей школы приняли участие в традиционном спортивном мероприятии, посвященном 78-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне - в легкоатлетическом пробеге «Кольцо Победы». Вместе мы - сила!



### ГТО - золото, серебро или бронза.

11 и 12 мая наши ученики успешно сдали нормативы ГТО. Заслуженные спортивным трудом знаки отличия – не только подтверждение, что здоровый дух наших школьников в здоровом теле, но и дополнительные баллы для поступления в ВУЗы страны (обычно за значок дают 2 балла, но и они могут быть решающими).



**X Чемпионат России Союза Киокушин Каратэ России собрал 564 спортсмена.**

6 и 7 мая в Москве состоялся турнир Киокушин Каратэ, в котором победу одержала ученица 5Г класса Валерия Коцендорн - 1 место!

Также в этом турнире в составе сборной Алтайского края приняли участие и завоевали призовые места Алиса Бескровная (8Б) - первое место, Владимир Мамонтов (4Д) и Анна Казанчева (7Г) – второе место. Команда Алтайского края - второе место.



*Алиса Бескровная (8Б) – первое место*

### «Шиповка юных».

16 и 17 мая среди учащихся 5-х и 6-х классов состоялись городские соревнования «Шиповка юных». Наши ребята приняли участие в состязаниях: бег на 60 метров, прыжок в длину или высоту, метания, бег на средние дистанции от 500 до 800 метров. Алтайские школьники уже становились призёрами Всероссийских легкоатлетических соревнований, так что курс на победы.

## КУЛЬТУРА. ТРАДИЦИИ.

Театральная жизнь есть не только в барнаульских театрах, но и в нашей школе. Школьному театру «Фантазёры» уже два года и пока в его репертуаре пьесы для самых юных зрителей, но со временем актёры вырастут, а вместе с ними подрастёт и содержание школьной театральной афиши. Заглянуть в закулисы любого театра очень интересно, а если этот театр совсем рядом, в нашей школе, то интересно вдвойне.



Последний месяц весны – время финальных спектаклей и торжественного закрытия театрального сезона. В этом месяце «с аншлагом» для школьной сцены состоялись показы спектаклей для юных зрителей и их родителей: «Сказка о маленьком мышонке» по пьесе Самуила Маршака и философская сказка «Часы с кукушкой» Софьи Прокофьевой. Обе пьесы раскрывают вечные проблемы любви и эгоизма, выбора и его последствий.

## Школьный театр «Фантазёры»: мы растём!

Интервью номера с Еленой Геннадьевной - руководителем театра и заместителем директора по воспитательной работе.

**СП:** В школьном театре всё как в настоящем? Есть основной состав актёров и дублирующий? Как происходит распределение ролей и есть ли конкуренция среди юных актрис (интриги, борьба за главную роль)?



**ЕГ:** Школьный театр и есть настоящий, просто актёры в нём – наши ученики. Как в любом настоящем театре, актёров у нас достаточно (52), чтобы все составы (и основной, и дублирующий) были укомплектованы. Но мы обходимся без интриг,

играем все, потому что каждая роль в спектакле – совершенно особый характер, и это тоже нужно сыграть. Бывают моменты соперничества, ведь главные роли никто не отменял, но у нас уже сложилась театральная «семья», отношения в которой построены на дружбе, а это исключает конкуренцию.

Актёры взаимозаменяемы и отлично знают тексты друг друга, владеют техникой роли и способны перевоплощаться из одного персонажа в другой. Это и в репетициях выручает, и для актёров полезно – не замыкаться в одном амплуа, а заодно не зазвездиться. Вот так и живём – в дружбе и «взаимодополнении».

**СП:** Что нам ждать от «Фантазёров» в будущем? Премьеры новых спектаклей, смены декораций, костюмов, новое прочтение классики?

**ЕГ:** Обновление происходит естественно и даже неизбежно – наши актёры растут, взрослеют, меняются, а вместе с ними «повзрослеет» репертуар. Костюмы и декорации тоже будут подбираться под новые замыслы.



Екатерина Юрченко (6Б), автор/спецкор СП



**Неделя филологии - повод для творчества и для разговора о любимых книгах.**

Последняя неделя мая прошла под знаком гуманитарных дисциплин – русского языка и литературы, а в школьной жизни это дополнительный повод для творчества.



Ученики выразили свою любовь к классической литературе в самых разных формах. В шестых классах состоялись премьеры буктрейлеров (современная форма презентации книги в формате рекламного видеоролика), созданных по содержанию любимых произведений русской и зарубежной классики, а ученики постарше (8-9 классы) попробовали сами примерить роли классических персонажей из шекспировской драмы «Ромео и Джульетта». Пятиклассники отметили День славянской письменности тематическими уроками об истории языка, а ученики седьмых классов приняли участие в «библиосерфинге» по книгам о школьной жизни, первой любви, учителях и наставниках.



Долгожданный праздник воспоминаний и благодарности школьной поре и тем, кто всегда был рядом. В нашем зале собрались выпускники и их классные руководители, учителя, родители, друзья и малыши-первоклашки, чтобы сказать спасибо пройденным вместе годам. В добрый путь!

**«Класс года!» – финальный аккорд последней четверти.**

Ежегодно в нашей школе проводится конкурс «Класс года», в котором оцениваются достижения класса за весь прошедший период - участие в общественной и культурной жизни школы.

В этом году расстановка сил получилась следующая:

1 место: 2Б, 3Д, 4А, 5Г, 6А, 7Г, 8В, 9А

2 место: 2А, 3Б, 4Б, 5Б, 6Е, 7А, 8Б, 8Г, 10А

3 место: 2В, 2Д, 3В, 4В, 5Е, 6Д, 7Б, 8А, 11А

Конкурс – повод показать себя, вспомнить победы, которых достигали все вместе, и порадоваться окончанию учебного года.

**Прощай, начальная школа! Торжественная линейка четвероклассников.**



Четвероклассников по праву можно назвать выпускниками: они переходят в пятый класс, на новую ступень своей школьной жизни. Знакомство со школой и её традициями продолжится, но первый путь уже пройден. Прощание с этой важной ступенькой по образовательной лестнице знаний прошло торжественно (по-взрослому) и задорно (потому что детство еще не закончилось, а самые лучшие каникулы еще впереди!)



**Алена Бауман (6А), автор/спецкор СП:**



«Школа мечты – тема нашего сегодняшнего разговора. А вы пробовали представить, какой она должна быть? Давайте отпустим своё воображение на волю, чтобы создать идеальную школу нашей мечты. Какой она будет? Замком Хогвартс, или гигантской кондитерской с интерактивными залами... Как сочетать учёбу с досугом, а труд с удовольствием? Где в своих мечтах мы нашли ответ на вопрос, а где «замечтались»? Но мечты должны сбываться, а значит быть тайными, поэтому авторы фантазий останутся секретом редакции. Читайте и мечтайте вместе со школьниками из 6-х и 8-х классов».

**Ученик 8 класса:** «Учиться в школе - значит не только получать знания, но и становиться частью общества, составлять своё мнение о мире, формулировать свои жизненные ценности. В идеальной школе именно это будет главной задачей образования».

**Ученик 6 класса:** «В школе моей мечты никаких опросов на уроках не будет, а если и будут, то про них заранее предупредят, а потом вместо контрольной всех пригласят на экскурсию и в столовую, где можно выбрать любое блюдо на свой вкус».

**Ученик 6 класса:** «Если бы я был министром образования, то улучшил бы школы. Я бы поставил в школьной столовой гриль для шаурмы, а в школьных коридорах игровые компьютеры. Перемены были бы по часу, а уроки по разному (1 час или 30 минут). А ещё я сделал бы в школе гоночные дороги, по которым можно было бы передвигаться по школе на электромобилях. Также я убрал бы все лишние экзамены, такие как ОГЭ, ЕГЭ и ВПР. Я сделал бы так: надеваешь наушники и тебе объясняют тему, а ты слышишь учителя и больше никого. Тогда бы в школу все ходили с радостью, а в нашей стране было бы больше грамотных людей».

**Ученица 6 класса:** «В школе моей мечты уроки и перемены были бы по 20 минут, в столовой - борщ и шоколадные вафли, а в конце уроков все садились бы в круг и обсуждали разные темы».

**Ученик 6 класса:** «Я бы построил красивые школы с большими футбольными полями, велодорожками и велопарковками. В каждой школе был бы свой театр и спортивный центр. В таких школах было бы очень интересно учиться».



**Ученик 6 класса:** «Если бы я был министром образования, то сделал бы образование более понятным, питание в школе полезным, вкусным и бесплатным, учителям – большую зарплату (потому что учителем быть трудно), а школы – красивыми внутри и снаружи. Только представьте школу моей мечты: в столовой работает шеф-повар, который готовит стейки, десерты и супы (я мечтаю стать супершефом), в классах ученики все умные, а учителя добрые. А еще в моей школе будет лифт».





# Тема номера: школа моей мечты.

**Ученица 6 класса:** «Я представляю себе школу радужного цвета, в которой для каждого предмета оборудованы специальные кабинеты, а уроки можно выбирать по своему предпочтению. В классах электронные планшеты и наушники, через которые ученик получает свой собственный урок. Уроков будет пять, каждый из которых длится один час, а между третьим и четвертым уроком – перерыв на обед. В это время ученики могут пойти в кафе или ресторан при школе. Домашнее задание можно выполнять по желанию».

**Ученица 8 класса:** «Моя идеальная школа – школа, в которой не бывает шума и ссор, ученики спокойно проводят время на переменах (кто-то общается, кто-то играет в видеоигры).

**Ученик 6 класса:** «В школе моей мечты у каждого будет свой шкафчик, где можно хранить тетради, учебники и все нужные вещи. Еще там будут бесплатные обеды, которые можно выбирать самому, можно будет носить ту одежду, которая нравится, и ходить только на те уроки, которые нужны. Я бы установил в школе самые продвинутые компьютеры и современное оборудование для мастерской, а в раздевалки со шкафчиками поставил бутылочки с водой».

**Ученица 6 класса:** «Если бы я была министром образования, то отменила все ВПР, потому что очень много волнения перед этими контрольными. Также я бы сделала так, чтобы задавали меньше домашней работы, а уроки длились 30 минут».



*Проект школы и научного центра в Мельбурне (Австралия). Проект получил премию WAN Color in Architecture 2016*

**Ученица 6 класса:** «Если бы я была министром, то построила бы много школ в районах, где новые дома. Ещё я сделала бы в школах бесплатное разнообразное питание, в кабинетах красивый дизайн с яркой мебелью, а в классах по 10-15 учеников. В раздевалках были бы оборудованы личные шкафчики для одежды, обуви и школьных принадлежностей».

**Ученик 6 класса:** «Школа была бы мечтой, если бы была дистанционной. Только представьте, что вы просыпаетесь и вам не нужно одеваться и идти в школу, а можно просто сесть за компьютер и слушать урок. В этот момент никто не мешает, не бегают вокруг, не кричит (перемены не нужны), а если устал, то можно просто выключить микрофон или компьютер».





# Тема номера: школа моей мечты.

**Ученик 6 класса:** «Мне нравится моя школа: в ней удобные кабинеты, добрые учителя, но это не совсем мой идеал. Сейчас я расскажу о школе моей мечты. Во-первых, школа должна находиться в центре Дубая. Только представьте: встаёшь рано утром, одеваешься, едешь в аэропорт, садишься в самолет и взлетаешь... По дороге в школу видишь всю красоту этого города. Ещё я бы хотел, чтобы в школе было пять этажей, а на крыше смотровая площадка с видом на город. Также я хотел бы, чтобы в школе не было перемен. Мне кажется, что в переменах, кроме столовой, нет смысла. В школе моей мечты мы бы сразу шли на следующий урок, ведь перемены занимают дополнительный час, а так было бы быстрее. Я считаю, что для школы мечты этого достаточно, потому что школа – это не место для отдыха, куда школьники хотят поставить, к примеру, кинотеатр. Пожалуй, это довольно глупо».



**Ученица 6 класса:** «В школе моей мечты никакой домашней работы нет, уроки длятся 30 минут, а перемены 20 и очень много языковых кружков и секций на любой вкус. Классы в моей школе светлые и уютные – радостные, а в течение учебного года проходят концерты, спектакли и как минимум три школьные дискотеки. Школа будет работать в одну первую смену, чтобы учителя тоже отдыхали (уроки с 8.30 до 14.30). Контрольные будут только за четверть и за год, а больше никаких контрольных не будет. Я буду спрашивать детей и родителей о школе их мечты, чтобы воплотить их пожелания, и такая школа станет сбывшейся мечтой».

**Ученица 6 класса:** «Если бы можно было в школьной столовой давать фастфуд, то я бы бегала в столовую после каждого урока. Вместо школьной формы в моей школе все бы носили яркую одежду. Биологии и математики вообще бы не было, а уроки длились по 30 минут. Конечно, все дети любили бы ходить в такую школу! В моей школе был бы лифт и разноцветные лестницы, комнаты для досуга и для занятий, большой кинозал и удобные раздевалки. Удивительная была бы школа».

**Ученица 6 класса:** «Школа моей мечты идеальна: короткие и лёгкие уроки, длинные перемены, никаких домашних заданий и огромный бассейн для всех. Снаружи школа светлая и высокая – в пять этажей, вокруг неё зеленая трава и детские площадки, а внутри лифт и большая стеклянная крыша, сквозь которую зимним вечером можно увидеть звезды».



**Ученик 8 класса:** «Если бы я был министром, то уделил бы больше внимания духовно-нравственному воспитанию детей. Мы живём в мире, где люди ставят на первое место материальные блага, а успешность человека определяется по его заработку и накоплениям. В идеальной школе эти основы «успешности» легко разбить о реальные потребности человечества, мира и планеты в целом».

**Ученик 8 класса:** «Я считаю, что лучшей школой является школа, в которой я учусь. Но я бы добавил в неё пару новшеств: кабинет для компьютерных игр на перемене и отсутствие домашней работы».



**Алина Сетковская (6Б), редактор раздела «Здоровая психика»:**



«Управляй своим настроением, ибо оно, если не повинует, то повелевает». Это слова римского поэта Горация, сказанные им ещё в 8 году до нашей эры, но актуальные и в наши дни. Люди по-прежнему испытывают различные эмоции, от которых зависит настроение. В фантастических фильмах про вторжения инопланетян самым страшным моментом является не нападение космических сил, а отсутствие у них эмоций, или способность лишать чувств и эмоций обычных людей. Эмоции делают нас уязвимыми, но именно они способны дарить радость жизни. Шестиклассники расскажут про то, как жить с ними в гармонии».

**Кристина Поречных (6Б):**

«Мы испытываем разные эмоции, но с негативными справляться сложнее всего. У меня есть несколько способов. Например, я стараюсь ни о чём не думать и посчитать до десяти. Ещё хороший способ – просто поговорить с мамой. А можно пойти на крайние меры и съесть шоколадку. На самом деле, чтобы контролировать свои эмоции нужно быть честным с собой, открытым к своим эмоциям и эмоциям других людей, быть готовым принять их. Каждый человек способен выдержать только определённый уровень эмоционального напряжения. При превышении нагрузки практически любой начинает неадекватно себя вести, что проявляется в агрессии к другим. Контролировать своё эмоциональное состояние и знать свои пределы можно научиться. А ещё полезно иметь свои способы, которые помогают поднять настроение».

*«Чувства не обманывают; обманывает составленное по ним суждение».*

**Иоганн Гёте.**

**Катя Юрченко (6Б):**

«Наше настроение – это эмоции, которые зависят от обстоятельств. Обычно причиной плохого самочувствия являются неприятные ситуации или воспоминания. Но так происходит не всегда. Иногда мы можем расстроиться без особых причин. Наш организм старается разными способами возместить ущерб своему состоянию. Каждый делает это по-своему: заедает печаль сладким, гуляет, делает покупки, чинит карандаши, слушает музыку. Мне подходит дыхательная гимнастика (вдох-выдох на 10 секунд и 5 повторений) или обычная жевательная резинка».

**Маша Дербенёва (6Б):**

«Обычно у меня хорошее настроение, но бывают моменты, когда становится грустно, и тогда я пытаюсь отвлечь себя: послушать музыку, посмотреть весёлое видео, или пишу своим подругам – они всегда меня поддерживают. Я хорошо справляюсь со своими эмоциями и редко их показываю, чтобы никого не обидеть. Также в минуты грусти меня поддерживает мама и мне становится намного лучше. Иногда мне хочется просто погрузиться в одиночестве, но это длится недолго, и я снова чувствую себя хорошо».

*«Когда человек захвачен своими эмоциями, он сам себе не хозяин».*

**Бенедикт Спиноза.**

*«Давайте не будем забывать, что маленькие эмоции – великие капитаны нашей жизни, и мы подчиняемся им, даже не осознавая этого».*

**Винсент Ван Гог.**



**Катя Рассыпнова (6Б):**

«Обычно я испытываю позитивные эмоции, но бывают грустные моменты. В такие дни я пытаюсь сконцентрироваться на чём-то одном: написать подруге, посмотреть хороший фильм.

Я думаю, что хорошо справляюсь со своими эмоциями. Также, когда мне грустно, меня всегда поддерживает сестра».





## Валерия Небесных (6А):

«Люди испытывают эмоции каждую секунду, но не все умеют ими управлять. Положительные эмоции – это радость, любовь, восторг, доверие, восхищение.

Отрицательные эмоции – печаль, страх, горе, отвращение, ужас, ненависть. Любими эмоциями нужно уметь управлять, но отрицательными намного сложнее, хотя именно они сбивают с верного пути. В порыве злости или обиды мы высказываем неприятные вещи людям, которые этого не заслуживают. Это ведёт к ухудшению отношений. Но всегда есть выбор: поддаться настроению или сохранить здравый смысл. У меня есть свои рецепты для борьбы с отрицательными эмоциями: музыка, рисование, любимая еда, хороший фильм, общение с домашним питомцем. Ещё хорошее настроение я получаю на танцах, потому что люблю танцевать и встречать там своих друзей».

*«Мир – трагедия для тех, кто чувствует, и комедия для тех, кто думает».*

**Гораций.**

## Анастасия Маркова (6А):

«Сложнее всего управлять гневом. Когда человек спорит с кем-то или ругается, то забывается и начинает говорить всё, что накопилось. В порыве гнева мы теряем контроль над своими действиями. Ещё одна сложная для управления эмоция – это страх. Им управлять почти невозможно, потому что он может возникнуть внезапно. Есть и другие неприятные эмоции, с которыми трудно справиться: зависть, неприязнь. Но я уверена, что к успеху в жизни приводят хорошие эмоции: интерес, доверие и другие. Нужно не поддаваться плохим эмоциям и ценить хорошие».



## Филипп Дурнев (6А):

«Управлять настроением – это значит оставаться серьёзным, самостоятельным, держать себя в руках и быть собой в любых ситуациях. Никто не застрахован от раздражения, но нужно учиться относиться к собственному раздражению спокойно и не делать из этого трагедию. Чтобы успокоить свой гнев и научиться управлять собой, нужно выполнять приёмы саморегуляции. Во-первых, остановить себя и сказать себе «стоп». Во-вторых, посмотреть на себя со стороны (зачем? стоит ли?). В-третьих, не забывать о чувстве юмора. Порой можно всё превратить в шутку, и гнев пройдёт. Также можно расслабляться под музыку и выполнять техники дыхания».



## Алёна Бауман (6А):

«Управлять своим настроением очень полезно, ведь умение в нужный момент сдержать эмоции или скрыть их может выручить в сложной ситуации. Если эмоции под контролем, то проще

выстраивать отношения, продумывать свои слова и избегать ненужных конфликтов. Люди, которым удаётся избегать проявления гнева, злости и раздражения, нравятся другим людям, с ними хотят общаться и иметь отношения. Но мне кажется, что человек, который скрывает свои эмоции, перестаёт быть настоящим и теряет самого себя. Нравиться окружающим или оставаться собой – каждый решает сам».

*«Чувства не обманывают; обманывает составленное по ним суждение».*

**Иоганн Гёте**

*«Злость – самая бесполезная из эмоций. Разрушает мозг и вредит сердцу».*

**Стивен Кинг**



Кадры-эмоции из мультфильма «Коралина с Стране Кошмаров», США, 2009 г.

**Варя Лунина (6Б), редактор раздела «Друзья-животные»:**



«Животные в наших домах и квартирах – любимые члены нашей семьи, потому что каждый день дарят нам приятные эмоции и поднимают настроение. Конечно, за ними нужно ухаживать и проявлять заботу об их потребностях, но ведь в этом и заключается настоящая любовь.

Почему кто-то заводит кота, или собаку, или мышь, а для кого-то жизнь не мила без любимого кролика или попугая? Выбор питомца порой дело случая и воли родителей, но это никак не влияет на те чувства, которые мы испытываем к своему другу. Про самых разных питомцев сегодня расскажут ученики нашей школы».

**Саша Руднев (6Б), про хомяков:**

«Однажды мы с мамой решили завести какое-нибудь животное. Мы пошли в зоомагазин и купили очень милого хомяка серого цвета. Мы назвали его Кузя. У него были белые пятнышки вокруг глаз, словно он носит очки. Мы купили просторную двухэтажную клетку, поилку, кормушку, домик и колесо для развлечений. Потом мы решили, что одному хомяку будет скучно, поэтому снова пошли в зоомагазин и купили нашему Кузе подружку Машу. Но оказалось, что у нас две хомячихи, поэтому Кузю мы переименовали в Кузину. Сначала хомяки жили спокойно, но потом мы заметили, что между ними возникают конфликты. Мы даже поставили им второй домик, так как чаще всего они не могли поделить место для хранения запасов и сна. Еще одной причиной конфликтов стало колесо: если одной хотелось в нем побегать, то другая тут же прибегала и начинала мешать. Во время потасовок то одна, то другая выскакивали из колеса - никто не хотел уступать. Но через некоторое время наши хомячки подружились и стали мирно жить друг с другом».



**Елисей Кононов (6А), про попугая:**

«У меня был попугай породы Ара: он большой, красивый, с огромным клювом. И так случилось, что нам нужно было уехать на выходные, а птицу мы на время отдали соседу. У соседа был кот, который считал себя главным в мире. Попугая принесли в клетку, поставили на стол, и кот тут же занял враждебную позицию – начал бросаться на клетку и шипеть. Тогда клетку открыли, и попугай направился к коту. Кот сначала шел в бой, но потом сник и начал потихоньку пятиться задом, а попугай всё шёл на него. Кот уже упёрся спиной в стену, а попугай подошёл и сказал: «Чаю хочешь?» Кот два дня сидел под диваном».

**Семён Селезнёв (6А), про рыбок:**

«У меня есть рыбки – это подарок на день рождения. Они довольно ленивые и любят сидеть в углу аквариума. Самая крупная и красивая – золотая рыбка. Я люблю наблюдать, как они перемещаются вдоль стекла, словно в невесомости. Моя мама очень любит этих рыбок, а я ухаживаю за ними, потому что они создают в моей комнате параллельную вселенную».



**Артемий Пахоруков (6Б), редактор раздела «Спорт и школа»:**



«Ученики нашей школы продолжают делиться своими спортивными историями. У каждого своя дорога в спорт: кто-то пришёл в спортивный клуб вслед за друзьями, кого-то привели в секцию его родители, а кто-то вдохновился спортивными достижениями кумира по телевизору. Мне кажется, что не так важен путь, который привёл тебя в спорт, как факт того, что этот путь найден и дарит радость, гордость за свои достижения, причастность к сообществу профессионалов. Мои друзья и одноклассники занимаются разными видами спорта: футболом, волейболом, кикбоксингом, хоккеем. Читайте их маленькие истории».

**Илья Королук (6Б), футбол:**

Мой любимый спорт – это футбол. Я занимаюсь футболом два года, и он мне очень нравится. Меня пригласили в команду одноклассники Артем и Артемий, и я за это им очень благодарен. До этого я тоже увлекался футболом, но никак не мог пойти заниматься сам. Сейчас я в топ-пять лучших бомбондиров турнира нашей команды «Алтай» и у меня на счету 5 мячей за 6 матчей. В следующем круге меня должны взять во второй состав.

Я думаю, что футбол полезен тем, что в нем развиваются скорость и ловкость, а еще сила ног. По словам нашего тренера, в игре работают не только руки и ноги, а еще и голова. Без верной стратегии и тактики ты не станешь хорошим футболистом. А еще футбол полезен тем, что он улучшает здоровье.

В футболе мне нравится многое – быстрый бег, работа с мячом, но многое дается сложно: например, некоторые упражнения, или концентрация внимания, особенно если словил замечание от тренера.

Я бы хотел стать знаменитым футболистом, чтобы обеспечивать семью, помогать родителям, дарить близким подарки, чтобы они поняли, для чего я ходил на футбол в детстве. Я буду стараться, чтобы у меня все получилось».

**Богдан Заздравных (6Б), кикбоксинг:**

«Я хожу на занятия кикбоксингом. Каждый день я отправляюсь на тренировку, взяв с собой щитки, маску и перчатки. Во время тренировки мы отжимаемся, приседаем, отрабатываем удары на груше, занимаемся растяжкой, а в конце у нас вольный бой. Мне нравятся эти тренировки и у меня уже есть небольшие достижения: две бронзовые медали и пять грамот по физической подготовке. В будущем я также планирую ездить на сборы и принимать участие в соревнованиях, чтобы, когда придет время, стать чемпионом в этом виде спорта».



**Александр Эльшайдт (6Б), баскетбол:**

«Я выбрал баскетбол, потому что у меня неплохо получается в него играть, а именно – попадать мячом в кольцо. Я люблю кидать трехочковый бросок, а еще бросок из под кольца с разбегу.

Последний делать непросто: для этого нужно разбежаться, взять мяч в руки в двух шагах от кольца, сделать два шага, а потом кинуть крученный мяч в область щита. Но мне сложно дается обычное ведение мяча, потому что долго бегать очень трудно, а еще пока не даются финты. Я хочу научиться играть лучше, чтобы потом наша команда победила команду старшеклассников».

Над выпуском работали корреспонденты: Екатерина Екимкова (10А), Екатерина Юрченко (6Б), Алёна Бауман (6А), Алина Сетковская (6Б), Варя Лунина (6Б), Артемий Пахоруков (6Б).

Руководитель медиа-центра: Шахова Наталья Владимировна.