



«Уроки и Перемены»

Газета КОГОбУ СШ с УИОП г. Белой Холуницы

Мы помним, мы гордимся, мы растем достойной сменой

Каждую весну наша школа радушно встречает гостей на традиционных соревнованиях по пауэрлифтингу, посвящённых памяти выпускников Сергея Быданова и Михаила Кладова, геройски погибших при исполнении служебного долга в Чечне. В этом году соревнования состоялись 19 апреля.

Начиналось всё с торжественного митинга около школы, где прозвучал гимн нашей страны и приветственные слова организаторов и приглашенных гостей. Затем приступили к самим соревнованиям. Участвовали ученики КОГОбУ СШ с УИОП г. Белой Холуницы, МКОУ СОШ с УИОП им.В.И.Десяткова и ВАПК.



Участникам соревнований нужно было выполнить 3 упражнения: жим штанги лёжа, становая тяга, присед со штангой.

Присед со штангой – эффективное базовое упражнение для мужчин и женщин, которое позволяет увеличить силу, мощность и мышечную массу нижней части тела.

Жим лёжа – базовое физическое упражнение со свободным весом. Выполняющий упражнение ложится на скамейку, опускает гриф до касания с грудью и поднимает до полного выпрямления в локтевом суставе.

Становая тяга – базовое упражнение, выполняемое обычно со штангой, а также с гантелью или гирей, удерживаемыми обеими руками и поднимаемая на уровень опущенных вытянутых рук.

Все участники старались выложиться в полную силу, чтобы показать свои максимальные веса.

После выполненных упражнений перешли к самому долгожданному – награждение.

В общем зачете **победу одержала наша школа!** Мы вновь взяли переходящий кубок! **2 место** заняла команда **школы им. В.И. Десяткова**. **3 место** было присуждено участникам из **ВАПК**.

Янгубаев Глеб, 9-в класс



Путешествие на «Российскую школьную весну»

Недавно Софья Кошурникова, ученица 10 класса, вернулась с яркого события «Российской школьной весны». Девушка решила поделиться с нами своими впечатлениями.

«В марте этого года я проходила конкурсный отбор, который организовало «Движение Первых». Подавала заявки в 4 направления: вокальное, инструментальное, театральное и Малая Родина Первых. Прошла в театральном направлении.

Дни перед поездкой были волнительными. Но с первых минут в поезде сразу все переживания отступили, сложилось хорошая компания, которой мы держались на протяжении всего фестиваля и поддерживаем связь сейчас. Из Москвы, и в последствии обратно, мы летели на самолете. Непередаваемые эмоции! Учитывая тот факт, что на таком виде транспорта я передвигалась впервые.

Фестиваль был очень насыщенным. Ходили на концерты, на конкурсные просмотры других направлений.

В моем направлении в экспертной комиссии сидел российский актер Вячеслав Чепурченко (даже удалось с ним сфотографироваться). Отмечу, что огромная конкуренция, заработать какое-либо место очень трудно. Ребята, вправду, выбраны лучшие из лучших! Всего 1500 тысячи со всей страны.

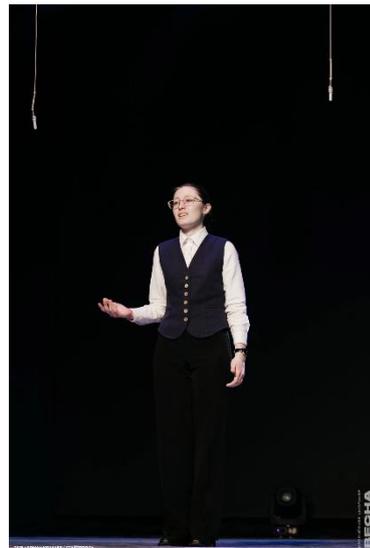
Главное, чему меня научил Ставрополь и «Российская школьная весна» – искренне радоваться успехам коллег по цеху) На протяжении всего фестиваля царила дружелюбная атмосфера. За кулисами все знакомились, переговаривались, смеялись, что-то постоянно обсуждали. Не чувствовалось совершенно какого-то духа нездоровой соревновательности и недоброжелательности.

Пару слов скажу о концертах: артисты, приглашенные на фестиваль, были приятным сюрпризом – выступление Акмаля на открытии и группы «Моя Мишель» на закрытии. Невероятные эмоции, когда тысячи людей, собравшиеся на площади, поют в голос!

Сам Ставрополь встретил тепло. Город очень зеленый, чистый. Душевные и заботливые жители, которые постоянно интересовались, что за человечки в зеленых футболках бегают по улицам)) В целом, я считаю, каждый должен хоть раз посетить Ставропольский край. Невообразимой красоты природный ландшафт данного региона: бескрайние поля, море тюльпанов, возвышающиеся где-то в дали горы. Ощущение свободы, спокойствия. Вообще сложилось представление огромной деревни в хорошем смысле этого слова. Такой большой город, но будто все в нем настолько родные друг другу. Огромное количество частных домов, многоэтажки возвышаются только в центре самого Ставрополя.

Я очень рада, что мне посчастливилось стать частью такого масштабного мероприятия. Благодарна Ставрополю и Весне за новые знакомства, океан положительных эмоций и возможность выступить перед столь уважаемыми людьми, профессионалами своего дела, увидеть их вживую.

Российская школьная весна – это не про места, не про титулы и награды. Это про творчество, про возможности, про чувства, эмоции и впечатления, про опыт, новые знакомства. Список можно продолжать бесконечно. Благодарна судьбе, что стала частью такой красивой истории!»



Кошурникова Софья, 10 класс

Мисс школы - 2025

Ежегодно весной, когда ласковое солнце начинает обогреть землю, когда просыпается природа, в нашей школе проходит яркое мероприятие – Мисс школы, где самые красивые, талантливые и креативные девушки проявляют себя. Им всегда предстоят сложные испытания: творческая визитка, где нужно рассказать о себе, каверзные вопросы на жизненные темы, запоминающийся танец, веселая песенка о друзьях, семье и школе, литературный образ. В этом году с эти испытания прошли 3 замечательные девушки: Большакова Варвара (9-б класс), Соколова Марина (10 класс), Русских Анастасия (11 класс).



Участницы поделились с нами своими впечатлениями.

«На конкурсе «Мисс школы», – рассказывает **Соколова Марина**, – я испытала непередаваемые эмоции, и получила огромный опыт. Немного расскажу о своей подготовке. Очень долго думала над тем, какой выбрать монолог, но всё же нашла, и довольно интересный. С мамой дома репетировала песню, а с подругой подготавливала танец. *Спасибо большое одноклассникам, что не отказали мне в участии на визитке.* Последнюю неделю я упорно готовилась к конкурсу и немного переживала. Мне очень запомнились слова классного руководителя и родителей во время результатов. *Хочу поблагодарить друзей, одноклассников, своих родителей и классного руководителя за огромную поддержку и помощь в конкурсе».*

«У меня осталось много позитивных впечатлений и эмоций после конкурса «Мисс школы». Подготовка к конкурсу была очень веселая и энергичная: все шутили и смеялись.



Мне было приятно осознавать, что мои одноклассники и классный руководитель откладывают свои дела, чтобы помочь мне достойно выступить на этом конкурсе. Из всего конкурса больше всего мне запомнился первый – «Визитка», так как там участвовали мои одноклассники. *В момент, когда меня пригласили на сцену и я смотрела им в глаза, я думала, как*

много они для меня значат: без них я бы не справилась. Мне очень понравился этот конкурс. Я советую всем девушкам поучаствовать в нем. Ещё раз огромное спасибо классному руководителю Полине Сергеевне и одноклассникам за поддержку», – поделилась **Большакова Варвара**.

«В этом году мне посчастливилось поучаствовать в таком замечательном конкурсе, как «Мисс школы». Конкурс сам мне очень понравился. Изначально, я не планировала вообще участвовать в этом конкурсе, но благодаря поддержке близких, я всё-таки решила поучаствовать и ни капли не пожалела.

Подготовка к конкурсу, можно сказать, началась в последний момент, так как дату конкурса все время меняли. Но это уже не так важно, ведь от конкурса *я получила много эмоций, поддержки и*



уйму впечатлений. И все было не зря, потому что в итоге *я стала обладательницей титула «Мисс школы».* И за это я очень благодарна своим родителям, которые помогали мне во всём и поддерживали меня. Отдельную благодарность хочется сказать Елене Николаевне Огневой и Валентине Петровне Баранцевой, а также Расчинской Елене Викторовне! Я безмерно благодарна своему классу, который активно поддерживал и помогал мне во всём. Отдельно хочется выделить Сорокожердьеву Алёну, Зырянову Алину, Кандалаеву Залину и Бочихина Матвея! Также хочется сказать ещё раз спасибо большое Чикишевой Кристине и Чикишевой Карине, ведь именно они были всегда со мной рядом! Ещё отдельно хочется поблагодарить всех тех, кто пришел меня поддержать!!!» – вот, что рассказала нам **Русских Анастасия**, которая в этом году стала обладательницей титула «Мисс школы».

В ходе конкурса каждая из участниц показала себя с новой стороны. Мы поздравляем девочек с достойным выступлением. Молодцы!!!



Русских Анастасия, 11 класс
Соколова Марина, 10 класс
Большакова Варвара, 9-б класс

Выпуск подготовили: Янгубаев Глеб, Кошурникова Софья, Русских Анастасия, Соколова Марина, Большакова Варвара.
Наш адрес: г. Белая Холуница, ул. Школьная, д.3
Телефон: 4-18-37.
Сайт школы: <http://school111.ucoz.com/>