

Выпуск №1

Муниципальное бюджетное общеобразовательное  
учреждение средняя школа № 72  
имени Героя Российской Федерации  
Гануса Феодосия Григорьевича г. Липецка

72  
ШКОЛЬНИК

Узнай  
первым!

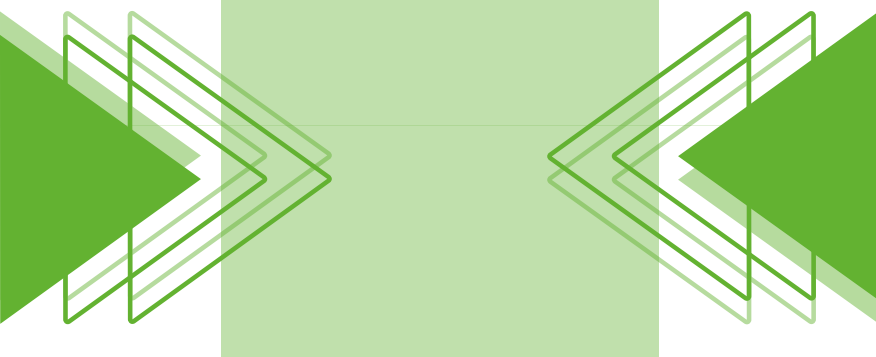
# СОБЫТИЯ

# В

# ШКОЛЕ

5 октября в школе прошёл яркий праздничный концерт, посвящённый Дню учителя. Концерт начался с поздравления (по записи) президента РФ В.В. Путина. Эстафету продолжила директор МБОУ СШ 72 Андреева Е.В., которая не только поздравила преподавателей, но и вручила им почетные грамоты. Совместное выступление ребят и учителей произвело огромное впечатление на зрителей. Танцы юной "казачки" Ксении Юровой буквально зажгли сцену.

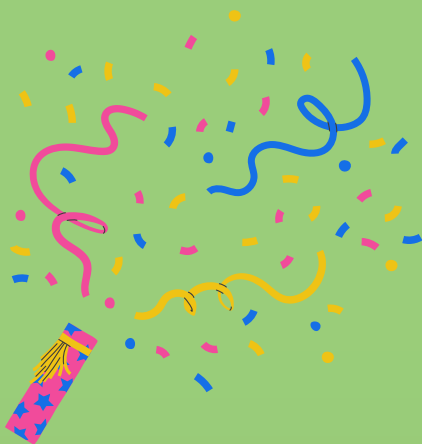




Ироничные стихи о жизни школы заставили улыбаться даже строгих приглашенных гостей, преподавателей: Луценко Н.О., Чунихину Е.И., Лунёву М.А., Абросичкина А.М. А стихотворение в исполнении Н.И. Лошкарева – задуматься о нелёгких буднях школы. Игры, танцы, веселье – вот что нужно было учителям в качестве подарка в такой важный день.



***СПАСИБО О.А. КУЧЕРЕНКОВОЙ,  
И.А. МАНЬКО, Д.Г.КАРПОВУ,  
О.П. КРЮКОВОЙ, ВЕДУЩИМ И  
УЧАСТНИКАМ! ИМЕННО ОТ НИХ  
ЗАВИСЕЛ ПРАЗДНИЧНЫЙ НАСТРОЙ  
КАЖДОГО! И ЭТО НЕ  
ЕДИНСТВЕННЫЙ ПРЕЗЕНТ.***



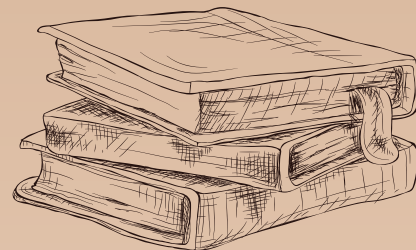
Ребята 9,10 и 11 классов приняли деятельное участие в организации Дня самоуправления. Им здорово понравилось быть учителями во главе с директором – Германом Царьковым!

Редакция газеты от всей души поздравляет преподавателей МБОУ СШ 72 с Днём учителя и желает творческих успехов, оптимизма, здоровья и всего самого доброго!

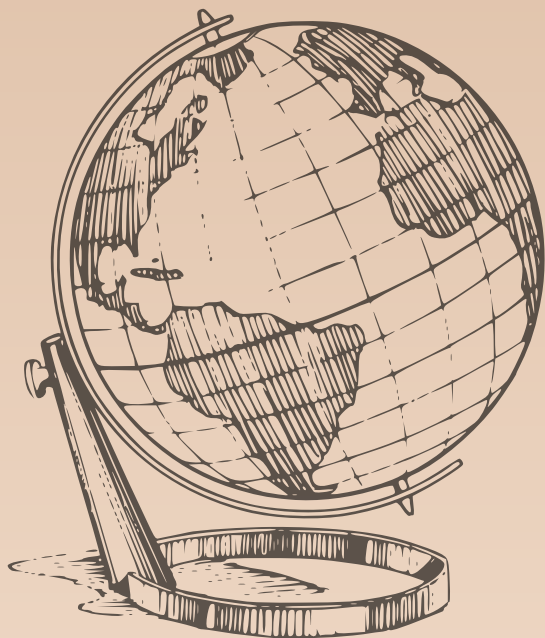
Анна Рязанцева



# ИНТЕРВЬЮ НОМЕРА

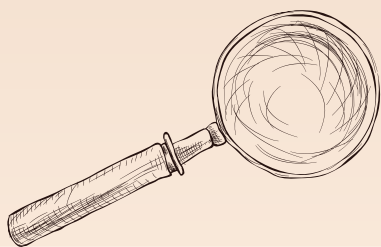


**ЕЛЕНА ВЯЧЕСЛАВОВНА  
АНДРЕЕВА**



КАКИЕ ЛЮДИ ПОВЛИЯЛИ НА ТО, ЧТО ВЫ ВЫБРАЛИ  
ТАКУЮ ПРОФЕССИЮ?

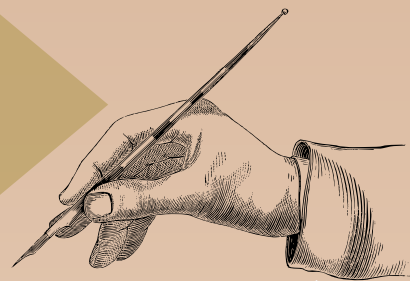
*Никто не влиял на мое решение, я родилась сразу с этой мыслью, других вариантов даже не было!*



КАК СТАТЬ ДИРЕКТОРОМ ШКОЛЫ?

*Нужно просто вкладывать душу в то, что делаешь, работать над развитием своих компетенций не ради успеха, а для себя, и тогда все придет естественным образом.*

## О ЧЁМ ВЫ ДУМАЕТЕ, КОГДА К ВАМ ВЫЗЫВАЮТ ШКОЛЬНИКА?



*Когда ко мне вызывают школьника, я понимаю, что нужно найти причину того, что произошло. В голове 3 основных вопроса: «Почему вызвали (событие)? Кто виноват? Почему он(она) так поступил(а)?». И только потом принимать какие-то решения. Я не склонна ругать, нужно объяснить. К чему поведение ученика может его же самого привести в будущем. И только если проступок повторится, тогда будем прибегать к серьезным мерам.*



## СЛОЖНЕЕ РУКОВОДИТЬ УЧИТЕЛЯМИ ИЛИ ДЕТЬМИ?

*Руководить вообще несложно. Нужно понимать каждого человека, ставить себя на его место, а потом просто направлять в нужную сторону. И в ребенке, и в учителе, независимо от возраста, вижу уникальную личность со своим характером и принципами. И это безумно интересно, а не сложно!*

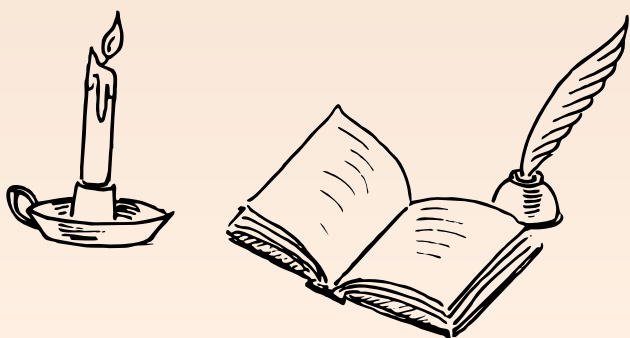
## КАКОЙ САМЫЙ ЦЕННЫЙ ПОДАРОК ВАМ ПОДАРИЛИ УЧЕНИКИ?

*Полет на воздушном шаре! Это эмоции, а значит, самое дорогое, что мы можем дарить друг другу. Ну и конечно, много разных шкатулок и композиций с пожеланиями, которые я храню от каждого выпуска. Это воспоминания, что тоже бесценно.*



## КАК ВЫ МОТИВИРУЕТЕ И ПООЩРЯЕТЕ СОТРУДНИКОВ?

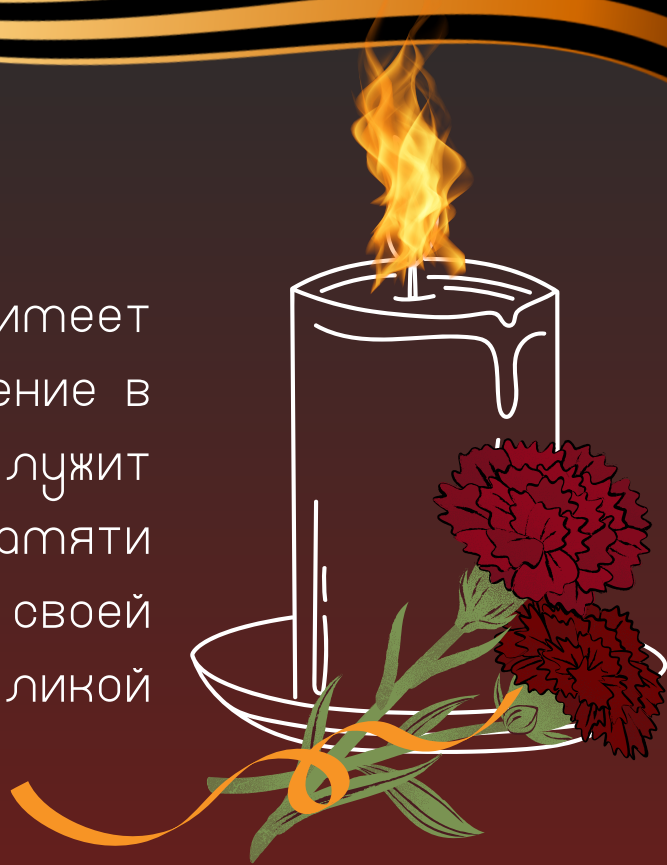
*Публично отмечаю их успехи и достижения на совещаниях, педсоветах, в соц. сетях. Поддерживаю их желания в саморазвитии через систему командировок, командных мероприятий, личных бесед и установок индивидуально для каждого. Стараюсь найти выход из трудной ситуации, в которую попал сотрудник, предлагая свою помощь. Всегда иду навстречу, стараюсь найти компромисс. Конечно, по возможности, финансовые поощрения.*



*Интервью подготовили  
Елизавета Ханкина и  
Анастасия Журавлёва*

# ПОСТ № 1

Памятник Вечного огня имеет глубокое символическое значение в Российской Федерации. Он служит для почтения и уважения памяти погибших, кто пожертвовал своей жизнью во время Великой Отечественной Войны.



Вечный огонь также является символом вечной славы и памяти о героях, отдавших жизнь за свою страну и идеалы. Он призывает к сохранению и увековечиванию истории и наследия, чтобы не забывать о прошлом и чтить тех, чьи жизни были жертвованы для общего блага.

С 3 по 9 октября сводный Почётный караул школы №78 имени Героя Российской Федерации Гануса Феодосия Григорьевича нёс Вахту Памяти на Посту №1. Был поднят Государственный флаг Российской Федерации и принята клятва Поста №1 на торжественном построении, а также были проведены уроки мужества!



Благодарим учащихся за патриотизм, ответственность, терпение и отзывчивость, проявленные при организации и несении Вахты Памяти у обелиска Вечной Славы на площади Героев города Липецка. Нести караул у Вечного огня - почетно и ответственно!





# Ручной труд



Творчество в сейчас крайне популярно. Чаще всего люди занимаются им в свободное время, иногда строят на этом целый бизнес и окончательно связывают свою жизнь с рукоделием. Много, что можно назвать ручным трудом, ведь ему нет границ. Та же профессия, казалось бы, повара имеет дольки этого ремесла. Учёные же вывели некоторые виды, что никуда не уйдёт со своего пьедестала популярности. Это вязание и вышивка. Рядом с ними уже стоит “съедобное” творчество: очень популярен, например, сыр ручной работы.





*Привычное для всех, казалось бы, «бабушкино» занятие на самом деле далеко не ограничивается старшим поколением. Вязаные вещи вновь входят в моду и обретают приличную расценку. Игрушки, выполненные в разных техниках, практичны для детей и служат красивой декорацией для взрослых. Благодаря сообществу вязания в интернете можно найти различные схемы, уроки и просто идеи.*



*Вышивка, в отличие от вязания, занимает гораздо больше времени, и популярность у неё из-за этого чуть меньше. Несмотря на это люди, увлекающиеся подобным видом творчества, не устают создавать шедевры. Например, одним из последних стала вышивка на тюле.*

*Статью подготовила  
Алина Токмакова*

# ДЛЯ ВАС, КНИГОЛЮБЫ

ЧТЕНИЕ СЧИТАЕТСЯ ЧЕМ-ТО ОЧЕНЬ СКУЧНЫМ И НУЖНЫМ? ТАК ЛИ ЭТО НА САМОМ ДЕЛЕ? МОЁ МНЕНИЕ – КОНЕЧНО, НЕТ! БОЛЕЕ ТОГО, Я ИСКРЕННЕ УБЕЖДАНА В ТОМ, ЧТО ЛЮБОВЬ К ЧТЕНИЮ НАЧИНАЕТСЯ С ПРАВИЛЬНО ПОДОБРАННОЙ КНИГИ.



*Итак, первая история, о которой я хочу поведать, – это роман армянской писательницы Марьям Петросян «Дом, в котором...». О чем книга? О трудной жизни детей-инвалидов в интернате, наполненном множеством неразгаданных тайн. Обитатели Дома поделены на пять особенных групп, у каждой из которых своя история. Фазаны, Крысы, Птицы, Псы – эти ребята без имен дают многое почувствовать при близком знакомстве.*

КАРТЫ ИГРАЛЬНЫЕ



ОКРУЖИ НАМ РАЗБРОСАННЫЕ ОТВЕТЫ НА ЛЮБЫЕ

ВОПРОСЫ

ИЛИ ТОЛЬКО

*Прочтите, и вы погрузитесь в потрясающую, пугающую вселенную. Будьте осторожны – книга заставляет переосмыслить привычные вещи.*

*Настоящий книголюб, Мария Зверева*



Я хочу рассказать вам о моей любимой книге "Тильда яблочное семечко". Она очень интересная и рассчитана на детей, но даже взрослым очень понравится.

В данной книге нам рассказывают о мышке Тильде. Она варит очень вкусное варенье, найдет праздник в любой день, веселая и всегда знает, что нужно делать. У нее много друзей, например, Мышка Молли и еж Руперт.





Однажды Тильда смогла сделать так, чтобы ее друг не впал в спячку на зиму, а также у них было много других забавных историй.



Эта книга согреет вас холодной зимой и развеселит жарким летом. Я не пожалела, что прочитала ее.



Полина Губанова

“

НЕ ЧИТАЙ ЭТУ  
КНИГУ, ЕСЛИ  
НЕ ХОЧЕШЬ  
БЫТЬ  
СЧАСТЛИВЫМ!

”

---

---

Мужчины с  
Марса

---

---

женщины  
с Венеры



*Эта книга спасла не один брак, помогла миллионам людей по всему миру построить счастливые и здоровые отношения. Пожалуй, нет книги, о которой говорили бы больше, которую чаще упоминали бы, когда речь идет об отношениях мужчины и женщины. В наши дни, чтобы взаимоотношения были прочными и приносили ощущение счастья и полноты жизни, нужно совсем другое.*

“

***МУЖЧИНАМ, И ЖЕНЩИНАМ  
НЕОБХОДИМА СЕГОДНЯ ИНАЯ  
ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА, ИМ  
ТРЕБУЕТСЯ БОЛЬШЕ ИСКРЕННОСТИ,  
БЛИЗОСТИ И ВОЗМОЖНОСТИ ДЛЯ  
САМОВЫРАЖЕНИЯ.***

”

*Этот тезис данная книга раскрывает в полном объеме, люди называют её "Самоучитель успеха и счастья" с чем я, пожалуй, соглашусь.*



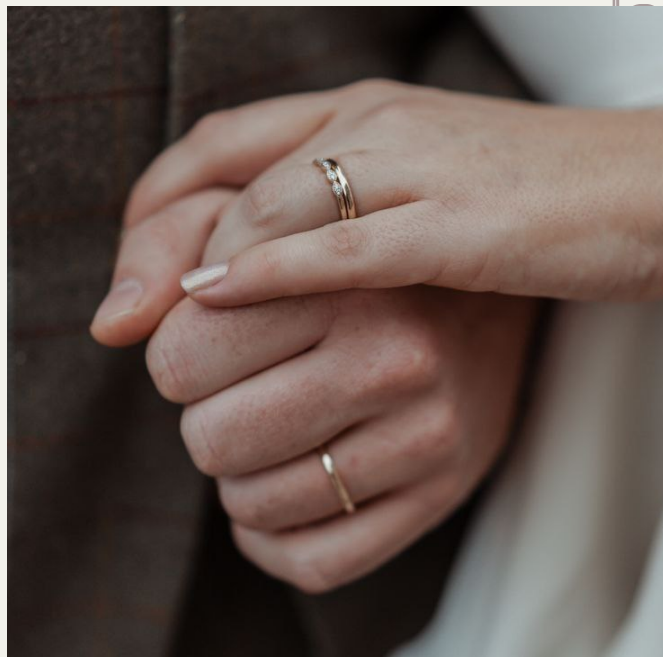


*С этой книгой мне удалось познакомиться относительно недавно, однако за небольшой промежуток времени я точно убедился в необходимости посоветовать прочесть ее всем. В первую очередь книга предназначена для людей, находящихся в отношениях, однако это не единственное предназначение этой книги.*



*Даже сам автор Джон Грей высказывался насчет мнения, что книга может помочь найти счастье не только парам, но и людям, которые находятся в одиночестве.*

*Если у вас есть пара, то достаточно прочитать эту книгу одному, и вы увидите, как ваши отношения станут крепче.*



*Читая эту книгу, я пришел к выводу, что моя задача - сосредоточиться на изменении самого себя, а не партнера.*

*Александр Евсеев*

**В здоровом теле -**

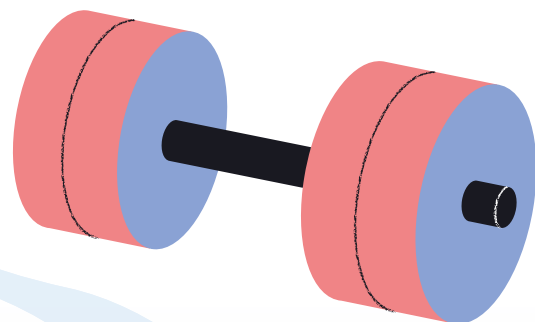
**здоровый дух!**



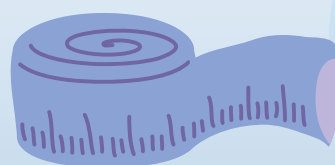
*Многие люди полагают, что здоровый образ жизни - это постоянные ограничения и дискомфорт.*



*На самом деле существует множество способов быть здоровым без кардинальных изменений жизни! Даже если следовать им лишь частично, самочувствие и настроение станут намного лучше.*



*В этой статье я расскажу, как простые советы помогут вам поддерживать свое самочувствие.*





*1. Следите за осанкой. Благодаря хорошей осанке улучшается дыхание, вы становитесь здоровым привлекательным человеком. Особенно это касается нас, учеников, которые проводят много времени за партами в школе.*



*2. Высыпайтесь. Если у вас нет здорового сна, вы никогда не будете иметь крепкого здоровья. Именно от него зависит ваш ритм на протяжении дня, а также состояние души. Когда вы спите, в организме осуществляются сложные процессы, усваиваются питательные вещества, накапливается энергия, нужная для работы нервной системы.*





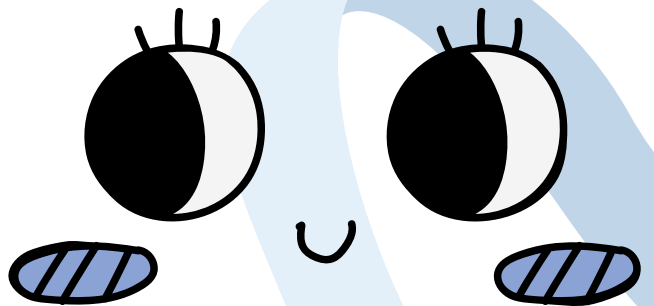
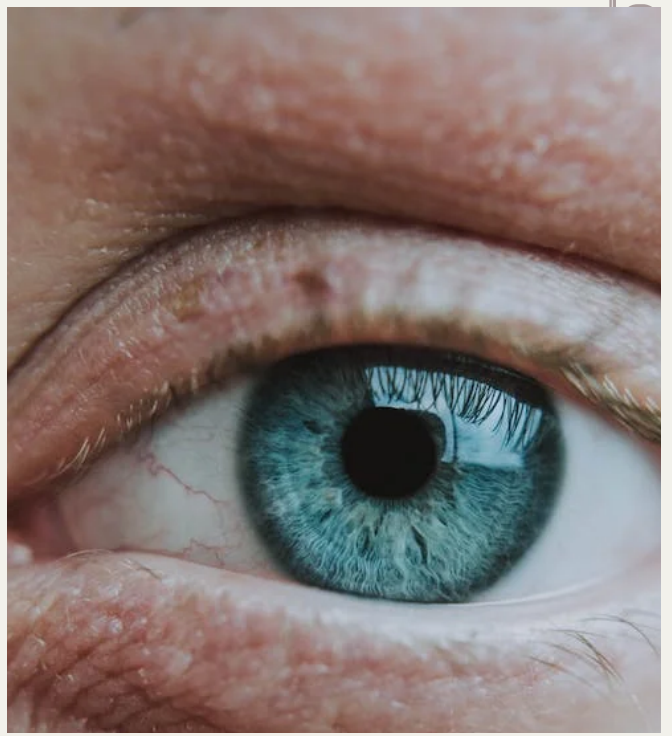
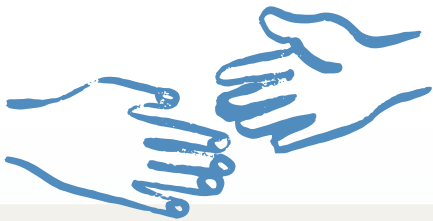
*3. Меньше переживайте. В жизни любого ученика возникают моменты, когда вы переживаете или расстраиваетесь из-за плохих результатов и начинаете нервничать. Чтобы избежать влияния подобных ситуаций, занимайтесь техникой релаксации. Подойдет дыхательная гимнастика, регулярная зарядка. Все эти мероприятия улучшат здоровье, а потому ваш организм будет лучше справляться со стрессами.*

*4. В зимний период побольше будьте на улице. Время проходит незаметно, поэтому можно уже потихоньку готовиться к зиме. На катках, спортивных площадках, которые открыты, риск заразиться минимальный. Вирусы развиваются в помещении, где жарко и сухо. Зимняя прохлада им не подходит.*



5. Следите за личной гигиеной. Это крайне важный совет для здоровья. Когда будете посещать какое-то общественное место, после него обязательно мойте руки.

6. Берегите зрение. Из-за долгого сидения за книгами и телефона зрение со временем портится. Поэтому для его поддержания можно проводить упражнения для глаз. Оно понравится тем, кто предпочитает заниматься лежа.

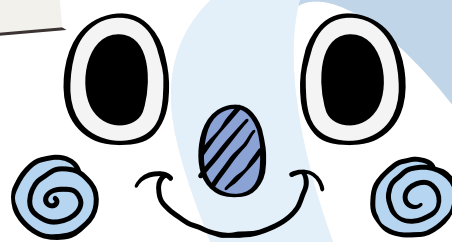


Упражнение 1 Выполнять можно сидя, стоя или лежа. Посмотрите обоими глазами на пространство между бровями и попробуйте удержать взгляд в этом положении в течение пяти секунд. Каждый последующий день добавляйте по одной секунде, пока продолжительность упражнения не дойдет до одной-двух минут.






*Упражнение 2*  
*Посмотрите обоими*  
*глазами на кончик*  
*носа и удержите*  
*взгляд в этом*  
*положении в течение*  
*пяти секунд.*  
*Добавляйте по одной*  
*секунде в день, пока*  
*не доведете*  
*продолжительность*  
*занятия до одной-*  
*двух минут.*



*Упражнение 3*  
*Вращайте обоими*  
*глазами по часовой*  
*стрелке, фиксируя*  
*взгляд на*  
*пространстве между*  
*бровями и кончиком*  
*носа, затем то же*  
*самое проделайте в*  
*противоположную*  
*сторону. Повторите*  
*упражнение четыре-*  
*пять раз.*





Главный редактор:  
Булыгина Ирина Алексеевна

Авторы статей:

- Анна Рязанцева;
- Елизавета Ханкина;
- Анастасия Журавлёва;
- Алина Токмакова;
- Мария Зверева;
- Александр Евсеев;
- Полина Тубанова;
- Александра Смирнова.

