

В преддверии праздника...

9 мая – праздник нации. Но почему он так важен?

Все мы знаем, что девятое мая - День Победы Красной армии над нацистскими войсками.

Некоторым кажется, что это уже заезженная тема и не стоит придавать этому празднику особого значения.

Но если подумать, то нас с вами не было бы здесь, не было бы ваших родителей, бабушек, дедушек, ваших друзей, если бы не отвага наших солдат.

Задумайтесь: как было трудно людям и детям во время Великой отечественной войны, как над ними издевались фашисты, как они опухали и умирали от голода. Конечно, сейчас мало кто задумывается об этом, ведь у нас есть всё, что нам необходимо. Но поставьте себя на место тех людей, у которых война забрала всё, которые остались одни, в холоде, голоде, беззащитные.

Если вам удалось прочувствовать эту боль, то естественно вам захочется, чтобы все люди помнили о жестокой войне, о людях, которые унесли эти страдания с собой в могилу. Они не хотели, чтобы их дети так же страдали, поэтому сделали всё для нашего благополучия, для того, чтобы мы жили в мире.

Я считаю, что этот праздник заслуживает ВАШЕГО уважения, не стоит забывать о таком событии. Помните, благодаря ветеранам и погибшим солдатам живы все, кто вам дорог, и вы в том числе.

О школьных мероприятиях, связанных с праздником, вы узнаете на с.3.

Редактор школьной газеты
«Пятница»

Полина Василенко.

В этом выпуске:

В преддверии праздника	1
Творчество—тоже труд. Проект-победитель	2
Календарь мероприятий	3
Однажды в школе—интервью с художником и победа в космическом КВН	4-5
Инструкция: как выглядеть красиво в школе	6-7
ЗОЖ: мифы и реальность	7-8
Жить одной мечтой—часть 2	9

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:

- **Интервью с художником газеты!**
- **Календарь событий!**
- **Команда школы выиграла в КВН!**
- **Мифы о ЗОЖ—близится лето!**

Делай рай своими руками, или творчество—тоже труд!

Многие умеют рисовать или делать что-то своими руками. Иногда получаются неплохие результаты, а иногда и шедевры. Моя одноклассница, Зинкевич Дарья и еще несколько участников заняли победные места. Я взял интервью и узнал много фактов:

- Привет, Даша! Сколько времени вы делали проект?

- Привет Месяц мы с Юлией Андреевной разрабатывали и продумывали проект. За 2 месяца мы его воплотили в реальность, дополнив некоторыми необычными деталями.

- Ого. Такой интересный и сложный за два месяца? А какое место вы получили?

- Я получила диплом 1 степени.

- Поздравляю! А какие эмоции были во время создания проекта, во время победы?

- Во время работы над проектом я чувствовала счастье и немного гордость, потому что не каждый сможет отдекорировать клетку, вписав в интерьер своей квартиры. Перед показом я очень волновалась, ведь мне пришлось соревноваться с сильными проектами как из 7, так и из 11 класса.

- А как вам пришла такая идея в голову?

- Эта идея пришла Юлии Андреевне спонтанно, но мы с самого начала знали, что это будет круто!

- Я видел этот проект — он очень красивый. А как давно ты увлекаешься таким видом творчества?

- Я очень давно начала заниматься творчеством, каждый день открывая новые технологии, приёмы и направления.

- Это прекрасно, когда человек открывает каждый день что-то новое. Как сама оцениваешь проделанную работу? Что про неё сказали родные и близкие?

- Оценить собственную работу я не могу, так как для создателя собственная работа всегда будет прекрасна. Моим родным, друзьям, знакомым клетка безумно понравилась, а это значит, что я всё сделала правильно!



Я считаю, что Дарья проделала большую работу и заслуживает первое место. Сама клетка выглядит очень красиво, особенно если включить подсветку. Действительно – настоящий райский уголок на земле.

Корреспондент «Пятницы»,
Василий Калиновский

Мероприятия в мае

7 Мая

5-6 классы

Смотр зримой
песниКлассы будут исполнять
и инсценировать песни
про войну

11 Мая

Ребята с нашей школы

Бал Белых цветов в
ДЮЦ
КрасногвардеецБлаготворительный
бал

21 Мая

Ребята с нашей школы

Итоговый слет ДОО
в ДЮЦ
КрасногвардеецСбор самых крутых предста-
вителей ДОО и активов
школ всего района

19 Мая

Ребята с нашей школы

Туристический
слет в ЛемболовоСоревнования между
школами

8 Мая

1-11 классы

Линейка к 9
маяВ актовом зале прой-
дут линейки к Дню По-
беды

24 Мая

9 класс

Последний зво-
нокВ актовом зале в
11.00

Ждут всех желающих!

24 Мая

11 класс

Последний зво-
нокВ актовом зале в
13.00

Новое лицо в газете!

У нашей газеты появился замечательный художник-иллюстратор, ее зовут Ольга Кузнецова, ей 15 лет, она ученица 8 класса. Человек с поражающим талантом и золотыми руками. Я слежу за ее творчеством со 2 класса, а сейчас за ее работами можете наблюдать и вы. Ольга дала небольшое интервью для нашей газеты.

5ница: С какого возраста ты стала увлекаться рисованием?

Оля: Ну, по словам моей мамы, уже в два года я активно говорила и рисовала на стенах. Я даже делала небольшие комиксы.. (Мне абсолютно они не нравятся, но моя мама считает это памятью).

5ница: Почему ты выбрала рисование своим увлечением?

Оля: У меня было достаточно примеров для подражания: моя мама, бабушка, дедушка – все они художники и это определенно повлияло на моё увлечение рисованием.

5ница: Чем ты ещё занимаешься помимо рисования?

Оля: На самом деле не смогу сказать, что есть какое-либо занятие, которое было бы мне также дорого как рисование. Разве что изучение японского языка.

5ница: В каком стиле у тебя работы?

Оля: Иногда я рисую с натуры, могу рисовать в реализме, хоть и довольно редко. Но в основном в моём стиле легко заметить некое влияние того же аниме (учитывая, что я начала просмотр аниме с 4-х лет).

5ница: Какие материалы используешь для рисования?

Оля: Обожаю работать маркерами в последнее время, хоть они и дорогие, получается действительно здорово. Если моя задача сделать школьный плакат, то обычно я пользуюсь акварелью, цветными карандашами и капиллярными ручками. Это всё чем я рисую конкретно на бумаге. Часто рисую на графическом планшете, если это считается.

5ница: Почему ты решила стать иллюстратором школьной газеты?

Оля: Моя мама работает художником иллюстратором, и мне хотелось попробовать себя в подобной сфере деятельности, думаю, это интересно.

5ница: Как ты считаешь, можно ли научиться рисованию или это должна быть некая предрасположенность с рождения?

Оля: Улучшить навыки в рисовании можно всегда, но чтобы это было действительно хорошей работой всё-таки нужен талант, пусть даже неразвитый.

*Интервью для вас подготовила
Эмилия Сеницына.*



Это просто космос!



12 апреля, после последнего урока (химии), казалось, нужно было идти домой и радоваться окончанию учебного дня, но мы побежали на остановку, потому что 12 апреля ДЮЦ «Красногвардеец» устроил КВН среди школьников, а я в команде, и тут... Тут можно вернуться немного назад и вспомнить саму подготовку к выступлению.

Как таковых репетиций не было, вся подготовка длилась около пяти дней, ребята вышли с каникул и буквально через несколько дней началось придумывание плана выступления. Усложняло подготовку то, что некоторые участники команды ухитрились заболеть прямо перед репетициями.

Вся команда нашей школы состояла из 7 человек в возрасте от 13 до 17 лет. Несмотря на большую разницу в возрасте ребята отлично ладили, даже иногда подкалывали друг друга.

Вернемся к самой игре.

Вся игра состояла из четырёх конкурсов: «приветствие», «озвучка», «конкурс капитанов», «биатлон». Лично меня порадовала сплоченность команды и компетентное жюри, абсолютно честно судьи выносили оценки за каждый конкурс.

В день Космонавтики (12 апреля) в ДЮЦ Красногвардеец прошёл КВН.

На биатлоне (конкурс подготовленных вопросов и ответов) команда чувствовала себя уверенно, но после равной борьбы команду попросили задать ещё один вопрос. К этому никто не был готов и пришлось придумывать на ходу, что оказалось не так удачно.

Наша команда получила высший бал от судей за конкурс «Озвучка» (ребята должны были придумать совершенно новый текст для отрывка из всеми любимых детских мультфильмов).

Кстати, болеть за команду приехал только **Андрей Первушкин**, но он поддерживал нас так, что казалось, весь зал радуется успехам ребят.



За выигрыш команда получила грамоту и кубок, который можно увидеть на втором этаже у 27 кабинета. Надеюсь, что наша команда в следующем году займёт ещё много призовых мест и в памяти останется ещё больше позитивных моментов.

Корреспондент школьной газеты
«Пятница» Эмилия Синицина.

Как выглядеть красиво в рамках школьных правил?

Этим вопросом задаются многие учащиеся. В основном этот вопрос актуален среди девушек.

Если вы учитесь в средней или старшей школе, то очень важно хорошо выглядеть. В большинстве школ по нашему городу введена школьная форма. Сразу скажем, что по вкусу форма приходится далеко не каждому. Как найти выход из этой ситуации и как все-таки можно одеваться красиво даже в школе?

В этой статье мы рассмотрим, как стоит одеваться в школу современным юношам и девушкам, не нарушая определенный школьный дресс-код.

Что, по моему мнению, **ни в коем случае** не стоит надевать при выборе вашего образа в школу:

1. Кофты слишком яркого и бросающегося в глаза цвета, а также кофты с различными изображениями, например мультипликационных героев или чего-либо.
2. Слишком короткие юбки и короткие топы.
3. Джинсы с нашивками, принтами или порванными коленями.
4. Спортивную одежду, в частности футболки, майки и спортивные костюмы.
5. Рубашки из очень тонкой и просвечивающей ткани.

Обязательная школьная форма, это совсем не повод расстраиваться и грустить, ведь ваш образ всегда можно дополнить и он будет смотреться очень изысканно.

Я составила список из нескольких пунктов, что можно носить даже с учетом школьных правил и при помощи каких аксессуаров можно дополнять свой школьный образ, сделать его немного оригинальнее.

Парни:

Если молодой человек предпочитает более строгий и сдержанный стиль в одежде, то ему несомненно подойдут классические темные брюки в сочетании с рубашкой любого оттенка и также классическим пиджаком или жилетом. Если же молодому человеку нравится более современный стиль, то стоит остановиться на выборе темных джинсов, рубашки на выпуск однотонной или клетчатой. Также подойдет вязаный свитер или пуловер, кардиган.

Также образ парня можно дополнить различными аксессуарами:

1. Галстук
2. Стильный ремень
3. Запонки

Надеюсь, что помогла вам, вы можете прислушаться к некоторым моим советам и рекомендациями, поэкспериментировать с выбором своего школьного образа.

Девушки:

Рубашки нежных, неярких цветов и разных фасонов. Если девушка наденет белую, телесную, светло-розовую или например светло голубую рубашку в сочетании с юбкой, брюками или темными джинсами, то будет смотреться очень элегантно и сдержанно. Также можно поэкспериментировать с фасонами рубашек, ведь все они очень разные, но по-своему красивые.

Образ красивой девушки можно легко дополнить красивыми аксессуарами, такими как:

1. Украшения в волосы, ободки, красивые заколки
2. Отложные воротники
3. Цветные манжеты
4. Красивые серьги не очень большого размера вместе с украшением на шею, например маленький красивый кулон с цепочкой.

Корреспондент «Пятницы»
Мирзоева Марьям.

**Мифы о ЗОЖ...**

Как часто вы слышите про ЗОЖ, похудение, калории и спорт? В современном мире все больше людей хотят похудеть и укрепить здоровье. Для этого они делают зарядку, закаляются, едят здоровую пищу. Но все ли способы приносят пользу? А могут ли эти советы навредить людям? Сейчас разберемся.

Разберем 3 главных мифа о ЗОЖ и похудении:



Красным цветом – миф;

Зелёным – правда.



Чтобы быть спортивным, надо перестать питаться жирами.

Ложь! Притом очень опасная. В 2000 годах из-за этой медицинской диеты пострадало много людей, больных диабетом. А все почему? Главный враг организма – чрезмерное употребление углеводов, а не жиров.

Жиры очень полезны. Они – строительный материал наших органов. Углеводы же нужны для того, чтобы доставлять энергию в мозг. Но чрезмерное употребление ведет к их откладыванию в жировой ткани, что не очень приятно для многих лиц женского пола.

Но стоит сделать оговорку. Вредными считаются простые углеводы, которые перевариваются организмом очень быстро. Это чипсы, сухарики, даже банальная булка с маслом. А не вредными, а даже полезными считаются сложные углеводы, на усваивание которых надо больше времени. Таким образом, вы не сильно голодаете, и фигура не страдает. Вот некоторые примеры сложных углеводов: крупы, морковь, тыква, цельно зерновой хлеб и т.д. Ешьте, заодно худейте!



Чтобы выглядеть подтянутым, надо есть много овощей.

Тут ситуация похожа на вышеупомянутую. **Не все овощи и фрукты полезны.** Многие как раз из-за простых углеводов. К таким относятся многие сладкие овощи и фрукты.

Так же есть очень неприятный сюрприз для некоторых любителей яблок. У некоторых людей особое вещество вызывает задержку воды в организме, в следствие чего они кажутся толще. Чтобы не страдать от этого, ешьте яблоки в умеренных количествах



Для того, чтобы похудеть, нужно считать калории и вес пищи, которую ешь, и есть очень мало.

Самое распространенное и самое опасное заблуждение среди молодежи. Тому есть весомый факт: анорексия является третьей самой распространенной хронической болезнью среди подростков, а также развитие булимии и анорексии приходится на возраст от 12 до 25 лет в 95% случаев. Именно в этом возрасте идет интенсивное развитие организма, и отклонение от нормы на 3 или 4 килограмма не является поводом для расстройств. Где-то к 20 годам организм стабилизируется, и ваши лишние килограммы испаряются. Посмотрите QR - код и поймите, что может произойти.



Так что я хочу сказать в итоге? **Вы все и так прекрасны.** Не грустите из-за пары лишних килограмм, или из-за отсутствия мышц. Лучше пойдите и погуляйте. И интересно, и для здоровья полезно.

Как всегда с вами,
Василий Калиновский

«Жить одной мечтой» Часть 2

Я хотел крикнуть, но меня опять завертел этот странный вихрь, и последнее, что я услышал: «Кома очень глубокая. Вряд ли он выкарабкается...».

Серый туман... Бескрайний, поглощающий, заставляющий нырнуть в самые темные мысли. Вытянул руку – дальше ничего не видно. Весь мир одинаковый – туман и белый пол. Попытаешься пройти пару шагов... а смысл? Все та же серость, все тот же гладкий-гладкий пол. Ни соринки, ни звука. Наверное, это и есть она – загробная жизнь. Интересно, неужели у меня одинаковое количество хороших и плохих дел?

А может эта серость и есть ад? Может, грехи не влияют на это место? Может, это из-за того, что я атеист? Хотя, зачем я об этом думаю. Это же ничего не меняет. Возможно, я думаю, чтоб не сойти с ума? А тут вообще можно сойти с ума? Я несильно, а возможно и сильно, устал, поэтому прилег на пол. Или присел? Он такой твердый и теплый... а может холодный? Надоела эта неопределенность! Сколько я вообще здесь нахожусь? День? Месяц? Год? Час? Тут вообще есть время? Погружаясь все больше в свои мысли, я начал проваливаться в пол. Он меня обхватывал, как одеяло. Возможно, я даже хотел провалиться в него и забыть обо всем...

Вдруг я что-то услышал... неуловимое движение воздуха? Или стук чужого сердца? И вот, все чаще и чаще. Я привстал. Пол нехотя отпустил меня, и я смог встать в полный рост. Стук каблуков ношенных туфель... он движется прямо на меня! Я остановился в нерешительности. Стоять тут, надеясь, что нечто пробежит мимо меня? Или удирать от него как можно скорее? Не успел мой мозг об этом



подумать, как меня толкнули в плечо так сильно, что я упал и перекатился.

Быстро поднявшись, я взглянул в сторону существа. Но это оказалось не существо... а девушка. Да, девушка, двадцати семи лет на вид с удивленным и перепуганным лицом. На ней было надето платье желтоватого цвета с нежно-розовыми цветами. Она была похожа на богиню. Я не мог сказать ни слова, так она была красива. Она тоже долго на меня смотрела, а потом сказала мелодичным голосом:

- Здравствуйте?

- Здравствуйте...

- Я так счастлива повстречать хоть одного человека!

- Я тоже...

Почему я не могу внятно ничего ответить? Я что, разучился говорить?

- Я Диана. Мне было тут так страшно! Я не могу понять, что здесь за туман?

Я тоже сначала над этим думал... Потом плюнул. Твои рассуждения ни к чему не приведут. Давай лучше ляжем и растворимся вместе. Я пробовал... Практически получилось. И все.

Петров Игнатеевский

Продолжение в следующем номере.

ЛУЧШЕ ПЯТНИЦЫ – ТОЛЬКО СУББОТА!



Школьная газета
«Пятница»

ГБОУ СОШ №164
пр. Косыгина, 28 к.3,
костюмерная



Контакты:

Руководитель—Борисова
Полина Дмитриевна—
<https://vk.com/polya303>

Главный редактор:

Василенко Полина,
[https://vk.com/
id432936784](https://vk.com/id432936784)

Теперь и на
сайте школы!



Цитатник

*«Жизнь – это не только учёба, но если
ты не можешь пройти даже через эту
ее часть, как ты будешь знать, на что
способен? ..»*

Из мотивационных студентов Гарварда

Минутка юмора

Смотрите во всех школах страны:
суперблокбастер «Садись!»
и его продолжение «Садись 2!»

1 сентября—это праздник, прежде всего, для
тех, кто уже закончил учебу!