

ПЕРЕМЕНКА

РОДИТЕЛЬ- СКИЙ ПАТРУЛЬ

всегда на
страже

(в рубрике
«Островок безо-
пасности», стр.3)

Английский юмор и сове- ты для путеше- ственников

(в рубрике «Весе-
лый английский»,
стр.4-5)

Кто же на са- мом деле выи- грал ГРАН-ПРИ

в конкурсе

«Алло, мы

ищем талан-
ты!»

(в рубрике
«Школьная
жизнь», стр.7)

Зачем зани- маться спор- том:

10 причин

(в рубрике
«Я-здоров!»,
стр. 8)

**В школьной жизни будь
активным, позитивным, креативным!**



Дорогие друзья!

Вы читаете первый номер школьной газеты «Переменка». Мне хочется поблагодарить всех, кто трудился над этим выпуском и пожелать дальнейших творческих успехов. Я надеюсь, что школьная газета будет любима и читаема.

*С уважением, директор лицея №486
Юлия Владимировна Васильева*

Игры по правилам

Безопасность детей на дороге представляет серьезную проблему современности. Зачастую виновниками ДТП являются сами дети, которые играют вблизи дорог, переходят улицу в неполюженных местах. Правила дорожного движения едины для всех возрастных категорий. Они написаны «взрослым» языком без всякого расчета на детей. Поэтому с самого раннего возраста необходимо учить детей правилам дорожного движения. В этом должны принимать участие родители, детские сады, школы, а также все окружающие ребенка люди.

Лицей №486 Выборско-



го района регулярно проводит профилактические мероприятия по ПДД. Педагоги-организаторы и классные руководители пятой параллели провели познавательный квест «Маленький пешеход».

Персонаж Дядя Степа (Эдуард Вячеславович Старченко) заинтересовался, какие правила дорожного движения знают участники квеста. Каждая команда презентовала свой тематический плакат, название, девиз и отправилась выполнять задания четырех станций.

«Дорожные знаки»

Мария Юрьевна Абрамова – учитель математики и классный руководитель

5 «В» - подготовила познавательную и увлекательную станцию «Дорожные знаки». Командам были выданы изображения знаков со стертými элементами, которые дети самостоятельно дорисовали. В конце задания они рассказывали о том, что обозначает каждый дорисованный дорожный знак.

«Знатоки ПДД»

Влада Владовна Дубнова – заместитель директора по ВР и классный руководитель 5 «Б» - провела викторину «Знатоки ПДД». Дети активно отвечали как на простые, так и на сложные вопросы.

«Дорожная грамотность»

Елена Александровна Ти-

мофеева - учитель русского языка и литературы, классный руководитель 5 «А» - организовала творческую станцию «Дорожная грамотность». Дети разыграли сценки, в которых показали, как правильно себя вести и как нельзя себя вести в различных дорожных ситуациях.

«Музыкальная»

Марина Александровна Стерлядева, педагог-организатор, подготовила развлекательную музыкальную станцию. Команды угадывали песни и исполняли их с элементами танца. Дети легко узнали песни Михаила Боярского «Зеленоглазое такси», Валерия Леонтьева «Свето-

ОСТРОВК БЕЗОПАСНОСТИ

фор».

По окончании игры участники квеста поделились своими впечатлениями со съемочной

группой школьного объединения «Тележурналистика». Подробную видеoversию можно посмотреть на сайте YouTube.



Автор фотографии Вероника Юрьевна Кляузова

Родительский патруль всегда на страже

1 февраля 2018 года в Выборгском районе стартовал проект «Родительский патруль», в рамках которого уже проведено 10 рейдов по выявлению нарушителей правил перевозки детей личным транспортом, перехода проезжей части и использования светоотражателей.

Этой осенью родители и сотрудники лицея №486 Выборгского района совместно с ГИБДД организовали несколько рейдов, которые проходили один раз в месяц.

«Родительский патруль»

и ГИБДД проверяли: перевозку детей автотранспортом, соблюдение ПДД учащимися по пути следования в школу и наличие светоотражающих элементов.

В проекте участвовало несколько человек из родительского комитета, два педагога, 350 обучающихся.

В этот раз нарушений при переходе через дорогу и перевозке детей на автомобиле не выявлено. Светоотражающие элементы были у многих школьников и учителей.



Автор фотографии Денис Захаров

Поздравляем с ДНЕМ РОЖДЕНИЯ!

*Кислицкого Степана,
Надеждину Настю,
Артемченко Алексея,
Гаманилова Алексея.*

Принимайте наши
поздравленья,
Мы желаем, чтоб учи-
лись вы отлично,
И, конечно же, вели
себя прилично!

И задачки щелкали, как
орехи,
И стихи учили не для
потехи,
И английский очень

твердо знали,
По истории отлично
успевали!

Чтобы делали все до-
машние задания,
В школу приходили без
опоздания,
Чтобы было множество
друзей,
И жилось вам все луч-
ше, веселей!

Светлана Баскакова,
Майя Губина,
ученицы 4 «Г» класса



Благодарность маме

Моя мама- это силь-
ный духом, прекрасный
человек. Не передать сло-
вами, как я ее люблю и
уважаю. Когда мне было
больно физически и мо-
рально, мама всегда меня
поддерживала, давала со-
веты, помогала правиль-
но поступать. Признаюсь,
в какие-то моменты я не
ценю ее труды и ругаюсь
с ней. Но после ссоры на
душе становится грустно и
появляется чувство стыда.

Я считаю, маму надо
уважать! Ведь она все дела-
ет, чтобы мы были счаст-
ливы и здоровы: покупает
одежду, кормит нас, водит
на разные развлекатель-
ные мероприятия и круж-
ки. Вот вам совет: цените
моменты, проведенные с
мамой, старайтесь не ссо-
риться с ней. Ведь она у
нас одна!

Алиса Шуклина,
ученица 7 «В» класс

МИЛОСЕРДИЕ И СОСТРАДАНИЕ

Нашу душу наполня-
ют разнообразные чув-
ства: хорошие, такие как
милосердие, доброта,
сострадание, - и, к сожа-
лению, плохие, как жад-
ность, зависть, ложь. Все
они создают наш характер.
Плохих чувств больше, но

хорошие как были, так и
остаются нашей главной
опорой против зла.

Милосердие и состра-
дание являются одними
из самых лучших светлых
чувств. Именно они за-
ставляют нас покормить
бездомное животное, дать

ПРОБА ПЕРА

немного денег больной
бабушке на улице, по-
жертвовать еду в приют,
перевести старика через
дорогу и многое другое.
Эти чувства дополняют
наш характер, заряжают
энергией и делают нас не-

вижу, знаю его намерения,
а вот что думает и хочет
равнодушный, я не знаю.
С согласия равнодушного
как раз и происходят из-
мены и убийства». Так оно
и есть: не развел дерущих-
ся на улице – возможная



равнодушными к чужой
беде.

Равнодушных людей
в мире много. Они живут,
думая только о себе и сво-
их проблемах, не думая об
окружающих. Один пол-
ководец говорил: «Если
меня спросят, кого я бо-
юсь больше: равнодушно-
го или врага, то я отвечу
равнодушного. Врага я

смерть, не вызвал боль-
ному «скорую помощь» -
возможная смерть.

Очень важно, чтоб
хорошие качества приви-
вали нам с детства, ведь
именно тогда формирует-
ся характер.

Денис Захаров,
ученик 8 «А» класса

Однажды в студеную зимнюю пору!

Однажды в студеную
зимнюю пору
Я вышла из школы; был
сильный мороз.
Гляжу, собирается после
уроков
Курильщикова «взрос-
лых» целый обоз.
Зачем они курят? И есть
ли причины?
Ответа у нас на вопрос

этот нет.
Совета курильщикам
дать я не в силах,
Но все же могу сказать
тет -а тет:
«Подросток с сигаретой
– слабак!
Знайте, что это так!»

Валентина Доможакова,
ученица 6«В» класса

Я точка лишь!

Я точка лишь в бескрай-
ном этом мире.
Есть тысячи таких же,
как и я,
Но я неповторим, я
необычен.
И копии моей не будет
никогда!

Судьба моя зависит от
меня.
И не имеет права никто
ее решать,-
Кроме меня!

Ганцев Данис,
ученик 4 «Б» класса

English humour

Taking a walk in a park a colonel of a rather gloomy disposition saw a lieutenant of his regiment in civilian clothes with a young lady. Having noticed the colonel from a distance, the lieutenant hid himself behind a tree. The next day the colonel asked: — Why did I see you yesterday evening in the park in civilian clothes?

— Because the tree was not thick enough, Sir, — answered the lieutenant.

Student: Brain is like Bermuda triangle - information goes in and then it is never found again.

Why did you leave your last job?

The company relocated and they didn't tell me where.

Dmitry Petrov

Eight rules for communicating

1. Don't explain how your things are.

In English it is usual to greet somebody shortly: «Hello!» or «Hi! How are you?». The answer should be in the same manner: «I'm fine, thank you! How are you?». But for all that nobody are really interested in how your things are. The question «how are you?» is rhetorical, it is asked without expecting the answer. If you start telling, you will look strange.

2. Be careful with gestures! «Two, please!» — we say in a café and show two fingers. In England two fingers (index finger and middle finger) means that you are ready to send the interlocutor to hell. It's a rude gesture. So if you want to treat your English friends to fizzy drinks at the football match and ask «Two, please!» don't show two fingers you will be understood incorrectly.

3. In any unclear situation say sorry!

In England as well as in many European countries being polite is very important. The British say «Sorry» even if it isn't necessary to do it. That's why don't be astonished / surprised / when you push an Englishman without a special intention, his first reply will be «Sorry». By the way, they expect the same from you, so don't forget to

say «Sorry».

4. Forget the word «of course»!

There is one English word, which can be impolite in some situations, so you should use it carefully. At first glance it is very harmless. It isn't said at English lessons but in Great Britain «of course» is usually used to show scepticism.

An interesting example was told by famous Russian linguist Svetlana Ter-Minasova. Many years ago her young colleague messed with tourists. After the excursion they asked to change the guide. They complained that the man was rude when they asked him qualifying questions. «Is it the Moskva-river?» - somebody asked. «Of course!» - answered the guide. In English that means «Ну естественно! Разве не понятно?». So he was rude with his clients without understanding.

Remember: it is better not to use the word «of course» at all. Instead of it use «certainly».

5. Don't be racist!

In Great Britain the children are taught to be tolerant from early age. The British don't find the anecdotes about Jews, Negroes and even fascists funny.

6. Don't take offense at jokes!

When communicating with the British you should be open person understanding jokes. They like to tease very much. Anthropologist Kate Fox in her book says that in dialogues between Englishmen the humor always takes place. But it is so sly humor that the foreigner sometimes can't understand. In conversations the British often use understatement. The «grave illness» they call annoying trouble, about terrible disaster they say «It is not the same I dream about», about magnificent show they say «Not bad».

7. Don't boast!

The British hate boasting and self-glorification.

You can of course boast but should do it correctly. For example, talking about the profession the Englishman can say modestly that he works as a neurosurgeon though he studied philosophy at Oxford university. «I just understood it is out of my depth and decided to start something simpler»

8. Follow the rules!

During the conversations with foreigners we often want to say something unusual. And the best way to do this is using idioms, proverbs and stable expressions.

As you know the British people are very tolerant and they truly respect other people's opinions. So probably they will like the well-known Russian proverb: «So many men, so many minds» or «How many people, so many opinions».

They also strongly protect their privacy and for sure they don't like to live «on show». At once, I want to mention the most famous proverbs «My house is my castle» («My home is my fortress») and one of my favorites «Actions speak louder than words».

Of course, the political topics will inevitably emerge in conversations and to avoid them is impossible. But it should be remembered that the most important thing is to respect the opinion of your companion. When a person passionately believes in something, it is too difficult for him to listen to another point of view which is opposite with his own. Try to understand who you are talking to and find something in common.

When we dealing with the British or Americans, we can be surprised at how they use the verbs.

Unlike in Russian, there are 16 different forms of them in English, which are only three.

But in ordinary life, of course, people do not use all these forms at the same time. Americans more often choose the simple ones. For example, Present Simple or Past Simple. But the British use more time in conversations, including Perfect tenses.

Of course, sport is a one of common topics to talk to foreigners about. English football clubs are defiantly one of the most popular in the world, so I would use such adjectives as «skilled», «experienced» and «famous». In Russia, people are also very fond of football. Here are many talented players too. I would describe Russian football clubs with adjectives: ambitious, perspective and «modern». If you have any friend from the UK or the United States, who is your guest, for sure you think about souvenirs to give him or her.

I think a ticket to any theater will be a good gift.

**Irina Aleksandrovna Petrova,
Tereza Levonovna Hukopyan**

Наши учителя лучше всех! В ГТО их ждет успех!



1 и 2 декабря в спорткомплексе им. В.И.Алексеева состоялся прием нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Два выходных подряд манеж спорткомплекса собирал самых спортивных, активных и целеустремленных жителей Выборгского района. Шаг за шагом все они шли к одной цели – проверить себя на силу, выносливость и меткость, а также получить заслуженный знак отличия комплекса ГТО.

За наш лицей достойно выступила команда учителей и сотрудников школы.

Все они занимаются в свободное время спортом. Например, заместитель директора по учебно-воспитательной части, завуч 8-9 классов Александра Викторовна Лисицинская занимается йогой и подводным дайвингом.

Участникам предлагалось выполнить следующие виды испытаний:

- сгибание/разгибание рук в упоре лежа (на полу/от скамьи/от стула);
- наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье;
- бег на 60 м;
- бег/смешанное передвижение/скандинавская ходьба на 2000 м, 3000 м;

- прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
- поднятие туловища из положения лежа на спине;
- челночный бег;
- стрельба из электронного оружия;
- метание снаряда 500 г, 700 г.

В прошлом году во

Всероссийском тестировании ГТО приняло участие 103 учащихся лицея. Золотые знаки отличия получили 16 участников, серебряные - 24 и бронзовые-11.

Благодарим всех за участие и отличные результаты!



Автор фотографий Юлия Владимировна Васильева

ШКОЛЬНАЯ ЖИЗНЬ**Урок финансовой грамотности
«Юный финансист»**

5 и 6 сентября 2018 года в нашем лицее прошел урок по повышению финансовой грамотности «Юный финансист».

Учащиеся 5-х классов узнали, что должен уметь и понимать человек к 12 годам в финансовой сфере. Как составлять и планировать личный бюджет, как законно заработать на карманные расходы, как распознавать рекламные ловушки и не попадаться на них, а также возможные риски, связанные с деньгами, и правила безопасности, чтобы их избежать – все это ученикам рассказали сотрудники Сбербанка Марина Поярко, Илона Кушнир, Дмитрий Родин-

цев.

Кроме обсуждений и дискуссий, участники смотрели познавательный ролик про историю налогов, играли в «Финансовый баттл», разгадывали кроссворд, решали задачи, направленные на освоение механизмов планирования бюджета и дискутировали на финансовые темы. За правильные ответы и активность ребята получили приятные сувениры.

Тьюторы поблагодарили школу за приглашение и отметили, что урок получился интересный и продуктивный, благодаря увлеченности и активности ребят.

**ПОСВЯЩЕНИЕ В ЛИЦЕЙСТЫ**

В 1811 году 19 октября открылся знаменитый Императорский царско-сельский лицей. Среди его воспитанников был сам Александр Сергеевич Пушкин.

Уже в течение 10 лет в нашей школе проходит День лицеиста. Именно в этот день ученики 5-х классов посвящаются в

лицейсты.

19 октября 2018 года председатель Совета лицея Денис Захаров и его заместитель Александра Андреева торжественно вручили пятиклассникам нагрудные знаки.

Ребята произнесли клятву и стали называться лицейсты.

МАМИНА НЕЖНОСТЬ

В ноябре состоялась открытая районная выставка-конкурс «Мамина нежность» в Доме детского творчества «Союз».

Победителями в номинации «декоративно-прикладное творчество»

стали сестры Тукачевы Анастасия (педагог Глебова Н.Н.) и Ольга (педагог Цакелова А.Р.). 3-е место заняла Сергеева Ангелина (педагог Морозова Е.В.). В номинации «фотография» 2-е место занял Неймарк

Константин (педагог Шмелева Т.Т.). В номинации «декоративно-прикладное творчество» лауреатом стала Куликова София (педагог Стерлядева М.А.). В

номинации «ИЗО» лауреатом стали Потехина Анастасия (педагог Кляузова В.Ю.), Наумова Мария (педагог Горшкова С.А.)



Благодарим учеников, чьи работы заняли первое место в школьном этапе конкурса «Мамина нежность»: Гуреева

Никиту (педагог Акоюн Т.Л.), Давлятшину Ксению (педагог Кляузова В.Ю.), Даценко Дмитрия (педагог Морозова Е.В.)



ШКОЛЬНАЯ ЖИЗНЬ**Алло, мы ищем таланты!**

14 ноября в актовом зале старшей школы стартовал школьный конкурс «Алло, мы ищем таланты!» В этом году состоялся первый юбилей – 10 лет школьному конкурсу.

Традиционно ученики участвовали в разных номинациях: эстрадный вокал, хореография, художественное слово, инструментальное исполнение, оригинальный жанр. 72 ученика приняло активное участие в мероприятии.

Самые яркие номера в



На фотографии Д.Советов

номинации «оригинальный жанр» подготовил Дмитрий Советов, учащийся 10 «Б» класса. Самыми активными классами по количеству номеров стали 4 «Б» (классный руководитель Глебова Н.Н.), 7 «В» (классный руководитель Бебишева Е.М.), 8 «Б» (классный руководитель Черняк О.В.)

Спасибо всем детям за творческие номера, родителям и педагогам за подготовку и поддержку ребят.



На фотографии П. Трифонова

Цветы для школьного двора

20 октября состоялся субботник. Традиционно ученики с педагогами убрали территорию и посадили цветы.

Главными хозяевами осеннего субботника стали – тюльпаны. Эти весенние цветы – очень стойкие и жизнеспособные растения. Тюльпаны могут расти практически на любых грунтах, их корни прорастают даже сквозь

каменистую почву, могут развиваться в песке. Еще они хорошо переносят морозы, луковицы многолетних сортов могут зимовать в незащищенном грунте, делиться и пересаживаться без потери своих качеств.

Об этом прекрасно знают учащиеся лицея. В этом году более 100 подростков из 8 и 9-х классов приняли участие в мастер-классе по



посадке цветов. Дубнова Влада Владовна рассказала своим воспитанникам о секретах посадки тюльпанов и нарциссов. И вместе с ребятами посадила луковицы будущих растений.

Ученики убрали листья и подмели террито-

рию здания начальной и старшей школы. А дворник Станислав похвалил трудолюбивых ребят и отметил, что его сердце радуется, когда молодое поколение заботится о природе и о чистоте своего района.



На фотографии Влада Владовна Дубнова и 8 «Б» класс

Школьная форма-это модно!

13 ноября в лицее были подведены итоги конкурса-смотра школьной формы, который проходил в течение месяца среди учеников с 8 по 11 классы. Активисты Совета Лицея провели 6 рейдов по школе. Все баллы фиксировались в ведомость с приложением фото- и видеоматериалов. По ре-

зультатам мероприятия победил 10 «А». 76% детей этого класса ежедневно носят одежду строгого делового стиля. Второе место занял 8 «А» - 69% и третье место – 10 «Б» и 8 «В» по 64%.

Класс - победитель будет награжден поездкой на экскурсию.



На фотографии Александра Андреева и Анна Мершиева проверяют школьную форму

ГОРДОСТЬ ЛИЦЕЯ

Поздравляем Гаманова Алексея, ученика 4 «Г» класса, с победой в районном туре городского конкурса чтецов «Разукрасим мир стихами!». Мероприятие было посвящено выразительному чтению стихотворений детских

петербургских поэтов среди учащихся ГБОУ г. Санкт-Петербурга.

Алексей на достойном уровне рассказал стихотворение «Проществие в буфете» Сергея Смолянинова (педагог Бебишева Е.М.).

Зачем заниматься спортом: 10 причин

Очень важно заниматься спортом. На это есть десять причин.

Первая причина - это здоровье. У людей, занимающихся спортом, здоровье



На фотографии Анна Иванова

в разы крепче, чем у не занимающихся им. И это не просто так: занятия спортом усиливают сердце, нормализуют кровяное давление, благотворно воздействуют на работу всех жизненно важных систем организма, а также улучшают мозговую активность и замедляют процессы старения.

Вторая причина - это хорошее настроение, обеспечиваемое занятиями спортом. После физических упражнений человек, пусть даже он устал физически, но чувствует подъем духа.

Третья причина - спорт укрепляет веру в себя и свои силы, повышает самооценку, развивает волю, делает человека сильнее как личность.

Четвёртая причина - это насыщение организма кислородом. Во время выполнения различного рода

упражнений организм человека начинает потреблять большее количество кислорода, тем самым насыщая им все свои клетки. А это улучшает кровоо-

бращение и работу капилляров, что благоприятно сказывается на реакции, рефлексах и работе мышц.

Пятая причина связана с внешним видом человека. Если поискать информацию в Интернете, то можно обнаружить бесчисленное число примеров, когда люди кардинально меняли свою фигуру. Для многих именно это оказывается самой сильной мотивацией.

Шестая причина - это нормализация сна. Систематические занятия спортом обеспечивают здоровый сон, благодаря чему стимулируется производство организмом эндорфинов, которые освобождают человека от нервного напряжения и стрессов.

Седьмая причина вкратце уже была упомянута нами, когда мы говорили о весе. Спортивные упражнения,

помимо всего прочего, представляют собой отличный способ контроля аппетита. Здесь опять же следует сказать об эндорфинах, т.к. они служат своеобразным предохранителем, блокирующим чувство голода и активизирующим его только тогда, когда организму действительно нужна подзарядка.

Восьмая причина заключается в том, что спорт - это способ противостоять хроническому утомлению, повысить стрессоустойчивость, увеличить запас жизненной энергии и поддерживать прекрасное самочувствие. Посещая спортзал и бассейн, ходя на тренировки, совершая пробежки, человек делает себя сильнее перед воздействием внешних обстоятельств и давлением будничной жизни.

Девятая причина подразумевает быстрое восстановление организма после

различного рода травм, тяжёлых заболеваний, операций и т.п., т.к. организм становится в разы сильнее, чем был прежде.

И в качестве **десятой причины** можно назвать образ жизни в целом. Занимаясь спортом, человек может круто изменить себя, свою личность и свою жизнь. И этому есть огромное количество подтверждений. Спорт можно назвать даже своеобразной терапией, ведь многие люди, которым их жизнь казалась тёмным туннелем, после нескольких месяцев занятий начинали замечать долгожданный огонёк, а со временем вообще приходили к гармонии и счастью. Кроме того, спорт помогает избавиться от вредных привычек, изменить круг общения, найти новых друзей и даже обрести спутника жизни.

Полина Трифонова,
ученица 7 «В» класса

Испытай себя!

14 сентября в Выборгском районе на спортивном стадионе парка «Сосновка» состоялся 32 традиционный легкоатлетический пробег «Испытай себя 2018».

Более 15000 спортсменов и любителей бега, вне зависимости от возраста и степени подготовки, смогли попробовать свои силы на любой из дистанций в массовых и личных стартах.

Для спортсменов и гостей была предусмотрена концертно-развле-

кательная программа, работали интерактивные спортивные площадки, а в заключительной части мероприятия состоялось торжественное награждение победителей и призеров кубками, медалями и грамотами, а также самых активных участников - памятными сувенирами.

За порядком и здоровьем следили сотрудники полиции и экипаж скорой помощи.

Денис Захаров,
председатель Совета Лицея

Школьная газета «Переменка» государственного бюджетного общеобразовательного учреждения лицея №486 Выборгского района Санкт-Петербург. Периодичность: 1 раз в квартал. Адрес редакции: г. Санкт-Петербург, ул. Композиторов д. 11 к. 2, каб. ВР. Подписана в печать 28 января 2019 г. Васильевой Ю. В. Тираж: 100 экземпляров.

Главный редактор
Ю. В. Васильева
Руководитель проекта
В. В. Дубнова

Автор проекта
М. А. Стерляева
Технический редактор
М. А. Стерляева

Литературный редактор
Г. А. Красникова
Дизайн, верстка, контент
М. А. Стерляева

Над выпуском работали:
И. А. Петрова
Д. Захаров
П. Трифонова