



ЛИЦЕИСТ



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

№ 6 (154) 2026 ФЕВРАЛЬ

ВЫХОДИТ С 1995 ГОДА

С 23 ФЕВРАЛЯ!



В НОМЕРЕ:

| | |
|---|---------------|
| Военно - патриотический месячник | С. 2 |
| Школа РосАтома | С. 3-4 |
| Будь в движении! | С. 5 |
| Книжный опрос | С. 6 |
| Безопасность | С.7 |
| В преддверии праздника | С. 8 |
| В спорте надо жить ярко! | С. 9 |
| На стиле | С.10 |
| Мы советуем | С. 11 |

Смотр строя и песни

Итоги конкурса "Юные защитники Отечества" (смотр строя и песни):

1 место: 10 "Б"

2 место: 5 "Б", 9 "Б", 10 "А", 11 "А"

3 место: 7 "А", 7 "В", 9 "А"

Участники: 5 "А", 6 "А", 6 "Б", 7 "Б", 8 "А", 8 "Б"

Поздравляем победителей и всех участников!



23 февраля

В преддверии Дня защитника Отечества 8 "Б" класс решил отметить этот важный праздник по-особенному. вместо привычных поздравлений и открыток мальчишки отправились на настоящие мужские соревнования – сборку и разборку автомата! Победила дружба! А каждый участник унес с собой не только ценный опыт, но и гордость за то, что он – часть нашей великой страны и будущий ее защитник.



Память герою

Великой Отечественной войны

Сегодня лицеисты 10 «А» класса почтили память участника Великой Отечественной войны, нашего земляка, Фёдора Филипповича Шабашова. Он - красноармеец, наводчик противотанкового ружья 924-го стрелкового полка 252-й стрелковой дивизии 4-й гвардейской армии 2-го Украинского фронта, Герой Советского Союза (1945).



В феврале наши корреспонденты провели множество интервью. Особенно интересны были беседы с двумя замечательными учителями—Лагуновой Ольгой Викторовной и Костиным Вадимом Викторовичем. Они расскажут о своем участии в проекте «Школа Росатома,» о конкурсах Атомклассов, а также дадут советы для учеников, интересующихся точными науками.



КОСТИН ВАДИМ
ВИКТОРОВИЧ

Учитель физики и информатики

С 2019 года МОУ «Лицей № 230» является участником программы «Атомклассы», которая реализуется в рамках проекта «Школа Росатома». С 2021-2022 учебного года в лицее полноценно функционирует открытое образовательное пространство. Система работы Атомкласса подчинена единой цели – создание условий для естественнонаучного, физико-технического и технологического образования обучающихся лицея. Ежегодно в лицее открываются профильные группы по данным направлениям. Один из ведущих профильных педагогов лицея, успешно реализующих программу «Атомклассы» – Костин Вадим Викторович, учитель информатики.

Вадим Викторович Костин обладает обширным опытом разработки и проведения сетевых мероприятий. Так, методом проб и ошибок в 2022 году им наряду с командой увлеченных педагогов было проведено очередное мероприятие, которое получило название МЕТАТРИЗ. Данный проект состоит из образовательных кейсов, задания которых объединяются одним предметом, явлением или процессом.

Интерес, проявленный школьниками городов-партнеров проекта к данному мероприятию, говорит о том, что это направление работы развивается успешно.

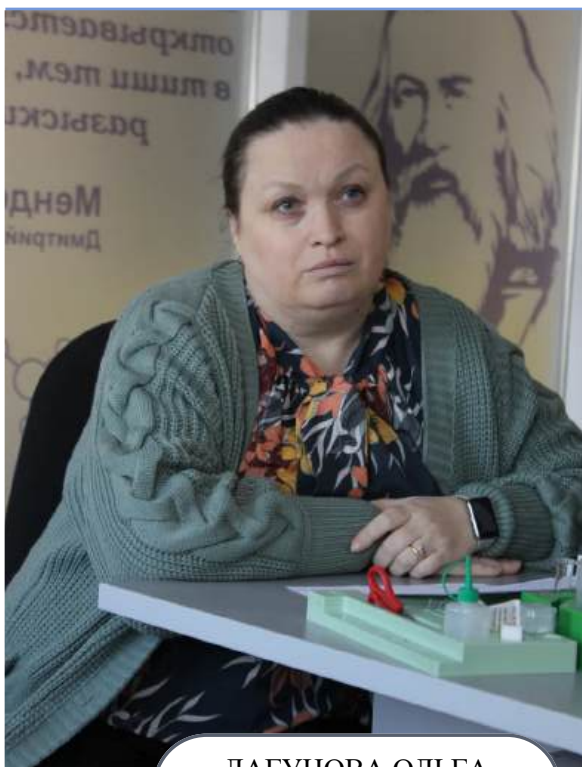
Благодаря работе Вадима Викторовича лицей из года в год имеет высокий балл за событийную вовлеченность. Лицейсты активно принимают участие во многих сетевых образовательных событиях. Участие в образовательных событиях развивает не только системное, но и творческое мышление, позволяет выйти за рамки школьной программы, получить дополнительные образовательные возможности, а также познакомиться со

сверстниками из других городов. У юных ученых есть уникальная возможность принять участие в профильной отраслевой смене «Наш класс – Атомкласс».

Помимо образовательных событий, в течении всего учебного года, в открытом образовательном пространстве проходят мастер-классы, лабораторные и практические работы по физике, химии и экологии, профориентационные занятия и пробы. На базе лаборатории лицея под руководством Вадима Викторовича проходят дополнительные занятия по подготовке к экспериментальной части государственной итоговой аттестации, олимпиадам и конференциям различного уровня.

Сетевое взаимодействие дает возможность давать детям более глубокое естественнонаучное и техническое образование, позволяет расширить возможности предметно-технологической среды. Сегодня «Атомкласс» - это не только образовательная программа, но и сообщество увлечённых ребят, которые делают первые серьёзные шаги в науку под руководством опытного наставника.





ЛАГУНОВА ОЛЬГА
ВИКТОРОВНА

Учитель химии и биологии для профильных классов. Проводит межшкольные факультативы по химии

—**Как вы относитесь к использованию учениками нейросетей для решения заданий?**

Ольга Викторовна Лагунова: Есть риск, что дети перестанут развивать критическое мышление и способность анализировать материал самостоятельно. Поэтому важно найти баланс между использованием нейросетей и развитием собственных интеллектуальных способностей.

—**Какие основные темы или разделы химии вы рассматриваете углубленно?**

Ольга Викторовна Лагунова: На факультативе мы рассматриваем такие темы: решение 34 задачи, 33 задачи, также важнейшие аспекты и темы Неметаллы и металлы углублённее, чем в школе. С этим нам помогают преподаватели РТУ МИРЭА Перевозчикова Ксения Андреевна и Караваев Игорь Александрович

—**Что вам лично нравится в этой работе больше всего?**

Ольга Викторовна Лагунова: В работе учителя могут нравиться разные стороны: общение с учениками, возможность проявлять творческий подход в процессе обучения, возможность постоянно совершенствоваться в профессиональной сфере и признание со стороны учеников и коллег.

—**Гордитесь ли вы успехами своих учеников?**

Ольга Викторовна Лагунова: Каждый из моих учеников уникален, каждый цепляет за душу по-своему и оставляет неизгладимый след в моей памяти. Мы учим друг друга,

восполняя пробелы и развивая таланты. В этом взаимном обмене опыта и эмоций и заключается суть моей профессии. Моими главными ориентирами являются их достижения и успехи. Когда они с гордостью говорят о своих первых победах, когда их глаза сверкают от радости при реализации задуманного - именно тогда я чувствую, что моя работа не напрасна. Всякий раз, когда я вижу их счастливыми и уверенными, я испытываю настоящее счастье. Мне особенно дороги моменты, когда мои бывшие ученики возвращаются в школу. Для меня самое честное признание и высшая похвала. Видеть, как осуществляются их мечты и амбиции, понимать, что внес свой вклад в их становление — это действительно великая честь и счастье. Не раз я слышала истории о сложностях и преградах, с которыми им приходилось сталкиваться. Но каждый раз они находили силы идти вперёд, преодолевать трудности и добиваться своего. Эти истории вдохновляют меня, помогают не останавливаться на достигнутом и работать над собой. Они показывают, что нет ничего возможного, если тебя поддерживают люди, верящие в тебя. Мои ученики — это моя гордость. В их успехах я вижу и частичку своего труда, и своей души. Они - моё продолжение, мой вклад в будущее. Через трудности и радости, через ошибки и достижения они становятся не только профессионалами в своей области, но и настоящими людьми с большой буквы. Нет большего счастья для учителя, чем видеть, как его ученики становятся достойными членами общества, уверенными в себе, честными и добрыми.

—**Какие советы можете дать ученикам?**

Ольга Викторовна Лагунова:

- Ставить реалистичные цели и фиксировать сроки их достижения.
- Мотивировать себя на достижение цели
- Сравнить себя только с собой — это снижает тревожность и укрепляет уверенность.
- Общаться с поддерживающими взрослыми и сверстниками, делиться своими успехами и трудностями.
- Заранее проработать план «на случай неудачи» — это снижает страх и делает путь безопаснее.
- Формировать полезные привычки - например, регулярное планирование дня и недели, выделение фиксированного времени для учёбы и развивающих занятий, ранний подъём и полноценный сон.



Меня завтра, действуй сейчас»: моя поездка в «Артек»

Я, Варламова София, ученица 10 Б класса лицея 230, съездила в «Артек» в первую смену 2026 года. Прошла отбор и стала участницей смены, посвященной памяти о Великой Отечественной войне и блокаде Ленинграда. Почти две тысячи школьников со всей страны собрались в одном месте - это невероятно! Смена называлась «Меня завтра, действуй сейчас» и продлилась до 12-13 февраля. Смысл простой: будущее зависит от нас самих. Каждый день был наполнен событиями - встречи с интересными людьми, лекции, обсуждения, но главное - ощущение, что ты часть чего-то большого и важного. Я попала в профильный отряд «Альфа» в лагере «Морской». Это известный отряд, который есть только там. Всю смену мы занимались военной, строевой и горной подготовкой. Изучали оружие, вязали узлы, бегали по утрам и ходили на скалодром. Самое запоминающееся - погружения с аквалангом и стрельбы на полигоне. Было непросто, особенно поначалу, но, оглядываясь назад, я понимаю, что не жалею ни об одном дне, проведенном в Артеке. Я благодарна всем, кто был рядом со мной.



В преддверии 14 февраля — Международного дня книгодарения - в Лицее был проведен «книжный» опрос учеников 9—11 классов. Какие книги предпочитают лицеисты? Делимся с вами интересной статистикой!

Любимый жанр

В ходе опроса выяснилось, что в лицее предпочитают читать фантастику: это связано с желанием подростков отвлечься от рутины, помечтать о будущем и найти в вымышленных мирах ответы на волнующие их вопросы о технологиях и обществе.



Формат чтения

Мы выяснили, что в лицее отдают предпочтение бумажным изданиям: это связано с тактильными ощущениями, возможностью отвлечься от экранов и особым удовольствием от процесса перелистывания страниц.



Как найти свою книгу/свой жанр?

1. Вспомните, какие фильмы или игры вам нравятся — скорее всего, похожий жанр будет интересен и в книгах.
2. Пробуйте разные направления (детективы, фэнтези, нон-фикшн) и не бойтесь бросать, если книга «не заходит».
3. Читайте аннотации и рецензии, но доверяйте в первую очередь своим ощущениям.
4. Ходите в библиотеки или книжные — полистайте книги вживую, иногда обложка или описание находят вас сами.



ГОЛОЛЕД

Наступает конец зимы, а это значит, что под лучами солнца снег начинает активно таять. Однако мартовская погода обманчива: днем воздух прогревается, но с наступлением ночи температура резко падает ниже нуля. Вода замерзает, превращая улицы в сплошной каток. Передвигаться по городу в таких условиях становится экстремально сложно. Одно неловкое движение или спешка могут привести к потере равновесия. Падение на лед чревато не просто ушибом: велик риск получить серьезную травму.

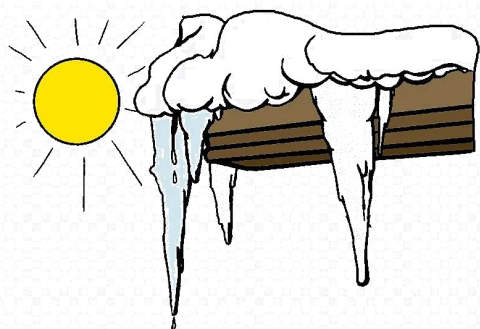


Что делать во избежание травм?

- Чтобы не падать, передвигайтесь мелкими скользящими шагами, вставайте на стопу полностью.
- Достаньте руки из карманов. Это поможет удержать равновесие.
- Не спешите. Чтобы не опоздать, можно выйти из дома на несколько минут раньше. Ваша безопасность превыше всего.
- При падении не выставляйте руки прямою. Это может привести к перелому или растяжению.

Сход снега

Падающие глыбы снега создают опасные ситуации. Старайтесь ходить как можно дальше от мест схода снега и льда с крыш.



Лёд на водоемах

Лед на водоемах становится слишком тонким, неспособным выдержать вес человека. Ни в коем случае не выходите в такие зоны.



1 марта

Отмечается Всемирный день комплимента. Подарите несколько приятных слов своим близким или порауйте незнакомцев на улице. Вы делаете мир ярче!

**12 марта**

День запрета на уныние. Не расстраивайтесь, делайте вещи, которые доставляют вам радость.

**13 марта**

Всемирный день сна. Наладьте свой режим, ведь сон — одна из важнейших составляющих вашего здоровья.

**21 марта**

Всемирный день поэзии. Вспомните стихотворения великих писателей или попробуйте себя в этом деле.

**27 марта**

Всемирный день театра. Посетите театр с семьей или друзьями - вы приятно проведете время.

**30 марта**

День прогулки по парку. Никогда не вредно выйти и подышать свежим воздухом. Компанию вам могут составить родные и друзья.



Лыжная гонка в г. Заречном

Подведены итоги Первенства города Заречного Пензенской области по лыжным гонкам среди обучающихся общеобразовательных организаций в зачет 61-ой в 2025-2026 учебном году. В командном первенстве среди 5-8 классов команда девочек заняла 3 место. Среди 9-11 классов, команда юношей - 3 место, девушки – 3 место.

Елизарова И.Б., учитель физической культуры



СПИРИДОНОВ ИВАН

Ученик 7 «Б» класса. Иван участвует каждый год в Лыжне России.

Первенство города

10 февраля в городском бассейне прошло первенство города по плаванию. Команда лицея одержала уверенную победу в эстафете 10 этапов по 50 м. В личном зачете бронзовыми призерами соревнований стали Чувыкин Платон среди учащихся 5-6 классов, Бадеев Тимофей и Ахтямова Софья 7-8 классы, Гузенко Вероника 9-11 классы.



Автор: Дарья Беглова

Как подружиться с цветом?

Прочитай эту полезную статью и найди свои идеальные оттенки

Вы когда-нибудь замечали, что в одной футболке вы выглядите свежей и отдохнувшей, а в другой — уставшей и с синяками под глазами? Дело не в магии, а в цветотипе. Сейчас научимся определять «свою» палитру за 5 минут.



Шаг 1. Тест с тканью или бумагой (Самый точный способ)

Тебе понадобится помощь подруги или мамы и два куска ткани: один теплого персикового/лососевого цвета, второй — холодного розового/малинового.

1. Сядь при дневном свете (не при желтом свете лампы!).
2. Поочередно подноси ткань к лицу, смотря в зеркало.
3. Смотри не на ткань, а на свое лицо!

· Если лицо «засияло», разгладилось, а глаза заблестели — ЭТО ТВОЙ ЦВЕТ.

· Если цвет «отваливается» от лица, создает тени, подчеркивает неровности — цвет ЧУЖОЙ.

Что делать, если ткани нет? Подойдут листы цветной бумаги или даже подушки. Можно просто посмотреть на запястье: если вены просвечивают синим/фиолетовым — ты холодный тип, если зеленоватым — теплый.

Шаг 2. Делимся на группы: Ты «Снежок» или «Персик»?

Упростим школьную теорию до двух основных типов. Найди себя в описании.

ТИП 1: ХОЛОДНЫЙ (Зима / Лето)

- Кожа: С розоватым, голубоватым подтоном. Легко обгорает на солнце или наоборот — очень светлая, почти фарфоровая.
- Глаза: Серые, голубые, холодные синие, темно-карие без рыжинки.
- Волосы: Пепельные, русые с пепельным отливом, иссиня-черные, платиновый блонд.
- Твои цвета: Все цвета с синим подтоном. Чистые, яркие или приглушенные, но обязательно «морозные».



ТИП 2: ТЕПЛЫЙ (Весна / Осень)

- Кожа: С золотистым, персиковым, оливковым подтоном. Быстро загорает до золотистого цвета. Веснушки (не серые, а золотисто-коричневые).
- Глаза: Карие, янтарные, ореховые, бирюзовые, теплые зеленые (с золотыми крапинками).
- Волосы: Золотистые, пшеничные, рыжие, медные, каштановые.
- Твои цвета: Все цвета, в которых чувствуется золото, солнце, земля.



Продолжаем нашу рубрику про фильмы и книги! Вот новая подборка на вечер или выходные. Приятного чтения или просмотра!

«Трудная жизнь зомби»

Захватывающий научпоп Мэтта Саймона об эволюционном искусстве контроля над разумом. Автор путешествует по лабораториям мира, изучая грибки-паразиты, османипуляторов и других существ, способных превращать своих жертв в послушных «зомби».



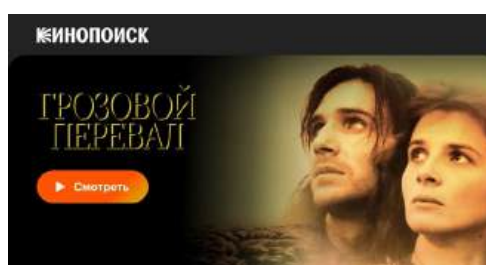
«Милочка Мэгги»

Драматическая история ирландской эмигрантки Маргарет Роуз Мур, чью юность перечеркнули семейные трагедии и тяжелый быт. Мэгги сохраняет внутренний свет и стойкость, находит смысл жизни.



«Грозовой перевал»

Бессмертная классика Эмили Бронте, радикально изменившая жанр романтической прозы. История разрушительной и страстной любви Хитклиффа и Кэти остается актуальной вне времени, поражая читателей своей эмоциональной мощью и трагизмом.



Страница подготовлена Святославом Полиловым

Газета «Лицейст»
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, Владислав Мухутдинов, Святослав Полилов, Дарья Беглова
Тираж — 30 экз.
Распространяется бесплатно.