



# ШКОЛЬНАЯ ГАЗЕТА

ЧОУ «Международная школа АЛЛА ПРИМА» г.Ростов-на-Дону

Октябрь 2025 г. Выпуск 64



## НЕДАВНИЕ СОБЫТИЯ



5 октября - День учителя и День самоуправления.

С 23 по 27 октября - поездка в Сочи.

С 25 октября по 4 ноября - осенние каникулы.



## В ЭТОМ ВЫПУСКЕ

Знаете ли Вы, что?	2
Наши выпускники	3
Гость номера	5
День учителя	7
Давайте познакомимся	8
Наш президент	10
Поездка в Сочи	12
Наше здоровье	14
Наше творчество	16
Дни рождения	18





# ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО?..

*Ноябрь — не просто серый мост между золотой осенью и белой зимой. Это время удивительных природных явлений, исторических событий и приятных традиций.*

⚡ **Ноябрьские «звездапады».** В середине ноября можно наблюдать один из самых мощных метеорных потоков — Леониды. Пик активности приходится на 17-18 ноября. Если повезет с ясной погодой, можно увидеть до 15-20 «падающих звезд» в час!

⚡ **Почему ноябрь кажется таким темным?** Дело не только в облаках. 30 ноября — самая ранняя дата, на которую может выпасть закат в Москве (в 15:57). Солнце опускается очень низко над горизонтом.

⚡ **Спячка не для всех.** Вопреки стереотипам, медведи в ноябре только засыпают. Их сон не такой глубокий, как, например, у сурков. Если их потревожить, они легко могут проснуться и выйти из берлоги.

⚡ **Ледяные цветы.** В ноябре, когда температура воздуха уже ниже нуля, а земля или вода еще не полностью замерзли, на стеблях растений и тонком льду можно увидеть хрупкие кристаллические узоры, похожие на цветы. Это иней, который растет при определенных условиях.

⚡ **Ноябрь — месяц тестирования технологий.** Многие крупные IT-компании выпускают важные обновления именно в ноябре, чтобы успеть до зимних праздников. Так что ваши приложения могут вести себя в этом месяце особенно «интересно».

⚡ **Название-«обманка».** Название месяца «ноябрь» происходит от латинского \*novem\* — «девять». Но сейчас он одиннадцатый! Все потому, что в Древнем Риме год начинался с

марта.

⚡ **День, которого не было.** В истории России есть уникальный факт: после революции 1917 года страна перешла на новый календарь. В 1918 году за 31 января сразу наступило... 14 февраля. Так что «ноябрьских» дней в том году тоже было меньше.

⚡ **Всемирный день доброты.** 13 ноября отмечается замечательный праздник — Всемирный день доброты. Он был учрежден в 1998 году в Токио. Совершить хороший поступок в этот день — отличная идея!

⚡ **День рождения Деда Мороза.** В России 18 ноября официально отмечают день рождения самого главного зимнего волшебника. Считается, что в этот день в его вотчине — Великом Устюге — вступает в силу настоящая зима.

⚡ **Первый в мире мультфильм о зиме.** Один из первых анимационных фильмов, снятых в России (еще в 1912 году!), назывался «Прекрасная Люканида, или Война усачей с рогаками». И хотя он был о жуках, его создатель, Владислав Старевич, позже стал всемирно известен своими кукольными мультфильмами.

⚡ **Ноябрь — месяц дебютов.** Многие известные книги и фильмы о зиме и волшебстве выходили в ноябре, чтобы успеть к новогодним праздникам. Например, культовая рождественская комедия «Один дома» вышла в США 16 ноября 1990 года.





# НАШИ ВЫПУСКНИКИ

*Сегодня в наших гостях выпускница 2024-2025 учебного года Дудченко Доминика. Давайте узнаем, куда она поступила и как складывается ее жизнь после школы.*



**а** — Расскажи о себе, чем ты сейчас занимаешься?

— Сейчас я учусь на первом курсе по направлению «Международно-правовые отношения» в МГИМО МИД России. Поступила на бюджет, чем очень горжусь.

— Что повлияло на выбор университета? По каким критериям ты его выбирала?

— Главный критерий для меня — это качество

языковой подготовки. Для меня изучение иностранных языков — это основа всего. В МГИМО их преподают лучше всего, и я с нетерпением жду, когда на втором курсе начну серьезно изучать испанский.

— Оправдались ли ожидания от учёбы в университете? Какие самые интересные моменты были во время учёбы?

— Если честно, я думала, будет чуточку легче. Но мне, на самом деле, нравятся вызовы, которые встречаются на моем пути. Я уже завела много новых друзей. А один из самых ярких моментов этого года — конференция с Сергеем Викторовичем Лавровым. Было невероятно интересно послушать министра иностранных дел.

— Расскажи, какие ощущения ты испытывала, когда пришла впервые на лекции в университет?

— Я была приятно удивлена, но и немного ошеломлена быстрым темпом. Тут не получится переспросить, что лектор сказал минуту назад. Так что мой совет будущим студентам: носить с собой диктофон. Но в целом, я обожаю лекции в нашем университете.

— Каким ты представляешь своё будущее?

— Я вижу в нем успех. МГИМО — это место, которое заряжает мотивацией каждый день.

— Кем ты хочешь стать?

— Профессионалом в области международно-правовых отношений. Пока я не выбрала узкую специализацию, но планирую определиться по мере изучения новых дисциплин. Надеюсь, что то меня по-настоящему «зацепит».

— Чем учёба в университете отличается от учёбы в школе?

— В темпе и в отношении преподавателей.



Здесь никто не бежит за тобой, ты полностью сам отвечаешь за свой учебный процесс. Это учит самостоятельности и ответственности.

— Если бы тебя вернули снова в первый класс, что бы ты изменила в жизни?

— Знаете, я бы ничего не меняла. Честно. Я счастлива, что моя учеба сложилась именно так, и благодарна за каждый этап своего пути.

— Скучаешь ли ты по школе?

— Очень. Это было беззаботное время, которое нужно ценить каждый день, пока ты в нем находишься.

— Поддерживаешь ли ты отношения со своими одноклассниками?

— Да, с некоторыми. Мне очень радостно видеть, как складывается жизнь у ребят. Нам повезло — большинство поступило в вузы столицы, так что нам нетрудно увидеться.

— Что из школьной жизни запомнилось больше всего?

— Сложно выделить один момент. Я вспоминаю о школьных буднях в целом, как о чем-то очень теплом и безумно приятном. Это общее ощущение счастья.

— Что в школьной жизни давалось тебе с большим трудом?

— Подготовка к экзаменам. Честно, это было одно из самых сложных испытаний в моей жизни. Но мои труды полностью оправдали себя, и я ни о чем не жалею.

— Чему тебя научила школа?

— Самому главному — строить взаимоотношения с другими людьми. Это бесценный навык.

— Какая самая мудрая мысль, которая посетила тебя в школьные годы?

— Что отношения с людьми куда важнее, чем любая контрольная. Через 10 лет я точно не вспомню, какую задачу не решила на геометрии, но я буду помнить, как сидела за партой с подругой, обсуждая глупости и поддерживая друг друга. Важно вкладывать время в настоящую дружбу и человеческие связи.

— Во что ты верила в детстве? Не в плане супергероев и деда Мороза, а что тебе давало

силы и вдохновляло?

— Я искренне верила в «сверхспособности» моих родителей. Папа мог починить всё, что угодно, а мама — ответить на любой вопрос. Эта вера была моим топливом, я всегда хотела быть похожей на них.

— Какие мечты детства ты воплотила в жизнь?

— Закончить школу с отличием. Сколько себя помню, я мечтала получить золотую медаль, и у меня это получилось.

— Как ты думаешь, надо ли учить иностранные языки? И имеет ли сейчас иностранный язык какое-то место в твоей жизни?

— Определенно стоит! Я обожаю это дело и выражаю огромную благодарность своему школьному учителю английского, Денису Валерьевичу, за его вклад в мои знания. Ведь знание иностранного языка открывает весь мир.

— Какой фактор внес основной вклад в твои успехи к настоящему моменту?

— Поддержка моей семьи. Без нее я бы просто не выдержала всей той суеты и подготовки к поступлению. Они — мой главный тыл.

— Твой девиз, внутренний гимн. Есть ли он у тебя?

— Да. Он звучит так: «Не всё должно быть идеально. Ошибки — часть пути каждого человека, и это нормально. Главное — учиться на своих промахах и двигаться дальше с гордо поднятой головой».

— Если бы твоя жизнь была кинофильмом, то какое название фильму ты бы дала?

— «Навстречу себе». Мне кажется, это точно отражает мой путь.

— Если бы ты могла вернуться в свое прошлое на 5 минут, то какой бы совет ты бы себе дала?

— Я бы сказала маленькой себе: «У тебя всё получится. Главное — не думать о пустяках, которые тебя так беспокоили, верить в себя и стараться больше времени проводить с семьей».

— Что бы ты пожелала детям, которые только начинают учебу в школе?

— Ребята, верьте в себя и в свои возможности. Пусть это звучит банально, но это правда. Вы у себя одни, стройте грандиозные планы на жизнь и добивайтесь успеха. У вас всё получится.





# ГОСТЬ НОМЕРА

*В этом выпуске мы познакомим вас с Афанасьевым Сергеем, учеником 8 класса. Он расскажет о своих планах на будущее и о том, какое место в его жизни занимает музыка. Вы узнаете, как обычное увлечение игрой на фортепиано переросло в нечто большее.*



— Расскажи немного о себе и о своей семье.

— Я, Афанасьев Сергей, люблю Шахматы и Музыку. Мои родители, Афанасьевы Сергей и Наталья, любят музыку, шахматами не увлекаются

— «Школьные годы чудесны?»

— Правильно сделано, что взято в кавычки, еще бы вопросительный знак убрать. Конечно! А если правда, то у кого как.

— Какие три слова характеризуют тебя максимально точно?

— Черно-белый человек. Смысл и прямой, и, если невероятно далеко посмотреть, переносный.

— Тебе нравится ходить в школу и почему?

— Нет. Ходить далеко, я доезжаю на трамвае.

— У тебя есть любимые предметы?

— Да. Литература, физика, испанский, химия, английский. (Дорогие Педагоги, не обижайтесь:



порядок выбран случайный, а если Вашего предмета в списке нет, то верьте: я мысленно про него подумал!)

— Ты уже определился, кем хочешь стать? И согласны ли с твоим выбором родители?

— Концертирующим пианистом. Да, родители согласны с моим выбором.

— Можешь ли ты рассказать о главных своих победах?

— Многочисленные победы (дипломы лауреата и Гран-при) на всероссийских и международных конкурсах исполнительского и композиторского искусства.

— Как ты воспринимаешь критику в свой адрес?

— Смотря, что из себя представляет и какую за собой цель критика несет. Если оба аспекта положительны, то есть суть и цель благая, а реализация, "воплощение" критики "качественное" - я всегда за нее очень благодарен!

— Что ты думаешь о своих недостатках и что необходимо развивать?

— Все мы не без греха.

— Какой был самый лучший, самый значимый подарок в твоей жизни?

— Мое рождение.

— Какое у тебя жизненное кредо? Миссия?

— High risk - high price.

— Твои родители, безусловно, гордятся тобой. А ты испытываешь подобное чувство по отношению к самому себе?

— Когда как.

— Что для тебя является самым сложным в обучении?

— Создание фантика и соблюдение норм, перечисляемых моим взглядам.

— Помимо учёбы, чем ты серьёзно увлекаешься?

— Различными искусствами, в особенности живописью, литературой и музыкой, а также шахматами.

— Как ты проводишь свободное время?

— У меня нет свободного времени.

— Книга, фильм, песня с которыми должен быть знаком каждый?

— 6 соната Прокофьева.

— Какие исторические личности наиболее интересны тебе и почему?

— Роберт Фишер, Александр Скрябин, Михаил Таль, Сергей Прокофьев, Иероним Босх.

— Каким ты представляешь своё будущее через 10 лет?

— Дожить бы...

— Какие три вещи ты бы взял с собой на необитаемый остров?

— Прочную и надежную яхту, топливо и маму.

— Какими качествами, ты считаешь, должен обладать каждый Человек с большой буквы?

— Честностью перед собой.

— Легко ли ты увлекаешься новым делом?

— Смотря, что за дело, но обычно да.





# ДЕНЬ УЧИТЕЛЯ



## День, когда школа перевернулась с ног на голову!

Сегодня в нашей школе царила особая, праздничная атмосфера! По давней и любимой традиции мы провели День самоуправления – тот самый день, когда ученики примеряют на себя роли наставников и руководителей.

Но это событие – больше, чем просто игра. Это – способ почтить нелегкий труд учителей, погрузившись в их мир и сказав им: «Мы вас ценим! Отдохните сегодня, мы всё возьмём под контроль!».

### Утро новых «педагогов»

С самого утра в школьных коридорах было необычайно оживлённо. Вместо привычных учителей на уроках стояли старшеклассники – серьёзные, ответственные и немного волнующиеся. В их руках – журналы и конспекты, в глазах – решительность. Звонок прозвенел, и началось... Уроки истории от одиннадцатиклассников, алгебры от юных математиков и даже занятия по физкультуре, которые провели наши спортсмены! Строгие, но справедливые «дублиеры» учителей с честью справились с задачей, на собственном опыте поняв, как это сложно – удержать внимание

целого класса и донести до каждого сложную тему.

### Праздничный концерт: море эмоций и благодарности

А кульминацией этого замечательного дня стал праздничный концерт, посвящённый Дню учителя. Ребята устроили настоящий праздник для своих любимых педагогов. Сидя в зрительном зале, обычно строгие и сосредоточенные наставники на один вечер превратились в самых благодарных зрителей. Их глаза светились от счастья и гордости за своих учеников.

Концерт получился невероятно тёплым и интересным. Зал то замирал, слушая трогательные стихи о нелёгком, но таком важном учительском труде, то взрывался аплодисментами после зажигательных танцевальных номеров. Со сцены звучали искренние слова благодарности, а песни в исполнении школьного хора тронули до слёз. Это был настоящий диалог поколений, пронизанный взаимным уважением и любовью.

### Итоги дня

Этот день стал настоящим уроком ответственности для старшеклассников и долгожданным отдыхом для учителей. Он показал, что наша школа – это не просто учреждение, а большая и дружная семья, где ценят труд каждого и умеют говорить «спасибо».

*Спасибо вам, наши учителя, за ваше терпение, мудрость и веру в нас! И спасибо вам, дорогие старшеклассники, за то, что подарили всем этот прекрасный день, полный улыбок и радости. Пусть такая добрая традиция живет в нашей школе еще много-много лет!*





# ДАВАЙТЕ ПОЗНАКОМИМСЯ

*Наши уроки истории и обществознания ждут яркие перемены с приходом нового педагога — Ирины Павловны Субботиной. Её цель — превратить даты и теории в увлекательные истории и открытия. Давайте же поприветствуем нашего нового учителя.*



— Здравствуйте, хотелось бы начать с такого вопроса: почему Вы выбрали путь учителя? Профессия эта нелегкая. Немало смелости нужно, для того чтобы решиться стать педагогом. Может, кто-то повлиял на Ваш выбор?

— Еще в школе мне нравилась моя первая учительница. И уже тогда я решила стать

учителем.

— А почему именно учитель истории и обществознания? Почему, например, не химии или, скажем, литературы?

— В средней школе у нас был очень хороший учитель истории. Он интересно рассказывал на уроке, водил нас на экскурсии.

— А кто или что вдохновляет Вас на урок?

— Дети меня вдохновляют на урок. Их блеск в глазах, желание узнать что-то новое.

— Вы много путешествуете? Помогает ли это Вам при работе с учениками?

— Путешествия, безусловно, помогают в работе.

— Что является самым сложным в Вашей работе?

— Педагог должен любить детей и свой предмет. Ну и стремиться к совершенству.

— Есть ли в вашей работе место творчеству? Когда и как можно проявить творческие способности?

— Творческие способности я проявляю в игровых уроках.

— Самое яркое воспоминание, связанное с работой в школе

— Самое яркое воспоминание – это роль в спектакле, для выпускников школы.

— Каким, по-вашему, должен быть идеальный ученик? И встречался ли он в Вашей практике?

— Идеальный ученик – это тот, который, как и я, любит историю и обществознание.

— Чем Вы любите заниматься в свободное от работы время?

— Свободное время на летних каникулах. И я

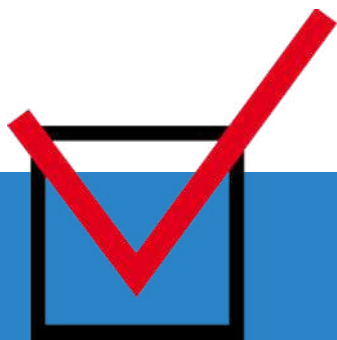


посвящаю его путешествию.

- Ваша любимая книга?
- Моя любимая книга -Б.Пруса «Фараон».
- Ваше отношение к спорту?
- Спорт я очень люблю.
- А вот если бы у Вас была машина времени, и Вы могли бы переместиться в любую эпоху и в любую страну, то какое время Вы бы выбрали?
- Я бы выбрала эпоху античности.
- Хотелось ли когда-нибудь бросить всё и проявить себя в совершенно другой сфере деятельности?
- В другой сфере деятельности я себя не вижу. Даже не задумывалась об этом.
- Есть ли у Вас любимые ученики?
- Учеников люблю всех одинаково, хотя наверное больше тех, кто проявляет особенный интерес к моему предмету.
- Как вы думаете, будут ли специалисты вашей профессии востребованы в будущем?
- Я уверена, что профессия учителя истории и обществознания будет востребована всегда.
- С какой бы просьбой при возможности Вы обратились к президенту страны?
- К президенту страны я бы обратилась с просьбой повышения зарплаты. Ведь на творческие идеи нужны финансы.
- Если бы вам была предоставлена возможность сыграть любую роль в кино, какую бы вы выбрали?
- Я бы сыграла роль учителя. Это мне близко, приятно и понятно.
- Если бы у вас было три месяца свободного времени и никаких финансовых ограничений, чем бы вы занялись?
- Если бы у меня было много свободного времени и финансовые возможности, ставила бы спектакли по исторической тематике.
- Сейчас Вам будет предложено на выбор два понятия. Ваша задача выбрать одно из них, то, которое ближе.
- Чай или кофе?
- Чай
- Россия или заграница?
- Заграница
- Река или океан?
- Океан
- Луна или Солнце?
- Луна
- Полезное или вкусное?
- Полезное

- Поэзия или проза?
- Поэзия
- Классика или современность?
- Классика
- Юность или зрелость?
- Юность
- Синица в руке или журавль в небе?
- Синица в руке
- Учить или учиться?
- Учить
- Планирование или интуиция?
- Планирование
- Создавать или критиковать?
- Создавать
- Разум или чувства?
- Разум
- Ведущий или ведомый?
- Ведущий
- Яркость или скромность?
- Яркость
- Напоследок Ваши пожелания или слова благодарности коллегам и ученикам.
- Желаю всем счастья, радости и удачи!





# НАШ

# ПРЕЗИДЕНТ



— Поздравляю тебя с новой должностью Президента школьного самоуправления! Что подтолкнуло тебя на мысль стать Президентом?

— Стать на пост президента меня подтолкнули мои одноклассники, ведь именно они считали, что я достоин этой должности.

— Ты думал о должности Президента школьного самоуправления раньше?

— Нет, раньше не задумывался об этом.

— С чего ты начал свою работу в качестве Президента школьного самоуправления?

— Свой срок в качестве президента я начал с организации дня самоуправления.

— Воспринимают ли тебя учащиеся нашей школы как Президента?

— Да, воспринимают.

— Как к тебе относится весь школьный коллектив по твоим ощущениям?

— Положительно.

— Что ты больше всего ценишь в людях?

— В человеке я ценю практичность, честность, точность.

— За что ты любишь нашу школу?

— За возможности, которые она предоставляет своим ученикам.

— Что, по-твоему, необходимо, чтобы самоуправление работало более плодотворно?

— Чтобы самоуправление работало более эффективно, необходимо взаимодействие между членами самоуправления. Также необходимо наличие опытных, понимающих людей среди них.

— Какими качествами, на твой взгляд, должен обладать лидер?

— Лидер должен уметь слушать своих подчинённых, внимать их желаниям, разумно распределять между ними обязанности.

— Легко ли ты можешь убедить в чем-либо своих товарищей?

— Я никого стараюсь не убеждать, а лишь предлагать.

— У тебя много друзей? Как они относятся к тому, что ты стал Президента школьного самоуправления?

— Друзей у меня достаточно, чтобы не ощущать недостатка в общении; к этому "событию" они относятся либо безразлично, либо положительно.



— Легко ли ты увлекаешься новым делом?

— Сложно ответить на этот вопрос однозначно, ведь это напрямую зависит от дела. Если дело мне поручили - то делаю его без разговоров, выполняю долг и обещание перед "работодателем"; если дело - это новое хобби, то, зачастую после первых результатов, я отхожу от него и перехожу к чему-то новому, либо возвращаюсь к чему-то старому; если дело касается учёбы (т.е. моего будущего), то я стараюсь делать всё, что в моих возможностях чтобы достичь результата.

— Как бы ты смог убедить двоечника лучше учиться?

— Необходимо показать ему важность образования, заставить осознать тот труд, который совершают его родители для обеспечения его обучения и внедрить желание помочь им.

— Что бы ты сказал хулигану, который разбил стекло в школьном кабинете?

— Заставил бы присутствовать и помогать при установке нового.

— Как бы ты поступил с прогульщиками?

— Точно так же, как и с двоечниками, ведь это по сути то же самое.

— Если бы ты был учителем, то учителем

какого бы предмета ты стал и почему?

— Был бы преподавателем архитектуры, т.к. это очень интересное направление, и мне хочется, чтобы в мире было больше людей, понимающих ценность архитектуры прошлого.

— С каждым годом ухудшается здоровье детей - как ты думаешь, можно ли улучшить



ситуацию в пределах одной школы?

— Помочь с этой ситуацией может введение спортивных мероприятий, дисциплин.

— Каким ты видишь учителя 21 века. Каким должен быть ученик 21 века?

— Учитель 21 века - строг, вынослив, объективен; ученик 21 века - послушен, внимателен, исполнитель.

— В случае ухода, что ты пожелаешь следующему Президенту?

— Пожелаю новому президенту сил, да терпения. Ну и фонтана идей от своих подчинённых, большого количества действительно полезных преобразований.





# ПОЕЗДКА В СОЧИ

## Три дня в солнечном Сочи: незабываемое путешествие старшекласников

Долгожданный осенний выезд для старшекласников школы «АЛЛА ПРИМА» наконец-то состоялся. 23 октября, преодолев сотни километров, ребята отправились в увлекательное путешествие из Ростова-на-Дону в жемчужину Черноморского побережья — город-курорт Сочи. Под завывание колес и общий гул голосов их поезд тронулся с вокзала в 20:50, чтобы ровно в 07:40 следующего утра открыть для юных путешественников влажный морской воздух, пальмы и ласковый шум прибоя.

### День 1: Первая встреча с курортом — олимпийское наследие и морские просторы

Первый день, несмотря на усталость с дороги, был насыщенным и познавательным. Сразу по прибытии группа отправилась на обзорную экскурсию, которая позволила сформировать целостное впечатление о городе. Ребята увидели огромные лайнеры у причалов оживленного Морского порта, ощутили курортную атмосферу в знаменитом парке «Ривьера» и узнали историю становления Сочи как главной здравницы страны.

Особое впечатление произвело посещение грандиозных Олимпийских объектов. Прогуливаясь по Олимпийскому парку, школьники смогли воочию оценить масштаб наследия Игр-2014: они увидели стадион «Фишт», ледовые дворцы и поющую

фонтанную набережную, которая вечерами превращается в море огня и музыки.

После интенсивной культурной программы группа разместилась в комфортабельном отеле «Бархатные сезоны», где для них был накрыт сытный обед. Свободное время каждый использовал по своему вкусу: кто-то отправился исследовать ухоженную парковую зону отеля, кто-то с ветерком прокатился на арендованном велосипеде, а самые предусмотрительные уже занялись покупкой первых сувениров для родных и друзей.

### День 2: Покорение вершин — этнография, канатные дороги и горный воздух

Второй день, 25 октября, начался с раннего выезда в 9:30 в сторону Красной Поляны. Дорога, петляющая по горным склонам, сама по



себе стала мини-приключением. Первой точкой погружения в местный колорит стал культурно-этнографический центр «Моя Россия». Здесь, всего за несколько часов, ребята совершили виртуальное путешествие по всей стране, знакомясь с уникальной архитектурой разных регионов. Атмосферу дополнила дегустация горячего чая с душистыми пряниками ручной работы, а необычные фотозоны с видами на русские терема и кавказские башни надолго останутся на снимках в галереях их телефонов.

Но главным событием дня стал подъем по канатным дорогам в горы. С каждым метром пейзажи за окном вагончика становились все более захватывающими: густые леса сменялись видами на заснеженные пики. На самой высокой точке, куда добралась группа, столбик термометра показывал +15°C, однако сильный порывистый ветер и лежащие по склонам снежки создавали полное ощущение зимней сказки. Температура ощущалась как близкая к нулевой, что не помешало самым отважным прокатиться на открытом подъемнике, чтобы испытать настоящий восторг и сделать панорамные фото величественных Кавказских гор.

Спустившись с небес на землю, группа подкрепилась в атмосферном кафе «Берлога», где царила уютная и расслабляющая обстановка. Насыщенный событиями день, проведенный на чистейшем горном воздухе, дал о себе знать — все чувствовали приятную усталость. По пути в отель ребята заехали в супермаркет, чтобы закуситься провизией и вкусностями для обратной дороги в поезде.

**День 3: Фейерверк эмоций в «Сочи Парке» и дорога домой**  
Финальный день путешествия для многих

стал кульминацией и самым ярким впечатлением. Ведь именно в этот день маршрут лежал в знаменитый «Сочи Парк» — российский аналог Диснейленда. С самого утра и до вечера ребята наслаждались адреналином на экстремальных американских горках, весельем на семейных аттракционах и уникальными шоу-программами с участием любимых персонажей.

На обед группа отправилась в расположенную поблизости столовую «Четыре сезона», что всего в семи минутах неспешной ходьбы от главного входа. Это позволило быстро подкрепиться, не теряя драгоценного времени, и с новыми силами вернуться к развлечениям.

Ровно в 18:00, получив колоссальный заряд позитива, ребята вернулись в отель, забрали вещи и отправились на вокзал. В 20:22 поезд плавно тронулся в сторону родного Ростова-на-Дону.

Это трехдневное приключение, хоть и было коротким, оказалось невероятно емким и насыщенным. Оно идеально сочетало в себе познавательные экскурсии, восхитительную природу, современные развлечения и живое общение. Все без исключения вернулись домой с полным чемоданом сувениров, гигабайтами ярких фотографий и, самое главное, с багажом незабываемых воспоминаний, которые еще долго будут согревать их в учебные будни.

*Пеньковская С., 8 класс*





# НАШЕ ЗДОРОВЬЕ

## КАК ПЕРЕЖИТЬ СЕЗОН ПРОСТУД: НАУКА ВМЕСТО МИФОВ

*Советы от школьного врача, которые  
действительно работают.*

Ноябрь — время хмурого неба, моросящего дождя и... вечного «Апчхи!» в классе. Как только температура за окном падает, в школе объявляет о своем визите сезон простуд. Все вокруг начинают давать советы: «Оденься теплее!», «Не ешь мороженое!», «Пей витамины пачками!». Но что из этого правда, а что — устаревший миф? Давайте разбираться вместе с наукой.

### Почему мы болеем именно осенью и зимой?

Вирусы, вызывающие простуду и грипп, существуют круглый год. Но именно в холодное время года мы боеем чаще. Почему?

Мы больше времени проводим в помещении. Школа, кружки, торговые центры, общественный транспорт — везде мы находимся в тесном контакте друг с другом, и вирусы легко переходят от человека к человеку воздушно-капельным путем.

«Сушка» слизистых оболочек. Холодный воздух на улице и сухой воздух от отопления в помещении высушивают слизистую носа — наш главный барьер на пути инфекций. Когда она сухая, вирусам гораздо проще проникнуть в организм.

Меньше солнечного света. Солнце — главный источник витамина D, который критически важен для работы нашей иммунной системы. Короткий световой день и редкое появление солнца приводят к дефициту этого «витамина солнца».

Разрушаем мифы!

**Миф 1: «Простуда возникает от холода».**

Сама по себе низкая температура не вызывает

болезнь. Вы не заболете, просто промочив ноги или выйдя на улицу без шапки. Однако переохлаждение — это стресс для организма, который может временно ослабить иммунный ответ. И если в этот момент в вас «залетит» вирус, он с большей вероятностью вызовет болезнь.

**Миф 2: «Антибиотики лечат простуду и грипп».**

Запомните раз и навсегда: антибиотики бессильны против вирусов! Они работают только против бактерий. Прием антибиотиков без назначения врача при вирусной инфекции не только бесполезен, но и вреден: он убивает полезную микрофлору кишечника и способствует появлению устойчивых к лекарствам бактерий.

**Миф 3: «Если температура 37,2 — надо срочно пить жаропонижающее».**

Небольшая температура — это не враг, а союзник. Таким образом организм создает неблагоприятные условия для размножения вируса. Сбивать температуру, если она не выше 38,5°C, не рекомендуется (если только у вас нет индивидуальных противопоказаний).

### Что же действительно работает? Лайфхаки от доктора

Мы поговорили со школьным врачом и собрали для вас топ-5 реально работающих советов.

**1. Гигиена рук — это всё.**

Большинство вирусов передается не по воздуху, а через руки. Мы трогаем поручень в автобусе, ручку двери в классе, а потом —



свое лицо. Решение простое: мойте руки как можно чаще с мылом или используйте антисептик. Важно: не касайтесь лица грязными руками!

### 2. Увлажняйте... нос!

Купите в аптеке самый простой солевой спрей (изотонический раствор). Пшикайте его в нос 3-4 раза в день, особенно после школы. Это поможет увлажнить слизистую и смыть вирусы, которые еще не успели внедриться.

### 3. Проветривайте комнаты.

Свежий, прохладный и влажный воздух — злейший враг вирусов. Регулярно проветривайте свой класс и комнату дома. Оптимальная температура в спальне для крепкого иммунитета — 18-20°C.

### 4. Пейте достаточно воды.

Достаточное количество жидкости необходимо для нормальной работы всех систем, включая иммунную. Чай, морс, компот, чистая вода — все считается.

### 5. Высыпайтесь!

Недосып — один из главных врагов иммунитета. Во сне организм восстанавливается и производит клетки-защитники. Школьнику необходимо 8-10 часов качественного сна.

#### «Стресс и иммунитет — есть ли связь?»

— Правда ли, что от стресса можно заболеть?

— Абсолютная правда. Когда мы нервничаем (особенно из-за контрольных, экзаменов или конфликтов), в организме вырабатывается гормон стресса — кортизол. В небольших количествах он полезен, но хронический стресс приводит к его постоянному высокому уровню, который подавляет активность иммунных клеток. Проще говоря, защитная система «ленится» и плохо реагирует на угрозы.

— Что делать?

— Учиться управлять стрессом. Помогают даже 15-20 минут в день, потраченные на хобби, прогулку, прослушивание музыки или просто на тишину и отдых без телефона. Не забывайте дышать: несколько глубоких вдохов и выдохов перед ответственным событием помогают успокоиться.

## ТЕХНОЛОГИИ БУДУЩЕГО: КАК ИСКУССТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ ПОМОГАЕТ ВРАЧАМ

Медицина не стоит на месте. Сегодня на помощь докторам приходят не только новые лекарства, но и искусственный интеллект (ИИ). Давайте посмотрим, как это работает.

### Робот-диагност

Специальные алгоритмы ИИ уже сейчас умеют анализировать медицинские снимки (рентген, КТ, МРТ) иногда даже точнее, чем человек. Они могут находить самые ранние признаки болезней, например, опухоли, которые глаз врача может и не заметить. Это не значит, что врачи останутся без работы! ИИ — это мощный инструмент, который помогает поставить более точный диагноз и быстрее начать лечение.

### Умные часы и браслеты

Многие из вас носят фитнес-трекеры. Это уже настоящая домашняя медицина! Они следят за пульсом, качеством сна, уровнем кислорода в крови. В будущем такие устройства, вероятно, смогут предупреждать о надвигающейся простуде еще до появления первых симптомов, анализируя изменения в ваших показателях.

### Биопринтинг: органы из принтера

Одно из самых фантастических направлений — 3D-печать органов. Ученые уже умеют «печатать» на специальных биопринтерах кожу, хрящи и даже фрагменты сосудов, используя в качестве «чернил» живые клетки пациента. В будущем это решит проблему очереди на трансплантацию органов: нужное сердце или почку просто напечатают в лаборатории.

## БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!





# НАШЕ ТВОРЧЕСТВО

*Все наши ученики, без исключения, очень талантливы. И, к большому сожалению, у нас нет возможности публиковать в газете все их работы. Поэтому подписывайтесь на наш Telegram - канал и наслаждайтесь творчеством ваших детей.*

[t.me/schoolallaprima](https://t.me/schoolallaprima)



Петрова Алиса. 1 класс



Бурчиян Тимур. 4 класс



Качанов Максим. 1 класс



Федосеенко Ярослав. 5 класс



Долгалев Всеволод. 1 класс



Вергасов Дмитрий. 1 класс



Дудченко Данелия. 4 класс



Бугир Дарья. 2 класс





## ПОЗДРАВЛЯЕМ УЧЕНИКОВ

Колот Борис	01 ноября
Рыбасов Никита	02 ноября
Березовский Алексей	04 ноября
Руденко Мария	07 ноября
Седых Вероника	09 ноября
Кёроглу Керем	13 ноября
Середа Георгий	14 ноября
Дудченко Даниил	14 ноября
Ломаковский Иван	16 ноября
Бугир Дарья	19 ноября
Шубин Яков	22 ноября
Головков Борис	23 ноября
Качанов Егор	23 ноября
Саркисян Даниэль	27 ноября
Рудая Эмилия	28 ноября
Шубина Ярослава	30 ноября



## ПОЗДРАВЛЯЕМ УЧИТЕЛЕЙ

Гонтарева Ольга Васильевна - 26 ноября  
*директор школы*

