



2024 ГОД СЕМЬИ В номере:

Фестиваль народов России
Медиа старт
Конкурс сочинений
Юные штангисты
Поздравляем!

Стр. 2

Время читать
Копилка советов
Эра цифровизации
Гражданская оборона

Стр. 3

Биатлон – это образ жизни
Критики
Масленичные гуляния

Стр. 4

Живая классика

19 марта в Доме детского творчества города Тосно прошел районный этап Всероссийского конкурса юных чтецов «Живая классика». Ученица 10 класса нашей школы Волкова Анастасия стала победителем конкурса и поедет защищать честь района на областных соревнованиях. Достойный результат показали ученики 8-6 и 10 классов Шележонков Андрей и Ипатова Мария. Наставник – Власова Оксана Владимировна. Поздравляем наших ребят, Анастасии желаем победы на областном этапе!



«Дело моей жизни – больше, чем профессия»

В марте, в Международный женский день, во всем мире отмечают достижения женщин в политической, экономической и социальной областях, празднуют прошлое, настоящее и будущее женщин нашей планеты. Мы поговорили с членом Общественной палаты Ленинградской области, членом регионального Совета по качеству жизни под председательством губернатора Ленинградской области, руководителем проектов «РОО «Добро для всех» и «Академия плавания» в городе Никольское Пастуховой Юлией Сергеевной. (Ред.)

– Юлия Сергеевна, расскажите, с чего начался Ваш профессиональный путь и как Вы нашли дело своей жизни?

– С самого детства у меня была одна большая мечта – стать врачом. Я любила наблюдать за работой врачей, понимая, какие невероятные вещи они совершают, спасая жизни и делая людей здоровыми. Я получила медицинское образование и несколько лет работала в больнице. Всегда чувствовала, что моя миссия заключается не только в лечении физических заболеваний, но и в помощи детям с особыми потребностями. Для этого необходимы большие знания в области педагогики, чтобы в будущем применять комплексный подход для работы с такими детьми. Поэтому приняла решение получить педагогическое образование.

Для меня эти дети ничем не отличаются от остальных – просто им нужно создать особые условия, чтобы они могли преодолеть трудности и полностью реализовать свой потенциал. Именно от таких детей я вижу искренность и отдачу, которая дарит мне силы и вдохновение. Наблюдая, как они преодолевают трудности и достигают своих маленьких, но важных побед, понимаю, что делаю правильное дело. Дело моей жизни – это нечто большее, чем профессия. Это моя миссия, которую я выполняю с любовью и преданностью. Я благодарна судьбе за то, что она дала мне возможность заниматься такой важной и значимой работой.

– Как появилась региональная общественная организация «Добро для всех»? Какие проекты она поддерживает?

– Сначала я активно помогала благотвори-

тельному фонду «Милосердие детям сиротам». Когда переехала в город Никольское, начала работать с Тосненским социально-реабилитационным центром для несовершеннолетних «Дельфиненок». У меня появились друзья, с которыми на протяжении 8 лет мы меняем жизнь тех, кто нуждается в помощи. Так и появилась организация «Добро для всех». Наша работа заключается в создании условий для доступной реабилитации детей, реализации проектов по созданию специализированных реабилитационных программ, кризисной психологической и юридической помощи, организации тренингов и мероприятий для детей. Шаг за шагом мы создаем новые методы и внедряем новые технологии, чтобы помочь малышам развиваться и преодолевать трудности. С нами работают лучшие врачи, педагоги, специалисты разных областей, волонтеры и все те, кто стремится сделать мир лучше.

– Вашу «Академию плавания» посещают многие жители нашего города. Какие программы существуют в центре для детей и взрослых?

– В «Академии плавания» занимаются дети в возрасте от 0 до 14 лет, есть групповые и индивидуальные программы по оздоровительному плаванию. Перед началом занятий мы учитываем возраст ребенка и, исходя из этого, преследуем разные задачи. Для детей



первого года жизни в приоритете гармоничное физическое развитие в соответствии с возрастными особенностями, обучение нырянию и прививание любви к воде. Дети чуть постарше учатся держаться на воде, а дошкольники изучают основные стили плавания. Наши выпускники успешно поступают в спортивные школы и участвуют в городских соревнованиях по плаванию. Для взрослых предусмотрены программы по аквафитнесу, подготовке и восстановлению после родов для женщин. Дети с особыми «потребностями» занимаются по индивидуальным программам, разработанных на основе рекомендаций врача-невролога. В будущем мы хотим запустить программы по фридайвингу.

– По Вашему мнению, легко ли в современном мире быть женщиной-руководителем? Остается ли время на отдых?

– Современный мир требует от нас гибкости и адаптивности, независимо от гендерной принадлежности. Женщины обладают уникальными качествами, которые помогают им успешно руководить: интуиция, эмпатия и способность к многозадачности. Для меня работа – это стиль жизни. Не-

смотря на большую загруженность и некоторые нюансы, время на отдых всегда есть. На многие мероприятия, спортивные выезды и соревнования я стараюсь привлекать своих детей и брать их с собой. Они активные волонтеры организации «Добро для всех». Совместный отдых наиболее продуктивен – он очень сближает нашу семью и дефицита в общении не появляется.

– Какими качествами должен обладать хороший руководитель, и есть ли универсальный совет как всё успевать?

– Руководитель должен быстро приспосабливаться к изменениям и находить решения в нестандартных ситуациях. Очень важно уметь мотивировать свою команду, вдохновлять и поддерживать коллег. Всё это помогает достичь поставленных задач. Всё успевать – это вопрос организации и приоритетов, универсального совета нет. В каждой отрасли свои особенности. Руководитель должен уметь распределять время и делать правильный выбор, уделять внимание важным задачам, а небольшие – делегировать. Не нужно стесняться просить помощи, если она действительно нужна. Мы не роботы, а люди!



Мы такие разные, но мы вместе!

В начале марта в нашей школе традиционно проходит фестиваль народов России «Национальная мозаика». Ученики подготовили стенгазеты, творческие номера и национальные блюда. (Ред.)

Во время выступлений зрителям были представлены такие народы как поморы, татары, казахи, русские, ижоры, молдоване, армяне, белорусы, цыгане, ненцы, карелы, вепсы, чувашы, якуты, восточные славяны и многие другие, проживающие на территории Российской Федерации. Участники подготовили национальные костюмы, обряды, исполнили

песни и танцы, читали стихи. Такой фестиваль вызывает уважение к культуре и быту других народов, упрочняет культуру межнационального общения, воспитывает такие качества, как взаимовыручка, взаимопонимание, отзывчивость. Огромное спасибо всем участникам фестиваля за творческий подход и запоминающиеся номера!



Медиа старту быть!

5 марта в МБОУ ДО «Тосненский районный ДЮОЦ» состоялась встреча представителей ГБУ ЛО «Центр «Молодежный» с участниками медиацентров школ Тосненского района. Медиацентр «Взгляд» представляли: Карина Короткова, Линда Дурманова, Егор Арсентьев и Никита Третьяков. Тема встречи: «Развитие и продвижение школьных

медиацентров». Перед ребятами выступила сотрудник регионального медиацентра Дарья Леонидовна Гуревич. Она рассказала о деятельности центра «Молодежный», о возможностях сотрудничества и развития школьных медиацентров в школах нашего района. Спасибо нашим коллегам за познавательное и полезное мероприятие! (Ред.)

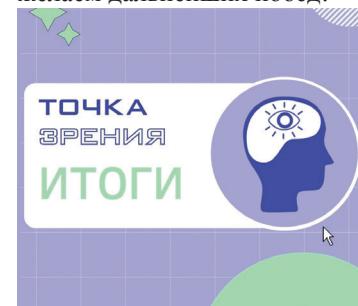


Фото: ГБУ ЛО «Центр «Молодежный»



Поздравляем!

Подведены итоги регионального конкурса ко Дню российской науки, организованный детским технопарком «Кванториум» города Кировска. Наши ученицы Горбачёва Алиса, Золот Анна и Осипова Елизавета заняли первое место с биологическим лайфхаком о проверке качества йогуртов. Руководители проекта – учитель биологии Астахова Мария Александровна и советник директора Черняк Мария Александровна. Также в конкурсе принимали участие корреспонденты медиацентра «Взгляд» Дурманова Линда и Короткова Карина – они рассказали о математических приемах и хитростях, которые пригодятся каждому. Достойный результат показали Садретдинов Даниил, Прокопенко Полина и Глебова Валерия. Поздравляем наших учеников и желаем дальнейших побед!



Юные штангисты

5 марта состоялся весенний турнир по тяжелой атлетике «Юные штангисты» среди девушек и юношей 2012-2014 годов рождения. Алексеев Дмитрий, ученик 4-а класса нашей школы, занял первое место в весовой категории до 49 килограммов и выполнил 3 юношеский разряд. Исаков Василий, ученик 5-а класса, занял второе место в весовой категории до 62 килограммов. Тренер – учитель физической культуры Дубоусов Михаил Викторович. Поздравляем наших учеников и их тренера и желаем не останавливаться на достигнутом!



Наши – лучшие!

Подведены итоги конкурса сочинений «Без срока давности» среди обучающихся образовательных организаций Тосненского района. Призером конкурса стала ученица нашей школы Юлия Трофимова (10 класс). Благодарим за участие Уколову Надежду (10 класс), Волкову Анастасию (10 класс), Федорову Дарью (7-в класс). Также наши десятиклассницы Юлия Трофимова и Надежда Уколова стали победителями III межрегионального краеведческого конкурса «Царицын-Сталинград-Волгоград-Ленинградская область». Наставник – учитель истории Вельдина Александра Ивановна.

Директор школы Менделуцева Людмила Ивановна лично вручила девушкам дипломы и пожелала им дальнейших творческих побед.

Время читать

Бытует мнение, что современная молодежь утратила интерес к чтению, не ходит в библиотеки и книжные магазины. Может показаться, что времена, когда молодые люди часами сидели за книгами, остались в прошлом, но необходимость в чтении остается неизменной.

Чтение книг позволяет погрузиться в мир, наполненный приключениями, исследованиями и удивительными сюжетами. Они заставляют думать и анализировать, искать ответы на свои вопросы, а также помогают приобрести глубокий и эмоциональный опыт, несравнимый ни с одной другой формой развлечения. Главная прелесть книг в том, что читатель может полностью погрузиться в чтение и позволить воображению рисовать любые образы. Каждое описание, каждая фраза представляет нам новый мир и события, создавая уникальную картину в нашем воображении. Писатели заставляют нас сопереживать героям – вместе с ними испытывать радость и счастье, разочарование и горе, чувствовать радость успеха и переживание от трагической утраты. Эмоциональная сила книг является одним из ключевых моментов привлекательности чтения.

В наше время всё большую популярность набирают электронные книги. У них есть определенные преимущества перед бумажными: возможность читать в любом месте и в любое время, быстрый и удобный доступ, а также низкая стоимость – можно оформить платную подписку с ежемесячной выплатой и безграничному доступу к огромному количеству книг. Но истинные ценители до сих пор отдают предпочтение печатным изданиям. Твердый переплет, шелест страниц и запах свежей

типографской краски – это то, что никогда не передаст ни один книжный электронный ресурс.

В молодежной среде интерес к чтению поддерживается культурными и образовательными мероприятиями. Литературные фестивали, открытые чтения, встречи с известными писателями – всё это вызывает интерес к чтению, стимулирует желание познавать новое и помогает найти единомышленников.

Я люблю книги, которые вдохновляют меня и погружают в свой волшебный, удивительный мир. Это, прежде всего, фэнтези, созданные под влиянием китайской и японской мифологии. Также люблю читать романы, где неизбежно переплетаются сюжетные линии и судьбы героев, а также книги, где большое внимание уделяется изображению внутреннего мира и переживанию героев, мотивов, определяющих их поступки.

Подводя итог, можно с уверенностью сказать, что интерес к чтению у молодых людей не пропадает, а только растет. Книги становятся источником отдыха, вдохновения, знаний и огромного потенциала для интеллектуального развития. Увлечение чтением оказывает влияние на формирование личности и расширение мировоззрения, что делает книги бесценным богатством для человека в любое время.

Софья Борисовская, 7-в кл.



Гражданская оборона

В современном мире каждый гражданин должен быть готов к чрезвычайным ситуациям, которые могут произойти в любой момент. Нужно знать, как правильно действовать, чтобы оказать помощь себе и окружающим. Основой этих знаний является подготовка населения к защите от угроз военного и мирного времени.

1 марта – Всемирный день гражданской обороны. В России этот праздник отмечают с 4 октября 1932 года.

В нашей школе прошел открытый урок для учеников 7-8 классов с представителями гражданской обороны нашего района. Гостями мероприятия были: председатель Добровольного общества содействия армии, авиации и флоту РФ Тосненского района Игнатев Виталий Вячеславович; капитан полиции, инспектор ОДН ОУУП и ПДН ОМВД России по Тосненскому району Ле-

нинградской области Наумова Екатерина Александровна; инструктор противопожарной профилактики пожарной части № 111 Колычева Татьяна Васильевна.

Цель открытого урока – практическая проверка действий обучающихся при угрозе жизни и здоровья своей и окружающих при возникновении чрезвычайных ситуаций. Они должны быть уверены в эффективности мероприятий, быть в состоянии готовности.

Эра цифровизации

В XXI веке финансовая грамотность является одним из важнейших навыков человека, наряду с умениями читать и считать. В современных условиях развития цифрового мира нам необходима информация о том, как обезопасить себя от финансовых мошенников.

Я участвую во всероссийской акции «Финансовая безопасность в цифровом мире». Её главная задача – сформировать у школьников и их родителей основу для разумного принятия финансовых решений и достижения личного финансового благополучия. Главный приз – поездка в детский молодежный центр «Артек». Одним из обязательных условий участия в акции является проведение уроков у учеников начальной и средней школы. На сегодняшний день я провела 9 уроков. С 5-б и 8-г классами мы узнали, что цифровой мир неосознанно создаёт условия для существования в нём мошенников и рассмотрели причины увеличения числа мо-

шенников в финансовой среде. У пятых классов прошел конкурс рисунков на тему: «Как я представляю мошенников в интернете?», а семиклассники познакомились с основными видами финансовых пирамид и научились различать их на рынке услуг. Вести уроки оказалось очень интересно, но в тоже время волнительно. Сразу понимаешь, как тяжело приходится нашим учителям, если ученики не слушают и отвлекаются. Я надеюсь, что мои открытые уроки были полезны нашим ученикам и они обязательно используют новые знания на практике.

Елизавета Однораленко, 8-г кл.



В современных условиях задачи гражданской обороны продолжают оставаться актуальными. Постоянное совершенствование гражданской обороны обеспечивает адекватное реагирование на возникающие угрозы современного мира.

Жанна Владимировна Решетникова, педагог-организатор ОБЖ



Копилка советов

Экзамены – очень волнующий период в жизни каждого школьника. Несмотря на то, что ты усердно занимаешься и готовишься к сдаче экзаменов, иногда бывает трудно справиться с волнением и тревогой. В этой статье я попробую дать несколько советов, как можно отвлечься от тревожных мыслей и создать позитивный настрой.

И так, начнем! Когда одолевают грустные мысли и опускаются руки, лучше сделать перерыв и включить спокойную музыку. Медленная или ритмичная музыка способна снижать уровень страха и тревоги, помогает расслабиться и отдохнуть. Исследования показывают, что прослушивание классической музыки, например, произведений известных русских композиторов Петра Ильича Чайковского или Сергея Сергеевича Прокофьева, способствует снижению уровня стресса и вызывает позитивные эмоции. Музыкальный рисунок подчинен законам гармонии, оказывает благотворное воздействие на здоровье и развитие человека. Ученики музыкальных классов, по сравнению со своими сверстниками, меньше тревожатся и лучше умеют управлять своими эмоциями.

Когда ты понимаешь, что «утонул» в учебниках с головой, а крепкий чай и шоколадка уже не помогают настроиться на учебу, лучшим решением будет прогулка на свежем воздухе. Она поможет быстро активизировать работу мозга и стабилизировать эмоциональное состояние.

Время на природе также способствует улучшению ментального здоровья, уменьшает стресс и улучшает настроение. И не забывайте про компанию – берите друзей за руку и вперед, изучать красивые места нашего города!

Также от плохих мыслей и переживаний поможет отвлечься энергичный танец. Оставайтесь одни в комнате, включите яркую и зажигательную музыку, и дайте волю своим эмоциям.

Если вы понимаете, что не в силах справиться с эмоциями самостоятельно – обратитесь к близкому человеку. Расскажите ему о своих проблемах и переживаниях. Поверьте – вам станет намного легче! Теплые и ободряющие слова дают понять, что у вас всегда есть поддержка в лице родителей, друзей и педагогов, которые всегда придут на помощь в трудную минуту.

Я рассказала о некоторых способах избавления от стресса, которые должны помочь вам справиться с эмоциями перед важным и ответственным событием. Но помните – самую большую уверенность на экзаменах придают знания, которые вы приобрели в процессе учебы. Не бойтесь подходить к учителям, задавать вопросы и делиться своими страхами и волнениями – они обязательно помогут! Желаю всем выпускникам успешной сдачи экзаменов!

Валерия Верстивская, 7-в кл.

Биатлон – это образ жизни

Представляем конкурсную работу ученицы 8-г класса нашей школы Елизаветы Однораленко на Международном детском МедиаСаммите. Задача конкурсантов – рассказать о талантливом сверстнике из своего региона. Елизавета взяла интервью у Бакрюковой Миланы Павловны, члена сборной Ленинградской области по биатлону, многократной чемпионки Ленинградской области по лыжным гонкам, обладательницы 1 разряда по лыжным гонкам и 2 разряда по биатлону. Милана рассказала, как началась её спортивная карьера, и почему она хочет связать свою жизнь со спортом.

– Милана, как началась твоя спортивная карьера?

– Моя карьера началась в первом классе, 11 лет назад, когда я пришла на первую тренировку в бассейн. Да, начинала я не с биатлона, а с плавания. Я делала успехи и занимала призовые места на соревнованиях. В 2016 году мы семьей из города Тосно переехали в поселок Ульяновка Тосненского района Ленинградской области. В четвертом классе начала учиться в Саблинской основной общеобразовательной школе. Моим учителем по физической культуре стал Виктор Викторович Нилов, который сразу увидел во мне большой потенциал. Наши первые совместные соревнования были по легкой атлетике, где я заняла первое место. В 2024 году будет 8 лет, как я занимаюсь лыжными гонками. В 2021 году я открыла для себя биатлон. На своих первых соревнованиях я смогла занять второе место.

– Кто является твоим наставником и тренером? Расскажи о нем.

– Моим первым тренером по лыжным гонкам был Виктор Викторович Нилов, учитель физической культуры. Именно он «поставил» меня на лыжи и благодаря ему я полюбила этот вид спорта. В июле 2023 года я начала тренироваться на лыжной базе СКА «Токсово». Моим тренером стал Алексей Николаевич Кожин. Сейчас я являюсь членом сборной Ленинградской области по биатлону. Недавно мы с командой ездили в город Сыктывкар на Первенство Северо-Западного федерального округа - II этап Спартакиады учащихся России. Наша сборная заняла 4 место в командном зачете и не смогла пройти в следующий этап соревнований. Но, несмотря на неудачу в командном первенстве, в личных гонках четыре человека из нашей сборной смогли оказаться в десятке лучших! 27 февраля

мы ездили представлять Северо-Западный федеральный округ на XII зимнюю Спартакиаду учащихся России в город Сочи.

– Ты уже определилась со своей будущей профессией? Хочешь ли ты попасть в сборную России по биатлону?

– Своё будущее я хочу связать со спортом. Хочу ли я попасть в сборную России по биатлону? Конечно! Думаю, каждый спортсмен мечтает об этом. Это дает централизованную подготовку и сборы, тренерское сопровождение на всех соревнованиях, лучшее медицинское обслуживание, красивую и современную экипировку, ставку в Центре спортивной подготовки. Это огромная поддержка, которая определяет будущее в спорте.

– За что ты любишь биатлон?

– Сложно ответить на этот вопрос. На соревнованиях тебя переполняют эмоции, которые сложно передать словами. Зрелищность, интрига, иногда непредсказуемость, поддержка болельщиков – это всё затягивает, и ты понимаешь, что больше не можешь без этого. Биатлон – сложный вид спорта, где нужно научиться совмещать скорость на дистанции и ювелирную стрельбу. Бывает так, что не успеваешь «переключиться» и делаешь промахи на стрельбище. Этому учатся годами.

– Что ты посоветуешь тем, кто только начинает свой путь в профессиональном спорте?

– Самое главное – вам должно это нравиться! Если вас заставляют ходить на тренировки родители или тренер, в конечном итоге вы все равно уйдете из спорта. Биатлон – это не просто физическое развитие и спортивные достижения. Биатлон – это образ жизни. Желаю всем найти свое дело по душе!



Критики

«Критики» - рассказ Василия Шукшина, написанный в 1964 году. По сюжету, деревенский дед при гостях из города критикует фильм о колхозной жизни. Горожане лишь смеются над ним. Внук Петя, глядя на унижение деда, плачет. Елизавета Малетина, ученица 6-в класса, написала продолжение этого рассказа.

Настал поздний вечер, вся семья легла спать, а Петя, который уже успокоился, сидел на кровати и размышлял! Он не ожидал, что его родители и гости так поступят с дедушкой. Ему было очень обидно и стыдно на них. В этот момент Петя принял твердое решение, что никогда не будет поступать так со старшими, и ни за что не даст сделать это своим детям. Ведь несмотря на то, что они с дедушкой разные по возрасту, они действительно лучшие друзья, готовые обсуждать самые разные темы, выслушивать мнение друг друга. Сам того не заметив, Петя медленно проваливался в сон и рухнул на кровать.

Яркое солнце разбудило его. Он приподнялся на руках, потянулся и взглянул на часы. Было уже одиннадцать утра!

Мальчик встрепенулся, и быстро накинуд на ноги тапочки, побежал в горницу. На диване сидела мама и читала. Петя спросил:

– Дедушка уже вернулся?

Мама подняла глаза на мальчика и ответила, вздохнув:

– Да, он вернулся и сейчас гуляет во дворе.

Петя обрадовался и побежал в свою комнату, чтобы накинуд кофту и натянуть ботинки. Вылетев во двор, мальчик судорожно оглядел двор и побежал в сторону дедушки, который ещё не заметил его. Петя подкрался сзади и потрепал дедушку по плечу:

– Привет! Ты уже давно вернулся?

Дедушка обернулся, широко улыбнулся и обнял мальчика:

– Да уж давненько! Эх ты, Петя, чуть весь день не про-

спал! Небось опять до ночи читал?

Мальчик отмахнулся, и тихо спросил:

– Дедушка, а ты сильно на родителей обиделся? Не расстраивайся, они же маленькие ещё, не понимают.

Дедушка засмеялся и ответил:

– М-да уж, Петенька, по сравнению со мной они точно маленькие! Знаешь, хоть тебе всего-то одиннадцать, ты вон уже какой мудрый, а то иные вырастают, да ума не наживают...

Петя пожал плечами и сказал:

– Дедушка, а давай ты меня научишь, например, дрова рубить? Ты же в этом деле мастер!

Дедушка внимательно посмотрел на внука и ответил с улыбкой:

– Конечно научу, мне же не сложно. А потом купим мороженое и прогуляемся, расскажу тебе про свою молодость. И напоследок, - дедушка весело подмигнул, - сходим в кино по традиции!

Мальчик улыбнулся и пошел учиться плотницкому делу. Два совершенно разных, но родных по душе человека...

Масленичные гуляния

Масленица – один из самых веселых народных праздников, который предвещает начало весны. Его история корнями уходит в далекое прошлое. Торжество длится целую неделю и предваряет Великий пост – в эти дни принято печь блины и сжигать чучело, тем самым провожая зиму и встречая весну. (Ред.)

В нашей школе ученики 8-б класса устроили настоящий праздник для всех ребят – водили хороводы, танцевали, пели народные песни и частушки. Учителя физической культуры провели Масленичные забавы. Школьники соревновались в

перетягивании каната, отжиманиях, прыжках через скакалку, жиме гири. Огромное спасибо всем организаторам мероприятия, ученикам и их классным руководителям за такой яркий, интересный и задорный праздник!

