Пресс-центр «Пятая волна»

МИГ

Молодежная информационная газета

№6, апрель 2025

В ЭТОМ ВЫПУСКЕ:

С Днем космонавтики!	2
Год русского языка	3
Семейная гостиная	4
Весна—время перемен	5
Интервью	6
Мнение	7
День наоборот	8
Бессмертный полк	9

«Нет лучше работы, чем в космосе, но нет лучше жизни, чем на Земле».
Георгий Гречко

С Днём космонавтики!

12 апреля — день, когда весь мир узнал: человек может покорить космос. В 1961 году Юрий Гагарин открыл человечеству дорогу к звёздам — и навсегда вошёл в историю как первый космонавт планеты.

Мы гордимся и нашим земляком — Алексеем Леоновым, первым человеком, шагнувшим в открытый космос. Это не просто подвиги — это символ мужества, силы духа и мечты, ставшей реальностью.

В этот день хочется пожелать каждому помнить о великом прошлом и вдохновляться им. Пусть в сердцах живёт гордость за нашу страну и тех, кто первым увидел Землю из космоса.

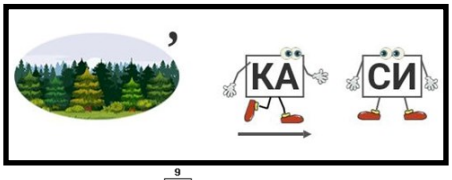
Пусть жизнь будет полна звёздных идей, ярких достижений и стремления идти только вперёд — к своим вершинам.

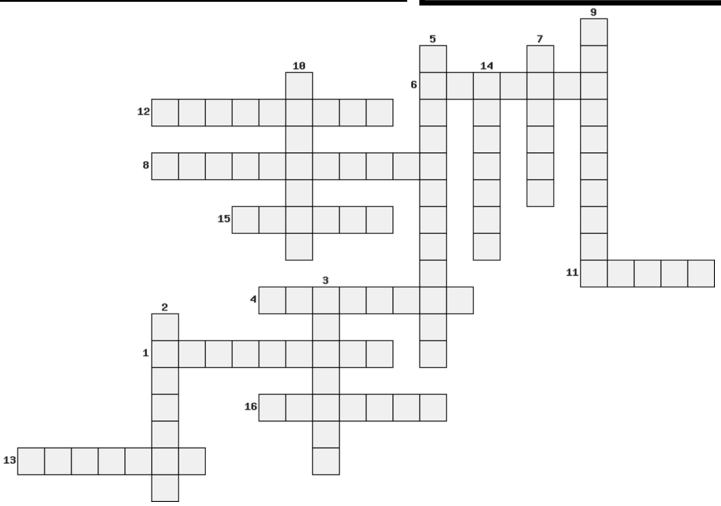
С уважением,

активисты школьного пресс-центра

«Пятая волна»

Год русского языка



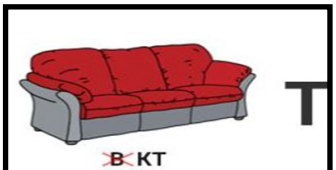


ПО ГОРИЗОНТАЛИ

1) Как называется неопределённая форма глагола, по которой невозможно определить такие морфологические признаки, как время, лицо, число и наклонение?
4)Выделение голосом одного из слогов в слове.
6)Как называется фраза, которую произносит персонаж драмы в ответ на высказывание другого действующего лица?
8)Несколько слов, которые связанны между собой по смыслу и выражают законченную мысль?
11)Как называется отрезок письменной речи, состоящий из одного или нескольких предложений?
12)Название текста это...?
13)Значимая часть слова, которая находится после корня и служит обычно для образования новых слов.
15)Слова, которые одинаково пишутся и звучат, но имеют разные значения.
16)Слово, совпадающее или близкое по значению с другим словом.

ПО ВЕРТИКАЛИ

2)Разновидность языка, на котором говорят жители определенной местности.
3)Слово, противоположное по значению другому слову.
5)Лексически устойчивый оборот речи, словосочетание, которое состоит минимум из двух слов, равных по значению.
7)Разговор двух или более лиц, переданный без изменений.
9)Строй слова и предложения в русском языке, состоящий из двух разделов: морфологии и синтаксиса.
10)Разговор одного лица, обращённый к слушателю или к самому себе.
14)Часть речи, которая служит для связи слов в предложении.



Ряписова Мария, 9г

Севская операция

Наступающие армии Центрального фронта (К. К. Рокоссовский) столкнулись с переброшенными из-под Ржева немецкими танковыми и пехотными соединениями. В наихудшем положении оказалась конно-стрелковая группа В. В. Крюкова, пробившаяся к Десне у Новгород-Северского. «Вышедшая к Десне конно-стрелковая группа была атакована крупными вражескими силами во фланг и тыл и окружена. Она хотя и вырвалась из окружения, в чём ей помогли подоспевшие на помощь части 65-й армии и 2 ТА, но понесла тяжёлые потери». К 20 марта конно-стрелковая группа отошла в район Севска. Совинформбюро. В течение 20 марта наши войска вели бои на прежних направлениях.

Маюрников Иван, 9в

Семейная гостиная. На заметку.

Наступила весна!!! Яркое солнце так и манит на улицу… А чтобы в полной мере ощутить на себе весеннее настроение, нужно быть здоровым, бодрым и свежим! Чтобы этого достичь, предлагаем прислушаться к советам наших замечательнх мам.

Отдыхайте на природе, побольше гуляйте, замените газированную воду на компот!

— Родители 6 «Б»

Выполнять хотя бы одно **физическое упражнение** в течение дня, а лучше записаться на спортивную секцию по душе! Делать простую гимнастику для глаз.

Хотя бы полчаса **проводить на свежем воздухе.**

Кушать больше овощей и фруктов, пить витамины(по согласованию с врачом!).

Проводить время с друзьями, родителями и **заниматься познавательной деятельностью.**

—Родители 4 «В»

Просыпаться в хорошем настроении под любимую музыку, **бегать по утрам** и делать зарядку! Больше времени проводите с друзьями и близкими, **замените виртуальные игры на спортивные!**

—Родители 2 «В»

Займитесь спортом. Спорт отвлекает от переживаний, регулярные тренировки ускоряют кровообращение, снижают уровень адреналина в крови, выделяется дофамин. Наверняка всем знакомо чувство счастья и удовлетворения после тренировки – за это отвечает дофамин. Он вырабатывается в ответ на любые физические нагрузки

Танцуйте! Один из действенных способов борьбы со стрессом – произвольные танцевальные движения под любимую музыку. Вместе с энергией выплескиваются переживания, страхи, волнения.

Пейте витамины для нервной системы и общеукрепляющие поливитаминные комплексы.

Используйте ароматерапию. Подойдут ароматы лаванды, апельсина, мяты, розы, майорана

Освойте майндфулнесс – искусство управления вниманием, присутствия в настоящем моменте. Помогает снизить тревожность, не поддаваться эмоциональным всплескам.

—Родители 10 «А»

Весна—время перемен

Как провести весну бодрыми и полными сил? Об этом нашим читателям расскажут ребята из медицинского класса.

Правильное здоровое питание - основа человеческого здоровья. Продукты, которые мы употребляем, участвуют в той или иной степени в развитии и постоянном обновлении клеток и тканей человеческого организма. Продукты являются источником органических веществ, из которых происходит синтез ферментов, гормонов и других процессов в организме.

Обмен веществ, основа жизнедеятельности человеческого организма, напрямую зависит от характера питания. Вот и получается, что здоровье питание в любое время года обеспечивает все жизненно важные для организма функции. Именно состав пищи и ее качество в значительной степени определяет рост и физическое развитие, трудоспособность, заболеваемость, нервно-психическое состояние жизни. Особенно это важно весной.

Жизнь человека невозможна без регулярного поступления пищи, необходимой для возмещения энергозатрат организма и происходящих в нем процессов роста и восстановления тканей, нормального функционирования всех физиологических систем. Нерациональное (недостаточное или избыточное, либо несбалансированное в качественном отношении) питание приводит к весьма неблагоприятным последствиям.

Чтобы ваши блюда в полной мере соответствовали своим биологическим и социальным функциям, они должны отвечать следующим основным физиолого-гигиеническим требованиям.

Быть достаточными по своей энергетической ценности и соответствовать (в некоторых случаях, например в детском возрасте, немного превышать их) суммарным суточным энерготратам конкретного человека;

Содержать в наиболее благоприятных физиологически сбалансированных соотношениях все пищевые вещества, необходимые для нормальной жизнедеятельности организма. белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные элементы, воду;

Обладать приятным вкусом, запахом, внешним видом, вызывать аппетит и чувство насыщения, быть хорошо усвояемыми;

Состоять из различных по происхождению и характеру кулинарной обработки продуктов растительного и животного происхождения, включать свежие овощи, фрукты;

Приниматься не менее 3 раз в день, в определенное время, с правильным (соответствующими режиму дня и характеру трудовой нагрузки) распределением энергетической ценности и вида пищи по отдельным ее приемам;

Быть безвредной (не являться причиной пищевых отравлений и других заболеваний, связанных с пищей).

Пирамида питания или пищевая пирамида представляет собой схематически изображенную рекомендацию по рациональному питанию.

Продукты распределяются по «этажам» следующим образом:

1-й- Цельнозерновые продукты, хлеб грубого помола, каши, отруби, неочищенный (бурый) рис, макаронные изделия из цельнозерновой муки; растительные масла. Продукты данной группы следует употреблять каждый день.

2-й - Овощи (в изобилии), фрукты, ягоды (2-3 порции ежедневно).

3-й - Орехи, бобовые (1-3 порции).

4-й - Рыба, птица (лучше филе без кожи), яйца (0-2 порции каждый день). 5-й - Молоко и молочные продукты (1-2 порции).

5-й -Молоко и молочные продукты (1-2 порции).

6-й -Красное мясо, колбасы, сливочное масло, маргарин, сладости, картофель, белый хлеб и рис, газированные напитки (употреблять крайне редко).

Главный принцип пищевой пирамиды: продукты,

расположенные в основании пирамиды, следует употреблять как можно чаще. Чем дальше от основания находятся продукты, тем меньшее место они должны занимать в нашем рационе.

Выполняйте эти простые рекомендации и будете здоровыми в любое время года!

Сергей Снопок, 10 а

Интервью

Сбалансированное питание - залог здоровья.

В продолжение темы правильного питания мы побеседовали с заведующей школьной столовой Воронковой Людмилой Васильевной. Как кушать вкусно и правильно - читайте в нашем материале.

1.Самый забавный или интересный миф о здоровом питании, который Вам запомнился больше всего?

***Первый миф**: суши и роллы являются диетическим продуктом. Сами по себе суши и роллы не несут большого вреда фигуре. Хотя белый рис, который используется для приготовления этого блюда, не является лидером среди диетических продуктов. Большую опасность предоставляет соевый соус, без которого не обходиться ни один обед или ужин в ресторане японской кухни. Он очень калориен и никак не поможет приобрести плоский живот.*

***Второй миф: весь шоколад без исключения вредит.** Не весь шоколад. В тёмном, например, много витаминов. Он укрепляет иммунитет, стимулирует умственную деятельность, улучшает работу сердечно-сосудистой системы, так что одна долька шоколада горького с утра пойдет лишь на пользу. Главное—соблюдать меру.*

2.Что следует понимать под выражением "правильное питание"?

Правильное питание - это сбалансированное питание, в котором правильное соотношение белков, жиров и углеводов. Потому что неправильное питание приводит к ожирению, и это вопрос сейчас номер один.

3.Какое подходы к здоровому питанию учитываются при составлении меню?

При составлении меню учитываются санитарные правила и нормы, присущие сбалансированному питанию. Учитывается возраст детей. Суточную норму белков, жиров и углеводов делят на завтрак, обед и ужин. Рассчитывается, сколько ребёнок должен получать калорий на все виды приёма пищи.

4.Говорят, что завтрак - это самый важный приём пищи? Почему?

Завтрак - это действительно самый важный приём пищи, который заряжает энергией наш организм после сна на весь день! Завтрак должен быть лёгким и приятным, а главное полезным, то есть содержать белки, жиры и клетчатку.

5.Весна - сложное время для организма. Как весной поддерживать свои силы через правильное питание?

Весной нашему организму требуется больше витаминов С,В,D.Поэтому в рацион питания нужно включать больше овощей, фруктов, свежевыжатых соков. Пить отвар шиповника, побольше находиться на солнышке и больше двигаться - главные правила этой весной!!

Новикова Арина, Юсупова Марина, 9б

Мнение

Совсем скоро наступит июнь, а вместе с ним и экзаменационная пора для 9 и 11 классов. Редакция школьной газеты "МИГ" провела опрос среди наших выпускников, чтобы узнать, насколько они готовы к предстоящему испытанию.

Насколько вы готовы к экзаменам и уверены в своих силах?

	9 классы	11 классы
Готов на 100% и абсолютно уверен в себе	9 %	6%
Еще есть темы для повторения, но в целом готов и уверен, что справлюсь	46%	23%
Ничего не помню, но уверен, что всё напишу	17%	18%
Очень многое еще нужно повторить: сомневаюсь, что успею	20%	35%
Ничего не знаю и ничего не напишу на экзамене((	8 %	18%

День наоборот

"День наоборот" действительно стал ярким событием для ребят 3-А класса, добавив в их учебный процесс нотки веселья и неожиданности. Проведение урока "Весёлая математика" Леоном и Богданом, учениками 7-А класса, стало отличной возможностью для младших школьников взглянуть на математику с другой стороны.

Задачи-шуточки и логические головоломки не только развлекали, но и развивали мышление, что очень важно для обучения. Благодаря такому подходу, математика перестала быть скучной и рутинной, а стала развлечением, в котором каждый мог проявить свои способности.

Тёплая атмосфера урока способствовала тому, что все дети чувствовали себя вовлечёнными и уверенными, а призы для лучших знатоков добавили мотивации. Это показывает, что обучение может быть не только полезным, но и радостным опытом.

Напоминает, что совместные мероприятия старших и младших классов могут стать отличной традицией, способствующей укреплению дружбы и взаимопонимания между учениками. Надеемся, что Леон и Богдан вернутся с новыми идеями и заданиями, чтобы снова порадовать своих юных зрителей, а "День наоборот" станет регулярным праздником для 3-А класса.

Култаева Вера Павловна, учитель начальных классов

Бессмертный полк МБОУ «СОШ №5»

Мамаев Андрей Нестерович

Годы жизни: 19 декабря 1904 - 7 января 1996

Участвовал в наступательных операциях войск Степного и 1-го Украинского фронта. В последние годы войны служил в охранении при штабе, а в мае 1945 года участвовал в осаде Бреслау. В начале 1946 года Андрей Нестерович служил на территории Западной Украины, где война еще не закончилась. Он вспоминал, как однажды ночью на госпиталь напали неизвестные. В первые минуты из-за формы одежды и характерных кепи их приняли за немцев. Затем поняли, что это местные, «бандеровцы».

Мамаев Андрей Нестерович прошёл долгий путь, был награжден Орденом Красной звезды и Медалью за Отвагу. Но его семья об этом не знала: жена и дети уже получили две похоронки. Все считали его погибшим вплоть до тех пор, пока Андрей Нестерович не вернулся домой.

Его дочь, Татьяна, вспоминает, что в родной деревне его встречали как важного человека. А сама она, будучи еще совсем маленькой, поначалу не признала отца. Но его первые подарки – губная гармонь и кусочек сахара – остались в памяти навсегда.

Из семейных архивов Арбузовой Оксаны Ивановны, учителя русского языка и литературы

Андреев Юрий Дмитриевич

В Красной Армии с 11 сентября 1939 года. В Отечественной войне участвовал с 7 октября 1941 года по 18 октября 1943 года на Юго-западном фронте. За это время был ранен четыре раза.

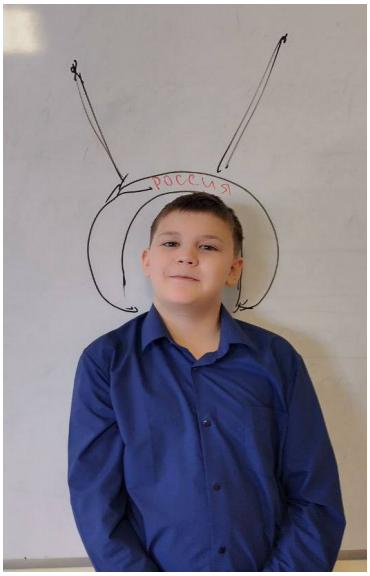
Бывший командир стрелкового батальона 46-го Гвардейского стрелкового полка 48-й гвардейской стрелковой дивизии 1-го Украинского фронта гвардии старший лейтенант Андреев Юрий Дмитриевич принимал участие в боях с немецкими захватчиками и был награжден медалью «За отвагу» в 1947 году.

15 октября 1942 г. в районе города Купянск Харьковской области батальоном, которым командовал гвардии старший лейтенант Андреев Юрий Дмитриевич была отражена контратака немцев, за что гвардии старший лейтенант Андреев Ю.Д. получил благодарность от командира дивизии.

12 июня 1943 г. в бою за Булаценовскую МТС под г. Харьков батальон под командованием гвардии ст. лейтенанта Андреева Ю.Д. выбил противника с занимаемых им позиций и захватил 15 повозок и 14 пулеметов, противник оставил до роты убитых солдат на месте боя.

В 1985 году в честь 40-летия Победы в ВОВ был награжден орденом Отечественной войны II степени, но орден не получил, только орденскую книжку. Умер 28 декабря 1985 года.

Из семейных архивов ученицы 2 «Б» класса Рубцовой Софии



Школьный пресс-центр «Пятая волна»
Вёрстка: Зотова Тая

Адрес редакции: г.Кемерово, ул.2-я Заречная, 13
Руководитель: Арбузова Оксана Ивановна