



ЛИЦЕИСТ



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

№ 8 (156) 2026 АПРЕЛЬ

ВЫХОДИТ С 1995 ГОДА



Первые в космосе



В НОМЕРЕ:

День Космонавтики	С. 2
Для будущих первоклассников	С. 3
Школьный Олимп	С. 4
Школа РосАтома	С. 5
Жизнь редакции	С. 6
Будь в движении!	С. 7
В спорте надо жить ярко!	С. 8
Наша безопасность	С. 9
В преддверии праздника	С. 10
За гранью очевидного	С. 11
На стиле	С. 12
Мы советуем	С. 13

Полезную страницу подготовил *Егор Рыжов*

ПОЕХАЛИ!

12 апреля - дата, которая ознаменует первый полет человека в космос и шаг к космической эре. 65 лет назад произошло событие, которое навсегда разделило историю нашей цивилизации на «до» и «после». Этот великий полет осуществил наш советский товарищ с открытой улыбкой — Гагарин Юрий Алексеевич, который отворил двери в бесконечность.

ИЗ ПЕРВЫХ УСТ

«Вижу Землю! Она так прекрасна!» — передавал Юрий Гагарин с орбиты. Пока весь мир, затаив дыхание, слушал сообщения ТАСС, пилот «Востока-1» проводил первые в истории эксперименты: пробовал воду, принимал пищу, следил за работой приборов. Несмотря на внештатные ситуации при входе в атмосферу и проблемы с разделением отсеков, первый космонавт планеты благополучно приземлился в степях под Саратовом. Первыми, кто его встретил, были жена местного лесничего Анна Акимовна Тахтарова с ее пятилетней внучкой Руминией, которую Гагарин назвал ласково Ритой.



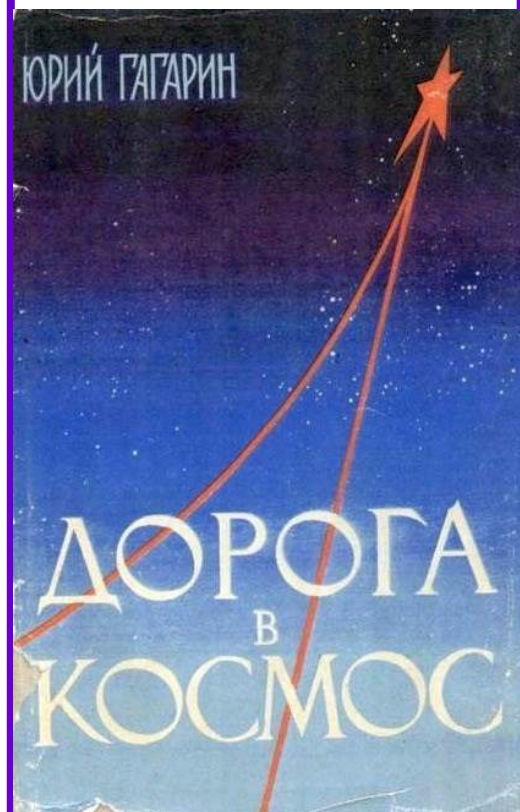
ПОСЛУШАТЬ

Юрий Левитан - сообщение ТАСС о полёте Ю.А.Гагарина



ПОЧИТАТЬ

«Дорога в космос» — автобиографическая книга первого в мире космонавта Юрия Алексеевича Гагарина, написанная в 1961 году.



ДЕНЬ КОСМОНАВТИКИ В ЛИЦЕЕ

В преддверии Дня космонавтики наш корреспондент Вероника Елизарова подготовила яркую и информативную стенгазету, посвященную событию.



Редакция газеты «Лицейст» в рамках совместного проекта с редакцией издания г. Заречного «Заречье» взяла интервью у учителей начальной школы—Манцеревой Галины Никитичны и Шумилиной Юлии Николаевны—руководителей Школы будущих первоклассников.

В субботнее утро в МОУ «Лицей № 230» обычно царит тишина, но в одном из классов звучат детский смех и оживлённые голоса. Это — Школа будущих первоклассников, где под руководством опытных педагогов дети готовятся к школьной жизни. На занятиях дети постигают основы общения, учёбы и развивают важные навыки. **Галина Никитична Манцерева**, руководитель программы, уверена, что для успешного обучения в начальной школе важен индивидуальный подход к каждому ребёнку. Она подчёркивает, что в младшем школьном возрасте закладываются не только академические знания, но и личностные качества, которые будут важны в дальнейшем. Учитель помогает детям раскрыть свой потенциал, поддерживает их и помогает верить в собственные силы.



В классе создаётся атмосфера доверия, где каждый ребёнок чувствует себя в безопасности, может задавать вопросы и пробовать новое. Галина Никитична ставит своей целью помочь детям развить **любознательность, усидчивость и самостоятельность**, так как эти качества важны для успешного обучения в первом классе. Она уверена, что школа и семья должны быть союзниками, и тесное **сотрудничество с родителями** — ключевой элемент успешного образования.

Программа подготовки будущих первоклассников включает занятия по математике, грамоте, развитию мелкой моторики и познанию окружающего мира. Каждую субботу в классе работает ещё один наставник — **Юлия Николаевна Шумилина**, педагог с большим опытом. Занятия проходят в игровой форме, что помогает детям развивать внимание, память, мышление и уверенность в себе. В процессе занятий педагоги сразу замечают прогресс каждого ребёнка и предоставляют родителям обратную связь. Домашние задания не предусмотрены: дети выполняют все задания на занятиях, а если им интересно повторить материал, могут сделать это дома с родителями по желанию.



Школа будущих первоклассников помогает детям адаптироваться к школьному ритму, научиться работать в коллективе, а главное — научиться верить в себя. Юлия Николаевна также акцентирует внимание на важности участия родителей в подготовке детей. **«Мы знакомимся с детьми и их родителями, чтобы учитывать стартовые возможности каждого и корректировать программу»**, — говорит она.

Работа педагогов в «Лицее № 230» направлена на создание условий, в которых каждый ребёнок будет развиваться и уверенно шагать в новый этап своей жизни. Занятия направлены не только на передачу знаний, но и на развитие важных навыков, таких как усидчивость, внимание и умение работать в коллективе. Все педагоги в лице уверены, что успешное обучение в школе начинается с заботы и внимания к каждому ребёнку, создания доброжелательной и поддерживающей атмосферы.

Таким образом, Школа будущих первоклассников в МОУ «Лицей № 230» превращает подготовку к школе в **увлекательный и познавательный процесс**, который помогает детям стать уверенными, любознательными и готовыми к новым открытиям.

Школа юных предпринимателей

23 апреля в актовом зале Департамента образования города Заречного были подведены итоги реализации образовательного проекта «Школа будущих предпринимателей». Команда лицея заняла 2 место!

Поздравляем!



Будущие инженеры

Две команды 5-7 и 8-9 классов стали призерами конкурса Школы Росатома «Лаборатория юного инженера: весёлые каракури». Ребята проявили интерес к конструированию, моделированию, создали креативные модели из подручных средств и на 3D - принтере. Участники познакомились с механизмами и каракури и своими руками создали полезное инженерное решение.



Театральный фестиваль

В честь празднования Года единства народов России в Заречном был проведен городской фестиваль школьных театров «Театральная весна». Лицейсты представили зрителям театральную постановку под названием «Сказки народов России». Их актерская игра и талант к перевоплощению не остались незамеченными: юные артисты стали призерами фестиваля.



Шаги в науку

6 апреля состоялся научно-практический марафон "Шаги в науку". Кулакова Дарья представила жюри результаты своей научно-исследовательской работы, в результате чего стала победителем в секции "Русский язык. Литература".

Поздравляем! Желаем новых побед!



Что ты почувствовала, когда узнала, что стала победителем конкурса?

—В день награждения меня не нашли в списках участников, поэтому до самого конца я думала, что ничего не получилось. Но когда услышала свое имя, я почувствовала облегчение: всё было не зря.

Как ты думаешь, что именно помогло тебе добиться такого результата?

—Трудолюбие. Только трудом можно добиться цели. Я думаю, мне еще помогло то, что я не заикливалась на учебе, делала так, как получится. Мне было все равно на оценки, поэтому мои действия шли от сердца. После уроков я оставалась на встрече школьной редакции, где мы могли сидеть часами, обсуждая новости последней недели. Я не стремилась учиться весь день от рассвета до заката, общение с одноклассниками я ставлю выше подготовки к уроку.

Что в этой победе для тебя самое ценное — грамота, признание или что-то другое?

—Никакая грамота не сможет подарить таких эмоций, как поздравления от близких, когда слышишь, что они искренне рады и горды мной. Это превыше всего.

Как тебе удаётся совмещать учёбу с отдыхом и личной жизнью?

—Секрет успеха в отсутствии Тик-тока, его я удалила еще 4 года назад и перешла на полноформатные видео длительностью по часу, по два, сейчас я могу фокусировать внимание и на семичасовых видео. Я считаю, что к учебе надо относиться легче. От несданного экзамена, контрольной работы жизнь не закончится, учиться в первую очередь надо для себя, не ради оценок или родителей.

Домашнее задание я совмещаю с просмотром сериала, прослушиванием музыки, так я совмещаю учебу и отдых одновременно. Если это просмотр теории, в это время я занимаюсь творчеством — вяжу или рисую, мне так проще усваивать информацию.

Что тебя вдохновляет учиться и двигаться вперед?

—Моя цель — стать лучшим врачом, спасти жизни, сделать медицину доступной для всех. Я буду лечить тех, кому отказывают в лечении из-за недостатка денежных средств. И хоть спасти всех невозможно, я буду делать для этого всё возможное.

Бывают ли у тебя моменты усталости или выгорания, и как ты с ними справляешься?

—Времени на выгорание нет

Как ты относишься к ошибкам - они больше расстраивают или помогают расти?

—Лично меня ошибки расстраивают, иногда доводят до смеха своей нелепостью. Но всем советую не бояться ошибаться, даже наоборот — ошибаться, пробовать еще и еще раз, так получится в разы лучше, чем если не допустить ни одной ошибки

Есть ли у тебя привычки, которые делают учёбу легче и приятнее?

- 1) Подъем в 6:00 каждый будний день в независимости от расписания: ко второму или к третьему уроку.
- 2) Участвовать во всех возможных внешкольных мероприятиях, которые нравятся, даже если это после уроков, проявлять инициативу
- 3) Я делаю домашнюю работу под музыку или сериал, не всем подойдет, но мне лично очень упрощает процесс.

Что помогает тебе сохранять интерес к учёбе, даже когда становится трудно?

—Мой новый класс, особенно химико-биологическая группа. В 10 классе я встретила заряженных мотивацией будущих врачей, у которых горят глаза, которые стремятся помогать людям. К ним я всегда могу обратиться за поддержкой, задать вопрос, получить помощь.

О чём ты мечтаешь сейчас?

—О 15-часовом сне, о каникулах.

Если бы ты могла сказать что-то себе в прошлом - той, которая только начинала этот путь - что бы это было?

—Не смотри на оценки, учись только ради себя. Таких усилий это не стоит.

Какой совет ты дала бы ребятам, которые тоже хотят добиться успеха в учёбе?

—Удалите тик ток, ребята.



МИРЯЕВА СОФИЯ

Наши юные журналисты успевают не только быть в курсе всех новостей, но и отлично учиться. Пример этому - наш редактор, дизайнер и корреспондент София Миряева, ученица 10 «А» класса. Она стала победителем профориентационного образовательного проекта «Школьник «Росатома»: собери портфель пятерок», обладателем именной стипендии.

В центре внимания

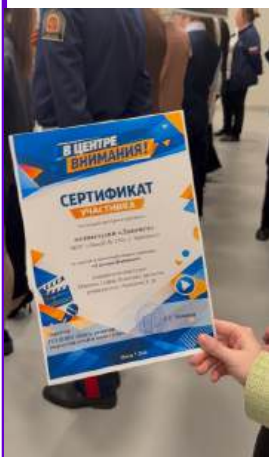
17 апреля. Наш «Лицейст» — в эпицентре событий! Мы находимся на медиа-семинаре «В центре внимания» в школе №1 с. Бессоновка. Что успели?

Два крутых подкаста: с Елизаветой Коплун — креативным директором проекта «ТЕНИ 3.6.0» и Мариной Стульниковой — главным редактором телеканала «Экспресс».

Мастер-класс от стендап-комика Александра Алексеевича Козунов.

Мастер-класс «Сторителлинг в SMM: как «подсадить» читателя на свой блог» от Алины Кульковой, руководителя медиастудии «Маленькая редакция».

Мы получили море позитива, отличное настроение и мотивацию творить и работать! За активное участие и яркое проявление творческой инициативы в рамках областного медиа-семинара приз зрительских симпатий — наш!



Итоги фестиваля СМИ

23 апреля в Департаменте образования прошло подведение итогов XXI фестиваля детских и молодёжных СМИ «В центре Внимания».

В профориентационной игре «Пресс-Экспресс» «Лицейст» занял 2 место!

Номинация «Лучшая журналистская работа»:

1 место — Святослав Полилов

2 место — Алиса Исакова

3 место — София Миряева, Вероника Елизарова, Дарья Беглова

Поздравляем ребят и желаем новых побед!



Всемирный День голоса

Знаете ли вы, что 16 апреля отмечается Международный день голоса? Ребята из школьного объединения «Юнкор» подготовили специальную акцию, приуроченную к этому событию.

Наши голоса - такие разные, необычные и красивые. В этом и заключается главное чудо: каждый голос по-своему прекрасен, уникален и индивидуален. У одного он звонкий и лёгкий, у другого — мягкий и глубокий, третий звучит уверенно и твёрдо, а четвёртый — нежно и проникновенно. В этой неповторимости и заключается настоящая магия общения. Для корреспондента голос - это не только средство общения, а главный инструмент работы. Пусть Международный день голоса станет для каждого из нас маленьким напоминанием: в мире, где так много шума, по-настоящему важно то, как и что мы говорим.



Всемирный день здоровья

7 апреля в лицее прошел день здоровья. Ребятам напомнили о важности здорового образа жизни, витаминов и режимов дня

Первые



День памяти жертв геноцида

19 апреля в России отмечается День памяти жертв геноцида советского народа, совершённого нацистами и их пособниками в период Великой Отечественной войны 1941–1945 годов.

В годы Великой Отечественной войны гитлеровцы развернули систему концентрационных лагерей, осуществляли блокаду Ленинграда, проводили массовые расстрелы в Хатыни и Хацуни, на Змиёвской балке и в Жестяной Горке, совершали многие другие военные преступления, в результате которых погибли миллионы мирных жителей СССР.

Мы должны помнить эти мрачные страницы нашей истории.



Юннаты Первых

В городских условиях птицам не всегда хватает естественных условий — подходящих лесопарковых зон меньше, чем самих птиц. Скворечники служат альтернативой душам в деревьях, особенно весной, когда птицы прилетают с тёплых стран, а также осенью и зимой, когда им нужно тёплое место и корм. В таких домиках могут поселиться не только скворцы, но и синицы, мухоловки, поползны, воробьи и другие птицы.

Юннаты Первых лицея ежегодно принимают участие в создании скворечников для птиц. Ребята с большим энтузиазмом помогают нашим пернатым обрести дом.



Городские соревнования

Лицей №230 вновь доказал, что учить защищать Родину нужно с умом и отвагой. С 20 по 24 апреля в рамках учебного курса «Особенности безопасности и защиты Родины» прошли городские соревнования, где команда нашего лицея уверенно завоевала бронзу.

Ребята из разных школ города соревновались в нескольких сложнейших этапах:

- спортивное ориентирование,
- полоса препятствий,
- поисково-спасательные работы на открытой акватории,
- кросс-эстафета,
- оказание первой помощи,
- комбинированная пожарная эстафета,
- визитная карточка,
- стенгазета.

Во всех испытаниях лицеисты действовали слаженно, грамотно и мужественно. Итог: почётное 3 место и гордость за свою школу.



Оранжевый атом

На базе МБУ ДО СШ им. В.В. Кораблева прошли яркие соревнования по баскетболу 3х3 «Оранжевый атом». В возрастной группе до 17 лет честь Лицея 230 защищали Волков Тимофей, Щекин Максим, Косолапов Александр и Редько Артём. Все игры проходили в упорной и напряженной борьбе. Лицеисты сумели обыграть победителей соревнований, после чего ещё больше поверили в себя. Окрыленные успехом, ребята доиграли последние встречи на эмоциональном подъеме. В итоге команда заняла почетное 2 место. Каждый игрок получил медаль, памятную футболку и сладкий приз. «Оранжевый атом» подарил лицеистам яркие эмоции и боевой опыт.



Защитники Родины

Команда лицея №230 достойно выступила на конкурсе «Есть такая профессия - Родину защищать». Участники показали себя в смотре строя и песни, отлично справились со сборкой и разборкой магазина автомата. В силовом блоке ребята подтягивались, отжимались и прыгали в длину с места. Завершающим этапом стал видеоролик в поддержку своей команды. Лицеисты работали слаженно и проявили настоящий боевой дух. Жюри отметило высокую дисциплину и подготовку ребят. Результаты конкурса станут известны 9 мая.



«Предательство»

Ученики 7-9 классов посмотрели фильм «Предательство» — документальное расследование Андрея Медведева, рассказывающее о вербовке подростков и молодежи через интернет, обещания легких денег и последующем тюремном сроке.



ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО?

В последнее время в соцсетях появляются опасные призывы и «розыгрыши», связанные с террористическими угрозами.

Вербовщики активно используют соцсети и мессенджеры, чтобы вовлечь подростков в противоправные действия:

Поджоги инфраструктуры

Диверсии

Распространение запрещенного контента

Их методы — манипуляции, шантаж или обещание «легких денег».



Предлагаем вспомнить основные правила безопасности:

- * **Правило «Не молчи!»:** любые угрозы, шантаж или странные предложения — это повод немедленно рассказать родителям, а не скрывать это.
- * **Цифровая гигиена:** Не добавлять незнакомцев в друзья, закрыть профили в соцсетях от посторонних.
- * **Критическое мышление:** Сомнительные предложения за деньги — это преступление, а не игра.
- * **Проверка информации:** Не переходить по подозрительным ссылкам и не делиться личными данными



ВАЖНО ЗНАТЬ

Сотрудники российских спецслужб и правоохранительных органов НЕ используют подростков для оперативной работы, тем более - через интернет.

Признаки вербовки

- 1. Запросы на секретность.** Вербовщик просит удалить переписку, не рассказывать родителям, общаться в зашифрованных мессенджерах.
- 2. Легкие деньги:** предложения заработать крупные суммы за простые, но странные действия (например, "просто сфотографировать" объект).
- 3. Давление и шантаж:** угрозы распространить личную информацию, если вы откажетесь выполнять указания.



1 мая

В этот день, помимо Дня труда, празднуется **День глобальной любви**. В этот день стоит отложить дела, обнять близких и сказать им тёплые слова, напоминая себе, что настоящая любовь не знает границ.



3 мая

Отмечается **День Солнца**. Один квадратный сантиметр поверхности Солнца излучает столько энергии, сколько выделяют 60 тысяч свечей.



5 мая

Всемирный день общения. Исследования показывают, что 65% смысла при разговоре передаётся через невербальные сигналы: позу, жесты, мимику и взгляд. Только 35% — через слова.



7 мая

В **День распахнутых окон** возьмите за привычку сквозное проветривание на 10–15 минут ежедневно. За это время углекислый газ уходит в 3–4 раза быстрее, чем из приоткрытого окна. Результат — ясная голова и крепкий сон.



10 мая

День чистой комнаты — отличный повод навести порядок. Начните с одного ящика или одной полки на 3–5 минут. Маленький шаг запускает «эффект снежного кома»: вам захочется привести в порядок и следующий уголок.



15 мая

Отмечается **День исчезающих животных** — день, когда мы вспоминаем о тех видах, которых можем потерять навсегда. За 30 лет летающих насекомых на планете стало на 75% меньше.



18 мая

Празднуется **Международный день музеев** — праздник, который напоминает нам о важности сохранения истории, культуры и памяти поколений. В этот день сходите в наш зареченский музей. Кстати, в России работает от 2500 до 3500 музеев — это примерно 2,5–3% от всех музеев мира.



Автор: Екатерина Долгорукова

Цифровая психология и поведение в онлайн-среде

Каждый день мы заходим в социальные сети. Пролистываем ленту в Вконтакте, слушаем музыку, читаем новости и общаемся. Но как это влияет на нас?

Цифровая психология — это относительно новая междисциплинарная область, изучающая влияние цифровых технологий на психическое состояние человека, его поведение и социальные отношения. Поведение в онлайн-среде — это активность личности или тот образ, который мы представляем во взаимодействиях с другими образами в этой среде.

Цифровая среда сильно влияет на наше эмоциональное состояние, идентичность, самооценку и социализацию. Постоянная стимуляция устройствами снижает концентрацию внимания, так как заставляет нас переключаться быстро между задачами, увеличивает риск головных болей и слабости, а в запущенных формах — повышает раздражительность и нервозность.



С чем же связано наше желание посидеть в социальных сетях или то самое инстинктивное движение рукой на уроках в школе? Первое — скука. Второе — эскапизм, желание уйти от реальности. Но реальность — это всё, что мы имеем. Никакой воображаемый мирок не спасёт нас и не замечит красот жизни. Мы не сможем полностью убрать из нашей жизни цифровые технологии. Но мы можем сократить времяпровождение в них. А для этого придётся так или иначе приложить некоторые усилия.



Советы психолога

- 1) Сократить времяпровождение в социальных сетях.
- 2) Оставаться в реальном мире. В умеренных количествах эскапизм полезен как способ отдыха (отдых от проблем, переключение внимания). Он становится опасным, когда превращается в зависимость, подменяя реальную жизнь иллюзорной.
- 3) Избегать негативного контента, содержащего сцены насилия, оказывающего отрицательное психологическое воздействие.

Автор: Дарья Беглова

Цветная сила

Вы замечали, что в жёлтой футболке день кажется солнечнее, а в чёрной хочется молчать и слушать грустный плейлист? Это не совпадение. Цвета реально влияют на наши эмоции, успеваемость и даже на то, как к нам относятся другие. Рассказываем, как использовать эту суперсилу...

Как это работает?

Наш мозг реагирует на цвет быстрее, чем на форму или размер вещи. За миллисекунды он отправляет в тело сигнал:

«красный — опасно / важно / страстно», «синий — спокойно / надёжно», «жёлтый — весело / опасно (для насекомых, но нам — радостно)». Так работают древние механизмы, которые мы не контролируем.

Если ты хочешь влиять на своё состояние — начни с цвета одежды.

КРАСНЫЙ — цвет уверенности и лидера

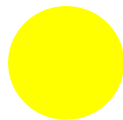
Смело, энергично, заметно. Сердце бьётся быстрее.



- **Когда надевать:** На контрольную (если ты выучил), на выступление, когда нужно сказать «нет».
- **Когда НЕ надевать:** Если ты и так взвинчен или боишься, что учитель вызовет к доске (красный привлекает внимание).
- **Лайфхак:** Не хочешь весь образ красным — добавь красный шарф, ремень или кроссовки.

ЖЁЛТЫЙ — цвет радости и энергии

Оптимистично, легко, хочется улыбаться и болтать.



- **Когда надевать:** В понедельник утром, перед скучными уроками, если грустно или пасмурно на улице.
- **Когда НЕ надевать:** Если нужно сосредоточиться и выглядеть серьёзно
- **Лайфхак:** Жёлтый + серый или синий — суперсочетание для школы.

СИНИЙ — цвет спокойствия и ума

С ним тебе больше доверяют.



- **Когда надевать:** Перед сложной контрольной, на экзамен.
- **Когда НЕ надевать:** Если хочешь веселиться и быть в центре внимания (синий — слишком спокойный для вечеринки).
- **Лайфхак:** Темно-синий менее мрачный и лучше сочетается с большинством цветов.

ЧЁРНЫЙ — цвет силы и защиты

Серьёзно, независимо, загадочно. Чёрный как броня — прячет эмоции.



- **Когда надевать:** Когда не хочешь, чтобы тебя трогали, когда нужен статус «не подходи», когда кажется, что «ничего не нравится».
- **Когда НЕ надевать:** Если и так грустно или хочется поднять себе настроение. Чёрный не поможет, а только усилит меланхолию.
- **Лайфхак:** Если любишь чёрный, добавь цветной аксессуар — он «разбудит» образ.

БЕЛЫЙ — цвет свежести и порядка

Аккуратно, ясно, легко. Белый требует чистоты — и внутри, и снаружи.



- **Когда надевать:** Когда на душе каша, нужно разложить мысли по полочкам, на важную презентацию
- **Когда НЕ надевать:** Если грязно на улице или ты не любишь следить за вещами
- **Лайфхак:** Белая футболка + любые брюки = спасение для утра, когда нет сил думать.

Продолжаем нашу рубрику про фильмы и книги! Перед вами новая подборка на майские выходные. Приятного чтения или просмотра!

«Ходячий замок»

Злая ведьма превращает юную Софи в старуху. Чтобы вернуть свой облик, девушка пробирается в странствующий замок коварного мага Хаула. Там её ждут сделка с огненным демоном и приключение, полное иронии и магии.



«Дарители. Дар огня»

В мире, где люди утратили свои магические таланты, нелюдимый парень Генри должен найти Сердце Волшебства. Это динамичный квест о том, что даже самый «странный» дар может оказаться великой силой.



«Общество мертвых поэтов»

Новый учитель в строгой академии вдохновляет учеников нарушать правила ради искусства и мечты. Фильм о поиске своего «Я» и умении ценить каждый момент жизни.



«Первому игроку приготовиться»

Весь мир погружен в виртуальную игру ОА-ЗИС. Подросток-геймер вступает в опасную охоту за «пасхальным яйцом», оставленным создателем игры. На кону — огромное состояние и контроль над цифровым будущим.



Страница подготовлена Святославом Полиловым

