



Ангелина Титова, 11Ж

*8 марта - женский день,
Он полон красоты, любви,
И в каждом взгляде проходящем,
Я чувствую тепло внутри.*

*Весь женский пол 8 марта
Блестит, сияет и пестрит
И веет радостью, цветами
Шлейфом роз, тюльпанов и гвоздик.*

*8 марта - женский день,
И я скажу, что он формальный,
На самом деле, каждый день
Гласит о женском обаянии*



Спорт и уборка – и стресс отступает!

Впереди – пора экзаменов. Это обстоятельство несколько омрачает весеннее настроение и вызывает не самые позитивные мысли.

Чтобы помочь вам разобраться в своих эмоциях и найти себя в этот период изменений, мы решили посвятить эту статью психологическим вопросам. Приглашаем вас прочитать советы учеников 11Ж о том, как преодолеть стресс, сохранить позитивный настрой и успешно справиться с экзаменами.

Константин Ежков:

- Может показаться странным, но стресс для меня - это дополнительный источник энергии, а не какое-то угнетение. Как так получается? Да всё очень просто: стресс я сублимирую в упражнения. Например, когда я чувствую напряжение, я делаю отжимания или подтягиваюсь. Как говорится, убиваем двух зайцев сразу: и волноваться меньше стал и бицепс себе накачал.

Юлия Хомик:

- Думаю, стоит напоминать себе и другим, что экзамены – всего лишь небольшой период жизни. Всегда можно поменять свой выбор и свой путь при желании. Нужно не забывать про отдых, семью, друзей – и тогда даже самая сложная ситуация станет красочнее.

Полина Казгунова:

- Я справляюсь со стрессом при помощи спорта и уборки. Физический труд действительно помогает мне справиться со стрессом и сохранять позитивный настрой перед ЕГЭ. Лучше всего просто забыть про любые экзамены и наслаждаться весной, пока можешь. В общем, нужно сосредоточиться на более позитивных и добрых вещах.

Мегрелишвили Дени:

- Я часто сталкиваюсь со стрессом из-за подготовки к экзаменам, но я пытаюсь быть оптимистом и говорю, что я смогу сдать все экзамены очень хорошо. Также, чтобы избавиться от стресса, я могу выйти на прогулку с моими близкими или пойти в зал заниматься спортом, ведь спорт

поднимает мотивацию.

Баранов Александр:

- Конечно же, я сталкиваюсь со стрессом в такое время и, чтобы от него избавиться, играю в разные компьютерные игры со своими друзьями.

Самое главное, советуем вам не нагружать себя полностью мыслями о возможном неудовлетворительном результате ЕГЭ - ведь жизнь на этом не заканчивается. Просто не переживайте и спокойно готовьтесь. Желаем вам удачи и хорошего настроения!

Дельные советы

собрали

**Павлосюк Дарья и
Роман Аракелян, 11Ж**





Профорентация

Политех – это креативно!

15 марта ученики 8Ж и 8З побывали на познавательной лекции в Политехническом институте. Тема лекции - «Креатив»

Лектор выбрала интересный формат работы с аудиторией. Она задавала направление, а остальные накидывали идеи или пытались отгадать верный ответ. Таким образом ребята узнали много нового и отлично провели время. Также

были викторины в формате гуглтестов, которые нужно было прорешать как можно правильнее и быстрее. Первые несколько человек даже получили призы.

В процессе лекции ребята смогли поработать с лектором

и придумать огромное количество новых идей, как разнообразить окружающий мир. На примере рекламы товаров и услуг мы разобрали ошибки и верные решения популярных брендов. Даже учителя подключились, настолько было интересно.

В конце нам рассказали о вступительных экзаменах и о направлениях в учебной деятельности вуза.

Всем очень понравилась лекция, а некоторые даже задумались о поступлении в Политех.

**Ващенко Варвара и
Лыжова Майя, 8Ж**



И так бывает

В ожидании чуда

Совсем немного осталось до сдачи экзаменов, одна только мысль вселяет в учеников старшей школы сильнейший страх не сдать и не поступить в вуз своей мечты. Однако не стоит опускать руки, верьте в себя и свои знания.

Ожидание чуда - то, что может немного успокоить перед этим большим испытанием. Может придать веру в то, что чудеса всё-таки существуют и случаются с обычными людьми.

Мне хотелось бы пожелать выпускникам сил и терпения, удачи и, несомненно, ждать и верить в чудо!

А вот подтверждение того, что чудо может случиться с каждым. Предлагаем вам невымышленные истории, которые приключились с нашими учениками.

Константин Е.:

- На экзамене мне достался такой же вариант, как и при подготовке. Я не раздумывая

вписал правильные ответы.

Маша С.:

- Получила сто баллов на экзамене, хотя позже, при просмотре работы, заметила, что написала А.А. Твардовский, а это фактическая ошибка. Напомню, что Твардовского звали Александр Трифонович.

Анастасия А.:

- Так получилось, что я была выпускницей в 2020 году. Обычно чудес не случается, но девятиклассникам этого года повезло - мы не сдавали экзамены!

А с вами случались подобные чудеса?

Виктория Москвина, 11Ж





Выставка

О талантливом читателе романа «Преступление и наказание»

«Литературе так же нужны талантливые читатели, как и талантливые писатели. Именно на них, на этих чутких, обладающих творческим воображением читателей и рассчитывает автор, когда напрягает все свои душевные силы в поисках верного образа, верного поворота действия, верного слова», - писал С.Я.Маршак.

Одному из самых любимых наших писателей, Федору Михайловичу Достоевскому, повезло: художник Михаил Шемякин стал гениальным читателем его романа «Преступление и наказание».

В Московском Доме Достоевского в 2021 году открыта экспозиция иллюстраций художника Шемякина к роману «Преступление и наказание». Михаил Шемякин — давний почитатель творчества Достоевского и друг музея. Он многие годы работал над иллюстрациями к «Преступлению и наказанию» и назвал свою выставку «Наваждения Раскольникова». Очень точное слово «наваждения» подчеркивает идею художника о том, что именно чья-то темная рука вела Раскольникова к его преступлению. На одной из картин мы видим героя, переходящим через мост: топор в его руке вынесен художником вперед, будто герой идет за орудием. Его тонкие ножки и острые мысы сапог напоминают копытца на тонких ножках черта. И этот мост - рубеж, грань, которую Раскольников переступает, ведомый темными силами.



Еще одна чудесная иллюстрация изображает Раскольникова и Соню за чтением Евангения: «Огарок уже давно погасал в кривом подсвечнике, тускло освещая в этой нищенской комнате убийцу и блудницу, странно сошедшихся за чтением вечной книги». На этой иллюстрации, выполненной в полный рост человека, мы видим, как великая книга освещает лицо Сонечки, а от ее лица этот свет отражается на лице Раскольникова. Но за ним нависает его большая черная тень, символизирующая тяжесть его заблуждений и душевных мук.

Входя в зал этой выставки, ты оказываешься во внутреннем мире романа «Преступление и наказание», в пространстве Петербурга XIX века, в котором живут герои Достоевского. Мы посе-

тили выставку с ребятами как раз после изучения романа, и 10-классники отметили, что внимательное изучение иллюстраций Шемякина привело их к более глубокому пониманию смысла текста Достоевского, побудило обратить внимание на те детали, которые остались незамеченными при чтении. При изучении художественных произведений неочевидную помощь оказывают иллюстрации, театральные постановки, фильмы. Графические иллюстрации Шемякина позволяют раскрыть великий роман через призму снов героя.

На выставке можно провести целый день, созерцая инсталляцию, представленную и на больших, во всю стену, иллюстрациях, и в 26 маленьких трехмерных окошках, и в объемных фигурах Раскольникова и старухи-процентщицы, стоящих напротив друг друга, разделяемых той самой дверью с колокольчиком...

Оксана Юрьевна Клибанова
учитель русского языка и литературы,
классный руководитель
10Ж класса



Учитель, которого будут помнить всегда

Близится окончание учебного года, и поэтому ученики 5 «С» класса захотели выразить благодарность своим учителям и поделиться впечатлениями о том, как проходят их уроки. Например, математики, литературы и русского.

Начнём с учителя математики Анастасии Павловны Суходольской.

Кравченко Кристина:

- Анастасия Павловна весёлая и в то же время строгая, добрая и требовательная.

Шанина Сося:

- Многие считают математику слишком сложным и скучным уроком, но Анастасия Павловна умеет интересно преподнести материал. Каждый урок проходит очень увлекательно!

Левченко Дарья:

- На её уроках всегда тишина, потому что все с интересом слушают учителя. Я очень любила этот предмет благодаря этому учителю. Спасибо вам большое, Анастасия Павловна!

«Наша учительница литературы помогла раскрыть мои таланты» - так считают многие ученики. Почему?

Объясняет Серобаба Ксения:

- Мой любимый предмет - это литература. Раньше я не сильно интересовалась этим предметом, но, когда в пятом классе пришла новая учительница, я сразу поняла, что литература - это мой самый любимый предмет. Зовут учительницу Юлия Валерьевна Холодова. Мы у неё единственный пятый класс. Юлия Валерьевна очень понятно объясняет тему, но, если кто-то не понял, она объяснит ещё раз. Сначала я думала, что литература

- очень сложный предмет, но как только пришла Юлия Валерьевна, я поняла, что литература - это очень интересно. Однажды перед новым годом я написала интересный рассказ. Я показала его Юлии Валерьевне, учительница предложила включить его в новогодний выпуск школьной газеты. Я очень благодарна Юлии Валерьевне, ведь именно она помогла мне сделать первые шаги в литературном творчестве. Теперь, когда готовится очередной номер газеты, я всегда стараюсь писать туда рассказы. Юлия Валерьевна очень добрая, а также справедливо оценивает знания учеников. Учительница всегда поможет. Я очень благодарна Юлии Валерьевне Холодовой.

Я люблю этого учителя за то, что она добрая, отзывчивая и всегда поможет.

Денис Ушаков:

- Учителю, которому я благодарен, - это учитель русского языка Анастасия Александровна Савинова. Я люблю этого учителя за то, что она добрая, отзывчивая и всегда поможет. Анастасия Александровна ведёт уроки очень интересно и понятно. По русскому языку у меня хорошие оценки: четвёрки и пятёрки. Спасибо ей за хорошую работу!

Волков Максим:

- Я благодарен учителю русского языка. Савинова Анастасия Александровна очень хорошо все объясняет. Иногда может посмеяться. Домашние задания задает

не очень много. Да, иногда бывает сложно, но с этим учителем всё обязательно получится. Русский язык для меня легче чем математика, потому что по русскому не надо что-то считать, умножать и сокращать. В общем, мне нравится русский язык и учитель по этому предмету.

Музыка МARGарита:

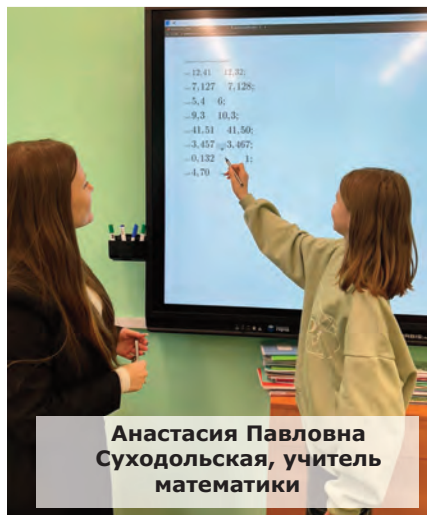
- Быть настоящим учителем русского языка - это талант. Я считаю, что каждый учитель достоин любви и уважения. Мне нравятся все мои учителя, но более всего - учитель русского языка Анастасия Александровна. Её внешние качества отражают и её внутренний мир: она молодая, красивая, аккуратная, всегда с собранными волосами, с точно проглаженными стрелками на строгих брюках.

А теперь несколько слов об учителе начальных классов Екатерине Сергеевне Малиновской. Она была нашим учителем начальных классов.

Екатерина Сергеевна очень хорошо объясняла темы по любому предмету, а также мы запомнили её молодой и очень красивой девушкой. При расставании в конце 4-го класса мы все плакали, потому что не хотели с ней расставаться! Она - лучшая учительница, которую мы будем помнить всегда!

Иванченко Артемий и Алиев Ильдар, 5С

Александра Афанасьева и Ивана Бабенко, 5С



Анастасия Павловна Суходольская, учитель математики



Юлия Валерьевна Холодова, учитель литературы



Анастасия Александровна Савинова, учитель русского языка



О человеке, покорившим космос

9 марта 1934 года родился Юрий Гагарин - советский космонавт, Герой Советского Союза. Спустя 90 лет после рождения Юрия Гагарина хотим рассказать о его главном достижении - первом в истории человечества полёте в космос.



12 апреля 1961 года Гагарин стал первым человеком, отправившимся в космическое путешествие на корабле «Восток-1». Это был результат долгих исследований и упорной работы тысяч

людей.

Гагарин был выбран для этого полёта благодаря своему опыту в авиации и личным качествам, таким как смелость, решительность и способность к обучению. Его подготовка к полёту была интенсивной и включала в себя тренировки на центрифуге и в барокамере.

Полет Гагарина длился 108 минут, в течение которых он совершил один оборот вокруг Земли. За это время Гагарин успел сделать несколько важных научных открытий, таких как наблюдение за тем, что в космосе нет ощущения веса, и что космическое пространство заполнено частицами солнечного ветра.

После своего полёта Гагарин стал национальным героем и символом советского прогресса. Он посетил многие страны мира, рас-

сказывая о своем полёте и достижениях советской науки и техники. В 1962 году Гагарин был удостоен звания Героя Советского Союза, а также получил множество других наград и званий.

В честь первого полёта в космос 12 апреля ежегодно стали праздновать День космонавтики.

От себя хотим порекомендовать посетить музей космонавтики, который находится в Москве и является одним из крупнейших музеев, посвященных освоению космоса. Он был основан в 1964 году и с тех пор стал домом для множества экспонатов, связанных с историей советской и российской космонавтики. Музей понравится как взрослым, так и детям!

**Александр Баранов и
Максим Баженов, 11Ж**



Спецэффекты без компьютера



Космическая тематика всегда была популярна в Советском Союзе. И это не удивительно. Наша страна первая в мире запустила искусственный спутник Земли. Первым человеком, полетевшим в космос, стал гражданин СССР Юрий Гагарин. Первым человеком, кто вышел в открытый космос, также стал гражданин нашей страны Алексей Леонов. Так что летчики-космонавты и все, кто был связан с космической тематикой, вызывали восхищение и уважение миллионов людей.

Космическая тематика нашла отражение и в кинематографе. О

покорителях космоса было снято немало замечательных фильмов. Но даже на этом фоне дилогия «Москва-Кассиопея» и «Отроки во Вселенной» занимают особое место. Мы с детьми во время весенних каникул посмотрели эту замечательную картину и получили массу незабываемых впечатлений. Чем интересен этот фильм? Попробуем разобраться. Во-первых, все сошлось во мнении, что в этом фильме замечательная музыка. Композитор Владимир Чернышев создал трогательную песню «Я возьму этот большой мир...», впрочем, другие музыкальные композиции не менее мелодичны. Во-вторых, спецэффекты. Когда смотришь этот фильм в первый раз, впечатление такое, что это результат компьютерной графики. Многие дети так и подумали. Как же было их удивление, когда они узнали о том, что фильм вышел на экраны в середине 70-х годов, когда никаких компьютеров и в помине не

было. Остается только догадываться, как советские кинематографисты умудрились так достоверно воссоздать на экране невесомость и космические пейзажи. Ну и наконец, хоть фильм и детский, но проблемы в нем подняты, отнюдь не детские. Авторы фильма пытаются показать зрителям, что может произойти, если умная техника выйдет из-под контроля человека. Согласимся, что эта тема актуальна и в наши дни.

Ю.В. Холодова



Волшебный вечер на «Острове мечты»



16 марта я с семьей сходила на представление про Чебурашку. У нас был один лишний билет, поэтому с нами пошла моя подруга Даша.

Мюзикл проходил в здании парка «Остров мечты». Перед началом мы сфотографировались, а затем зашли внутрь. Посмотрев сувениры, пошли искать свои места в зрительном зале.

Вот в зале выключился свет, и началось представление. Мы были в полном восторге. Когда начался антракт, мы решили опять сходить посмотреть сувениры. К сожалению, нам так ничего не приглянулось.

И вот началась вторая часть представления, где были новые замечательные декорации. Нам безумно понравилось представление. Когда вышли на улицу после мюзикла, то очень проголодались и решили зайти в ресторан быстрого питания «Вкусно - и

точка». Вкусно перекусили и поехали домой.

Весь оставшийся вечер я обменивалась впечатлениями с семьёй, мюзикл вызывал множество положительных эмоций. Это было лучшее представление в моей жизни, всем советую туда сходить.

Серобаба Ксения, 5С



Книга на все времена

Моя самая любимая книга — произведение Кира Булычёва «Лиловый шар».

У книги захватывающий сюжет, который никого не оставит равнодушным. Команда космического корабля оказывается на инопланетной станции и узнаёт, что много тысяч лет назад на Земле был оставлен лиловый шар, в котором находится болезнь вражды. Эта болезнь может привести к гибели всё живое. Алиса отправляется на машине времени в далёкое прошлое, где находит друзей и вместе с ними пытается обезвредить лиловый шар.

Если вы хотите погрузиться в удивительный мир космических приключений — обязательно прочитайте эту замечательную книгу!

Алёна Гончарова, 5С

фото Александра Афанасьева, 5С



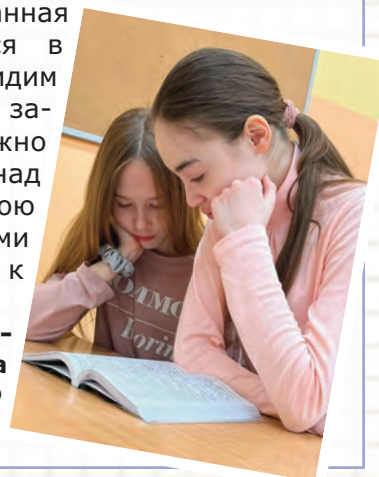
Что такое фыфки?

«Денискины рассказы» Виктора Драгунского - наша любимая книга. Особенно нам нравится рассказ «Заколдованная буква». Дениска рассказывает о его приключениях с Аленкой и Мишкой.

Однажды зимой детей привлекла ёлка, которую только-только привезли во двор. Алёнка воскликнула: "Смотрите! Сыски!", чем очень насмешила своих друзей. Потом Мишка поправил девочку: "Сыски неправильно, надо говорить хыхки". Дениска сказал: «Никакие не сыски. Никакие не хыхки, а коротко и ясно - фыфки!».

Между ребятами вспыхнул спор. Мы считаем, что главная мысль рассказа «Заколдованная буква» заключается в том, что мы часто видим ошибки других и не замечаем свои. Нужно уметь посмеяться над собой, признать свою неправоту и общими усилиями прийти к истине.

**Алена Гончарова-
Вероника Берлизова
фото
Ивана Бабенко, 5С**





Приятного аппетита

Пост - это религиозная традиция, добровольное самоограничение в пище, когда из рациона убирают все продукты животного происхождения. Люди занимаются этим для достижения духовного роста. Для разнообразия рациона женщины придумали множество вкусных и сбалансированных рецептов. Один из таких - тефтели из риса и грибов с томатным соусом.

Нам понадобится 400 грамм шампиньонов, 150 грамм риса, небольшая луковица, 200 грамм томатная паста, приправы, соль, сахар, растительное масло и немного муки.

Рис нужно промыть и поставить вариться на среднем огне, помешивать во избежание пригорания. За 15-20 минут он приобретет вязкую консистенцию. Лук нужно

почистить, мелко порезать и пожарить на небольшом количестве масла до золотистой корочки. Грибы так же нужно промыть, порезать и жарить до готовности, предварительно посолив и поперчив их. Три ингредиента смешать



и перемешивать массу до того, как она не остынет. Из тёплой массы влажными руками скатать небольшие шарики одинакового размера, после чего посыпать их мукой.

Далее будем готовить соус. На разогретую сковороду выложить томатную пасту и добавить в неё воду с мукой или крахмалом для загущения. В соус можно добавить любые любимые приправы, я взяла итальянские травы, молотый чеснок и перец. После в соус выкладываем тефтели и тушим несколько минут. Теперь их можно выкладывать на тарелки и сервировать любым любимым способом. Теперь вы умеете готовить питательное и вкусное постное блюдо, которое никого не оставит равнодушным.

Светлана Шендяпина 11 ж



**И в шутку
и всерьёз**

Заметки из школьной столовой

Начиная с 2000 года, 21 февраля ежегодно отмечается Международный день родного языка. Дата учреждена с целью сохранения и развития исчезающих языков.

Вся наша жизнь - длинная полоса ожиданий. Одно из них более приземлённое, чем вам кажется... Это школьная столовая.

Здесь за 20 минут рождается и умирает любовь, горит и гаснет надежда, жарятся и остывают блюда.

Всё начинается по канонам: очередь, стоны, вопли, смех - практически весь спектр звуков и эмоций, издаваемых человеком.

Если у вас есть товарищ, который стоит ближе к подносам, то он автоматически ваш друг и брат. Но нужно помнить, что и вы такой же брат для кого-то. Поэтому, если вам ложится на плечо чья-то рука, а на ухо шепчут: «Ты занимал-а?» - не паникуйте, на его месте могли быть вы.

Отстояв очередь, вы вспоминаете цитату: «Как славно... Мы переплыли океан, а утонули в луже». Это наиболее точное описание ожидания и реальности еды в столовой. При виде манящего названия «Митболл» (тут школьный уровень английского подсказывает, что это не что иное, как наши котлеты) в вас остывает, как этот самый мясной шар, надежда на пригодность этого блюда. Да, нельзя судить о книге по обложке, но вы не в библиотеке. В «Митболлах» сошлись вода и камень, лёд и пламень... В их внутренности заглядывать не стоит, поскольку в каждой котлете есть своя

тайна, которую, поверьте мне, не стоит раскрывать.

Голод не тётка. Поэтому, откинув мысли о гастрите, вы опустошаете тарелки.

Кстати, о тарелочках. Живёт во мне вера, что все разбитые тарелки попадают в рай к своему Мойдодыру. Битьё посуды явление не настолько частое, чтобы стать бытовухой, но и не сильно редкое, чтобы получить что-то большее, чем аплодисменты.

Возвращаясь к еде. После употребления пищи материальной стоит перейти к духовной. Перед этим, разумеется, пройти финальное испытание - выгрузить свой поднос на ленту.

Если вы успели до пиковой точки, то сможете наблюдать плавный уход вашей пищи вдаль по зелёной ленте. Если опоздали, то поздравляю, перед вами Дженга Бум или тетрис. Смешались в кучу кони, люди: поднос на подносе, злосчастные «Митболлы» плавают в чьей-то кружке, салат распластался на две тарелки вперёд, а где-то стоит хлебная конструкция, служащая несущей всем и вся, расположенным на ленте.

Как только поднос уходит, вам остаётся только вернуться к той пище, ради которой мы сюда приходим, - граниту науки.

Ольга Васильева, 11Ж

Косы, ленты и баранки

14 марта в нашей школе отмечали традиционный русский праздник - Масленицу.

Администрация школы подготовила для учеников старших классов весёлые конкурсы, что позволило ребятам отвлечься от приближающихся экзаменов и весело провести время с друзьями.

Учеников ждало множество призов, среди которых были сладости и необычные украшения — бусы из баранок и конфет. Чтобы получить подарки, старшеклассникам предстояло принять участие в конкурсах, связанных в народном сознании с проводами зимы: ребята заплетали косы из лент, пели русские частушки, а закончилось празднование Масленицы большим хороводом и общим смехом. Таким образом, небольшой праздник посреди учебного дня смог поднять настроение ребятам до самого вечера, а вкуснейшие баранки никого не оставили равнодушными!

**Ольга Васильева и
Елизавета Кузнецова, 11Ж**





Удивительное
рядом

Подарок от колючей троицы

Три года назад, в день моего рождения, на моём рабочем столе появилось маленькое, колючее чудо. Это был малыш кактус.

Уже через год он стал в два раза больше прежнего размера. Пересадив его в горшок побольше, сказала ему: «Хочешь жить, расти самостоятельно. Ухаживать буду за тобой без фанатизма.» Впрочем, вскоре я поставила его на верхнюю книжную полку и, если честно, забыла про него. Каково же было моё удивление, когда, решив протереть пыль с книг, я обнаружила, что мой колючий, весьма подросший малыш, родил себе два совершенно одинаковых по размеру кактусёнка. Да, подумала я, теперь у меня целая семейка, и на душе потеплело.

Подкормила почву и стала более внимательно ухаживать за колючей троицей. Осенью проживающую со мной третий год колючую семейку я поставила на самый холодный подоконник и за всю зиму ни разу не полила своих подопечных. В чём, конечно, какось, хотя события, которые произошли в дальнейшем, заставившие меня покопаться в интернете и чуть больше узнать про уход за кактусами, утвердили меня в мысли, что моя халатность помогла как-



тусатам успешно перезимовать.

Так вот, незадолго дня моего рождения, а это первые числа марта, я совершенно случайно заглянула за жалюзи и была до слёз удивлена подарком, который мне преподнесла колючая троица. Все три головки кактуса были покрыты закрытыми бутончиками цветов цвета фуксии. Вот тогда-то и началась паника: чем помочь кактусу? Переставлять нельзя, крутить тоже, нужно поливать...

В день моего рождения колючая троица была в почтении у пригла-

шенных гостей, поздравлявших меня с совершеннолетием, а кактус - с великолепным, редким в его жизни цветением. Всех согревала одна идея, что кактус преподнес мне, самый красивый и удивительный подарок, а ведь когда-то он сам стал подарком мне ко дню моего рождения. Кстати, цветочки раскрылись именно в этот день и смотрели на нас удивлёнными, жёлтыми глазками.

Глядя в окно на пасмурное весеннее небо, мои милые кактусята дарили мне самые яркие, летние цвета - розовый, желтый, зелёный и золотой в виде пушистых колючек, кончики которых сделались бордовыми. Как бы говоря мне: «Твоя взрослая жизнь только начинается, она будет преподносить болезненные уколы судьбы... Но ты должна их не бояться и знать, что среди игл будут пробиваться яркие цветы и ты будешь видеть только их красоту и совсем не помнить причинённую тебе боль».

Таисия Рамм, 11Ж
фото автора



Кошки

Лекарство от стресса

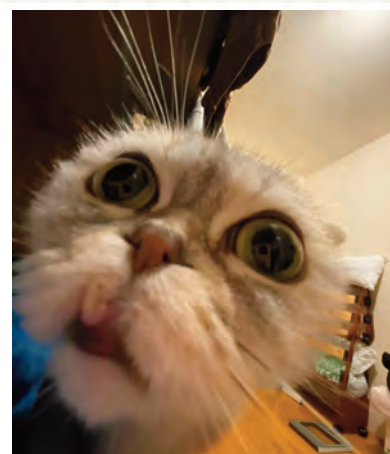
Первое марта — это не только первый день весны, но и международный день кошек.

Почти каждый школьник сталкивается со стрессом в предэкзаменационный период. Что же может облегчить весеннюю тревожность? Мягкая шёрстка и нежное мурлыканье! Недавние исследования показали, что кошки действительно могут значительно уменьшить тревогу и стресс, а также помогают детям социализироваться, когда сидят рядом с человеком и дают себя гладить.

Почему же кошки так популярны по всему миру? Они могут казаться самостоятельными и независимыми, но при этом привязаны к своим хозяевам и способны приносить радость и уют в дом. Их мурлыканье и мягкая шёрстка успокаивают, а игры и милое проказничество развлекают.

Первое марта - это прекрасная возможность уделить внимание своему хвостатому другу, который всегда рад поднять вам настроение.

**Варвара Полянская и
Юлия Хоммик, 11Ж**



Издаётся с октября 2006 года

**№105,
март-апрель, 2024**

Газета зарегистрирована в
Управлении Федеральной
службы по надзору в сфере
связи и массовых коммуникаций
по Москве и Московской области.

Свидетельство о регистрации
выдано 27 ноября 2008 года. ПИ №
ТУ 50-135

Учредитель и издатель:
Школа № 1474

Директор:
И.Е. Курчаткина

Руководитель проекта:
Ю.В. Холодова

Главный редактор: Ю.В. Холодова

Шеф-редактор:
Константин Ежков
Над номером работали:
О.Ю. Клибанова

**В номере используются
фотографии со школьного
сайта**

Адрес редакции: 125475 Москва,
ул. Клинская, д.22

Телефон: (495) 451-20-81 доб. 101

Адрес в интернете:
sch1474s.mskobr.ru

Издаётся и распространяется
в Москве

**По реестру школьной прессы
России RSPR – 77-00085-Г-01**

Мнение редакции может не совпадать с мнением автора