



МАОУ "СОШ № 1 им.Б.С.Суворова" г.Верхняя Пышма

# Школьный перезвон



октябрь 2024 г.

ПРИЗЕР Регионального конкурса школьной и юношеской прессы Урала  
«ПрессКОД-2022», ФИНАЛИСТ Регионального конкурса школьных  
журналистских проектов «Онлайн-фест Медианавигатор - 2022»



*«Мы знаем, что Вы делали  
этим летом...»*

Году Семьи и Дню Учителя  
посвящается...



**Цитата номера:** «Лето – это время, когда каждый день превращается в незабываемую историю, а момент – в великое воспоминание...»





## Читайте в номере:

### Поздравляем!

*С праздником, дорогие наши учителя!.....2*

### «Мы знаем, что вы делали этим летом...»

*Истории летнего отдыха от учителей и учеников.....3*

### Советы психолога

*Как избежать осенней хандры.....12*

## С праздником, дорогие наши учителя!

Дорогие наши читатели, редакция «Школьного перезвона» рада вас приветствовать на страницах нашей газеты. Традиционно первый выпуск газеты в новом учебном году посвящен итогам лета и Дню учителя. На этот раз в нашем выпуске много интересных историй учителей и учеников о том, как они провели это лето. Поэтому главной темой выпуска стали: лето, отдых, семья. Все истории мы собрали в одной рубрике «Мы знаем, как вы провели это лето...», которая стала, практически, единственной. Предлагаем вместе с нами взглянуть на наших учителей новым взглядом и узнать, чем же они занимаются, когда отдыхают от школы, что интересное открывают для себя и для нас. Приятного чтения, надеюсь, что мы вас не разочаруем!)



**Редакция газеты  
«Школьный перезвон»,  
МАОУ «СОШ № 1»**

*Дорогие учителя! Поздравляю вас с этим прекрасным праздником, задача которого отблагодарить вас за всё, что вы делаете для нас, ваших учеников. Желаю вам успехов в любых начинаниях, чтобы мы радовали вас только хорошими оценками и много-много любви от нас!!! Ещё хочу сказать вам огромное СПАСИБО, что делитесь с нами всеми своими знаниями!!!*

**Кира Коровина**

*Дорогие учителя! Поздравляем вас с профессиональным праздником! Пусть ваша работа нелегка и трудна, но вы делаете важный вклад в обучение подрастающего поколения, и каждый день доказываете это своим упорным и отважным трудом. С праздником, наши любимые педагоги!*

**Даниил Новиньков**



## «Лето – это время, когда детство вновь оживает в наших сердцах»



Накануне Дня Учителя корреспонденты #Школьного перезвона взяли интервью у педагогов школы, одноклассников с целью узнать, как они провели это лето? Что нового для себя открыли за время летнего отпуска, каникул? Какие традиции семьи хранят?

### Евгения Вячеславовна Савинова,

#### учитель русского языка и литературы

В семье у Евгении Вячеславовны хранится одна из традиций - ездить летом всей семьёй на море. Сейчас она неосознанно перешла уже в ее семью. Евгения Вячеславовна заметила, что, если появляется возможность (*прим. ред.* - а этим летом она была), они всей семьёй летят или едут на отдых. С детства Евгения Вячеславовна помнит еще одну традицию - родители всегда ее водили в городской сад на аттракционы. А это были, именно, летние сезонные развлечения! И сейчас эта традиция также сохранилась и все в семье Евгении Вячеславовны. Конечно, редко получается, но по выходным стараются съездить с детьми в парк Маяковского (*прим. – ЦПКиО имени В.В.Маяковского*). Вот такие две самые основные традиции, сохранившиеся с детства и перешедшие по наследству, чтит и помнит Евгения Вячеславовна.

А еще Евгения Вячеславовна рассказала, как в детстве любила сидеть на балконе и что-то обсуждать, пить чай. Хоть балкончики были не

совсем большие, но та атмосфера, которая царила в вечернее время непередаваема, и сейчас уже вряд ли повториться. Но сейчас и дочки Евгении Вячеславовны любят нарезать себе красивую тарелку фруктов, а потом сесть на балконе, слушать музыку, беседовать.

«Раньше, - говорит учитель, - я как-то об этом и не задумывалась, но вот сейчас четко поняла, что не мы с мужем это придумали».

Еще Евгения Вячеславовна отметила, что большой разницы нет, между тем как во времена ее детства проводили летние каникулы, и как это делают современные школьники. «Я бы, наверное, сказала, что всё-таки качественнее своё время проводили мы, очень много времени были на свежем воздухе. Вот в восьмидесятые, например, популярностью пользовались игры на улице, такие как «игра в резиночку». А еще любили качаться на качелях, петь частушки, играть в чехарду, в «Казачки-разбойники»... Пока мы проводили время на улице, родители за нас не переживали, не боялись – всё было более безопасно. Сейчас же мы в роли родителей постоянно задумываемся, а закрыт ли двор, не появится ли кто-то чужой».

Евгения Вячеславовна считает, что этим летом у нее был полноценный отдых. Провела она это лето так, как хотела, как задумывала. Смогла побывать в тех местах, о которых очень мечтала: в Башкирии побывала, в Турцию с детьми слетала. ««Я очень довольна этим летом», - говорит Евгения Вячеславовна. Рада, что у меня получилось ни одной куда-то выехать, а именно всей семьёй, с детьми. Они тоже почувствовали, что такое отдых, смогли позагорать, поплавать вдоволь, от души. Лето прошло не зря».



Внештатный  
корреспондент  
Дарья Люманова



## «Лето – это время, когда жизнь становится ярче»

**Лариса Станиславовна  
Кузнецова,**

**учитель математики**



Вот и подошло к концу лето, пора приключений и поездок. Лариса Станиславовна тоже была одной из тех, кто решил попутешествовать вместе со своей семьёй.



За лето они успели посетить несколько мест. Первое из них - город Пятигорск. Семья Ларисы Станиславовны ещё в январе решила поехать именно туда всем вместе. Как заметила Лариса Станиславовна: «В городе Пятигорске очень добрые и отзывчивые люди. Да и кухня отличается от нашей - в ней очень много мяса, стрепни, сыра и мёда».

В августе семья Ларисы Станиславовны отправилась на отдых в город Миасс, расположенный в Челябинской области, там и отметили семейные дни рождения. «Разместились на лыжной базе, где провели целых четыре дня. Всё понравилось, условия жизни были очень хорошими. Здесь мы были в первый раз».

Надо сказать, что Лариса Станиславовна очень смелая женщина. Буквально – экстремал! Вот, что она рассказала об этом своем отдыхе: «Я с внуками плавала в бассейне, проходила верёвочный тур, все катались на своих привезённых самокатах».

Самым ярким впечатлением Ларисы Станиславовны стал тот момент, когда они поднимались в горы на фуникулёрах. Был ливень! Но, к счастью, когда они вышли с подъемника, дождь уже закончился. Местных жителей повстречать не

удалось, но зато на базе были отдыхающие из Санкт-Петербурга, Новосибирска.

А еще, всей семьей Кузнецовы ездили на рыбалку. Взяли напрокат удочки, сачки. Ловили рыбу. За весь день не поймали ничего, но рядом с ними была семья, которые поймали двухкилограммовую форель.

Удалось посетить в Чебаркуле военную базу. Рассматривали танки, пушки. Здесь для них провели экскурсию и рассказали о назначении воинской части.



Всё остальное лето Лариса Станиславовна вместе с семьей прожила на любимой даче. «Ходили в лес за грибами в гору, хотя и было очень тяжело подниматься в гору, но мы не сдавались. Правда, так и не нашли ни одного гриба☺».

*Анастасия Луткова*



**«Лето – это призыв к  
приключениям и новым  
открытиям»**



**Лилия Сергеевна  
Пономарева,  
учитель иностранного  
языка**

Лето Лилии Сергеевны прошло на колесах: «На машине, с семьёй, впятером, я, Михаил Васильевич, двое

наших замечательных детей и бабушка Света ездили в путешествие по России. Маршрут был такой: Город Кунгур (Кунгурская пещера), Город Казань, Город Чебоксары, Город Йошкар-Ола».



Путешествовала семья Пономаревых на автомобиле, в общей сложности проехали 2500 километров. Ночевали в машине. Лилия Сергеевна делится впечатлениями: «Кунгурская пещера очень впечатлила, но мы не были готовы к тому, что там так холодно! В Казани были не в первый раз, но и она не перестаёт нас удивлять. В Чебоксары мы поехали только ради своего младшего сына, который очень любит трактора. Там есть музей



тракторов, где более 700 моделей!»

В Чебоксарах была спортивная остановка, там Михаил Васильевич участвовал в забеге полумарафона.



Ненадолго заехав в Йошкар-Олу были поражены очень красивой исторической частью города. Как отметила Лилия Сергеевна, эта часть города повторяет в стилизованном оформлении Красную площадь и даже напоминает



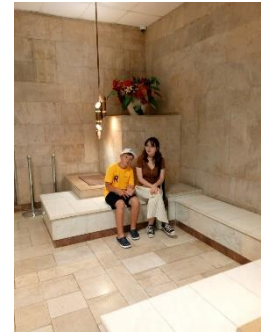
Голландию. «Всё было очень круто! Погода – классная!»

**Софья Рукавишникова**



**Анна Борисовна  
Царева,  
учитель русского  
языка,  
руководитель  
тимуровского отряда**

Анна Борисовна Царева летом вместе с семьёй посетила город-герой Волгоград. Поездка была запланирована давно и приурочена к годовщине начала Сталинградской битвы. Ведь именно 17 июля 2024 г в музее-заповеднике «Сталинградская битва» был добавлен документ, имеющий непосредственное отношение к дедушке нашего учителя. Вместе с детьми Анна Борисовна прошла весь путь своего деда в этом городе, начиная от берега Волги и заканчивая Мамаевым Курганом. Аллея Героев, мельница Гергардта, здание железнодорожного вокзала, Комсомольский сад, гостиница «Волгоград», тракторный завод – все памятные места, хранящие в себе историю ожесточенных сражений, благодаря рассказам дедушки, оживали. Город-герой Волгоград – один из немногих городов России, который помнит и бережно хранит роль Иосифа Сталина в победе в Сталинградской битве. В 50 метрах от Мамаева Кургана находится музей Иосифа Сталина.



Анна Борисовна не успела отдохнуть, в смысле слова "полежать дома на диване". Это лето было очень активное, замечательное.

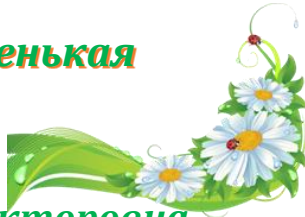


Единственное, о чем она жалеет – это о том, что не взяла с собой ребят из тимуровского отряда, потому что Волгоград – это город, который нужно посещать с детьми и подростками, чтобы они видели то, что происходило, могли оценить вклад наших предков в мирное будущее.

**Викулова Варвара, внештатный  
корреспондент**



## «Лето – это маленькая жизнь!»



**Ольга Викторовна Чугрова,**  
учитель начальных классов, Советник директора по воспитанию



Летний отпуск для Ольги Викторовны начался традиционно: в июле

вместе с дочерью полетели в Турцию.

Вот как об этой поездке рассказывает сама Ольга Викторовна: «В этот раз наконец-то мы посетили Стамбул. Море, солнце, красота!»



Следующим этапом летнего путешествия Ольги Викторовны с семьей стал город Казань, куда он отправились на машине. «С нашим любимым пёсиком, всей семьёй: муж, дочь, пёсик и я. Мы были там впервые. Оооочень красиво! Гуляли, кушали национальные блюда, впечатлялись».



Потом был Челябинск. Вот здесь путешественникам с погодой уже повезло меньше, но несмотря на это, всё-же успели насладиться летом, солнцем. «И было здорово!»

Еще Ольге Викторовне удалось побывать в Сысерти, где появилась возможность посетить Дом-музей Павла Петровича Бажова, место где он родился и прошли его детские годы. Здесь же удалось попасть на фестиваль. «Там тоже было там весело и здорово!»



Продолжая путешествие по Уралу, побывала в Тагиле, в Камышловле, Ольга Викторовна посетила многие Уральские достопримечательности. «Лето - это маленькая жизнь, и я хочу обратно туда!»

*Софья Рукавишникова*

**Ольга Викторовна Кузнецова,**  
учитель обществознания и права



Лето — это маленькая жизнь!

Да, действительно это так.

Особенно у нас, у педагогов. Когда после насыщенного учебного года появляется время заземлиться, замедлить темп и... просто наслаждаться жизнью.

Я лето жду с особым трепетом, только в это время года наша семья может воссоединиться вместе, хотя бы на месяц. Так получилось и в этот раз. Домой приехал старший сын Виктор и мы решили не терять время зря - составили маршрут по России до берегов Черного моря. Автопробегом посетили Самару, Ростов-на-Дону, Новороссийск, Анапу, Волгоград, Абрау-Дюрсо.



Нежились под лучами южного солнца, дышали морским воздухом, хохотали до слёз, болтали до утра, играли сотню раз в настольные игры. А самое главное - провели незабываемое время **ВМЕСТЕ** с любимыми и родными!

Лето с семьёй в копилочку счастливых страниц моей истории. Путешествуйте, наслаждайтесь каждым днём жизни и планируйте следующее лето, ведь оно не за горами)



*Кузнецова Ольга Викторовна.*



## «Лето – это время, когда сбываются мечты»



**Росита  
Фирнатовна  
Зиганшина,**

**учитель  
иностранного языка**

Этим летом Росита Фирнатовна ездила в Крым со своей семьей: с сыном и папой. Впервые Росита Фирнатовна была в Крыму 15 лет назад, но воспоминаний, практически, не осталось.

Чтоб добраться до места назначения, проехали 3000 км на машине. По дороге не забывали обращать внимание на все красоты: закаты, рассветы – это очень красиво и незабываемо.

Природа Крыма покорила Роситу Фирнатовну: дороги, очень вкусные фрукты... Все это – восторг!

Вот как отзывается о поездке сама Росита Фирнатовна; «Это было мое первое прекрасное и трепетное знакомство с Азовским морем. Оно очень приятное: мелкое и тёплое. С детьми посетили большой природный парк «Тайган» –



это уникальный зоопарк под открытым небом. В этом парке живут львы, около 30 прайдов, даже есть лев-альбинос, тигры и их детеныши, верблюды, капибары, ламы, козлята. Вместе с детьми покормили зебр и детеныша ламы, шерсть

которой была необыкновенно мягкая, как свитер. Зебры настолько здорово смотрятся вживую, прямо, как из мультфильма. На территории Тайган-парка есть гостиница, для желающих здесь задержаться. Много растений вокруг: туя, можжевельник и другие. Весь интерьер дополняет друг друга, и это не может не радовать глаз. Еще одним открытием стало посещение аквапарка, вид с которого с одной стороны открывается на горы, а с другой – на море. Нереально красивый вид!».

Именно в этом путешествии исполнилась мечта Роситы Фирнатовны – удалось поплавать с дельфинами. Это было просто восхитительно!



Дельфины песенки поют и вибрируют. Самый «здоровский» опыт.

Во время отдыха Росита



Фирнатовна с семьей воспользовались услугами фотографа, и н разу о своем решении не пожалела. На память остались качественные и красивые фотографии на берегу моря. От поездки вся семья осталась в полном восторге. Росита Фирнатовна всем очень советует посетить Крым,. Это завораживающее место!

*Ксения Волкова*

**Халфатова Алиса,**

**Учащаяся 7Л класса**

В этом году мне посчастливилось съездить в международный детский лагерь «Артек» на смену 6/24. Поехала я в «Артек» как представитель региона.



Узнав, что получила путевку, была безумно рада.

В этой смене всех представителей Свердловской области размещали в лагере «Лазурный». У «Лазурного» самая большая территория со множеством

достопримечательностей. Я была счастлива, что попала именно туда. При распределении я попала на танцевальный профиль, где мне очень понравилось. Мы командой выступали перед всем Артеком. Мне было интересно попробовать себя в чем-то новом.

Всем отрядом мы поднимались на гору Аю-Даг, где проходило посвящение в артековцы. Запомнились посещения Массандровского и Ливадийского дворцов; увлекательная экскурсия в Севастополь.

Еще в «Артеке» проводится множество соревнований, мероприятий, конкурсов. На соревнованиях по плаванию я заняла первое место и увезла домой артековскую золотую медаль!

Сегодня я вспоминаю те дни с особым теплом. «Артек», буквально, покорила меня. Мечты сбываются!

*Халфатова Алиса*



## «Лето – это время путешествий и исследований»

**Марсель Радикович Хамитов,**  
учитель истории,  
руководитель отряда «Вершина»



Летом Марсель Радикович любит путешествовать по городам России, изучать их историю, особенности культур и быта различных народов, проживающих на этих территориях.

Марсель Радикович еще и является руководителем волонтерского отряда "Вершина". Волонтеры и поисковики под его руководством ездят на раскопки на места боев, организуют субботники в лесах и парках, помогают на различных мероприятиях. Из недавних выездов отряда можно упомянуть помощь в организации "Медной прогулки". Волонтеры помогали в регистрации участников, а также подготавливали место проведения к празднику. Совместная работа

воспитывает у детей чувство ответственности, налаживает коммуникацию и учит самостоятельности.

За всё время существования отряда "Вершина" Марселем Радиковичем было организовано немало поездок и походов, где волонтеры могли не только полюбоваться красотами природы, но и помочь ей и окружающим их людям, а также научиться чему-то новому.



*Марина Широкова*

**Марина Широкова,**  
учащаяся 10П класса

Мое лето началось с экзаменов. Хотя и готовилась я к ним достаточно долго, всё равно, присутствовало волнение. Но когда пришли результаты, я поняла, что многие переживания были напрасными.)

Летом я проводила много времени с семьёй. Мы



вместе организовывали поездки и походы.

В августе я ездила в летний

лагерь. Поездку организовывала школа, и я очень рада, что смогла там побывать. В лагере я познакомилась с хорошими и интересным людьми, смена прошла чудесно и очень душевно. Мне очень понравилось, и я бы хотела вернуться туда в следующем году.



*Марина Широкова*

**Андрей Николаевич Кузнецов**  
учитель английского языка,



Лето – это время, когда многие люди предпочитают путешествовать и открывать новые места. Среди таких людей немало учителей, которые любят в отпуске исследовать Россию. Не стал исключением и Андрей Николаевич Кузнецов. Каждое лето он старается провести активно, в поездках по новым местам. В этом году Андрей Николаевич ездил в Ярославскую, Московскую и другие близлежащие области.

Мало кто знает, что наш замечательный учитель английского языка родом из Ярославля. В этом старинном русском городе до сих пор живут его родители. С детства Андрей Николаевич «болеет» за ярославский «Шинник».

Мы задали Андрею Николаевичу вопрос о том, почему он для своих поездок выбирает Россию, а не другие страны. Ответ нашего прекрасного педагога достоин уважения. Андрей Николаевич сказал: «Я - патриот! Россия – огромная страна с богатой историей и культурой. Каждый регион имеет свои особенности и достопримечательности. В нашей стране много всего интересного и удивительного». Единственное, чего не хватает Андрею Николаевичу летом – это времени. Так много всего хочется ему посмотреть.



*Дубких Вероника,*  
внештатный корреспондент







## «Лето – это время путешествий и исследований»

**Ольга  
Анатольевна  
Подсевальникова,  
учитель начальных  
классов**



Все люди ждут отпуск. И Ольга Анатольевна не стала исключением. Как говорит сама Ольга Анатольевна, «в этом году ей даже удалось «оторваться» от работы на пару недель и уехать отдыхать». И вот здесь начинаются открытия! Этим летом она впервые побывала за границей:



вдоволь накупалась в море, посетила красивые места, много гуляла и даже побывала на рыбалке на крабов. Помимо Мармариса (Турция), летом Ольга Анатольевна была в г.Сочи на обучении, а также посещала Челябинскую область.

Помимо этого, Ольга Анатольевна еще успевае учиться, и летом у нее была сессия. В этом году она оканчивает аспирантуру, поэтому летом выкроила время для написания диссертации.

Не забывает Ольга Анатольевна в каникулы проводить время и общаться с друзьями; много читала, так как это ее любимое занятие. Как говорит Ольга Анатольевна:



«Словом, ничего примечательного, но общение с родными и близкими восполнило недостаток впечатлений!»

**Ксения Елисеева,  
Елизавета Газина,  
внештатные корреспонденты**

## Марина Николаевна Овсянникова,

**заместитель директора,  
куратор «Школьного  
перезвона»**



В последнее время Марина Николаевна очень любит путешествовать в компании друзей по России. В ее копилке уже есть Санкт-Петербург, Москва, Казань, Нижний Новгород, «Золотое кольцо», Крым, Севастополь, Волгоград...А в этом году направление путешествий сменили в сторону Сибири. Маршрут путешествия: Тюмень – Тобольск – Тюмень.



В Тюмени она особенно хотела посмотреть на Аллею кошек, которая состоит из скульптур в память о кошках Сибири, которые буквально спасли город Ленинград во время блокады.

А в Тобольске Марину Николаевну поразила красота старинного сибирского города, Тобольский Кремль, нижний посад, который активно превращается в туристическое место. Тобольский Кремль самый старый в восточной части России, и он никогда не видел сражений. Тобольск – очень интересный развивающийся город. Здесь и Сад Ермака, и скульптуры по произведению П.Ершова «Конек-горбунок», и десять скульптур Ангелов Тобольска, рассказывающих историю города. Еще много интересного можно рассказывать о достопримечательностях старинного сибирского города.



Ей удалось даже побывать на театральном фестивале и посмотреть постановку Театра Наций из Москвы.

Остальную часть лета Марина Николаевна провела за работой и с любимым внуком.

**Варвара Конева,  
Сфья Барменкова,  
внештатные корреспонденты**





## «Лето – это время путешествий и исследований»

**Кира Коровина,**  
учащаяся 8Е класса



В конце этого лета я посетила экскурсию в городе Каменск-Уральский по реке Исеть. Сама экскурсия проходит на небольшом туристическом кораблике, в сопровождении экскурсовода и капитана. На борту были удобные скамейки и стол, на котором лежали пледы и ими можно было укрыться от холода. Во время плавания мы проехали под тремя мостами. И, как полагается, загадали желания под ними.

На протяжении всей экскурсии нас окружали пейзажи невероятной красоты. Там были и скалы, и поля, и различные памятники искусства, а именно статуя лося и большой крест. Скалы были непростые, у каждой есть своё название и история. Например, на одной поляне есть **Брачный камень**. По легенде девушка, которая хочет выйти замуж должна была пройти через этот камень, но отверстие такое маленькое, что они всегда там застревают. Поэтому на следующий день девушку пригласил доставать мужчина, которой после такого «подвига» женился на ней.



Помимо этого камня, мы увидели скалу **Каменные ворота**. Она очень необычно выглядит. Ещё я заметила в скалах норки.

Экскурсовод рассказала, что в них живут лисы, ласточки и другие животные. Но мне понравились не только красивые виды, а ещё и набережная, с которой мы отплывали.

Эмоции и впечатления от экскурсии незабываемы. И я обязательно рекомендую

съездить в это небольшое путешествие по реке Исеть.

**Кира Коровина**

## «Лето – это время душевного тепла с родными и близкими»

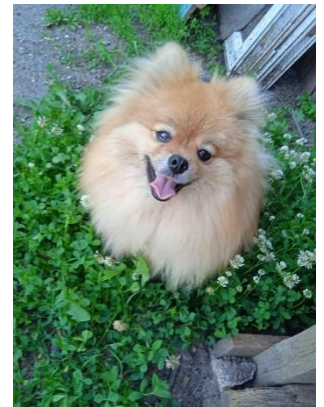


**Светлана Ивановна**  
**Артемьевских,**  
учитель английского языка  
в начальной школе

Летом, когда наступает пора отпусков и каникул, учителя также имеют возможность насладиться заслуженным отдыхом. Для многих из них сад становится идеальным местом для расслабления и восстановления сил.

Светлана Ивановна Артемьевских вместе с семьей и четырехлапым другом (собачкой) Фортком провела лето в своем саду.

Утром, просыпаясь с пением птиц, Светлана Ивановна с Фортком выходили на прогулку. Форт с удовольствием ел малину, пока хозяйка ухаживала за растениями.



Отдых в саду позволил Светлане Ивановне полностью отключиться от работы и школьной жизни, зарядиться энергией и новыми силами перед началом нового учебного года. Это время, которое она смогла посвятить себе, своим увлечениям, насладиться красотами природы и провести незабываемые моменты в кругу семьи и друзей.



**Быкова Нина,**  
внештатный корреспондент



## «Лето – это время душевного тепла с родными и близкими»

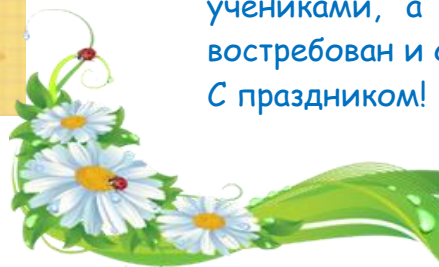


**Светлана Николаевна Гилева,**  
учитель начальных классов

Для Светланы Николаевны лето – пора ярких впечатлений и долгожданного отпуска. Летом она старается как можно больше времени провести с близкими. Обычно во время летнего отпуска всей семьей часто выезжают в походы на озера, чтобы насладиться свежим воздухом, понежиться на солнце и вдоволь накупаться!

На вопрос корреспондента, «скучает ли Светлана Николаевна летом по школе», ответила, что «конечно же, скучает по детям и мысленно начинает готовиться к новому учебному году».

Этим летом Светлана Николаевна побывала в Санкт-Петербурге. Дни жаркого уральского лета были очень насыщенными. Особенно запомнился Петергоф и разведённый Дворцовый мост на фоне Белых ночей. Однозначно, это то место, куда хочется вернуться.



## Ильзира Аксановна Кусяева, учитель физической культуры



Первый месяц лета Ильзира Аксановна работала в школьном лагере. Как выяснили корреспонденты,

Ильзира Аксановна очень любит заниматься с детьми. Все вместе в отряде много танцевали, играли и рисовали. А остаток лета Ильзира Аксановна провела дома со своей семьей в своем родном городе Нижнеартовске. Не забыла учитель и посетить своих дедушку с бабушкой в деревне. Там она собирала ягоды, ходила по грибы, помогала на огороде, готовила заготовки на зиму и закатывала их в банки. Все по-семейному!

Не забывала Ильзира Аксановна и про подготовку к школе: купила себе новые принадлежности, журнал, новые спортивные вещи, новый свисток.



**Анна Достовалова,**  
**Полина Коротких**  
внештатные корреспонденты

### Дорогие учителя!

От всей души поздравляем вас с Днем учителя! Ваш труд – это не просто профессия, это призвание, которое требует не только знаний, но и огромной любви к детям. Вы вкладываете душу в каждого ученика, помогаете им раскрыть потенциал и найти свой путь в жизни. Спасибо вам за терпение, за вдохновение и за то, что вы делаете мир вокруг нас лучше! Пусть каждый день приносит вам радость от общения с учениками, а ваш труд всегда будет востребован и оценен по достоинству! С праздником!

**Колчин Антон,**  
фотокорреспондент

## Как избежать осенней хандры



По советам психологов, лучший способ избежать осенней хандры — не оставаться в одиночестве, когда могут одолеть негативные мысли. При первых признаках осенней хандры нужно начинать **активно контактировать с другими людьми**. Это может быть общественная жизнь на учебе, участие в подготовке различных праздников, волонтерство, уход за животными в приютах. Помощь другим и осознание своей значимости позволят не впасть в подавленное состояние. Лучший доктор при унынии и меланхолии — физические нагрузки и активная жизненная позиция.

**Окружите себя только яркими вещами.**

Красивые, красочные, они будут напоминать о лете, прогоняя серость осенних дней. Откажитесь от скучной палитры. Внесите некоторые изменения в обыденность. Порой даже небольшие изменения способны сохранить приподнятое настроение.

**Примите ситуацию, как она есть.**

Не стоит ждать наступления холодов и снижения настроения. Смиритесь с тем, что осень обязательно сменит лето, не стоит воспринимать это как трагедию.

**Насытьте свой день разнообразием.**

Все свободное время должно быть заполнено приятными мелочами, используйте его по максимуму. Если человек занят любимым делом вероятность подавленного настроения сводится к минимуму

**Найдите время для собственного развития и хобби.**

Некоторым людям необходимо погрузиться в работу и оставить всего лишь несколько часов для совершенствования личности. Начните больше читать, изучать языки, заниматься йогой или запишитесь в тренажерный зал.

**Впустите больше света в дом.**

Как показывает статистика, практически каждый второй человек на нашей планете может наблюдать у себя некоторые проявления осенней хандры с наступлением пасмурной осени. Одна из главных причин такого состояния — это отсутствие солнца, ярких красок и дневного света. Старайтесь как можно больше гулять днем.

**Не путайте день с ночью.**

Если хотите сохранить бодрое настроение и здоровый вид, то лучше откажитесь от ночных просмотров телевизора и долгих посиделок за компьютером. Стоит отметить, что подобное времяпрепровождение способно вызывать снижение настроения, упадок сил и др. Это связано с физиологическими процессами в организме. Помните, что в любое время дня и ночи освящение должно быть

полноценным. Поэтому, если приходится работать в ночные смены, хорошо осветите помещение.

**Общение с друзьями и родными.**

Многие специалисты настоятельно не рекомендуют закрываться в себе и проводить все время дома. Старайтесь больше контактировать с интересными людьми и общаться в кругу близких друзей.

**Отдых нужен всем!**

У каждого человека порой появляется чувство, что сил осталось совсем немного. Если в силу сложившихся обстоятельств нет возможности поехать на море, попутешествовать, то можно записаться в салон красоты, на массаж или сходить в баню. Это поможет расслабиться и снять раздражение..

*Анастасия Евгеньевна Брехова,  
педагог-психолог*

## Еще больше новостей в сообществе

### ВКонтакте –

### Знаковые события сентября

Газета Школьный перезвон

Школа1 Верхняя Пышма

<https://vk.com/public207632994>



**Куратор, дизайн, верстка:**

Овсянникова М.Н.

**Редакционная группа:**

Волкова Ксения 11Г

Луткова Анастасия 11Г

Широкова Марина 10П

Коровина Кира 9Е

Рукавишников Софья 7Л

**Фотокорреспонденты:**

Новиньков Даниил 11Г, Маслова Екатерина 10Г

Колчин Антон 9Б, Яковлев Андрей 9Б

Пушкарева Александра 9Б, Воронина Евгения

**Креативная группа/ внештатные корреспонденты:**

**5А:** Елисеева Ксения, Газина Елизавета, Конева Варвара, Барменкова Софья, Достовалова Анна, Коротких Полина

**5Е:** Быкова Нина

**7Д:** Люманова Дарья

**7Л:** Халфатова Алиса

**7Г:** Дубских Вероника, Викулова Варвара

**Больше новостей в сообществе ВКонтакте:**

<https://vk.com/public207632994>

**Электронная версия:**

<https://vk.com/public207632994>

<http://school1-vp.ru/page/page1633610898>

**Адрес редакции:** 624091 Свердловская область, г.

Верхняя Пышма, ул.Красноармейская, 6

МАОУ «СОШ №1 с углубленным изучением

отдельных предметов имени

Б.С.Суворова»

