



**Газета  
МБОУ СШ №9**

Главная газета школы №9 города Гуково

# Школьные ПЕРЕМНЫ

с 16 мая  
2023 года

29 ноября 2025 г.

№13 (35)

**В этом выпуске:**

Главная тема: Единство  
страны – наша сила

2

Юный корреспондент взял  
интервью у Меланы  
Степанян

3

С праздником, дорогие  
мамочки

4

День государственного  
герба Российской  
Федерации

5

5 правил ЗОЖ  
Что делать, чтобы  
меньше болеть зимой

6

Технология и мышление  
Как оно меняется и что с  
этим делать

7

Рубрика «Россия славится  
людьми»

8

**Над выпуском работали:**

Логинова Мария

Томинова Дарья

Шваякова Алина

Степанян Мелана

Волчанская Агата

Астахова Анастасия

Саламатова Татьяна

**МБОУ СШ №9**



## Единство страны

### – наша сила



**Один народ, одна Россия, одна у  
нас история.**

**С Днём народного единства, пусть будет в  
стране весна!**



**Главная цель** технологий развития мышления – научить человека самостоятельно учиться, анализировать информацию и решать проблем, что является ключом к самообразованию.

**Стр. 7**

Выпуск газеты «Школьные Перемены» осуществлен  
пресс-службой ученического самоуправления «Новое поколение»



## Главная тема

# Единство страны – наша сила



**4 ноября** в России отмечается важный государственный праздник – День Народного Единства. Эта дата стала символом сплочения русского народа и его борьбы за независимость. День Народного Единства имеет глубокие исторические корни, уходящие в начало XVII века, когда Русь была охвачена смутным временем. Это период был характерен политической нестабильностью, экономическими трудностями и социальной разрухой. Иноземные захватчики вторглись на российскую землю, и народ оказался разделён. Однако именно в этом хаосе стали проявляться героические фигуры, способные объединить людей под единым знаменем. В 1612 году, благодаря усилиям Кузьмы Минина и Дмитрия Пожарского, народное ополчение смогло освободить Москву от польских интервентов. Этот подвиг стал символом народного единства, когда россияне различных вероисповеданий и сословий объединились ради общей цели – защиты своей Родины. Установление Дня Народного Единства в 2005 году призвано восстановить память об этих событиях и подчеркнуть важность единства как для прошлого, так и для будущего нашего народа. Символы единства Символом этого дня стал русский триколор, а также памятники Минину и Пожарскому, которые находятся на Красной площади Москве. Важной частью

празднования становятся мероприятия, посвященные культуре и традициям разных народов России. Концерты, выставки и лекции проходят по всей стране, становясь площадками для обмена мнениями и укрепления дружбы. Значение для современности Сегодня, когда мир сталкивается с новыми

вызовами, тем важнее помнить о ценности единства. Век глобализации и технологических изменений иногда создает иллюзию отчуждения, несмотря на то, что информация и люди доступны друг другу как никогда. День Народного Единства напоминает всем нам, что каждый из нас важен для создания крепкого и здорового общества. Сплоченность – это не только патриотизм, но и обоюдная готовность идти на компромиссы и помогать друг другу в трудных ситуациях. Заключение День Народного Единства – это не просто выходной день, а повод задуматься о наших корнях и о том, как важно беречь то, что было достигнуто предками. Давайте все вместе сделаем этот день особенным, отражая в своих действиях дух единства и согласия! Пусть он станет напоминанием о том, что вместе мы сильнее и способны преодолеть любую преграду.

**Саламатова Татьяна,**  
ученица 9А класса



## Юный корреспондент взял интервью у Степанян Меланы

Юный корреспондент нашей школы взял интервью у Степанян Меланы. 4 ноября страна отмечает День народного единства. Для газеты было взято интервью у председателя Совета обучающихся. Она рассказала, почему этот праздник важен, и поделилась своим мнением о дружбе народов и уважении между людьми.

**Корреспондент:** Здравствуйте, Мелана! Спасибо, что нашли время побеседовать с нами о таком значимом празднике, как «День народного единства». Как мы знаем, вы наполовину армянка, наполовину русская. Как это влияет на то, как вы отмечаете праздники своей культуры?

**Степанян М:** Я стараюсь отмечать праздники своей культуры вместе с семьёй, потому что это помогает сохранять традиции и объединяет нас. На армянские праздники мы готовим

национальные блюда. Это всегда тёплая и дружеская атмосфера. Русские праздники мы тоже отмечаем — украшаем дом, готовим любимые блюда.

**К:** Что тебе больше всего нравится в жизни в многонациональной стране?

**М:** Больше всего мне нравится то, что каждый день можно общаться с людьми разных национальностей. Это делает нашу жизнь яркой и разнообразной. Мы учимся уважать традиции друг друга, находить общий язык и дружить, несмотря на различия.

**К:** Какие традиции твоего народа ты считаешь самыми интересными?

**М:** В армянской культуре мне особенно нравится традиция гостеприимства — приёма гостей с теплом и искренностью. Семейные праздники с песнями, танцами и большим столом создают атмосферу единства и радости. В русской культуре мне нравятся народные зимние гуляния — они объединяют людей, создают настроение праздника и дружбы. Мне близко, что обе культуры ценят семью, уважение и добрые отношения между людьми.

**К:** Есть ли у вас праздник, похожий по смыслу на День народного единства?

**М:** В Армении есть праздник Вардавар, который символизирует добро и радость. В этот день люди обливают друг друга водой, смеются и проводят время вместе — это объединяет всех, независимо от возраста и происхождения. В России есть государственные праздники, которые также напоминают о единстве и общей истории.

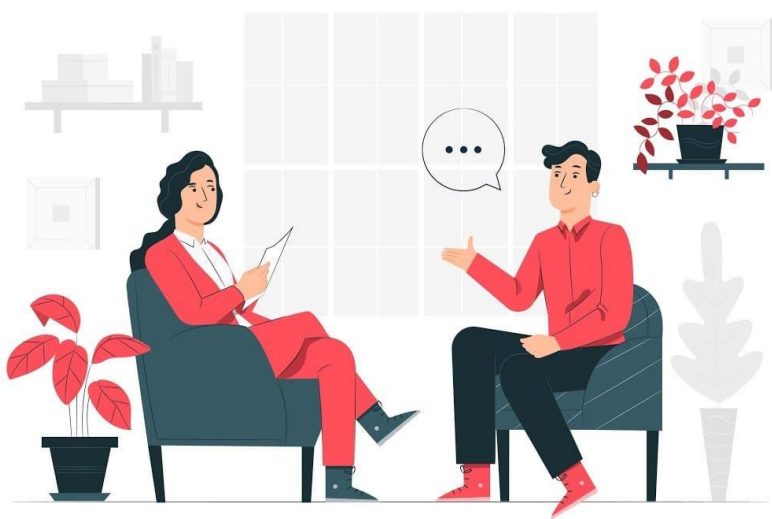
**К:** Как, по вашему мнению, люди разных национальностей могут лучше понимать друг друга?

**М:** Главное — открытость и уважение. Если мы интересуемся культурой друг друга, узнаём традиции, музыку, кухню разных народов, то становимся ближе. Важно общаться, задавать вопросы, быть доброжелательными. Тогда мы понимаем, что у всех народов есть общие ценности.

**К:** Что вы хотели бы рассказать о своей культуре другим людям?

**М:** Я бы хотела рассказать, что моя культура — это объединение армянских и русских традиций. Армянская культура богата семейными ценностями, уважением к старшим, любовью к музыке и танцам. Русская культура привлекает меня дружелюбностью людей, праздничными традициями и душевной атмосферой. Каждая культура по-своему прекрасна.

Никита Власенко,  
ученик 8В класса





## С праздником, дорогие мамочки

28 ноября наша школа погрузилась в атмосферу особенной теплоты и радости — мы отмечали



замечательный и такой душевный праздник, День матери. Этот международный день, посвященный самым дорогим женщинам, стал для наших детей прекрасным поводом выразить свою бесконечную любовь, глубокую благодарность и признательность тем, кто занимает самое важное место в их жизни — любимым мамам. Утро в школе началось с преображения. Учебные классы буквально расцвели благодаря яркому и творческому оформлению. Стены украсили красочные плакаты с душевными поздравлениями и стихами, а на окнах появились гирлянды из бумажных цветов, которые ученики с такой заботой мастерили своими руками. В воздухе витала атмосфера приятного ожидания и волнения, ведь каждый ребенок готовил для своей мамы особенный, уникальный сюрприз. Кто-то вдохновенно сочинял стихи, стараясь подобрать самые искренние слова, кто-то с помощью кистей и красок переносил на бумагу портрет самой лучшей на свете мамы, а кто-то тихонько репетировал небольшие, но такие трогательные музыкальные и танцевальные номера. На протяжении всего дня в школе кипела творческая работа. Ученики всех возрастов с огромным энтузиазмом

участвовали в разнообразных мастер-классах, где под руководством учителей создавали своими руками уникальные подарки. Это были не просто открытки, а целые произведения искусства, украшенные яркими рисунками, аппликациями и самыми трогательными надписями, идущими от самого сердца. Также дети мастерили изящные поделки из бумаги, ткани и природных материалов, вкладывая в каждую деталь частичку своей любви. В классах стоял радостный гул обсуждений: дети делились своими идеями, советовались друг с другом и с восторгом мечтали о том, как они подарят свои творения мамам и увидят счастье в их глазах. Особенно ценными стали тематические беседы и классные часы. Дети с огромной теплотой делились своими личными историями и впечатлениями, рассказывая о том, что для них значит это великое слово — «мама». Многие



вспоминали, как мамина поддержка помогала им преодолевать трудности, как ее мудрые советы направляли их, и как простое мамино присутствие делало любой день светлее и безопаснее. День матери — это гораздо больше, чем просто повод для поздравлений.

Томинова Дарья,  
ученица 10Б класса



## День государственного герба Российской Федерации

Государственный герб Российской Федерации: Символы исторического наследия  
Государственный герб Российской Федерации – это один из самых значимых государственных символов нашей страны. Он олицетворяет историю, культуру и многовековые традиции русского народа. Давайте рассмотрим подробнее,



что именно представляют собой его элементы и какое значение они несут. Исторический контекст Герб России имеет глубокие корни, уходящие в средние века. Его современный вид был установлен в 1993 году после принятия новой Конституции. Основной элемент герба – двуглавый орел, который является символом единства и силы государства. Двуглавый орел на гербе олицетворяет соединение Востока и Запада, а также единство различных народов России. Он изображен в черном цвете на золотом фоне, что подчеркивает величие и достоинство. На груди орла расположена красная щиток с полосами – это символизирует защиту и благополучие. Корона и скипетр с державой На гербе располагается императорская корона, что символизирует суверенитет государства. В руках орла находятся скипетр и держава, которые олицетворяют силу и власть. Эти атрибуты указывают на важность государственной власти и ее роль в жизни общества. Поддерживающие фигуры Сторонники герба – это серебряные лошади,

которые символизируют доблесть и мужество. Они стоят по обе стороны от орла, что подчеркивает защиту и поддержку, которую наше государство оказывает своим гражданам. Современное значение Государственный герб – это не просто картинка на бумаге. Это символ гордости для каждого россиянина. Он используется на государственных зданиях, документах и официальных мероприятиях, что придает им особую значимость.

Образовательная роль герба Знание символизма герба важно не только для понимания государственной политики, но и для воспитания патриотизма среди молодежи. Именно через изучение таких знаков можно лучше

понять культурную и историческую основу нашего общества. Включение информации о гербе в школьные программы способствует развитию у детей уважения к своей истории и ответственности за будущее страны. Заключение Государственный герб Российской Федерации – это мощный символ, который несет глубокий смысл и значение. Он олицетворяет единство, силу и богатое культурное наследие нашего народа. Понимание и уважение к этому символу поможет нам сохранить преемственность с нашими предками и стремиться к созданию сильной и процветающей страны. Будущие поколения должны знать и ценить символику, лежащую в основе их идентичности, чтобы они могли с гордостью продолжать развивать русское государство.

Саламатова Татьяна,  
ученица 9А класса

Совет обучающихся МБОУ СШ  
№9 г. Гуково





## 5 правил ЗОЖ

### Что делать, чтобы меньше болеть зимой

Впереди период холодной и снежной погоды. А еще это «веселое» время, когда нас подстерегает то грипп, то простуда. Как укрепить иммунитет и подготовить организм к затяжной зиме? укрепляйте иммунитет с помощью сбалансированного питания, полноценного сна и физической активности, соблюдайте правила гигиены и избегайте переохлаждений

Сообщество Средней школы №9 в ВКонтакте



### Правильное питание – залог здоровья

Проверьте, чтобы каждый день в рационе были следующие продукты:

- ▶ фрукты и овощи;
- ▶ зерновые продукты (хлеб, каши, хлопья)
- ▶ мясо и рыба;
- ▶ молоко и молочные продукты;

А вот от жареного, копченого, острого лучше отказаться. Как и от быстрых углеводов: чипсов, газировок, фастфуда.



РАЗГОВОРЫ  
О ВАЖНОМ

### Утренняя зарядка

Укрепите иммунитет, быстро избавитесь от сонливости и обеспечите себе прилив энергии и бодрости.

#### Витамины

Если организм истощен и сам не справляется с вирусами и бактериями, ему нужно помочь витаминными комплексами. Но ничего не используем без предварительной консультации с врачом.



РАЗГОВОРЫ  
О ВАЖНОМ

### Хороший сон

Во время сна организм отдыхает, восстанавливается, а значит, лучше справляется со стрессом, меньше подвержен болезням.

Есть несколько правил хорошего сна:

ложитесь и просыпайтесь в одно и то же время

ложитесь спать до 23:00

перед сном прогуляйтесь на свежем воздухе, а потом примите теплую ванну или душ

не сидите в гаджетах, лучше послушать спокойную музыку, почитать книгу

не наедайтесь перед сном, выпейте чай с ромашкой, мятой или молоко с медом

РАЗГОВОРЫ  
О ВАЖНОМ

### Свежий воздух

Больше гуляйте на свежем воздухе. Прогулки – снижают стресс, улучшают настроение, укрепляют иммунитет.

Регулярное проветривание помещения и умывание прохладной водой – обязательные процедуры для укрепления иммунитета.

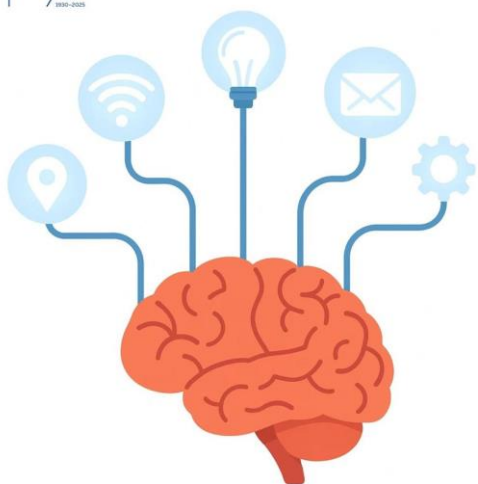


РАЗГОВОРЫ  
О ВАЖНОМ

## Технологии и мышление

### Как оно меняется и что с этим делать

**Технологии** меняют не только мир вокруг, но и нас самих. Ещё лет двадцать назад многие из нас помнили наизусть не один десяток телефонных номеров. Сейчас не все знают даже собственный номер. Мы вообще перестали запоминать



## Технологии и мышление

Как оно меняется и что с этим делать

информацию. Да и зачем? В интернете за пару секунд можно найти любой факт. Специальное приложение напомнит о предстоящем визите к врачу или дне рождения близкого. А в истории переписок остаются все договорённости с друзьями.

Изменилось и восприятие информации. Привыкнув смотреть короткие ролики и читать небольшие заметки (иногда вообще только заголовки), многие из нас с трудом удерживают внимание во время просмотра полнометражного фильма или чтения книги.

Сегодня мы за сутки потребляем столько информации, сколько наши далёкие предки усваивали, возможно, за всю жизнь. Однако зачастую эти знания максимально поверхностны и разрозненны. Мозг с трудом складывает их в единую картину мира или не делает этого вовсе.

Хорошо это или плохо — каждый может судить сам. Но неоспоримо то, что наше мышление

необходимо адаптировать к этому новому миру. Вот несколько рекомендаций.

**Делайте перерывы.** Они могут быть разными — в зависимости от вашего образа жизни. День цифрового детокса, или час без гаджетов перед сном, или отключённые уведомления в рабочее время, или сочетание всех этих вариантов.

**Не лишайте себя удовольствия жизни офлайн.** Если есть возможность встретиться с близкими вживую, а не созвониться, сходить в кино, а не посмотреть фильм дома, побывать в настоящем музее, а не на виртуальной выставке, сделайте это. Чем больше разнообразных ощущений (тактильных, звуковых, визуальных и т.п.), тем лучше работает наш мозг.

**Соблюдайте цифровую гигиену.** Регулярно чистите свои новостные ленты и приложения, чтобы не тратить время на то, что не приносит вам пользы или радости, а только отнимает время.

**Практикуйте глубокое чтение.** Целенаправленно и осознанно читайте длинные и сложные тексты (не разбитые на тысячи подзаголовков и списков). Такие занятия помогут лучше концентрироваться на любых задачах, где требуется внимание.

**Тренируйте свою память.** Не потому, что телефон однажды может разрядиться (хотя и такое случается), а потому, что развитая память поддерживает нейронные связи в мозге. Пробуйте запоминать, а не записывать списки покупок, учите тексты песен, изучайте иностранные языки.

Источник «Просвещение»



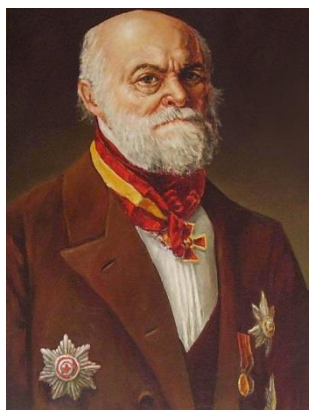


## Рубрика «Россия славится людьми»



### Симонов Константин Михайлович

писатель, поэт, драматург и журналист. Родился Константин в Петрограде. Его стихи, проза и пьесы стали летописью мужества, стойкости и трагедии советского народа. Он был военным корреспондентом, видел войну своими глазами и передавал ее правду в своих произведениях. Самое известное его стихотворение – "Жди меня, и я вернусь...", стало символом веры и надежды для миллионов людей, разученных войной. Эти произведения учат нас помнить о прошлом, ценить мир. Они напоминают о цене, которую заплатили наши предки за свободу и независимость.



### Николай Иванович Пирогов

русский врач, естествоиспытатель, блестящий педагог. Все его открытия и достижения спасли жизни тысячам людей. Он впервые в России выступил с идеей пластических операций, разработал и впервые наложил гипсовую повязку в полевых условиях. Сконструированная им маска для эфирного наркоза используется в медицине до сих пор. Сегодня имя Пирогова носят несколько медицинских институтов. В 1897 году в Москве перед зданием хирургической клиники на Большой Пироговской улице установлен памятник ученому. В Государственной Третьяковской галерее хранится портрет Пирогова.



### Иван Федорович Крузенштерн

мореплаватель, под чьим началом прошло первое кругосветное плавание. Кругосветное плавание под руководством Крузенштерна имело громадные научные и практические результаты. Были произведены многочисленные съемки в северо-западной части Тихого океана, сделано много астрономических определений и метеорологических наблюдений, собраны 42 этнографические и лингвистические материалы, большие коллекции по ботанике и зоологии. Крузенштерн произвел опись части Курильских островов, побережий Сахалина, Камчатки, некоторых островов Японии. В 1809–1812 гг. Крузенштерн опубликовал свои дневники.



### Суворов Александр Васильевич

полководец. Родился в Москве. Это был один из образованнейших людей своего времени, обладавший обширными познаниями не только в военном деле, но и в других науках. К концу жизни имел титул графа Священной Римской империи, генерал-фельдмаршала российской и австрийской армий, генералиссимуса российских войск.. Суворов – участник первой русско-турецкой войны, подавления восстания Пугачева. В ходе второй русско-турецкой войны он одержал блестящие победы при Кинбурне и под Очаковым. Всю свою жизнь Александр Васильевич отдал служению России. Он говорил: «Горжусь, что я русский!.. Потомство мое просит брать пример...»

Волчанская Агата,  
Астахова Анастасия,  
ученицы 8В



## Рубрика «Интересные события»

### Проект «Юнармейский норматив»



Маркова Вероника, Боровская Валерия и Янгиров Артём 15 ноября во Всероссийский День призывника приняли участие в проекте "Юнармейский норматив", который проходил на базе МБОУ СОШ № 27 города Новошахтинск. 500 человек из разных городов Ростовской области сдавали нормативы по нескольким дисциплинам: теоретические знания, физическая, огневая, строевая подготовка, основы выживания, основы оказания первой медицинской помощи. Гордимся юнармейцами школы и ждём подведения итогов!

### «Добро пожаловать в Мир Права и обязанностей»

20 ноября мы отмечаем Всемирный день ребенка, посвященный защите прав детей. Правовая грамотность играет ключевую роль в формировании справедливого и безопасного общества. Мы призываем всех родителей, педагогов и представителей власти активно поддерживать мероприятия. В единый день правового просвещения Советники директора по воспитанию и взаимодействию с детскими общественными объединениями совместно

учителями общественнознания были проведены классные часы «Добро пожаловать в Мир права и



обязанностей». Ребята знакомились с правами и обязанностями; дискутировали по на темы правовых вопросов. В старших классах провели игру «Уровень нормы» в формате квиза по решению правовых задач.

### «День памяти погибших при выполнении специальных операций»

8 ноября отмечается День памяти погибших при выполнении служебных обязанностей сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации.



Служба в органах внутренних дел – это напряженная, порой опасная, но важная и очень нужная людям работа, требующая мужества и отваги, умения логически мыслить и сопереживать, потому что иногда цена этой работы – человеческая жизнь. Для обучающихся был проведен Дискуссионный клуб «Цена закона: выбор профессии». Ребята активно принимали участие в дискуссии, выслушивали и прислушивались к мнению каждого участника.





Совет обучающихся | МБОУ СШ №9 г. Гуково

## Уважаемые читатели газеты «Школьные Перемены»!

Газета «Школьные Перемены» выпускается пресс-службой Совета обучающихся ученического самоуправления «Новое поколение» с 16 мая 2023 года.

Педагог-куратор Совета обучающихся -

Мещерякова Татьяна Михайловна

Лидер ученического самоуправления -

Степанян Мелана Леоновна

Руководитель пресс-службы УСУ -

Логинова Мария Петровна

Важные QR-коды для подробного изучения материалов:



Сообщество  
МБОУ СШ №9



Программа  
«Уч. самоуправление»



Совет обучающихся  
МБОУ СШ №9



Форма сбора  
предложений

Отдел образования администрации города Гуково  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Средняя школа №9  
Совет обучающихся ученического самоуправления «Новое поколение»

347872, Ростовская область, г. Гуково, ул. Железнодорожная 31А, каб. 205

