



В 10-ку



Колонка главного редактора

Подходит к концу звонкий май, а вместе с ним и учебный год. Кого-то скоро ждут отдых и любимые увлечения. А учащиеся 11-х классов напряженно готовятся к очень важным испытаниям в своей жизни.

Дорогие ребята! Я желаю вам отлично и с пользой провести каникулы, набраться сил, а выпускникам – терпения, настойчивости, удачи! Вы стоите на пороге взрослой жизни. Пусть дорога, которую вы выбрали, приведет вас к успеху. Не забывайте родную 10 школу. Мы вам всегда рады!

*Я вас люблю, мои ученики!
Наверно, в этом поздно
признаваться,
Когда пора приходит расставаться,
Когда звенят последние звонки.*

*Я вас люблю, мои ученики,
Вы завтра разлетитесь, словно
птицы,
В любом из вас души моей частицы,
Как капелька в течении реки.*

*Я вас люблю, мои ученики,-
Девчонки в ослепительных
нарядах,
В чьих головах весенний беспорядок,
Но души так чисты и глубоки...*

*Я вас люблю, мои ученики,-
Мальчишки с беспокойными глазами,
Которые хотят все сделать сами,
Которым, наплевать на синяки...*

*Я вас люблю, мои ученики,
Бездельники, отличники и шкоды,
Создания общей матери - Природы,
Бормочущие что-то у доски!*

*Я вас люблю, мои ученики
И пусть сейчас взмывает сердце
скрипкой,
Я скрою грусть наигранной улыбкой.
Ну вот и все. Прощальный взмах
руки.
Я вас люблю...*

Ваши Татьяна Борисовна и Анна Валерьевна



Продолжение на стр.5



Быть утренней пташкой и вставать рано – это большой вызов для большинства из нас. И уж тем более делать зарядку по утрам! Карантин

- не время откладывать спорт. Изоляция - самое время уделить своему здоровью больше внимания.

Но, может быть, нам было бы чуть легче, если бы мы знали, как именно каждое упражнение меняет наше тело. Конечно, вытащить себя из кровати и заставить двигаться – та еще задачка!

Но для настоящих **воинов**, чем сложнее битва, тем слаще вкус победы.

Итак. Пришло время **боя**, после которого любая дневная задача дастся вам с легкостью!

Для начала утреннюю зарядку необходимо превратить в **привычку** - так заниматься гораздо легче. Помните, что занятия спортом, перед завтраком, настраивают вас на позитивный лад, на весь день.

Для того, что бы превратить утреннюю зарядку в привычку, начните с простых упражнений, чтобы размять и подготовить свое тело, и постепенно наращивайте интенсивность тренировки:



- Повороты и круговые движения головой.
- Вращения кистей и рук в локтевом суставе.
- Наклоны туловища.
- Приседания.
- Круговые движения коленей и таза.

Для каждого из этих элементов достаточно 10 повторений, после чего можно перейти к растяжке. Подходящими станут следующие упражнения:

- ✓ «Велосипед» (лёжа на спине).
- ✓ Выпады на каждую ногу.
- ✓ «Ножницы» в положении лёжа.
- ✓ Прогиб в спине, стоя на четвереньках (также полезно для позвоночника).
- ✓ Наклоны, в положении стоя (достаём пол ладошками).

*Зураб Леванович, учитель
физической культуры*



Правила утренней зарядки:

- ✓ Зарядка лучше проходит на улице или в вентилируемом помещении.
- ✓ Разминка будет интересной, если её делать не в одиночестве, а, например, в семейном кругу или с друзьями.
- ✓ Одежда должна быть комфортной и не мешать.
- ✓ Оптимальным количеством повторений считается не более 10 раз.
- ✓ Спокойный темп выполнения.
- ✓ Ежедневная нагрузка.

Зарядка, как и любая тренировка, имеет собственное кредо, которому необходимо соответствовать.

ИЗ УЧЕНИЧЕСКОГО В СТУДЕНЧЕСКИЙ СОВЕТ

А часто ли вы думаете, что изменится, когда поступите в университет или начнете работать? Чем отличается ученический совет от студенческого? Все секреты раскроет нам наша выпускница Ирина Манойлова.

Корреспондент: Ира, ты состоишь в студенческом совете?

Ирина: Да, я член студенческого совета «Высшей школы естественных наук и технологий». Также я являюсь заместителем председателя по информационной работе студенческого объединения «Эко-университет»

Корр.: Что из себя представляет студ. совет, какие у вас обязанности?

Ирина: В студ.советах есть должности: председатель, секретарь, заместитель председателя по информационной работе, зам. председателя по арт-направлению, зам. председателя по корпоративной культуре. В обязанности первокурсников входит посещение собраний, организация мероприятия на уровне самого студ.совета, а также на уровне высшей школы - «Киновечер».

Корр.: Поощряют ли вашу активность преподаватели?

Ирина: Всегда по-разному. Некоторые очень хорошо относятся к активистам и поддерживают, а кто-то не любит, так как из-за мероприятий приходится пропускать лекции. Главное - не пропускать лабораторные и практические (никто не пропускает!), а лекции можно, но в дальнейшем ее необходимо списать у друга, показать преподавателю и ответить на пару вопросов. Активистам могут платить повышенную стипендию, но этого очень сложно добиться.

Корр.: Отражается ли ваша активность на учёбе?

Ирина: Нет, так как все мероприятия проходят после занятий, а если во время лекций, то даётся разрешение от директората, и всё отлично. Иногда домашние задания приходится делать ночью, после всех дел. Активистами становятся по желанию, когда хочешь всё успеть, можно и поменьше поспать.

Корр.: Какими делами занимается студ. совет?

Ирина: Организация мероприятий на уровне «высшей школы», также помощь совету

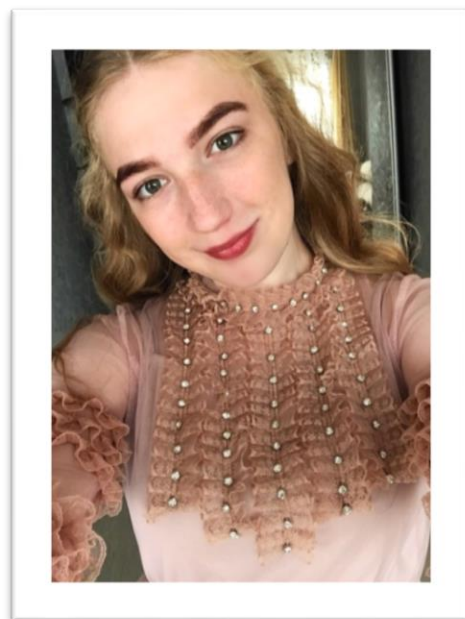
студенческого самоуправления (главному студ.совету) в организации мероприятий на уровне всего САФУ. Совет «высшей школы» организует «Мисс и мистер

Высшей школы», «Школа Актива», караоке, киновечера. Также можно быть членом главного студ. совета - Студенческого самоуправления (это уже покруче). Там ребята считаются самыми главными организаторами мероприятий среди всех высших школ и городских. Они являются организаторами: «Форд Боярд», «Поход первокурсника», «Эволюция», также они дают задания студ.советам, «высшим школам». Вообще, не обязательно состоять в студ.совете, чтобы принимать участие в мероприятиях и форумах! На протяжении года очень много интеллектуальных и развлекательных игр, которые организуют другие студенческие объединения- это не студ.совет, а, например, студенческие отряды разной направленности, тот же «Эко-университет», «Волонтёрский центр» и многие другие. В эти объединения вступают по желанию, не обязательно быть в студсовете. В этом году САФУ подписало договор с юнармией, но пока не создан «Юнармейский отряд САФУ».

Но есть такие студенческие отряды, как спасательный отряд «Помор-спас» и военно-патриотического направления отряд «Легион». В университете очень много разных объединений и мероприятий, где каждый может найти себе что-то по душе!

Корр.: Назови 3-4 слова, которые могут описать ваш студенческий совет:

Ирина: знакомства, мероприятия, семья, дело.



75 ПОБЕДА!
1945–2020



**АБРАМОВ ИВАН
ЛЕОНТЬЕВИЧ,**
дедушка Сивцовой Светланы
Леонидовны, учителя
биологии



**ТРЕТЬЯКОВ МИХАИЛ
ЯКОВЛЕВИЧ,**
дедушка Юринской Анны
Владимировны, учителя
английского языка



**МИШЕНЁВ МИХАИЛ
ФЁДОРОВИЧ,**
прадедушка Суслоновой
Алены, 7к класс



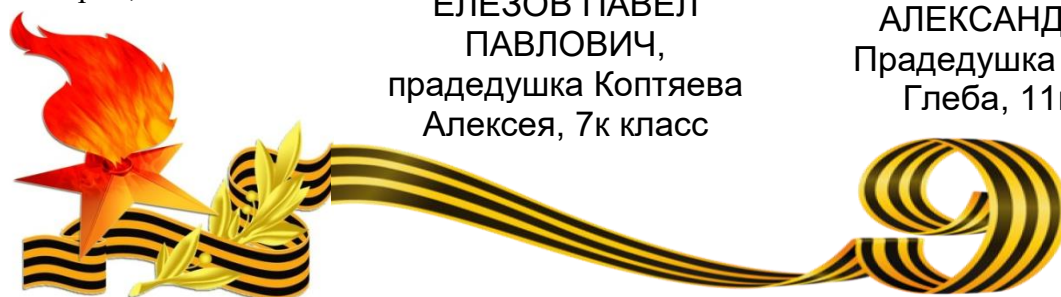
**АХРИМОВ НИКОЛАЙ
МАТВЕЕВИЧ,**
брат прадедушки Леонтьевой
Виктории, 7к

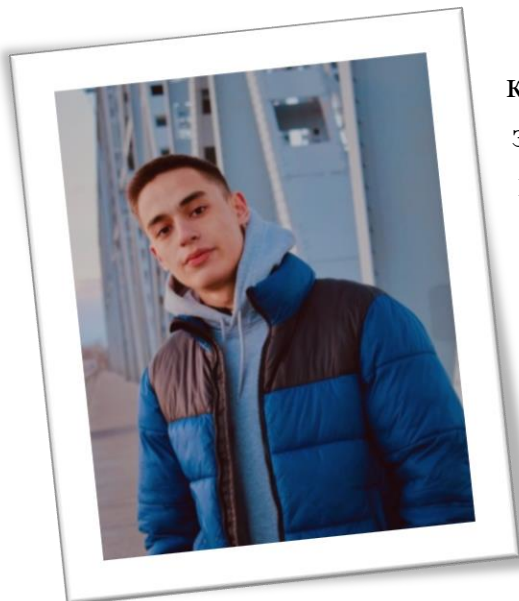


**ЕЛЕЗОВ ПАВЕЛ
ПАВЛОВИЧ,**
прадедушка Коптяева
Алексея, 7к класс



**ПОПОВ МАКАР
АЛЕКСАНДРОВИЧ,**
Прадедушка Баранова
Глеба, 11к класс





Пошел в первый класс со своей мамой, это был очень непонятный по эмоциям день, но очень

запоминающийся.

Вначале, как и любой человек, который идет в неизведанную для себя

область, я переживал. Но это закончилось ровно тогда, когда я сел за парту и увидел вокруг ребят, которые тоже слегка волновались. Нам очень повезло на тот момент с классным руководителем - Ореховой Ириной Александровной. Она была настолько доброй, улыбчивой и всегда поддерживала, что до сих пор я вспоминаю её добрым словом. Школьная жизнь частично повлияла на меня. Ведь именно в школе мы находим своих первых друзей, выполняем свои первые задание, добиваемся поставленных целей. Порой вспоминаю, как всегда смотрел на старшеклассников и им завидовал... «Почему это они больше меня?!» - такие мысли пролетали частенько... По жизни мы всегда встречаем людей, которые на голову на две выше тебя (и сейчас речь не про рост). Мы стремимся стать такими же высокими... И это прекрасно! Соперничество - важная составляющая развития человека. В школе мы познаём это впервые. Именно в ней происходит, по-моему, главный процесс формирования личности.

Эльдар Пашаев, 11а

Мне запомнился **Гашев Степан, 11б**. Классно играет на гитаре. Его имя я вечно забываю и пару секунд вспоминаю каждый раз при встрече.

Арина Трапезникова, 10а

Мне запомнился **Эльдар Пашаев, 11а**. Я его заметила сразу, как только перешла в эту школу. Он красивый и добрый. Помогал мне с разными предметами и поддерживал во многом. Он очень веселый и активный. Роль деда Мороза сыграл отлично! **Даниил Терещенко, 11а**. Милый и весёлый мальчик. Он пишет биты, делает музыку. Участвовал в разных соревнованиях за школу, например, по футболу и волейболу.

Олеся Ковальчук, 10к

Вера Юшина, 11а, запомнилось ее выступление на научной конференции. Тема ее доклада касается всех, спасибо за информацию, которую Вера донесла до всех нас. **Дарья Коноплева, 8в**

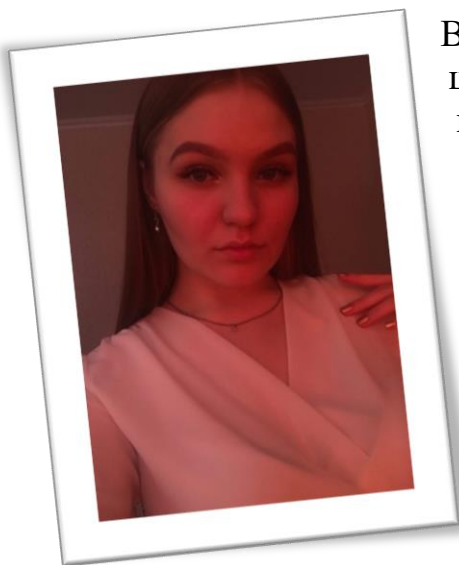
Мне запомнилась **Арина Плеханова, 11б**. Она состоит в Совете учащихся нашей школы, и мы не раз работали вместе на школьных мероприятиях. Она была автором многих креативных идей. Арина - светлый, добрый и отзывчивый человек, с которым мне всегда приятно общаться.

Даша Третьякова, 10к

Мне запомнились, больше всех из выпускников, **Настя Амосова и Даша Ломзикова, 11а**. Они везде участвуют, ведут замечательно праздники в школе и вообще классные выпускницы.

Алина Шубная, 8а

Кто из выпускников 2020 года мне запомнился?



Воспоминания о школьной жизни для меня всегда будут самыми светлыми. Время учёбы в школе пролетело так быстро..... И только сейчас, смотря на своих друзей, на себя, понимаю, как мы все-таки изменились. У каждого свои мечты, цели, планы на

будущее. Огромная благодарность каждому учителю, вложившему частичку своей души в каждого из нас!

Надежда Середина, 11б



За 11 лет учёбы в школе, накопилось множество различных воспоминаний. Перед первым днём школы мы с мамой ходили по магазинам и выбирали самый красивый букет. А потом настало волнительное утро. Все в суматохе бегали и собирали

меня с братом в школу. Никогда не забуду родной класс, который стал дорог сердцу. Помню, как мы ездили в походы на маленьком автобусе, и нам учительница выдавала песни, а потом мы все хором пели их. Как же было весело! Все уставшие, но счастливые. Столько всего было за эти 11 лет и дружба, и любовь, и счастье, и печаль. Ой, чего мы только не вытворяли! Самое важное, что подарила мне школа, лучшую подругу и моих любимых друзей (ребята, если вы это читаете, знайте, вы лучшие!) Мне будет не хватать наших драк посреди коридора, шуточек, гонок и закидывания снежками! Ведь дружба сделала из нас тех, кто мы есть.

Анастасия Юдина, 11а

Мне запомнился **Вадим Британский, 11б**, в него были влюблены почти все девчонки из нашего класса.

Кира Кулагина, 8в

Мне запомнилась: **Геля Лазарева, 11а**, а запомнилась она своим активным участием в жизни нашей школы.

Александр Матвеев, 7б

Лев Шабанов, 11а, запомнился тем, что он ОЧЕНЬ высокий и умеет играть на гитаре.

Мария Шупик, 7а

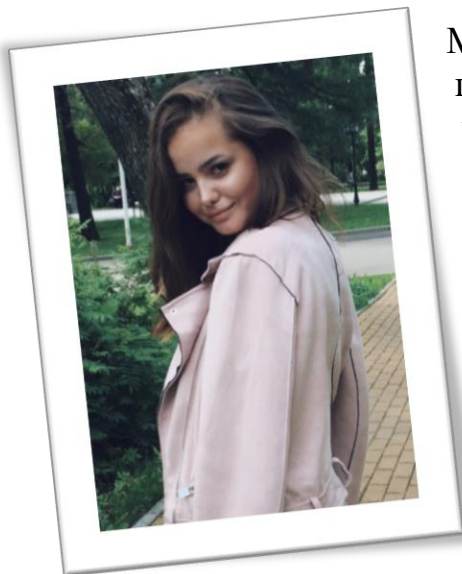
Про **Лизу Ленину, 11а** не могу не сказать. С ней вместе ходили на театральный кружок в школе. Шикарнейший, добрейший, умнейший, лучший человек. Буду очень скучать, надеюсь, что будем с ней и дальше общаться. **Настя Юдина, 11а** весёлая, добрая, ШИКАРНЫЕ волосы, боевыми искусствами занимается. Я очень рада, что мы с ней знакомы.

Лена Ильичева, 10а

Больше всего мне запомнился **Кирилл Харин, 11б**, он очень умный и харизматичный, с ним в Совете становилось намного веселее, он превращал любую рутину в классный праздник, спасибо **Кирюха**, это были лучшие годы с тобой.

Рутан Самиев, 10а

Кто из выпускников 2020 года мне запомнился?



Мне запомнились мои первые и очень интересные уроки с Нестеровой Ириной Авенирвной, особенно её частое высказывание:

«Молодец, возьми пряник со стола!». В начальной школе мы любили играть в догонялки, за что дежурные учителя часто оставляли

стоять рядом с ними целую перемену! В 9 классе, вместе с одноклассниками и нашим классным руководителем Ластиной Еленой Александровной, ездили в Санкт-Петербург, где каждый день был запоминающийся, но самый - когда мы до вечера искали кино-кафе, и с приятной усталостью, всё-таки, посетили его. Я буду очень скучать по всем мероприятиям, которые мы проводили с Советом учащихся, самое недавнее это было празднование 8 Марта, когда мы поздравляли учителей концертом. Мои школьные годы промчались очень быстро!

Юлия Москвичёва, 11б



Прошло одиннадцать лет с тех пор, как мы впервые переступили порог родной школы. Теперь мы стоим на другом пороге, пороге во взрослую жизнь. За одиннадцать лет я никогда не жалел о том, что сделал. Я лишь жалею о том, чего не сделал. Интересно, а что меня ждёт впереди?! А

сейчас хочется сказать спасибо любимой школе. Спасибо за воспоминания и друзей! И, конечно, огромное спасибо учителям!

Иван Лопатин, 11а

Мне больше запомнились две выпускницы - **Глотова Вика и Москвичёва Юлия, 11б.**

Запомнились тем, что они очень добрые и весёлые девочки, с ними каждый день - веселье. Помнится каждая тренировка, проведённая с ними, которая никогда не заканчивалась на плохой ноте. Каждые соревнования и каждая победа команды, в которой мы состоим. Никогда не забуду время, проведенное с ними!

Настя Богданова, 8б

Выпускник, который мне запомнился больше всего - **Британский Вадим, 11б.** Запомнился тем, что всегда в хорошем настроении, приветлив, отзывчив.

Из выпускниц - **Амосова Анастасия, 11а.** Запомнилась, своей доброжелательностью, искренностью (когда приглашала на концерт в Международный женский день), и талантом отлично петь.

Дарья Александровна, педагог- психолог

Запомнился **Иван Лопатин, 11а** своей забывчивостью и тем, как он бежит хорошо. Сонный, синяки под глазами, но всегда весёлый!

Екатерина Тахтарова, 7а

Кто из выпускников 2020 года мне запомнился?

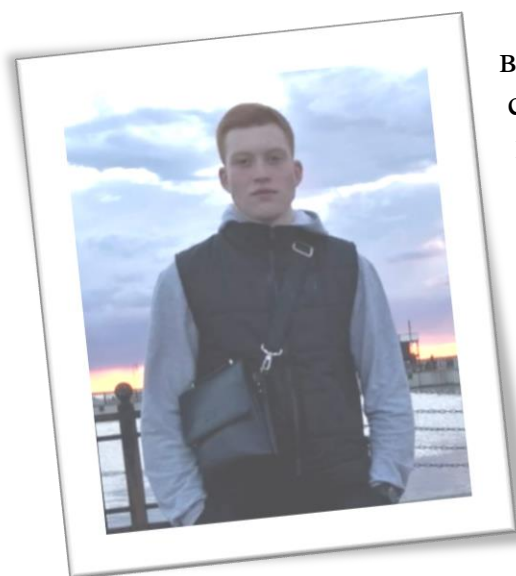


Школа

заканчивается... Слова, к которым не могу привыкнуть. Нам сейчас по 17-18 лет. 11 лет - большая часть нашей жизни, - связана со школой. Традиционно выпускной класс перед линейкой последнего звонка проходит по всей школе, а ребята

выстраиваются в живой коридор и провожают выпускников аплодисментами. Когда я была маленькой, мечтала также пройти по коридору в красивом сарафане и белом фартуке с букетом цветов и бантиками. Мы бы кричали "11а", танцевали последний школьный вальс, пели песни, читали стихотворения, дарили цветы учителям, а потом бы услышали последний звонок... Не может быть, что всего этого у нас не будет!

Амосова Анастасия, 11а



Десятая школа встретила меня первого сентября, когда я пошел уже в пятый класс. Школа, где главное - получать знания, может стать и местом главной дружбы. Конечно, не всегда все было гладко. Были и ссоры, и драки, и проигрыши, и падения. Но это

давало толчок, чтобы двигаться вперед и становиться сильнее. Надеюсь, ребята, которые придут после нас, будут беречь нашу школу, и показывать всем, что она одна из самых лучших.

Илья Рассамаха, 11б

Мне запомнилась **Настя Амосова, 11а**. Она принимала активное участие в жизни Совета учащихся нашей школы, а в 2019 году была его председателем. Настя всегда поддерживала новичков в Совете, стремилась помочь тем, кому была необходима помощь. Настя проявила себя не только как ответственный руководитель, но и просто как хороший друг; всегда могла выручить своим советом. Я очень рад, что познакомился с ней.

Ширяев Андрей, 10к

Больше всего мне запомнился **Илья Рассамаха, 11б**. Весёлый, красивый и умный мальчик. Он всегда помогает школе в разных мероприятиях. Очень общительный и дружный. Лично с ним не общалась, но со стороны складывается именно такое впечатление.

Эмилия Куваева, 8в

Геля Лазарева, 11 а, Запомнилась, невероятной активностью и трудоспособностью. Геля обладает восхитительным талантом в музыкальной области, сама пишет музыку, стихи, играет на различных музыкальных инструментах. Я верю, что спустя годы Ангелина обязательно будет выступать на своих концертах и будет счастлива. Я очень рада и благодарна, что училась с ней, наблюдала каждое утро ее настоящую светлую улыбку. **ГЕЛЯ, ТЫ ЛУЧШАЯ!!! НИКОГДА НЕ МЕНЯЙСЯ!!!!** **Кирилл Харин, 11б** - хороший капитан команды по волейболу.

Дрегалю Екатерина, 10к

Кто из выпускников 2020 года мне запомнился?