



# ЛИЦЕИСТ



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

№ 7 (155) 2026 МАРТ

ВЫХОДИТ С 1995 ГОДА

## Крым - это Россия.



### В НОМЕРЕ:

Воссоединение Крыма с Россией	С.2
8 Марта	С.3
День поэзии	С.4
День театра	С.5
Акции от редакции	С.6
Будь в движении!	С.7
День фортепиано	С.8
В спорте надо жить ярко!	С. 9
Безопасность	С.10
В преддверии праздника	С. 11
За гранью очевидного	С.12
На стиле	С.13
Мы советуем	С. 14

### Лицейсты проверили знания зареченцев о Крыме

18 марта, в знаменательный день для всей страны, члены редакции газеты «Лицеист» вышли на улицы города, чтобы провести акцию «Загадки Тавриды». Юные корреспонденты — София Миряева, Алиса Исакова и Святослав Полилов — выступили в роли ведущих викторины, посвященной истории, культуре и достопримечательностям Крымского полуострова. Участникам опроса предстояло ответить на вопросы разной сложности. Все, кто успешно справился с викториной, получили в качестве приза памятные подарки — открытки с видами полуострова.

Мы пожелали прохожим побывать во всех красивых местах Крыма и поздравили их с праздником! Акция прошла оживленно и подарила море положительных эмоций.



### «Загадки Тавриды» теперь в Лицее!

Юные корреспонденты — София Миряева и Святослав Полилов — провели викторину, посвященную историческому событию — воссоединению Крыма и Севастополя с Российской Федерацией.

Участники вспомнили ключевые моменты истории, ответили на непростые вопросы и открыли для себя новые страницы прошлого нашей страны

Например, вы знали, что Крым присоединили при Екатерине II, прошлое название полуострова — Таврия?





**Редакция газеты «Лицейст» сердечно поздравляет всех девушек с Международным женским днём!**

Вы делаете наш мир добрее, светлее и красивее. Спасибо вам за тепло, заботу, терпение и вдохновение. За то, что вы успеваете везде: на работе, дома, среди друзей — и при этом остаётесь такими удивительными. Желаем вам крепкого здоровья, любви, радости, весеннего настроения и исполнения самых заветных желаний. Пусть каждый день дарит приятные сюрпризы, а дома вас всегда ждут тепло и уют.

*С праздником, наши дорогие!*

### Весеннее преображение

В преддверии Международного женского дня наша редакция провела конкурс причёсок. Конкурс показал, что в школе можно выглядеть модно, оригинально и смело проявлять свою индивидуальность. Участницы удивили всех фантазией, аккуратностью и чувством стиля. Мы ещё раз убедились: в нашей школе учатся самые красивые, яркие и творческие девочки!

#### РЕЗУЛЬТАТЫ КОНКУРСА ПРИЧЕСОК

**I место**—Аксёнова Полина

**II место**—Катюшина Анастасия, Катюшина Виктория, Вельдина Анастасия

**III место**—Дергунова Дарина, Перекусихина Рада, Боброва Василиса

*Номинация «Самая смелая»:* Филимонова Варвара

*Номинация «Самая яркая»:* Яшина София

*Номинация «Самая стильная»:* Белова Ирина

*Номинация «Самая милая»:* Виноградова Агата

*Номинация «Самая аккуратная»:* Трудова Яна

*Номинация «Самая забавная»:* Ланцова Полина

*Номинация «Самая легкая»:* Милотаева Полина

*Победители были награждены памятными призами.*



## В День поэзии юные авторы поделились творчеством

В честь Всемирного дня поэзии мы обратились к нашим юным поэтам с просьбой поделиться своими стихотворениями. Ребята откликнулись и прислали свои работы.

В их строчках — искренность, свежий взгляд и удивительная для такого возраста глубина.

Спасибо вам, ребята, за ваше творчество! Редакция желает вам вдохновения, смелых рифм и не бояться выражать себя. Мы вами гордимся!

Высокие чувства проснулись во мне,  
Я будто очнулся от страшного сна.  
Мне горестно было, а сейчас на волне  
Прохладой воды окатило меня.

Свежа и нежна та прохлада была  
Иль жар от солнца по телу прошелся,  
Осознанно жить я начал с утра,  
С утра заварил себе чай с ложкой кофе.

Мне нравится жить, что странно, должно  
быть.

Я понял, принял и вобрал эти чувства.  
Высоко, наверно, мне падать с холма  
Но что же поделать. Такая уж участь  
Глупца, потонувшего в чувствах

В частности любви

*Автор: Долгорукова Екатерина, 9 «А»*



Ох мир,  
Ох удивительный, прекрасный мир  
Своею кривотой, и хаосом, и безрассуд-  
ством человеческих родов.  
Я нахожу всю эту мировую дрянь  
С углов невиданных сторон  
На удивление прекрасной.

«Без худа нет добра», — говорили мне ко-  
гда-то,  
В истории со множеством имен,  
Чье только имя в знающих ввергает честь  
и благородство.

Я чувствую, как сам меняюсь изнутри.  
Ведь оглянись и посмотри:  
Вокруг тебя цвета и жизнь,  
Есть честь и чувство благородства,  
Чем войны славятся порой.  
Есть луг степей и скалы гор,  
Морей невиданный простор,  
Где можно нам почувствовать свободу,  
Моменты жизни, чтобы быть самим собой.  
И список продолжать мы все способны  
долго,  
Но, к сожалению, не всем это дано понять.

*Автор: Рыжов Егор, 9 «Б»*

Переосмыслить все пора мне,  
Вся жизнь на то мне и дана.  
Я жил мечту и рано-рано  
Забыл о ней не навсегда.  
Страдал я долго, может год  
Встречал с потухшими глазами.  
В них нету жизни, нету слез,  
Я выплакал их ранее.  
Я сел на стул, смотрю в окно.  
Тоскливый дождь тоскливо капал.  
И нету сил, и нету слов,  
Переосмыслить все пора мне.

*Автор: Долгорукова Екатерина, 9 «А»*

27 марта по всему миру отмечается Международный день театра. В честь этой знаменательной даты мы взяли интервью у Юлии Владимировны Дмитриевой, учителя русского языка и литературы, а также руководителя театрального кружка МОУ «Лицей № 230».

## **Влад Мухутдинов: Что вдохновило вас заняться театром и преподаванием?**

—Преподавать русский язык и литературу я захотела ещё в институте. Мне было важно привить своим ученикам любовь к этим предметам.

С театром же всё вышло случайно. В школе я занималась в театральной студии и даже проходила стажировку в Москве. В институте актёрское мастерство пришлось оставить, но театр из моей жизни не ушёл. Я продолжала часто посещать спектакли и общаться с друзьями по студии. Мы общаемся до сих пор и играем в «Тайного Санту».

## **Влад Мухутдинов: Какие спектакли оставили наибольшее впечатление в вашей практике?**

—Находясь на должности руководителя театра, я поставила немного спектаклей. Самый запоминающийся — «Лампа надежды». Это был первый спектакль, который представила театральная студия «Лицеисты».

Из репертуара других театров могу смело сказать, что я осталась под впечатлением от следующих постановок:

1. «Вишнёвый сад», МДТ — Театр Европы

Спектакль живой и непосредственный: его нешаблонные мизансцены, хрупкий баланс комедии и трагедии — всё это создаёт иллюзию «жизни как она есть». Роль Ермолая Лопухина исполнил Даниил Козловский. Я была заворожена его игрой.

2. «Царь Эдип», Театр имени Евгения Вахтангова

На втором курсе университета я читала античную литературу и влюбилась в трагедии Софокла. Узнав, что московский театр ставит одну из моих любимых, стала искать способ попасть на спектакль. Посетив спектакль я удивилась, что хор исполняет песни на греческом языке. Это не передать словами.

3. «День человеческого», Театр «Доктор Дапертутто»

За мою недлинную жизнь я не видела комедии смешнее. В основу спектакля легли рассказы писателя-сатирика Аркадия Аверченко. Я считаю, что все жители Пензы и Пензенской области должны побывать в этом необычном театре и посетить хотя бы один спектакль.

## **Влад Мухутдинов: Как вы работаете с учениками, которые впервые пришли в театр?**

—Сначала мы знакомимся, как бы банально это ни звучало. Я стараюсь создать в театральной студии добрую, дружескую атмосферу, чтобы каждый пришедший мог почувствовать свою важность и нужность. После знакомства я уже думаю, для какой роли подойдёт этот человек.

## **Влад Мухутдинов: Какие навыки, по вашему мнению, наиболее важны для актёров?**

—Когда я думаю о том, какими качествами должен обладать актёр, я выделяю три главных: дисциплина, эмпатичность и умение быстро перестраиваться.

Дисциплина — это уважение к делу, к партнёрам и к зрителю. Дисциплинированный актёр никогда не подведёт коллектив. Эмпатичность — это способность чувствовать другого человека, проживать его эмоции как свои. На сцене актёр не может оставаться только собой. Ему предстоит стать кем-то другим. Умение быстро перестраиваться — это гибкость, которая спасает в самых неожиданных ситуациях. Актёр, который умеет мгновенно среагировать, перестроиться и продолжить игру так, будто так и было задумано, — настоящий профессионал. Этому качеству невозможно научиться по учебнику, оно воспитывается только практикой и опытом.

## **Влад Мухутдинов: Какие трудности чаще всего возникают при работе над спектаклями?**

—Из трудностей я могу отметить две: составление графика репетиций и декорации.



## Фиолетовый день

26 марта наша редакция провела акцию «Фиолетовый день», посвящённую поддержке людей с эпилепсией. Нам было очень приятно, что так много ребят откликнулись! Спасибо всем, кто поддержал нас и эту важную тему



## День на свежем воздухе

30 марта— День прогулок по парку! Редакция газеты «Лицейст» встретила его по-настоящему. В первый день каникул мы отправились в зону отдыха «Лесная»—веселиться на площадках, дышать весенним воздухом и заряжаться атмосферой. Было классно, солнечно и по-настоящему тепло!



27 марта были подведены итоги патриотической игры «Зарница 2.0». Ребятам предстояло в течение двух недель соревноваться в стрельбе, оказании первой помощи и строевой подготовке. Все — большие молодцы! Мы гордимся вами!

- Младший отряд — 1 место!
- Средний отряд — 2 место!
- Старший отряд — 2 место!

Поздравляем!

Первые



## Юный музыкант

Меня зовут Екатерина Долгорукова, мне 15 лет, и я уже примерно десятый год хожу в музыкальную школу и занимаюсь на отделении фортепиано. Выпустилась я год назад, но по своему решению осталась ещё на один год, чтобы завершить своё обучение шикарным сольным концертом в апреле. Но до 5 класса я бы ни за что не приняла такого решения. Почему? Знакомство с музыкой начиналось не с любви. Было много упрямства и отсутствия желания с моей стороны. Бывало даже порой, что я ненавидела ДШИ и мне хотелось как можно скорее выпуститься оттуда. Но время шло, и я всё больше проникалась музыкой и понимаю того, что я слушаю и играю. Поэтому я благодарю свою бабушку, которая отправила меня в это увлекательное приключение в мир музыки и культуры. А также я благодарна своей преподавательнице по фортепиано Погореловой Ларисе Павловне за терпение и наставничество. Куда бы я ни уехала, я всегда буду вспоминать ценные уроки жизни. А потом куплю новое фортепиано и заживу счастливо и припеваючи во всех смыслах.



## Екатерина рекомендует (классика и не только):

Gibran Alcocer - Idea 1  
Gibran Alcocer - Idea 5  
Gibran Alcocer - Idea 7  
Steven Mudd - Rainfall  
Hania Rani - Glass  
Thomas Holloway - Drawing Love  
Сергей Рахманинов - Сирень  
Клод Дебюсси - Девушка с волосами цвета льна  
Петр Чайковский - Времена года  
Emil Gilels - Возвращение на Родину, 62 № 6

Музыкальное сопровождение:



## Интересные факты

Фортепиано - самый сложный механический инструмент. Механика фортепиано обычно состоит из 4500-6500 деталей, а иногда может превышать и 9000 деталей.

Фортепиано называют королем музыкальных инструментов. Инструмент охватывает весь спектр звучания инструментов оркестра.

### Мы победители!

Завершился муниципальный этап всероссийских соревнований «Президентские спортивные игры» по волейболу в зачет 61-ой Спартакиады общеобразовательных организаций в 2025-2026 учебном году. За лицей выступала женская команда в составе: *Кочеткова Д., Перфилова П., Яшина С., Кулакова Д., Храпкина В., Милотаева П., Чебакова Е., Большакова А., Руденко А.* В группу с нашей командой попали девушки 220 и 216 школы. Встречи прошли на грани, и лицеисты вышли в финал, где встретились с волейболистками 225 школы. Борьба была упорной, но наши спортсменки смогли выиграть две партии и заняли почетное 1 место.



### Баскетбол

С 23 по 27 марта в спортивной школе прошло первенство города Заречного по баскетболу среди 5-6 классов. За команду девочек играли пятиклассницы, для них это был первый опыт выступления. У мальчиков команда была создана из новых игроков. Только капитан Волков Владимир имеет опыт выступления на городском уровне. В итоге наши команды остались за чертой призеров, заняв 4 е места.



### Каникулы со спортом

30 марта, первый день каникул, выдался для учеников 8 «А» класса не только солнечным, но и спортивным. Семеро мальчишек дружно вышли на открытую площадку ФОКа «Лесной», чтобы активно провести время. Ребята разминались, передавая мяч по кругу, оттачивая волейбольные приемы, а затем перешли к напряженной игре в одни ворота, где комбинация из точных передач завершалась результативным ударом. Ясная погода и командный дух сделали этот день отличным стартом весенних каникул.



Каникулы — это долгожданная свобода: никаких уроков, можно гулять допоздна, встречаться с друзьями и наконец-то выдохнуть. Но именно в это время важно помнить несколько простых правил, чтобы радость от отдыха не омрачилась неприятностями. Мы собрали главные советы, которые сохранят твоё настроение и здоровье.

### На улице и в городе

- Переходи дорогу только на зелёный свет и убедись, что все машины остановились.
- Выбирай освещённые и людные маршруты.
- Сообщай близким, где ты и с кем.



### В интернете

- Не публикуй свои планы в открытом доступе.
- Не соглашайся на личные встречи с незнакомцами. Даже если собеседник кажется идеальным и у вас «так много общего».
- Не переходи по подозрительным ссылкам



### Дома и на природе

- Если остаёшься один: не открывай дверь незнакомцам, даже если они представляются сантехниками, курьерами или знакомыми родителей.
- С газом и электроприборами — осторожно. Вышел из кухни — проверь, выключил ли плиту или утюг. Лучше перепроверить дважды.
- На природе: не разводи костёр без взрослых. Если собрались с друзьями, выбирайте оборудованные места для пикника и всегда имейте при себе воду. И, конечно, заряженный телефон — на случай, если понадобится помощь.



# Безопасных каникул!

**1 апреля**

Празнуется День смеха. Поздравьте друзей с этим праздником доброй шуткой. Помните, что настоящий юмор не должен никого обижать или ставить в неловкое положение.



**3 апреля**

День придумывания хороших примет. Попробуйте придумать свою примету на удачу. Своими силами мы создаём хорошее настроение.



**4 апреля**

Отмечается день орхидеи. Орхидеи - одни из самых изобретательных растений на планете. Некоторые виды не производят нектара, но их цветки формой и окраской напоминают насекомых, что привлекает пчел и ос.



**6 апреля**

Всемирный день мультфильмов. Хороший день, чтобы вспомнить свой любимый мультик детства.



**7 апреля**

Всемирный день здоровья. В честь Дня здоровья организуйте небольшую разминку в классе. В здоровом теле - здоровый дух!



**25 апреля**

Международный день настольных игр. Пригласите друзей поиграть в настольную игру на перемене или после уроков. Для большего интереса можно придумать игру самому.



**26 апреля**

День «Обними друга». Психологи отмечают, что для поддержания хорошего самочувствия человеку полезно получать несколько объятий в день.



Автор: Екатерина Долгорукова

В современном мире все знают, что такое психология. А точнее думают, что знают. Все мы так или иначе сталкиваемся с неправильной трактовкой каких-либо понятий. В этом блоге я постараюсь простыми словами и наглядными примерами объяснять явления и всё, что связано с нашим внутренним миром. С душой. Иногда статьи будут дополнять списки дополнительной литературы.

Психология (греч. «наука о душе») – наука, изучающая закономерности возникновения, развития и функционирования психики и психической деятельности человека и групп людей. Объединяет в себе гуманитарный и естественно-научный подходы.



**Предметом** психологии, как вы могли догадаться, является психика, психические процессы (познавательные, эмоциональные и волевые) и психические явления. В неё также входят психические образования – умения, навыки, знания, убеждения и др.; свойства – характер, направленность, темперамент; состояния – функциональные и общие. Рассматривается не только то, что находится внутри, но и то, как это внутреннее проявляется снаружи во внешних признаках.



В будущих статьях **мы поговорим** о том, кто такие психологи и как можно получить образование психолога, о темпераментах и о многом другом



Автор: Дарья Беглова

## Модный гороскоп на апрель

Весна наконец-то вступила в свои права! Солнце светит ярче, лужи сверкают, и так хочется выйти на улицу и гулять, гулять, гулять... Осталось только решить главный вопрос: ЧТО НАДЕТЬ? Мы заглянули в звезды, чтобы они помогли тебе выбрать идеальный образ для весенней прогулки.

**Овен:** Тебе нужны яркие акценты. Добавь красный шарф или кеды — и весь день будет твоим.

**Телец:** Ты ценишь комфорт. Оверсайз-худи — твой выбор. Но добавь стильную сумку, чтобы образ не был скучным.

**Близнецы:** Сегодня ты хочешь быть незаметной, завтра — в центре внимания. Имей в запасе два варианта: базовый и дерзкий.

**Рак:** Нежные пастельные тона подчеркнут твою загадочность. Лавандовый или мятный — это про тебя.

**Лев:** Ты рождена блистать. Не бойся аксессуаров! Серьги, цепочки, ремень — детали решают всё.

**Дева:** Порядок во всем. Стиль минималиста: черный, белый, серый. Но добавь один модный цвет — и ты королева.

**Весы:** Ты ищешь гармонию. Уравновесь оверсайз-верх облегающим низом или наоборот.

**Скорпион:** Темные, глубокие оттенки — твоя стихия. Вишневый, темно-синий, изумрудный.

**Стрелец:** Спортивный шик — твой конек. Кроссовки + платье? Легко!

**Козерог:** Классика никогда не подводит. Хорошо сидящие брюки и аккуратный верх — выбор победителя.

**Водолей:** Ты любишь эксперименты. Смело миксуй несочетаемое. Главное — чтобы это было «твое».

**Рыбы:** Тебе идут струящиеся ткани и пастельные тона. Добавь легкий шифоновый шарф или необычную брошь

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

**«Полуночно-синий»  
Симоне ван дер Влюхт**

Это история талантливой художницы Катрейн, которая в поисках свободы сбегает в Делфт XVII века и стоит у истоков создания знаменитого бело-голубого фаянса. На фоне эпохи Рембрандта и Вермеера героиня пытается спастись от тайн прошлого, разрываясь между любовью к двум братьям и призванием.



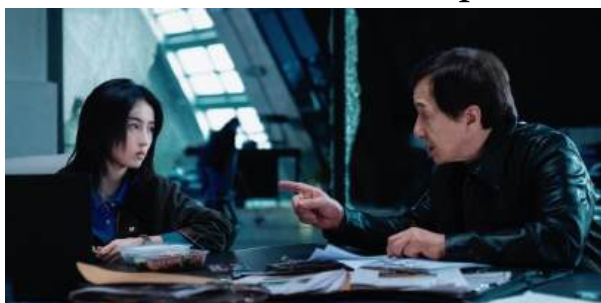
**«Нам уже пора»  
Вика Козлова**

Сборник повествует о героях, застрявших в деконструированной реальности на грани между обыденностью и мистическим лимбом. Обычные люди здесь оказываются проводниками в иные миры, стирая границу между реальностью и иллюзией.



**«Охота за тенью»**

Вышедший на пенсию специалист по кибербезопасности Джеки Чан вынужден тряхнуть стариной, когда правоохранители Макао оказываются бессильны перед бандой грабителей, вовсю использующих искусственный интеллект для краж миллиардов из криптокошельков.



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.

RSPR 59-02517-Ж-01



<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, Екатерина Долгорукова  
**Тираж — 30 экз.**  
Распространяется бесплатно.