

# СТОПЯТКА

№7 Март 2023 года

Мы за добрый юмор и позитивное отношение к миру

Печатное издание ДОО «Орион» МБОУ «Школа №105»

## Береги природу Земли!



Сегодня в номере:

День театра  
Нутрициология:  
что это?  
На защите Земли

Стр. 2-4

Скажем «НЕТ»  
пластику  
Красота вокруг  
Лагерные будни

Стр. 5-7

Мы и каникулы  
Вкусно питаться  
- сил набираться  
Новости 105

Стр. 8-12

## День театра



27 марта отмечается Всемирный день театра, который был установлен в 1961 году IX конгрессом Международного института театра.

Слово «театр» произошло от древне-греческого слова theatron (θέατρον), что значит «место, где смотрят». Упоминание о первой театральной постановке датируется 2500 годом до нашей эры. Первая театральная игра состоялась в Египте, сюжетом послужили образы египетской мифологии. Международный день театра — не просто профессиональный праздник мастеров сцены и всех работников театра, это праздник миллионов

неравнодушных зрителей, которые любят театр и считают его местом силы и вдохновения.

Мы спросили ребят нашей школы, любят ли они посещать театр и в какие театры Нижнего Новгорода чаще всего ходят?

«Мое первое посещение театра было в 2 года, тогда мама привела меня на Новогоднюю елку в ДК ГАЗ. Было весело. Потом мы посещали много представлений и в театре "на Счастливой", и в ТЮЗе, и мой любимый Кукольный театр. Я люблю посещать представления, особенно мне нравится как играют актёры. Я и сам люблю участвовать в представлениях».

**Кресов Елисей, 1В**

Я был в театре на Счастливой - там мне понравилась атмосфера, игра актёров. Так же я был

В ДК ГАЗ на спектакле "Двенадцать месяцев", мне понравилась очень интересная игра актёров, красивые костюмы».

**Сипкин Павел, 3А**

Я люблю ходить в театр. Очень нравится атмосфера в "Театре на Счастливой", интересные представления, яркие костюмы, замечательная игра актёров. Недавно ходили с семьёй в ТЮЗ на мюзикл "Бременские музыканты" - очень интересное представление.

**Глинников Богдан, 2А**

Нам очень нравится ходить на разные представления в театр, получать положительные эмоции и заряд энергии. Ходили вместе с классом, а также с семьёй. Были в театре на Счастливой, к/з Юпитер, ДК ГАЗ, театре драмы и театре Комедии.

**Сергеева Ксения, 2А**

**Сергеева Мария, 5В**

## Правильно питаться - сил набираться



Рис. Белова Саши, 5А



Рис. Сипкина Павла, 3А

28 марта, отмечается Международный день нутрициолога. Нутрициолог - это специалист по питанию и здоровому образу жизни. Главная задача нутрициолога – профилактика нарушений здоровья, поддержание хорошего самочувствия и работоспособности за счет питания.

В связи с огромным количеством негативных факторов вроде стрессов, изобилия вредной пищи, организм человека буквально вынужден расходовать ресурсы на адаптацию

к окружающему миру. Для того, чтобы восстановить эти ресурсы, улучшить здоровье и нужна нутрициология, направленная на улучшение качества питания, освоение основ рационального полезного питания.

Важность правильного питания в жизни человека - истина, которая подтверждена множеством исследований. От питания зависит общее самочувствие человека, слаженная работа всего организма. Необходимо помнить, что правильное питание - залог здоровья.



Рис. Фролова Сергея, 3В



Рис. Кузьмина Сергея, 1В

## День защиты Земли



Рис. Фролова Сергея, 3В

Человек разумный появился на Земле около 200 тысяч лет назад. Долгое время он жил в согласии и взаимодействии с природой. Но быстрый рост промышленности, производства, научно-технический прогресс в XX веке не прошли бесследно. Хозяйственная деятельность человека привела к загрязнению окружающей среды. Чтобы привлечь внимание людей к глобальным экологическим проблемам, был создан специальный праздник, который призывает человечество бережнее относиться к природе, экономнее использовать энергетические ресурсы планеты.

Экология Земли ухудшается с каждым днем. Вместо того, чтобы беречь ресурсы нашей планеты, мы безжалостно расходует их: тратим электроэнергию, загрязняем воду и воздух и т.д. При этом часто мы думаем, что от нас ничего не зависит и, как правило, ошибаемся. Каждый человек на планете должен заботиться об экологии, только тогда можно будет надеяться на положительный результат.

**Как это сделать? Вот несколько простых советов:**

1. Старайтесь стирать вещи при температуре не выше 40 градусов.
2. Вместо того, чтобы выбрасывать прочитанные газеты и журналы, сдавайте их. Переработка воскресных газет позволяет спасти полмиллиона деревьев в неделю.
3. Купите специальную



Рис. Шатун Тимофея, 6А

многобольшую емкость и наполняйте ее чистой водой, т.к. пластик не перерабатывается.

4. Во время чистки зубной щетки выключайте воду. Пару минут, которые вы тратите на чистку зубов, значительно помогут сэкономить воду.

5. Выходя из комнаты, всегда выключайте свет.

6. Откажитесь от полиэтиленовых пакетов. Замените их на многобольшую сумку.

7. Старайтесь не использовать одноразовую посуду, используйте многобольшую.

8. Не оставляйте за собой мусор, прибирайте его, тогда планета станет чище.

## Всемирный День прав потребителей

**15 марта 2023 года отмечается важный для планеты праздник - Всемирный День прав потребителей.**

Международной Федерацией потребительских организаций объявлен девиз Всемирного Дня прав потребителей: **БОРЬБА С ЗАГРЯЗНЕНИЕМ ПЛАСТИКОВЫМИ МАТЕРИАЛАМИ**».

Пластик может быть весьма полезным материалом в повседневной жизни, однако, чрезмерное потребление и производство пластика, особенно одноразового, ведет к глобальному кризису пластикового загрязнения.

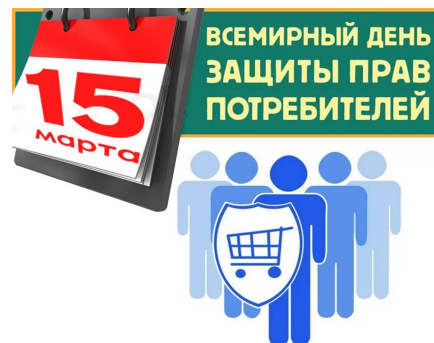
В 2020 году Всемирная организация потребителей призывала обратить внимание на проблемы чрезмерного производства и нерационального потребления, что влечет за собой глобальное изменение климата, ухуд-

шение состояния окружающей среды, приводит к утрате уникальных природных объектов.

В развитие темы прошлого года тема этого года должна способствовать повышению осведомлённости и привлечению потребителей во всем мире к принятию и продвижению более экологических решений при покупке товаров.

Предполагается, что компания сыграет важную роль, когда потребители, правительства и предприятия - изготовители пластиковых изделий могут объединиться в преодолении глобального кризиса загрязнения пластиком.

Согласно отчету Rew Charitable Trusts & SYSTEMIQ «Преодолевая пластиковую волну», выпущенного в августе 2020 года, к 2040 году в мировом океане окажется в



три раза больше пластика, если не принять сегодня кардинальных мер в политике стран, инновациях и изменениях в поведении потребителей. В этой связи Роспотребнадзор напоминает, что требования статьи 7 Закона РФ закрепляет право потребителя на то, что товар при его использовании, хранении, и утилизации был безопасен не только для жизни и здоровья потребителей, но и природы.

«Понимание природы, гуманное, бережное отношение к ней – один из элементов нравственности, частица мировоззрения.

**К. Паустовский**

## Красота дикой природы

3 марта 2020 года отмечается Всемирный день дикой природы. В праздничных мероприятиях участвуют специалисты в сфере экологической безопасности, природоохранные структуры, защитники окружающей среды, ученые, исследователи, активисты благотворительных организаций, сотрудники общественных фондов. Праздник возник 20 декабря 2013 года. Выбранная дата имеет символическое значение. Она приурочена к принятию 3 марта 1973 года Конвенции о международной торговле видами дикой фауны и флоры, находящимися под угрозой уничтожения.

### Места, созданные дикой природой



**Природный заповедник «Столбы»  
Красноярский край**



**Озеро Кезеной - ам  
Чеченская республика**



**Озеро Байкал  
Восточная Сибирь**



**Эльбрус  
Кабардино - Балкария**

## Весеннее солнышко

С 27 по 31 марта в нашей школе для 1-2 и 5-6 классов работал пришкольный лагерь «Весеннее солнышко» с дневным пребыванием. Неделя прошла насыщенно, весело и интересно: разнообразная программа, развлекательные мероприятия, мастер-класс, веселые старты, планетарий, игры, конкурсы, викторины, дискотека, сахарная вата, поход в кино, спортивные секции, кружки по интересам. Дети получили большое удовольствие, море эмоций и впечатлений за время проведения лагеря. Давайте посмотрим, как это было.



## Нескучные каникулы

Вот и прошла пора весенних каникул, подступает четвертая четверть - финишная прямая перед летними каникулами. Ну а пока до самых длинных каникул осталось еще два месяца, давайте вспомним моменты с прошедших, весенних, каникул. И пусть эти каникулы не отличаются длительным периодом, мы уверены, что наши ученики успели насладиться небольшим отдыхом и провести время весело и интересно.

«Мои каникулы я провела в пришкольном лагере. Все дни там были интересные и яркие. Каждый день было много мероприятий. Мы с отрядом посетили экскурсию в лицее, поучаствовали в весёлых стартах, поиграли в лазертаг, сходили в библиотеку и в кино».

**Власова Настя, 5В**



«Я ходила в пришкольный лагерь, мне очень понравилось».

У нас была разнообразная программа, был лазертаг, ходили в кино и в библиотеку, был урок физики, делали поделку, еще были у нас веселые старты - я очень хорошо провела время».

**Фролова Мария, 2А**



«Каникулы я провел дома, играл с младшим братом, читать интересную книгу про великих флотоводцев, гулял с друзьями, приготовил с мамой домашнее печенье».

**Сипкин Павел, 3А**

«Я очень интересно провела свои каникулы, много где побывала: каталась на колесе обозрения на Сенной, была на экскурсии советских игрушек, ходила на мастер класс из папье-маше, гуляла по ул. Б. Покровская, была на концерте Государственного ансамбля народной песни и танца «Исламей» республика Адыгея, ходила с семьёй в бассейн. Вот как не скучно я провела свои каникулы».

**Веселова Вероника,  
1В**



## Всероссийский день гурмана

### Всероссийский день гурмана

отмечается ежегодно 6 марта. Он носит неофициальный характер.

Цель праздника – получение удовольствия от пищи. В этот день готовят любимые блюда. Приглашают к столу тех, с кем приятно разделить пиршество. Некоторые люди ходят в ресторан и заказывают изысканные блюда.

Считается, что гурман – это человек, который разбирается в изысканных блюдах и напитках. Однако на самом деле, это любитель вкусной и сытной пищи.

Примечательно, что гурманы меньше всех страдают от лишнего веса. Ученые выяснили, по какой причине гурманы не толстеют. Они едят не спеша, получают удовольствие от трапезы. А любители покушать спешат поскорее достичь чувства насыщения, поглощая еду в большом количестве, не наслаждаясь самим процессом.

Также, гурманы очень выборочно относятся к еде. В пищу стараются употреблять только полезные продукты, которые принесут пользу организму.

### ЧАС ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЙ

Можно сварить,  
а можно разбить,  
Если не прикасаться  
цыпленком может оказаться.

\*\*\*

Разломился тесный домик  
На две половинки,  
И посыпались оттуда  
Бусинки-дробинки.  
Бусинки зелёные,  
Сладкие ядрёные.

\*\*\*

С виду он как рыжий мяч,  
Только вот не мчится вскачь.  
В нём полезный витамин —  
Это спелый...

\*\*\*

Сделан он из молока,  
Но тверды его бока.  
В нем так много разных дыр.  
Догадались? Это ...



## День фортепиано

29 марта отмечается необычный праздник - День фортепиано. Изобретателем фортепиано считается итальянец Бартоломео Кристофори (1709 г.), который изначально работал над созданием механизма в виде молоточков. Спустя время фортепиано Кристофори было усовершенствовано: изменилась толщина струн и их расположение, у инструмента появилась чугунная рама и педали.

В этот день вспоминают не только историю фортепиано, но и выдающихся музыкантов, которые на нем играли, таких как В.А. Моцарт, Л.В. Бетховен, Ф.П. Шуберт, Ф. Шопен, Ф. Мендельсон, Р. Шуман, Ф. Лист, С. Рахманинов, С. Рихтер.

Влияние музыки на человека бесспорно. Уче-

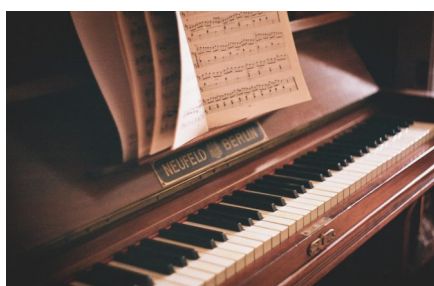
ными доказано, что различные ритмы могут положительно сказаться на настроении, психике и здоровье, в особенности это касается классической музыки.

«Музыка - могучий источник мысли. Без музыкального воспитания невозможно полноценное умственное развитие».

**В. А. Сухомлинский**

«Я люблю слушать музыку, потому что она поднимает настроение! Мои любимые инструменты - пианино, скрипка и дудочка. Недавно мне повезло побывать на концерте республики Адыгеи, мне очень понравилась их музыка и танцы».

**Веселова Вероника, 1В**



«Люблю слушать музыку. В нашей семье, почти все связано с музыкальным образованием. Папа играет на гитаре, мы часто поем под гитару все вместе. Старшая сестра сама пишет музыку и песни, а также сама играет на гитаре и фортепиано. Мама тоже имеет музыкальное образование. Музыка. Она может помочь, если у тебя плохое настроение, а также она веселит сердце. Я сам тоже учусь играть на гитаре. Меня учит папа».

**Шатун Тимофей, 6а**



## Новости 105



3 марта состоялся районный этап "Нижегородской Зарницы". Честь нашей школы защищала команда юнармейского отряда "Беркут".



Финал 5-го городского турнира по хоккею в валенках "Движение Вместе". Команда нашей школы заняла почетное 1 место. Поздравляем!



Для наших первоклашек прошел праздник прощания с азбукой "Книга первая моя" в библиотеке им. Бьянки



11 марта в православной гимназии имени святых Кирилла и Мефодия состоялся региональный тур Всероссийской олимпиады по основам православной культуры, в котором приняли участие ученицы 5 класса нашей школы.

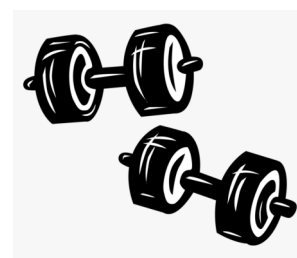
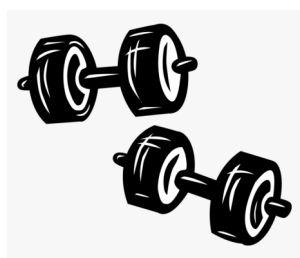


Романенко Ирина Геннадьевна, учитель музыки, стала лауреатом 3 степени фольклорно-этнографического фестиваля народов России "По следам Нижегородской ярмарки"



Котелков Максим ученик 4а класса 105 школы 26.03.2023г. в составе клуба KAIZEN под руководством тренера Лудина С.Ю. занял 2 место в военно-спортивном турнире по каратэ WKF "Краповик", посвященном памяти героев росгвардии в категории 10-11 лет. Так держать! Поздравляем!

## Фото-коллаж «Время подумать о здоровье»

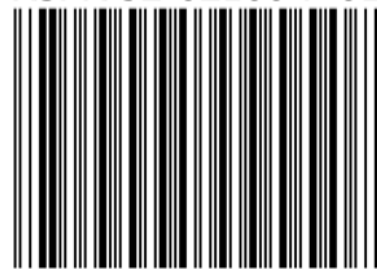


**Над выпуском работали:**



**Редакция «Стопятки»:**  
Кожомкулова Карина, Садекова Динара, , Мохова Валерия, Шишулина Алена, Опанасова Екатерина, Горнеева Вероника, Кожин Даниил, Казакова Полина, Жаркова Дарья

RSPR 52-02166-Г-01



Зарегистрировано в Реестре школьной прессы России. Portal.lgo.ru