



ЛИЦЕИСТ



ГАЗЕТА МОУ «ЛИЦЕЙ № 230» Г. ЗАРЕЧНОГО ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

№ 3 (151) 2025 Ноябрь

ВЫХОДИТ С 1995 ГОДА

Сила в единстве!



В НОМЕРЕ:

День народного единства	С. 2
Школьный Олимп	С. 3
Будь в движении!	С. 4
День матери	С. 5
В преддверии праздника	С. 7
Профориентационный вопрос	С. 6
В спорте надо жить ярко!	С. 8
Наша безопасность	С. 9
Мы советуем	С. 10

4 ноября — День народного единства

Это день, когда мы вспоминаем, как сила народа способна изменить историю — объединить, защитить и вдохновить страну. В этот раз ученики лицея приняли участие в семейном фотоконкурсе национальных блюд народов России.

Национальные блюда народов России



Русская кухня: пирог.
Фурасьева Софья, 3 "В"



Мордовские блины,
Шукшина Ирина, 4 "В"



Ламбамо иможт дуяркуяр
потмосо"
Семья Чебакова Егора 5 Б



Хачапури по-аджарски .
Мосягина Ксения 1 "Б"



Салат "Снегурочка" .
Исакова София 2 "Б"



Картофель со сельдью
Кошкареры Арина и Анастасия,
3 "В"



Аватары

6 ноября ученики 10 «А» класса погрузились в мир нанотехнологий, приняв участие в синтезе магнитных наночастиц. Это был уникальный формат, где ребята управляли аватарами — студентами университета РТУ МИРЭА, которые выполняли их инструкции в реальной лаборатории. Самым сложным и одновременно интересным оказалось дистанционное управление. Основные трудности, с которыми столкнулись ученики, были связаны с точностью: «в какой стакан наливать?», как дозировать реактивы и координировать действия.

Проявив максимальную концентрацию и слаженность работы, десятиклассники успешно преодолели все вызовы. Результатом их труда стало настоящее научное чудо — созданные под их руководством наночастицы обрели магнитные свойства. Синтез наночастиц оказался удивительным испытанием для десятиклассников!

Миряева София, 10 "А" класс

ОбразУмы

11 ноября в Заречном состоялось захватывающее событие — муниципальный этап игры «Креатив-бой». Это интеллектуальный марафон для команд, где участники демонстрируют свои способности в решении нестандартных, творческих и исследовательских задач. В ходе игры команды погружались в мир открытых задач — тех, что допускают множество вариантов решения. На поиск и формулирование своего креативного ответа у каждой команды было всего 10 минут на раунд. Среди 5-6 классов команда МОУ ЛИЦЕЙ № 230 заняла 3 место!



Гуманитарная олимпиада

В пятницу, 14 ноября, мы участвовали в гуманитарной олимпиаде в Пензе в составе команды из шести человек. Мы быстро подружались и успешно прошли большинство из семи этапов.

Сложности вызвал только этап «Психология и педагогика» с вопросами о местных достопримечательностях. На этапе «История» мы неожиданно потеряли 3 балла за ответ «шведы и немцы» о противниках Руси в Ледовом побоище, хотя в интернете нашли, что Ливонский орден состоял именно из них. Оспорить оценку не удалось. Но главным стал не результат, а прекрасная атмосфера и живое общение между участниками.

Ученица 7 «А» Чебакова Лиза.



Метаолимпиада

23 ноября 2025 года в городе Озерске Челябинской области завершился финал XII Мегапредметной олимпиады «Школы Росатома». Искромётная приветственная программа для команд-участниц, которую подготовил гостеприимный город Озерск, создала атмосферу праздника у ребят и ощущение причастности к чему-то очень большому и важному в их жизни. Каждый участник финала Мегапредметной олимпиады — это победитель муниципального этапа, который приехал представлять свой город на метапредметном состязании. Команда наших лицеистов заняла 8 место! Ребята хорошо показали себя и несли за наш город ответственность, молодцы!



Стальные извилины

11 ноября Гимназия 216 Дидакт объединила лучших школьников города в захватывающей игре «Стальные извилины». Ребята окунулись в атмосферу настоящего соревнования, проявив знания, смекалку и командный дух. Было весело, познавательно и очень атмосферно! Команда Первых Лицея заняла 2 место! Поздравляем!

**ВОЛОНТЕРСКИЙ ФОРУМ**

Сегодня Первые лица вместе с советником директора по воспитанию Пивновой М.М. активно участвовали в городском волонтерском форуме «Мы в деле». Это была отличная возможность для профессионального роста и обмена опытом

**Актив Лицея**

24 ноября активисты лицея 230 приняли участие в важной встрече – конференции Местного отделения Движения Первых. Это мероприятие стало отличным поводом для активного общения, обмена опытом и вдохновения новыми идеями. Особенную благодарность выражаем нашим лучшим участникам, которые получили заслуженные грамоты за свою активность и вклад в развитие движения. Их энтузиазм вдохновляет и мотивирует остальных двигаться вперед и достигать новых высот!

**Семинар Орлят России**

25 ноября на базе МБОУ «СШ №4» города Нижнего Ломова состоялся областной семинар, посвященный подведению итогов трека «Орленок — Эрудит». Нашу школу и город представили наставник «Орлят России» Беглова Дарья, советник директора по воспитанию Пивнова Марина Михайловна и учитель начальных классов Долгова Светлана Викторовна. Программа семинара была насыщенной и продуктивной. Участников ждало яркое торжественное открытие, содержательное пленарное заседание для педагогов и советников, мастер-классы для старшеклассников - наставников, а также интеллектуальная игра «Пройдись по Пензенскому краю», защита творческих проектов и рефлексия. Мы получили ценный опыт, новые идеи и уверены, что это событие станет прочной основой для нашего дальнейшего плодотворного сотрудничества!



Быть матерью - это отдавать всю себя и дарить безусловную любовь и заботу, поддерживая своих детей на каждом шаге их пути. В честь этого дня член редакции газеты «Лицейст» Влад Мухутдинов взял интервью у Литвиновой Оксаны Вячеславовны, учителя технологии и многодетной матери



Влад: Оксана Вячеславовна, как вам удаётся совмещать работу учителем и воспитание детей? Какие трудности возникают при этом? -

Оксана Вячеславовна: Ха - ха, не знаю, как ответить, как сформулировать. Успеваю. Предмет у меня специфический, не так много времени занимает (технология). Поэтому получается само как-то. Если бы сидела вся в этих тетрадках, то, конечно, бы-

ли бы сложности по времени. А так вот, успеваем!

Влад: Помогла ли постоянная работа с детьми в школе в воспитании своих детей?

Оксана Вячеславовна: Конечно, за время работа замечаешь различные отличительные черты детей. Часто нужен индивидуальный подход. поэтому это и в обратную сторону работает. Иногда в школе помогает то, что узнала в проведённое со своими детьми время.

Влад: Когда дело детей касается учёбы, вы в первую очередь думаете как учитель или родитель?

Оксана Вячеславовна: В первую очередь, конечно, как учитель. Хочется, чтобы была дисциплина! Но иногда, конечно, лучше просто отпустить, то есть дать им самим разобраться. Сейчас, когда дети — уже подростки, конечно, остаётся просто в них верить. Надеюсь, что справятся, но если могу помочь, то обязательно помогу и сделаю всё что в моих силах. А вот когда они маленькими были, старалась следить больше, как учитель. Как никак три ребёнка уже! Старшей 31 год, можно сказать, подружка. В своё время и она была непростым ребёнком, к которому нужно было найти свой подход, а сейчас уже взрослая!



Редакция газеты «Лицейст» провела профориентационный опрос по школе. По результатам которого выяснили, что большая часть учащихся Лицея столкнулось с некоторыми проблемами в выборе профессии.

Вечный вопрос «Кем быть?» ставит в тупик каждого старшеклассника. Но у нас есть для вас простой и гениальный инструмент — **формула «ХОЧУ-МОГУ-НАДО»**. Она поможет найти профессию, в которой вы будете чувствовать себя на своём месте. Как это работает? Представьте три пересекающихся круга. Ваша идеальная профессия находится в центре, где все они встречаются.

ШАГ 1: ХОЧУ

Это ваши интересы и мечты. Спросите себя: Что я люблю делать? О чём я мечтаю?



ШАГ 2: МОГУ

Это ваши реальные способности. Оцените: Какие у меня таланты? (логика, творчество, коммуникабельность) Какими навыками я владею? (грамотность, знание языков)

ШАГ 3: НАДО

Это запрос общества. Подумайте: Какие специалисты востребованы сейчас? За что людям готовы платить?



Вывод: Потратьте 15 минут, чтобы честно ответить на вопросы по каждому пункту. Это поможет увидеть ваш уникальный профессиональный маршрут. Ваше идеальное будущее — на стыке того, что вы любите, что у вас хорошо получается и что нужно миру! Ищите себя!

2 декабря

Отмечается День фортуны. Этот день символизирует надежду на удачу и процветание в будущем. Удача обязательно улыбнется вам в этот праздник.

**3 декабря**

В День подарков обязательно порауйте близких. Можете помочь маме по дому или сделать другу открытку. Ваше внимание вызовет теплые эмоции.

**4 декабря**

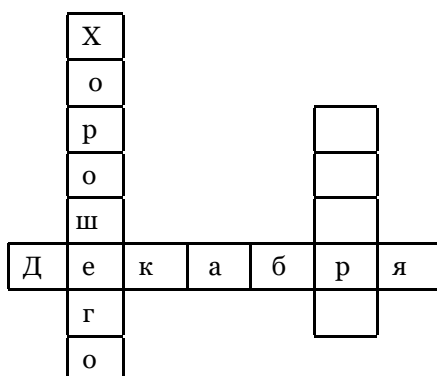
Не забудьте обняться с родными и близкими, ведь это День объятий. Ученые доказали, что это снимает стресс и дарит чувство защищенности.

**7 декабря**

День катания на коньках. Будет весело отметить этот праздник с друзьями.

**21 декабря**

В День решения кроссворда есть хорошая возможность размять свой мозг и пополнить словарный запас.

**13 декабря**

В День вязания, вы можете уделить время данному хобби. Многие находят его расслабляющим.



КЭС БАСКЕТ

Мужская и женская команда лицея стали бронзовыми призёрами соревнований КЭС-БАСКЕТ. Поздравляем!



Всероссийский день самбо

15 ноября в городе Заречный Пензенской области на базе Дворца Sports прошли соревнования. Всероссийский день самбо, отмечается 16 ноября. Учащиеся 4 "Б" класса продемонстрировали активное участие в этих мероприятиях. Поддержку ребятам оказали их родители, пришедшие поболеть за юных спортсменов.

Особую благодарность за участие выражаем: Эктовой Ксении, Шпагину Артёму, Власову Руслану, Синицыну Илье, Луконину Никите.

Поздравляем победителей: 1 место: Горюн Дмитрий
2 место: Хлопцева Арина 3 место: Киреева Елизавета, Яшин Тимофей.

САМБО



"Урок ГТО"

26-27 ноября в лицее прошла акция "Урок ГТО" для учащихся 3б, 4а классов. Учителя физической культуры познакомили учеников с историей ГТО.

Цель акции – мотивация детей и подростков к физической активности и приобщению к здоровому образу жизни, систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Урок ГТО – это возможность напомнить обучающимся о здоровом образе жизни, информировать их об основных положениях комплекса ГТО.



Осень и зима- это время, когда наблюдается рост инфекций . Похолодание , смена сезона , недостаток витаминов, больше контактов с другими людьми в закрытом помещении В это время намного легче заразиться гриппом и ОРВИ . Поэтому мы предлагаем вам профилактику



ПРОФИЛАКТИКА

- Постарайтесь ограничить посещение массовых мероприятий и контактов с больными.
- Проветривайте помещение , сухой воздух сушит слизистые оболочки носа, делая их уязвимыми для инфекций.
- Принимайте витамины, для повышения иммунитета. Строго по назначению врача

Витамины

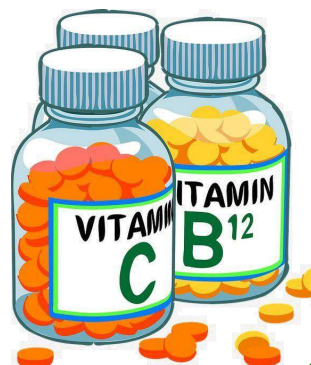
Витамин А , чтобы избежать:

Развитие «куриной слепоты» (нарушение темновой адаптации) сухости слизистых. Употребляйте: творог , сыр , морковь , яблоки. Для роста, молодости и красоты. Обеспечивает функцию глаз, участвуя в процессе сумеречного и цветного зрения.



Витамин В , чтобы избежать:

Быструю утомляемость, бессонницу, апатию, сухости кожи . Употребляйте: картофель, арахис, бананы, грецкие и кедровые орехи.



Витамин С, чтобы избежать:

Кровоточивости десён , снижение иммунитета . Употребляйте: облепиху, киви, шиповник, белые сушёные грибы, брокколи.

Для здоровья костей, сосудов и сердечно-сосудистой системы.



Витамин D, чтобы избежать:

Судороги, усталости , мышечной и головной боли, болезни сердца . Употребляйте: жиры , жирные сорта рыбы, лесные грибылисички , сливочное масло. Для усвоения кальция и фосфора, что критически важно для здоровья костей, зубов и мышц, предотвращения остеопороза.



Витамин Е, чтобы избежать: Анемии , Мышечной дистрофии, Нарушения остроты зрения.

Употребляйте: миндаль , молоко, растительные масла , зелёные овощи, яичный желток.

Для поддержки иммунитета , здоровья кожи и волосфункции



В декабре можно углубиться в атмосферу мистики и таинственности, которую создают книги! Чтение таких произведений в это время года помогает сохранить дух праздника и погрузиться в мир фантазий и легенд.



Стейси Парр «Наша тыквенная история»

Учеба в престижном университете, шикарные карьерные перспективы и отношения с главным красавчиком курса Мэттью — казалось бы, долгожданное счастье уже в руках и для печали совершенно точно нет причин. Но внезапное известие заставляет Лиз вернуться домой и погрузиться в проблемы, от которых она так отчаянно убегала.



Татьяна Дыбовская «Копия неверна»

Когда доп-пельгангер копирует человека, оригинал погибает. Именно это

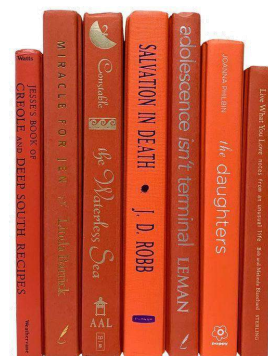


Жоэль Диккер «Ужасно катастрофический поход в зоопарк»

Ужасно катастрофическому походу школьников в зоопарк предшествовала целая серия катастроф

Ольга Маркович «Под вересковыми небес»

Лаура — девушка, внутри которой живет мрачная тайна — оказывается в психиатрической лечебнице за убийства, о которых ничего не помнит.



Страница подготовлена Святославом Полиловым

Газета «Лицей»
Учредитель — МОУ «ЛИЦЕЙ № 230»
Г. ЗАРЕЧНОГО Пензенской области
Адрес редакции:
442960, г. Заречный Пензенской обл.,
ул. Зелёная, 14

Зарегистрировано в Реестре школьной прессы России.



<http://portal.igo.ru/#2517>

Редактор : Е.В. Апенкина
Верстка: София Миряева
Над выпуском работали: София Миряева, Алиса Исакова, Вероника Елизарова, Дарья Беглова, Владислав Мухутдинов, Святослав Полилов, Михаил Рясков.
Тираж — 30 экз.
Распространяется бесплатно.