

БОЛЬШАЯ перемена



№3 (36)

март
2024 г.

Газета для учеников и учителей МБОУ Гимназия №44 г. Иркутска

С ЮБИЛЕЕМ, ГИМНАЗИЯ!



**Посвящение в
гимназисты**

стр. 2



**Психологический
калейдоскоп**

стр. 5



**Библиотечные
баталии**

стр.6



**Юбилей
Гимназии —
30 лет!**

стр. 8

КАЛЕЙДОСКОП ФЕВРАЛЯ



2 ФЕВРАЛЯ В ГИМНАЗИИ прошли уроки Мужества, посвящённые Дню воинской славы — разгром фашистов под Сталинградом. Огромное спасибо Наталье Викторовне Струковой за интересный урок, в результате которого ребята сделали

памятную открытку. В 7 «Г» классе проведён урок офицер вертолётной эскадрильи. В музее гимназии прошла выставка поделок, посвящённая героической стойкости воинов Красной Армии под Сталинградом.



9 ФЕВРАЛЯ 2024 ГОДА для самых маленьких учеников в Гимназии прошло замечательное мероприятие «Прощание с Азбукой». Первоклассники успешно продемонстрировали свои умения петь и танцевать, рассказывать стихи и инсценировать юмо-

ристические произведения. Праздник запомнится первоклассникам и их родителям доброй страничкой школьной жизни. От всех участников праздника прозвучали слова благодарности в адрес классных руководителей первых классов.



20-21 ФЕВРАЛЯ 2024 ГОДА в нашей гимназии прошёл конкурс «А ну-ка, парни!», в котором приняли участие ученики 5-8 классов. Это было захватывающее соревнование, где мальчики проявили свои навыки и умения в различных заданиях.

Первым испытанием стал конкурс «Застели кровать на скорость». Участники показали свою аккуратность и быстроту, соревнуясь в этом задании.

Затем мальчики перешли к следующему этапу — сборке и разборке автомата Калашникова. Здесь они продемонстрировали свою ловкость и точность, быстро выполняя все необходимые действия.

Третьим заданием была

чистка картошки. Участники показали свои кулинарные навыки, очищая картофель от кожуры.

Далее мальчики перешли к пришиванию пуговиц. Это задание требовало от них аккуратности и терпения, чтобы выполнить его правильно.

И, наконец, на последнем испытании нужно показать навыки пользования противогазом. Участники показали свою скорость и умение правильно надевать противогаз, что является важным навыком в случае чрезвычайной ситуации.

Все участники проявили себя с лучшей стороны, продемонстрировав свои умения и навыки. Мы гордимся каждым из них и благодарим за участие в этом увлекательном конкурсе.



ПРИШЛА ВЕСНА!

6 АПРЕЛЯ в нашей гимназии прошло посвящение в гимназисты для учащихся седьмых классов. Торжественное мероприятие вели ученики 11-го класса. Они рассказали об истории гимназий: от Древней Греции до наших дней. В свою очередь каждый посвящаемый класс представил видео-ролик о своём коллективе. Ребята подошли к своему заданию оригинально и могут гордиться своими работами! В конце торжества ребята спели гимн студентов «Гаудеамус». После, разойдясь по кабинетам, гимназисты участвовали в испытаниях. Так они доказывали свои способности и звание гимназистов.

Директор гимназии Тамара Михайловна обратилась к ребятам с приветственным словом, а председатель научного сообщества Савина Анна призвала ребят вступать в ряды олимпиадников и активных ребят гимназии.

Мы поздравляем наших семиклассников с получением почётного звания «Гимназист» и надеемся, что они будут достойными продолжателями традиций нашей гимназии.



Ведущие



Председатель научного сообщества



Директор Гимназии



ВАЖНОСТЬ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ наших детей в наиболее ответственный период их роста и формирования — это, прежде всего, путь к здоровью нации. Практически все родители сталкиваются с проблемами в организации питания детей: нежелание ребёнка завтракать перед школой, есть горячий завтрак — кашу, привычка есть всухомятку, нежелание есть супы, овощи, молочные продукты, рыбу. Несмотря на это, далеко не все родители считают необходимым рассказывать детям о важности питания. Исходя из этого, работа с детьми (беседы, анкетирование) очень важна.

Необходимость данной работы вызвана тем, что отсутствие культуры питания у детей ведёт к ухудшению их здоровья: повышенной утомляемости, авитаминозу, заболеваниям пищеварительного тракта, йододефициту, избыточному весу.

Семейные традиции зачастую тоже дают неправильное представление о питании: в некоторых семьях, например, в меню преобладают углеводы, мясо, крахмалистые продукты, в малых количествах употребляются овощи, фрукты. Это приводит к дисбалансу в организме. Следовательно, формировать правильное представление о питании очень важно.

Решая данные задачи в Гимназии прошли «Уроки о здоровом питании». Уроки провели студенты-практиканты ПИ ОГЭО ИГУ Кривошеев Ярослав и Гущина Елизавета. Студенты рассказали о том, что культура питания — это основа здорового образа жизни. Учащимся дали общие сведения о питании, продуктах питания, о правилах приготовления пищи, о важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья в целом. Понимание школьниками важ-

ности правильного питания может стать эффективным способом формирования правильного представления о здоровье.

Тимофеева Т.Н., социальный педагог,
МБОУ Гимназия № 44



ИРКУТСКИЕ СТЕПИСТЫ ПОКОРЯЮТ МОСКВУ

ОТЛИЧНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ показал ансамбль танца «Дети Солнца» гимназии № 44 на Международном фестивале-конкурсе «Степ марафон 2024» в Москве.

10 марта огромное количество участников со всей России и из ближнего зарубежья собрались в Москонцерт холле, чтобы выяснить, кто сильнейший степист конкурса. С раннего утра до позднего вечера здание содрогалось от не замолкающих ни на минуту разнообразных ритмов, выбиваемых металлическими набойками степовской обуви танцоров.

Участники были разбиты на возрастные категории от 5 лет до бесконечности. Конкурс показал, что степу «все возрасты покорны». Малышей на сцене сменяли откровенно пожилые люди, школьников — студенты.



В эту поездку из Иркутска прибыло два коллектива: «Дети Солнца» из гимназии № 44 и студия степа «Чечётка» ИРНИТУ. Оба коллектива имеют давние дружеские связи. Вот и на этот раз, танцоры поддерживали друг друга эмоционально, помогали переодеть костюмы и делать причёски. Жюри отметило высокое качество владения приёмами степа и интересные постановки танцев у обоих коллективов. Результатом многолетней огромной работы педагогов и исполнителей стало присуждение ансамблю танца «Дети Солнца» одно первое место и три вторых, а студии степа «Чечётка» — два первых, одно вто-

рое и одно третье место в различных номинациях и возрастных категориях.

Мы от души ПОЗДРАВЛЯЕМ родителей, педагогов и ребят за прекрасный результат их совместного труда и ждём новых побед!



Психологический калейдоскоп

ИГРОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

Игровая зависимость (игромания) — это вид психологической зависимости, заключающийся в потребности в азартных играх на фоне утраты интереса к социальным, материальным и семейным ценностям. К таким играм относятся: рулетка, лотерея, покер, игровые автоматы, различные ставки и любые другие игры на деньги. Во время этих «развлечений» человек рискует материальными ценностями ради призрачного выигрыша, который зависит от случайности.

Признаки игровой зависимости (игромании):

- ✓ внезапные изменения в сумме денег, которые есть у человека: у него не хватает денег, он занимает или берёт деньги у семьи и друзей;
- ✓ изменения в режиме сна, усталость, низкий уровень энергии, изменения настроения или раздражительность вдали от азартных игр;
- ✓ снижение успеваемости в школе;
- ✓ избегание друзей и общественных мероприятий;
- ✓ позитивное отношение к азартным играм, нарастающее увлечение сайтами азартных игр в Интернете, результатами спортивных событий или ТВ-покером;
- ✓ акцент на спортивные ставки, а не на сам спорт;
- ✓ сокрытие увлечения азартными играми или отрицание проблемы.

Стадии развития игромании:

Уровень 0 — человек не играет в азартные игры.

Уровень 1 — человек играет в азартные игры только в развлекательных целях. Это занятие не приводит к серьёзным проблемам.

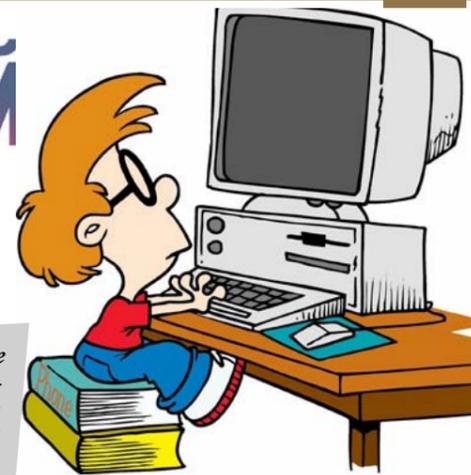
Уровень 2 — игра сопровождается слабыми негативными последствиями в различных областях жизни: возникают проблемы в семейной и профессиональной сфере, с физическим здоровьем и безопасностью.

Уровень 3 — игра сопровождается выраженными негативными последствиями в различных областях жизни.

Уровень 4 — тяжёлая форма зависимости. Помимо наличия всех критериев зависимости, наблюдаются негативные последствия игромании. Также долгое время присутствует разрушительный стресс, который заставляет человека искать помощи.

Если вы заметили у себя один из признаков, то вы можете обратиться за помощью к психологу в 10 кабинет нашей Гимназии.

Игровая зависимость. Некоторые люди борются со стрессом и эмоциональным напряжением при помощи компьютерных игр. Подобный способ часто приводит к появлению игровой зависимости.



Наши психологи предлагают вам пройти тест и узнать страдаете ли вы игровой зависимостью.

ТЕСТ

1. Как часто Вы ощущаете оживление, удовольствие, удовлетворение или облегчение, находясь за компьютером (в сети)?
(1) — никогда (2) — редко (3) — часто (4) — очень часто

2. Как часто Вы предвкушаете пребывание за компьютером (в сети), думая и размышляя о том, как окажетесь за компьютером, откроете определённый сайт, найдёте определённую информацию, заведёте новые знакомства?
(1) — никогда (2) — редко (3) — часто (4) — очень часто

3. Как часто Вам необходимо всё больше времени проводить за компьютером (в сети) или тратить все больше денег для того, чтобы получить те же ощущения?
(1) — никогда (2) — редко (3) — часто (4) — очень часто

4. Как часто Вам удаётся самостоятельно прекратить работу за компьютером (в сети)?
(4) — никогда (3) — редко (2) — часто (1) — очень часто

5. Как часто Вы чувствуете нервность, снижение настроения, раздражительность или пустоту вне компьютера (вне сети)?
(1) — никогда (2) — редко (3) — часто (4) — очень часто

6. Как часто Вы ощущаете потребность вернуться за компьютер (в сеть) для улучшения настроения или ухода от жизненных проблем?
(1) — никогда (2) — редко (3) — часто (4) — очень часто

7. Как часто Вы пренебрегаете семейными, общественными обязанностями и учебой из-за частой работы за компьютером (пребывания в сети)?
(1) — никогда (2) — редко (3) — часто (4) — очень часто

8. Как часто Вам приходится лгать, скрывать от родителей или препода-

вателей количество времени, проводимого за компьютером (в сети)?
(1) — никогда (2) — редко (3) — часто (4) — очень часто

9. Как часто существует актуализация или угроза потери дружеских и/или семейных отношений, изменений финансовой стабильности, успехов в учёбе в связи с частой работой за компьютером (пребыванием в сети)?
(1) — никогда (2) — редко (3) — часто (4) — очень часто

10. Как часто Вы отмечаете физические симптомы, такие как: онемение и боли в кисти руки, боли в спине, сухость в глазах, головные боли; пренебрежение личной гигиеной, употребление пищи около компьютера?
(1) — никогда (2) — редко (3) — часто (4) — очень часто

11. Как часто Вы отмечаете нарушения сна или изменения режима сна в связи с частой работой за компьютером (в сети)?
(1) — никогда (2) — редко (3) — часто (4) — очень часто

УЗНАЕМ СВОИ РЕЗУЛЬТАТЫ:

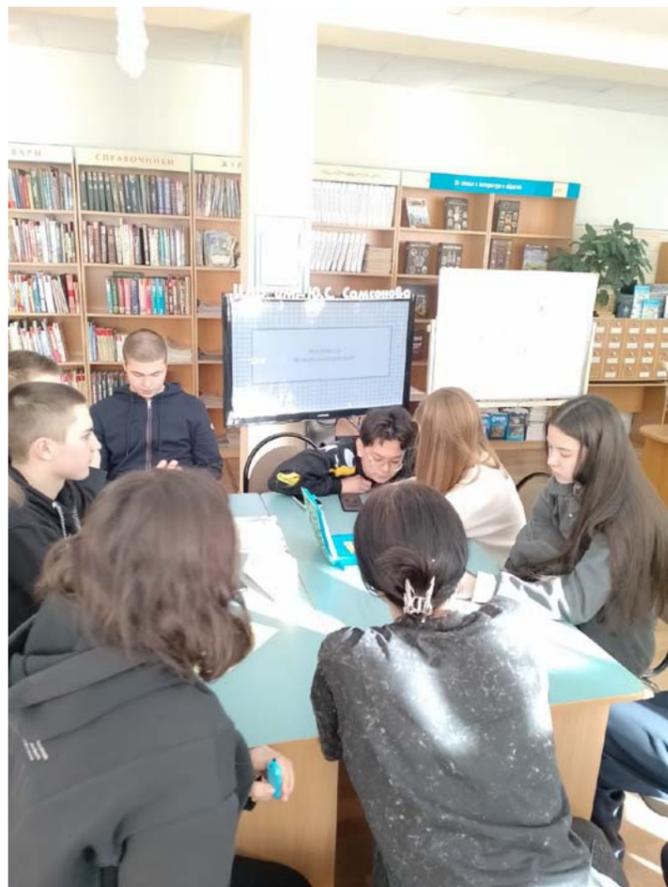
Пожалуйста подсчитайте количество набранных баллов в соответствии с выбранным номером ответа.

Например, вы ответили на вопрос вариантом «никогда», данный ответ стоит под номером 1 — это и есть ваш балл. Далее необходимо сложить все баллы за каждый ответ.

До 15 баллов — 0 % риска развития компьютерной игровой зависимости; 16-22 балла — стадия увлеченности; 23-37 баллов — риск развития компьютерной игровой зависимости; более 38 баллов — наличие компьютерной игровой зависимости.

М.В.Горбач,
педагог-психолог МБОУ
Гимназия № 44 г. Иркутска

МОРСКИЕ СРАЖЕНИЯ В ТИХОМ МЕСТЕ



БИБЛИОТЕКА — ЭТО, прежде всего, мир общения с книгой. Как правило, подростки пользуются услугами нескольких библиотек — детской и школьной. Основной функцией школьной библиотеки остается удовлетворение запросов, прежде всего связанных с учебным процессом. Сегодня важность проблем детского чтения, приобщение к книге возрастает. Сохранение детских библиотек, а также других библиотек, работающих с детьми, является залогом сохранения лучших традиций детского чтения.

Школьная библиотека — это скорее остров тишины и спокойствия в бурном море учебной жизни. Секрет притягательной силы школьной библиотеки состоит в том, что она создаёт атмосферу сердечного доверия, искреннего дружелюбия и разнообразного творчества. В гимназии растёт и крепнет сотрудничество школьной библиотеки, с Центральной детской библиотекой им. Ю.С.Самсонова. Для старшеклассников по Пушкинской карте были проведены два интереснейших мероприятия: мистический квиз «Нескучная классика» и «За семью морями» — морской бой, интеллектуальная игра. Встречи состоялись в декабре и январе.

Кто не мечтал побывать за семью морями! С древних времен люди так называли Мировой океан в целом. Со-

ответственно «плавание за семь морей» означало путешествие в неизведанные и несуществующие земли. Там было всегда тепло или, наоборот, царила вечная зима. На много километров там распространялись безжизненные голые скалы или распедали песни райские птицы в цветущих садах. В этих землях, как водится, жили циклопы и великаны, кентавры и единороги, эльфы, гномы и волшебники. Сейчас это мир находит свое отражение только в книгах. Учащиеся 9 «Р» приняли участие в интеллектуальной игре «За семью морями» по мотивам телевизионной игры Морской бой.

Две команды матросов славных крейсеров «Варяг» и «Аврора» познакомились с историей своего корабля, проникаясь героическими военными сражениями и патриотическими духом. Два знаменитых крейсера вступили в бой. Первый выстрел по средству жеребьевки достался «Авроре». Игра проходила очень оживленно. Благодаря вопросам эрудированная молодежь узнала много нового из мира литературы и истории, со всеми испытаниями обе команды справились отлично. Многие вопросы не требовали точных знаний, но были рассчитаны на логику и удачу. Финал игры был самым эмоциональным, поскольку команды шли «Ноздря в ноздю»

и решающим шагом для победы стал удачный выбор крейсером «Варяг» вопроса, на который они незамедлительно ответили. Покидая мероприятия, старшеклассники поблагодарили библиотекарей за такую захватывающую и познавательную игру.

В плане на 2024-2025 учебный год у нас с ЦДБ им. Ю.С. Самсонова запланированы различные мероприятия: экскурсии, беседы, громкие чтения, мастер-классы, литературные вечера и квесты. Надеемся на длительное сотрудничество и дружбу с Центральной Детской библиотекой.

Е.Н.Афонькина, зав. библиотекой.



АФГАНИСТАН ПОМНИМ

15 ФЕВРАЛЯ — это знаковая дата для нашей страны, 35 - ление вывода советских войск из Афганистана. Урок мужества прошел в 5 «Ж» классе «Афганистан — живая память». На уроке, подготовленном работниками библиотеки, говорилось о жестокости войны и горе матерей, потерявших своих сыновей. Так уж повелось у советского солдата защищать не только свою Родину, но и помогать братским народам. И называлось это «выполнение интернационального долга». А тогда, в далеком 1979 году, советские солдаты пошли помогать строить счастливую жизнь в глубь Азии. Тогда, до декабря 1979 года, всё было так же, как всегда. Мальчишки учились, работали, бегали на дискотеки, влюблялись. И вдруг... Эта страшная, чудовищная, чужая война... Афганская война. Наш классный час — дань памяти всем, кто причастен к героической и тра-

гической афганской войне. 10 лет, 1 месяц и 19 дней шла эта война. больше полумиллиона человек прошли через афганскую войну. Летели на родину в Союз «Черные тюльпаны» с цинковыми гробами, солдаты возвращались, но уже мертвыми, выполнив свой воинский долг до конца. На уроке звучали стихи, афганские песни, на экране демонстрировались ролики из военной жизни наших ребят в Афганистане. До сих пор нет однозначной оценки этой войны. Афганистан — это боль, Афганистан — это слёзы, Афганистан — это память. Это все что угодно, но не позор. За эту войну расплачивались солдаты. Они выполнили свой долг до конца, они не нарушили присягу. Они не выиграли эту войну, но они её и не проиграли. Минутой молчания мы почтили тех, кто погиб в Афганистане, выполняя воинский, человеческий и интернациональный долг.



Памятник погибшим в Афганской войне, Тольятти

МАСЛЕНИЦА И ПОМОЩЬ СВО



В МАСЛЕНИЧНУЮ НЕДЕЛЮ в столовой Гимназии № 44 прошла благотворительная акция «Блины». Средства от продажи блинов были направлены на оснащение госпиталя для участников СВО.

Блины — традиционное блюдо Масленицы. Изначально их готовили как ритуальное блюдо на поминки, а позже стали печь на Масленицу как символ солнца и начала весны. Блинов должно быть много, чтобы и соседей накормить, и в костер пару штук бросить. Русские блины — тонкое запеченное на сковороде тесто. Это универсальное блюдо национальной кухни, которое является и десертом, и закуской, и горячим. Подобные русским блинам блюда встречаются во многих кухнях мира. Это и английские панкейки, и индийские доса, и болгарские палачинки. Но русские блины отличаются от этой выпечки большим размером и маленькой толщиной. Правильный румяный блин пропускает через себя свет. За границей название блинов даже не переводят, чтобы ни с чем не перепутать. Так и пишут blini или bliny. История блинов началась в

древности, предположительно еще до девятого века нашей эры. Это легко объяснить — блюдо сытное, его легко приготовить, ингредиенты доступны круглый год и стоят недорого. Впоследствии блинчики стали для наших языческих предков ритуальной пищей: их ели на поминках и на Масленицу. Название блинов происходит от слова «млин» — это означало изделие из перемолотых зерен пшеницы, из муки. Блюдо прочно вошло в нашу культуру: встречается в русских поговорках «первый блин комом» и «блин не клин, брюха не расколется». Писатели упоминали о блинах в рассказах, блюду посвящали детские песенки и частушки. Сейчас у нас в году есть целая масленичная неделя, в которую мы до сих пор едим блины каждый день.

Т.Н. Тимофеева,
социальный педагог
МБОУ Гимназия № 44

УРОК МУЖЕСТВА

18.03.2024 кадеты 6 г класса побывали в одной из воинских частей, где боевые офицеры провели для ребят урок Мужества, прошла встреча с родственниками погибших бойцов, парты Героя которым открыли год назад в гимназии. В ответ наши кадеты провели мастер-класс по изготовлению куклы-оберега, подписали открытки для отправки в зону СВО. Большим подарком, в преддверии дня Росгвардии была обширная экскурсия в музей Победы г. Ангарска.

Обратная связь от боевых офицеров о мастер-классе по изготовлению куклы-оберега:

- «Наши руки «заточены» на другое, самое сложное было косынки повязывать на куко-

лок». Понравилось очень, сказали, что хоть и в казарме, а было душевно, по-домашнему, тепло и все зарядилось добром! Передавали всем привет и ждут нас снова!



ЮБИЛЕЙ ГИМНАЗИИ И ВСТРЕЧА ВЫПУСКНИКОВ

ТОРЖЕСТВЕННЫЕ СОБЫТИЯ, которые уже стали незабываемыми страницами в истории нашей Гимназии — это празднование её 30-летнего юбилея, состоялись в этом учебном году. Наши выпускники, учителя, гости с радостью отметили этот важный момент в жизни Гимназии. В этом году Гимназия окуталась торжественностью и радостью. Несмотря на то, что годы бегут незаметно и каждый из нас меняется, Гимназия остается верной своим традициям.

Количество тёплых пожеланий в адрес Гимназии показало, что Гимназия № 44 — место, где рождаются воспоминания на всю жизнь. Наша Гимназия продолжает быть местом, где каждый может раскрыть свой потенциал и стать значимым звеном в развитии общества. Наша Гимназия всегда будет рада каждому, в чьем сердце она оставила свой след.

Празднование юбилея Гимназии стало памятным событием и началом новой главы в её истории.

Пресс-центр гимназии.



*Гимназии желаем процветания
И статус свой солидный сохранить,
Чтоб учились дети со старанием,
Пятерки т ут стремились получить.*

*Каждый чтоб гордился обязательно,
Что в это заведение попал,
И золотой состав преподавателей
Всем знания охотно раздавал!*

*Чтоб не нустела никогда Гимназия,
Привыкли все с утра сюда спешить,
А дети безграничную фантазию
Смогли на всех уроках применить!*