



Школьная газета



«Дорогу осилит идущий, а «Теорему» - читающий»



ТЕОРЕМА

Школьная газета

Издается с октября 2012 г.

№9(110)



ЧИТАЙТЕ В ЭТОМ НОМЕРЕ:

- «День космонавтики: когда всё началось» стр. 2-3
- «Пасха: праздник обновления и надежды» стр. 4-5
- «Экология сегодня: вызовы и решения» стр. 6-7
- «Тайм-менеджмент для школьников» стр. 8-9
- Школьные события стр. 10-11



День космонавтики: когда всё началось

Каждый год 12 апреля в России и во многих странах мира отмечают День космонавтики. Для нас этот праздник - не просто дата в календаре, а символ смелости, научного поиска и настоящего прорыва. Именно в этот день в 1961 году гражданин Советского Союза Юрий Алексеевич Гагарин на корабле «Восток-1» впервые в истории человечества совершил орбитальный облёт Земли. Полёт продлился 106 минут, но эти минуты навсегда изменили представление о возможностях человека.

Утро 12 апреля 1961 года началось с исторического сообщения по радио: впервые в мире человек оказался в космосе. За этими словами стояли годы напряжённой работы конструкторов, инженеров, лётчиков-испытателей и учёных. Космический корабль «Восток-1» стартовал с космодрома Байконур в 09:07 по московскому времени.

На орбите Гагарин выполнял простейшие эксперименты: пил, ел, фиксировал свои наблюдения с помощью магнитофона (в условиях невесомости использование карандаша было затруднительно). Он докладывал о своих ощущениях, наблюдал за звёздами через иллюминатор и даже напевал песню «Родина слышит».

Самым сложным оказался участок возвращения на Землю. Конструкция корабля «Восток» предусматривала двухступенчатую схему посадки: на высоте около семи километров космонавт катапультировался из спускаемого аппарата и далее спускался на парашюте. Из-за особенностей работы тормозной системы спускаемый аппарат приземлился не в запланированной точке под Сталинградом, а в Саратовской области, неподалёку от деревни Смеловка, в районе города Энгельса. Гагарин приземлился на пахотное поле у берега Волги.

Первыми людьми, встретившими космонавта, оказались жена лесника Анна Тахтарова и её внучка Рита. «Свои, свои!» - закричал Гагарин, чтобы не пугать женщин в космическом скафандре. Так закончился первый полёт человека в космос - и началась новая эра.

С тех пор космонавтика сделала колоссальный шаг вперёд. Человек выходил в открытый космос (Алексей Леонов, 1965 год), работал на орбитальных станциях «Салют», «Мир», а сегодня -



на Международной космической станции. Мы отправили автоматические станции к Луне, Марсу, Венере и даже за пределы Солнечной системы.

В нашей стране традиции освоения космоса бережно сохраняются. Во многих городах есть улицы Гагарина, Циолковского и Королёва. Школьники изучают космическую физику и астрономию, участвуют в конкурсах спутникостроения и запускают учебные модели ракет.

Самара играет важную роль в отечественной космонавтике: именно здесь на знаменитом заводе «Прогресс» собирали ракеты-носители «Союз», которые и сегодня доставляют экипажи на МКС.

12 апреля в школах проходят тематические уроки, викторины и кинопоказы. Ребята пишут эссе о будущем космонавтики, рисуют фантастические картины марсианских баз, строят модели телескопов. Некоторые школы организуют прямые включения с МКС — на сеансы связи порой приходят целыми классами.

В планетариях и музеях космонавтики традиционно многолюдно: родители приводят детей, чтобы те своими глазами увидели спускаемые аппараты, скафандры и настоящую космическую еду в тубиках.

Но главное, что день 12 апреля напоминает нам: границы возможного расширяются только тогда, когда есть мечта и готовность рисковать ради неё. Гагарин когда-то сказал: «Лететь в космос — это риск, но это риск ради великой цели». Сегодня космос перестал быть уделом избранных — он становится областью для тысяч талантливых инженеров, физиков, биологов и даже архитекторов.



Кто знает, может быть, через двадцать лет кто-то из нынешних учеников школы № 154 будет встречать рассвет на орбитальной станции или делать первые шаги по поверхности Луны. И тогда он тоже вспомнит 12 апреля — день, когда всё началось.

Пасха: праздник обновления и надежды

В апреле, когда природа окончательно пробуждается от зимнего сна, а воздух наполняется теплом и свежестью, миллионы людей в России и по всему миру готовятся встретить один из самых светлых и радостных праздников — Пасху. Для одних это глубокий религиозный праздник, для других — красивая семейная традиция, но почти для всех Пасха стала символом обновления,



надежды и весеннего торжества жизни. Пасха, или Воскресение Христово, — главное событие православного календаря. Праздник установлен в память о воскресении Иисуса Христа на третий день после распятия. Евангельская история говорит о том, что ранним утром женщины мироносицы пришли ко гробу Спасителя, чтобы помазать его тело благовониями, но обнаружили камень отваленным, а гроб — пустым. Ангел возвестил им, что Христос воскрес. С тех пор эту весть передают из поколения в поколение. Дата Пасхи каждый год меняется. Её отмечают в первое воскресенье после первого полнолуния, наступающего после весеннего равноденствия. Поэтому праздник может приходиться на период с 4 апреля по 8 мая. В 2026 году православная Пасха

отмечается 12 апреля — интересное совпадение с Днём космонавтики, которое случается крайне редко.

Пасхе предшествует Великий пост — самый долгий и строгий в церковном году. Он длится семь недель и заканчивается в субботу перед Воскресением Христовым. В эти дни верующие стараются больше молиться, помогать ближним и ограничивать себя в еде и развлечениях. Но пост — это не диета, а время внутреннего очищения, размышлений о своих поступках и примирения с теми, кого обидели.

Самая напряжённая неделя перед Пасхой — Страстная седмица. В эти дни принято наводить порядок в доме, выбрасывать ненужное и готовить праздничные блюда. В Чистый четверг, например, по народной традиции убирают квартиру и купаются чтобы быть чистым душой и телом. В этот же день начинают печь куличи и красить яйца. У Пасхи есть несколько главных символов, каждый из которых наполнен глубоким смыслом. Кулич высокий сдобный хлеб с изюмом и орехами, украшенный белой глазурью. Он символизирует присутствие Бога в мире и радость воскресения. Форма кулича напоминает церковь купол или колокольню, а сладкое тесто говорит о том, что Пасха — это праздник изобилия и благодати.

Творожная пасха блюдо в виде усечённой пирамиды, которое готовят из творога, масла, сметаны и сахара. На гранях пасхи часто делают оттиски букв «ХВ» (Христос Воскресе), креста или копья. Пирамида символизирует Голгофу и одновременно преображение души.



Крашеные яйца, пожалуй, самый узнаваемый пасхальный атрибут. По народному преданию, Мария Магдалина пришла к римскому императору Тиберию с вестью о воскресении Христа и протянула ему яйцо как символ новой жизни. Император усомнился и сказал, что это так же невозможно, как если бы белое яйцо стало красным. В тот же миг яйцо в его руке покраснело. С тех пор крашеное яйцо главный пасхальный дар. Традиционно яйца красят в красный цвет, но сегодня можно встретить любые оттенки от нежно зелёного до ярко синего. Особую красоту приобретают расписные писанки, которые превращаются в настоящие произведения искусства.

Накануне Пасхи, в субботу вечером, верующие собираются в храмах на ночное богослужение



Пасхальную заутреню. Ровно в полночь под звон колоколов священники в белых облачениях выходят из алтаря с крестом и иконами, и начинается крестный ход вокруг церкви. После этого звучит главное пасхальное приветствие: «Христос воскрес!» — «Воистину воскрес!». Люди трижды целуются и обмениваются крашеными яйцами. Домой после службы возвращаются уже под утро. Там накрывают праздничный стол, на котором обязательно стоят кулич, пасха и крашеные яйца. Первым делом разговляются едят освящённые в церкви яйца и кулич, которые не употреблялись во время поста из за ограничений в питании.



Всю Светлую седмицу неделю после Пасхи люди ходят друг к другу в гости, дарят подарки и радуются. В эти дни даже колокольный звон слышен чаще обычного: любой желающий может подняться на колокольню и позвонить в колокола. Во многих городах проходят пасхальные ярмарки, концерты и благотворительные акции.

Сегодня Пасха остаётся праздником, который объединяет людей разных поколений и взглядов. Даже те, кто редко заходит в храм, с удовольствием красят яйца и пекут куличи. Ведь в конечном счёте Пасха — это не только о вере, но и о простых и важных вещах: о семье, о доброте, о том, что жизнь всегда побеждает.





Экология сегодня: вызовы и решения

По данным Минприроды РФ, ежегодно в России образуется около 70 миллионов тонн твёрдых коммунальных отходов (ТКО). При этом уровень переработки остаётся невысоким: по разным оценкам, перерабатывается лишь 7–12% отходов, остальное отправляется на полигоны и свалки. Полигоны ТКО занимают огромные территории. По информации Росприроднадзора, общая площадь действующих свалок в России превышает 4 миллиона гектаров — это сопоставимо с площадью некоторых европейских государств. Многие из этих объектов были созданы без учёта экологических требований, что приводит к загрязнению почвы и грунтовых вод. Загрязнение воздуха

остаётся серьёзной проблемой для крупных городов. В 2023 году Росгидромет зафиксировал высокий уровень загрязнения атмосферы в 36 городах России, среди которых Москва, Санкт-Петербург, Челябинск, Красноярск и другие промышленные центры. Основными источниками загрязнения выступают промышленные предприятия и автомобильный транспорт.



Водные ресурсы также испытывают значительную нагрузку. По данным Роспотребнадзора, около 17% проб речной воды не соответствуют санитарно-химическим нормам, а 7% — микробиологическим. Основные источники загрязнения — промышленные стоки, сельскохозяйственные удобрения и бытовые отходы.

Россия является частью общемировой экологической системы, поэтому на неё влияют глобальные проблемы. Изменение климата приводит к таянию вечной мерзлоты в северных регионах, учащению природных катастроф (лесные пожары, наводнения), изменению ареалов обитания животных. По данным Росгидромета, среднегодовая температура в России растёт в 2,5 раза быстрее, чем в среднем по планете. Сокращение биоразнообразия затрагивает и российскую флору и фауну. В Красную книгу РФ внесено более 400 видов животных и около 600 видов растений, находящихся



под угрозой исчезновения. Основными причинами сокращения популяций являются разрушение местообитаний, браконьерство и загрязнение среды. Мировой океан страдает от пластикового загрязнения, и Россия не изолирована от этой проблемы. Микропластик обнаруживается в реках и озёрах страны, включая Байкал.



В последние годы в России реализуется ряд экологических инициатив. Национальный проект «Экология» включает несколько федеральных программ. Программа «Чистая страна» направлена на ликвидацию несанкционированных свалок и рекультивацию загрязнённых территорий.

Программа «Комплексная система обращения с ТКО» призвана увеличить долю перерабатываемых отходов до 36 % к 2024 году. В рамках программы внедряется отдельный сбор мусора, строятся мусоросортировочные комплексы и заводы по переработке. Инициатива «Чистый воздух» нацелена на снижение выбросов в промышленных городах. Предприятия модернизируют оборудование, транспорт переводится на более экологичные виды топлива. Программа «Сохранение лесов» предусматривает увеличение площади лесовосстановления. По данным Рослесхоза, в 2023 году

было восстановлено более 1,4 миллиона гектаров леса — это превышает площадь вырубленных и погибших насаждений.

Ещё одна важная программа — «Сохранение уникальных водных объектов». Она включает очистку берегов рек и озёр, восстановление экосистем. Особое внимание уделяется озёрам Байкал и Телецкое, рекам Волге, Дону и Оби.

Экологическая ответственность становится важным элементом корпоративной стратегии многих компаний. Крупные предприятия внедряют принципы ESG (экологическое, социальное и корпоративное управление), сокращают выбросы, переходят на безотходные технологии. Развивается рынок «зелёных» финансовых инструментов. В 2023 году объём выпуска «зелёных» облигаций в России.

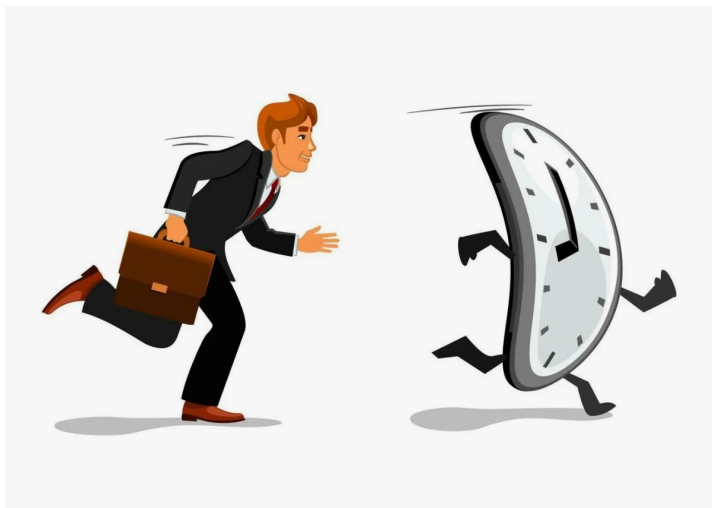
Решение экологических проблем зависят не только от государства и бизнеса, но и от повседневных привычек граждан. Простые действия способны оказать заметное влияние. Сокращение потребления уменьшает объём отходов. Покупка товаров с минимальной упаковкой, отказ от одноразовых изделий (посуды, пакетов) и выбор долговечных вещей помогают снизить нагрузку на свалки. Раздельный сбор отходов позволяет направить часть мусора на переработку. В большинстве крупных городов России уже установлены контейнеры для пластика, стекла, бумаги и металла. Важно правильно сортировать отходы и сдавать опасные предметы (батарейки, лампочки, электронику) в специальные пункты приёма.

Экономия ресурсов — воды, электроэнергии, тепла — снижает нагрузку на природные экосистемы и уменьшает выбросы парниковых газов. Простые меры, такие как выключение света, когда он не нужен, использование энергосберегающих ламп, рациональное потребление воды, доступны каждому. Поддержка экологических инициатив может выражаться в участии в субботниках, волонтерских проектах, подписании петиций за сохранение природных территорий. Образование и просвещение играют ключевую роль в формировании экологической культуры. Изучение основ экологии в школах, лекции, документальные фильмы и информационные кампании помогают осознать взаимосвязь человека и природы.



Достижение устойчивого развития требует комплексного подхода. Дальнейшее совершенствование законодательства, внедрение новых технологий переработки, развитие «зелёной» энергетики и повышение экологической грамотности населения — ключевые направления, которые помогут улучшить состояние окружающей среды. Россия обладает огромными природными ресурсами и уникальным биоразнообразием. Сохранение этого богатства — общая задача государства, бизнеса и каждого гражданина. Только совместными усилиями можно обеспечить экологическую безопасность и передать будущим поколениям здоровую планету.

Тайм-менеджмент для школьников: как всё успеть без стресса



Учёба, кружки, спорт, творческие занятия, домашние дела, встречи с друзьями — расписание современного школьника часто плотнее, чем у взрослого. В этом потоке дел важно не просто всё успеть, но и сохранить силы, хорошее настроение и интерес к жизни. Тайм-менеджмент — умение грамотно распределять время — поможет найти баланс и избежать выгорания. Чем раньше школьник освоит основы планирования, тем легче ему будет справляться с нагрузкой в будущем.

Часто кажется, что 24 часов в сутки

катастрофически мало. Причинами нехватки времени могут быть отсутствие чёткого плана на день или неделю, неумение расставлять приоритеты — когда второстепенные дела отнимают время у важных, частые отвлекающие факторы вроде соцсетей, игр и мессенджеров, нереалистичная оценка времени, необходимого для выполнения задач, а также отсутствие перерывов, из-за чего падает продуктивность.

Первый шаг к эффективному тайм-менеджменту — составление плана. Начните с записи всех дел на день: учебных (уроки, проекты, подготовка к экзаменам), личных (хобби, спорт, отдых) и обязательных (домашние дела, встречи). Затем распределите задачи по приоритету: что нужно сделать в первую очередь, а что может подождать. Для наглядности можно использовать простую таблицу или блокнот.

Один из полезных подходов — правило трёх главных дел. Каждый день определяйте три самые важные задачи и выполняйте их в первую очередь. Это поможет сосредоточиться на главном и не растеряться в потоке дел. Ещё одна эффективная методика — метод Pomodoro. Работайте по 25 минут с полной концентрацией, затем делайте перерыв на 5 минут. После четырёх таких циклов устройте более длинный перерыв — 15–30 минут. Этот метод помогает поддерживать высокую продуктивность и не уставать.

Также можно попробовать технику временных блоков. Разделите день на отрезки времени, отведённые под конкретные виды деятельности. Например, с 16:00 до 17:30 запланируйте выполнение уроков, с 17:30 до 18:00 — прогулку, а с 18:00 до 19:00 — занятие в кружке. Так вы избежите хаоса и будете чётко понимать, чем заняты в каждый момент. Полезным инструментом может стать и матрица Эйзенхауэра. Разделите все задачи на четыре категории: важные и срочные (сделать сразу), важные, но несрочные (запланировать), срочные, но неважные (делегировать или отложить) и несрочные и неважные (отказаться или сделать позже). Это поможет понять, на чём стоит сосредоточиться в первую очередь.



но неважные (делегировать или отложить) и несрочные и неважные (отказаться или сделать позже). Это поможет понять, на чём стоит

Чтобы работа была эффективной, создайте комфортные условия. Уберите отвлекающие факторы — отключите уведомления на телефоне, закройте ненужные вкладки в браузере.

Организируйте рабочее место так, чтобы на столе были только те вещи, которые нужны для выполнения задачи. Чередуйте виды деятельности: после сложных заданий дайте мозгу отдохнуть, переключившись на что-то более лёгкое. Ставьте конкретные цели — вместо расплывчатой формулировки «сделать домашку по математике» лучше определить чёткую задачу: «решить задачи № 5 и 6 на странице 42».

Без перерывов продуктивность падает, поэтому важно

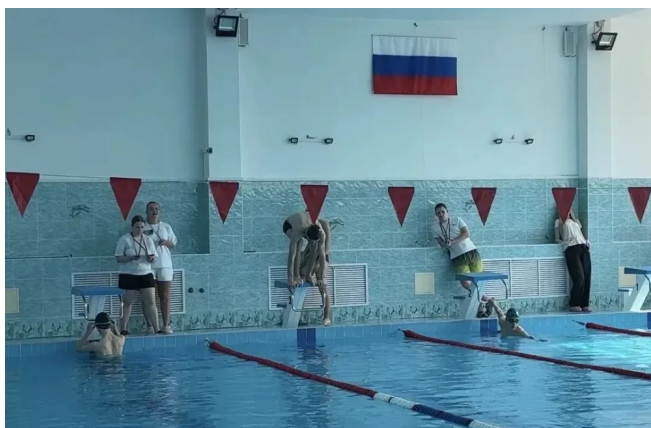
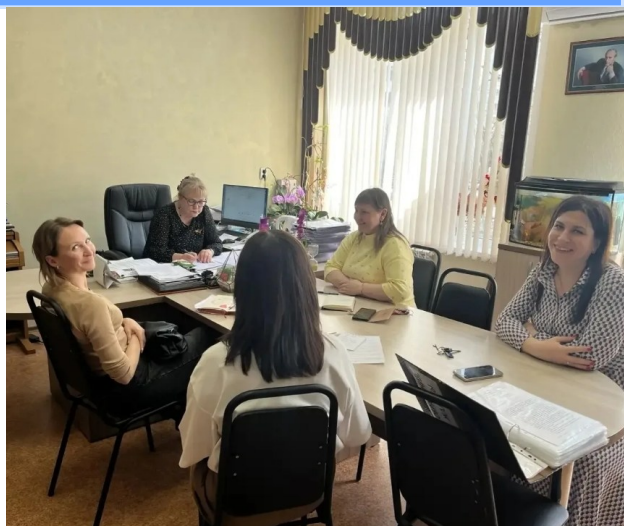
грамотно чередовать работу и отдых. Короткие паузы после сложных заданий помогут восстановить силы. Кроме того, полноценный сон (8–9 часов для школьника) — залог высокой работоспособности. Если организм не отдыхает, даже простые задачи будут даваться с трудом.

В планировании помогут разные средства. Бумажный ежедневник или блокнот подойдёт для записи задач и отслеживания прогресса. Google Calendar удобен для напоминаний и планирования событий — он синхронизируется с другими устройствами. Приложения Trello или Notion предоставляют удобные возможности для организации списков задач и проектов, в них есть готовые шаблоны. А приложение Forest мотивирует не отвлекаться на телефон: пока вы работаете, «растёт» виртуальное дерево, а если откроете соцсети — оно «погибает».

Родители могут помочь ребёнку освоить тайм-менеджмент. Начните с совместного составления реалистичного графика — в нём должно быть место и для учёбы, и для отдыха. Поощряйте самостоятельность: пусть ребёнок сам пробует планировать день, а вы будете мягко направлять его. Следите, чтобы нагрузка была посильной — если дел слишком много, помогите перераспределить их. И не забывайте показывать личный пример: если родители умеют планировать время, ребёнку будет легче перенять этот навык. Тайм-менеджмент — это навык на всю жизнь. Освоив его в школе, вы научитесь быстрее достигать целей, жить осознанно и находить время на то, что приносит радость. Начните с одного-двух приёмов, постепенно внедряйте остальные — и уже скоро заметите, что учёба стала легче, а свободного времени стало больше.



В МБОУ «Школа 154» состоялось заседание рабочей группы по организации и проведению масштабного Фестиваля-конкурса детского и юношеского творчества «Самарский хоровод дружбы».



5 апреля на базе бассейна «Восток» прошло открытое первенство «Мы вместе!» по плаванию среди учащихся образовательных учреждений, в котором приняли участие члены ШСК «Факел» МБОУ «Школа 154».

В стенах нашей школы прошло вручение знаков отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».



8 апреля 2026 г. на базе МБОУ школы 154, состоялся районный этап Всероссийских спортивных игр школьников «Президентские состязания» 2025-2026 учебном году». В состязаниях приняло участие 6 команд.



Образцовый хореографический ансамбль «Фантазия» приняли участие в самом масштабном фестивале-конкурсе - XVII Всероссийского конкурса народного танца на приз династии хореографов Н. Карташовой и Т. Реус "Уральский перепляс", который прошел с 10 по 12 апреля в Челябинске!

13 апреля наши юнармейцы под руководством Шемякина Владимира Юрьевича несли почетную Вахту Памяти на Посту № 1 у Вечного огня на площади Славы. Это был важный и ответственный день,



который еще раз напомнил нам о

ценности мира и героизме наших предков.



"16 апреля, в нашей школе прошла замечательная акция «Письмо доброты», ставшая настоящим праздником искренности и теплых слов.

28 апреля 2026 года на базе технического лицея прошел финал районных соревнований по футболу «Кожаный мяч» среди юношей 2014-2015 г.р., в которых приняли участие футболисты ШСК «Факел» МБОУ «Школа 154».



Над выпуском работали: Власова Алина Александровна

Наш адрес: 443029, г. Самара, ул. Солнечная, 43,

Сайт: <https://школа154.рф/>