



Школьная газета

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

ТЕОРЕМА

Школьная газета

Издается с октября 2012 г.

№10(111)

9 МАЯ
С ДНЕМ
ПОБЕДЫ!



ЧИТАЙТЕ В ЭТОМ НОМЕРЕ:

- «1 Мая - праздник весны и труда» стр. 2-3
- «9 Мая: память, которую мы храним» стр. 4-5
- «Экзамены без паники» стр. 6-7
- «Почему школьные друзья остаются важными на всю жизнь?» стр. 8-9
- Школьные события стр. 10-11



1 Мая - праздник весны и труда

Каждый год 1 мая во многих странах мира отмечают Праздник Весны и Труда. Для одних этот день связан с дополнительным выходным и началом длинных майских праздников, для других — с демонстрациями, прогулками и семейным отдыхом, а для кого-то он остаётся символом уважения к труду и людям разных профессий. Несмотря на то что за последние десятилетия отношение к этому празднику изменилось, 1 Мая по-прежнему занимает особое место в календаре. История праздника началась в XIX веке. В то время во многих странах рабочие трудились по 12–15 часов в сутки, а условия труда были тяжёлыми и опасными. Люди добивались сокращения рабочего дня и права на достойные условия жизни. Одним из самых известных событий стала забастовка рабочих в американском городе Чикаго в 1886 году. Тысячи людей вышли на улицы с требованием установить восьмичасовой рабочий день. Эти события получили широкий общественный резонанс и стали важной страницей мировой истории рабочего движения. Через несколько лет в память о выступлениях рабочих было принято решение ежегодно проводить международные акции солидарности трудящихся именно 1 мая. Постепенно праздник распространился по многим странам Европы, Азии и Латинской Америки. В разных государствах он получил собственные традиции и особенности, но основная идея оставалась общей — уважение к человеку труда.

В России праздник впервые начали отмечать в конце XIX века. Тогда первомайские собрания проходили нелегально, а участие в них могло привести к серьёзным последствиям. После революции 1917 года 1 Мая стало одним из главных государственных праздников. Во всех городах проходили масштабные демонстрации, люди выходили на улицы с флагами, плакатами и цветами. По центральным площадям шли колонны работников заводов, фабрик, школ, университетов и различных организаций. Для многих семей участие в таких шествиях было важной традицией. Особенно ярко первомайские демонстрации проходили в советское время. На улицах звучала музыка, люди несли воздушные шары и транспаранты, выступали оркестры и творческие коллективы. Подготовка к празднику начиналась заранее: украшались улицы, витрины магазинов и здания. Для детей этот день часто ассоциировался с весной, сладкой ватой, флажками и ощущением настоящего большого праздника.

После распада СССР отношение к 1 Мая постепенно изменилось. Сегодня этот день официально



называется Праздником Весны и Труда. Для большинства людей он стал не столько политическим событием, сколько временем отдыха, встреч с близкими и возможностью провести время на природе. Однако идея уважения к труду по-прежнему остаётся важной частью праздника.

Труд играет огромную роль в жизни каждого человека. Благодаря работе врачей лечатся люди, учителя помогают получать знания, строители создают дома и дороги, инженеры разрабатывают новые технологии, а фермеры выращивают продукты. Многие профессии остаются незаметными в повседневной жизни, но именно благодаря

труду миллионов людей общество развивается и движется вперёд. Интересно, что в разных странах 1 Мая отмечают по-разному. Во Франции в этот день принято дарить веточки ландышей как символ счастья и удачи. В Германии проходят весенние фестивали и народные гуляния. В Испании и Италии устраивают концерты и праздничные шествия. Во многих странах этот день остаётся официальным выходным. В России майские праздники давно стали символом настоящего прихода весны. В начале мая деревья покрываются молодой листвой, становится теплее, люди чаще проводят время на улице. Многие отправляются на дачи, занимаются садом и огородом, устраивают пикники или просто гуляют с семьёй и друзьями. Для школьников май особенно интересен. Учебный год подходит к концу, впереди летние каникулы, а погода становится всё более солнечной. В это время проходят спортивные соревнования, концерты, экскурсии и творческие мероприятия. Май создаёт особое настроение — одновременно радостное и немного волнительное, ведь совсем скоро завершится очередной учебный год.

Праздник 1 Мая также напоминает о том, как важно уважать труд других людей. Иногда в повседневной жизни мы не задумываемся, сколько усилий требуется для того, чтобы город оставался чистым, магазины были полны продуктов, а транспорт ходил по расписанию. За привычными вещами стоит работа огромного количества людей. Кроме того, труд — это не только профессия. Это ещё и старание, ответственность, умение доводить начатое до конца. Школьный труд тоже важен: выполнение домашних заданий, подготовка к контрольным, участие в проектах и конкурсах требуют терпения и настойчивости. Именно в школе формируются навыки, которые пригодятся человеку в будущем. Сегодня всё чаще говорят о профессиях будущего. Мир быстро меняется: появляются новые технологии, развиваются искусственный интеллект, робототехника и цифровые сервисы. Но несмотря на все изменения, человеческий труд остаётся главной движущей силой общества. Даже самые современные технологии создаются людьми. Для кого-то 1 Мая — это возможность отдохнуть, для кого-то — повод встретиться с друзьями и близкими, а для кого-то — напоминание о значении труда в жизни человека. Но почти для всех этот праздник связан с

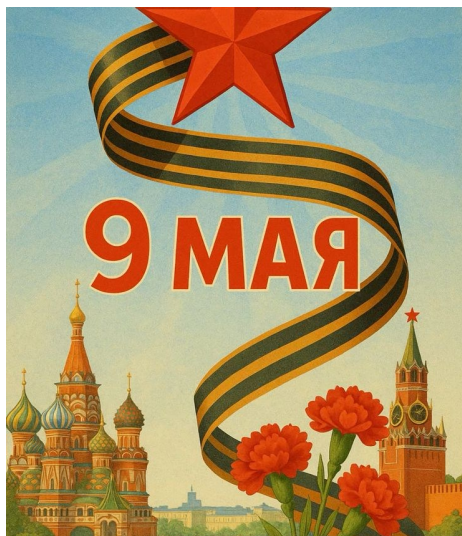
хорошим настроением, теплом и ощущением начала чего-то нового.

Май всегда приносит особую атмосферу. После долгой зимы люди чаще улыбаются, больше времени проводят на свежем воздухе и строят планы на лето. И, возможно, именно поэтому праздник 1 Мая остаётся любимым для многих поколений — он объединяет историю, традиции и простую человеческую радость от наступления весны.



9 Мая: память, которую мы храним

Каждый год 9 мая в России отмечается День Победы — один из самых важных и значимых праздников в истории страны. В этот день люди вспоминают события Великой Отечественной войны, чтят память погибших и благодарят тех, кто смог защитить Родину. Для миллионов семей 9 Мая связано не только с историей государства, но и с личной памятью о родственниках, переживших



войну.

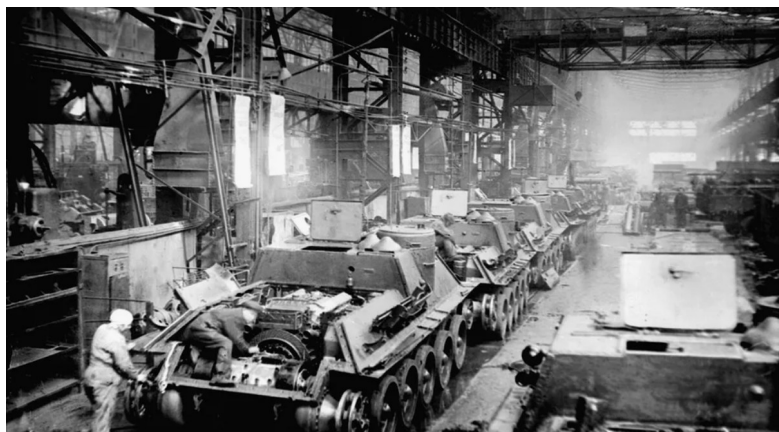
Великая Отечественная война началась 22 июня 1941 года, когда войска нацистской Германии вторглись на территорию Советского Союза. Война продолжалась почти четыре года и стала одной из самых тяжёлых и трагических страниц мировой истории. Она затронула практически каждую семью: миллионы людей ушли на фронт, трудились в тылу, переживали голод, бомбёжки и тяжёлые испытания.

Победа была достигнута огромной ценой. По разным оценкам, Советский Союз потерял около 27 миллионов человек — солдат и мирных жителей. Были разрушены города и деревни, уничтожены предприятия, школы, музеи и памятники культуры. Но несмотря на невероятные трудности, страна смогла выстоять.

9 мая 1945 года стало днём окончания войны в Европе. Поздно вечером был подписан акт о безоговорочной капитуляции Германии. Уже ночью эта новость прозвучала по радио, а утром люди начали выходить на улицы, поздравлять друг друга и праздновать долгожданную Победу. Для многих это был день слёз, радости и облегчения одновременно.

Сегодня День Победы остаётся не только государственным праздником, но и важной частью исторической памяти. Каждый год в городах проходят парады, возложения цветов к мемориалам и памятникам, концерты, акции памяти и встречи с ветеранами. На улицах можно увидеть георгиевские ленты, цветы и портреты участников войны. Одной из самых известных акций последних лет стал «Бессмертный полк». Люди выходят на улицы с фотографиями своих родственников — фронтовиков, тружеников тыла, узников концлагерей и детей войны. Эта акция напоминает о том, что история войны состоит не только из дат и сражений, но и из судеб миллионов обычных людей. Для современного поколения война кажется очень далёкой. Всё меньше остаётся ветеранов, которые могут лично рассказать о тех событиях. Именно поэтому так важно сохранять память о прошлом, читать воспоминания, смотреть документальные фильмы, изучать историю своей семьи и страны.

Во время войны огромную роль играли не только солдаты на фронте, но и люди в тылу. Заводы работали почти круглосуточно, женщины и подростки заменяли ушедших на войну мужчин, врачи спасали раненых, а учёные создавали новую технику и лекарства. Даже дети старались помогать взрослым: собирали металлолом, работали в полях, ухаживали за ранеными в госпиталях. Особое место в истории войны занимает блокада Ленинграда. Город находился в окружении почти 900 дней. Люди переживали страшный голод, холод и



постоянные бомбёжки, но продолжали работать, учиться и защищать город. Мужество жителей Ленинграда стало символом невероятной стойкости.



Не менее важными стали битва за Москву, Сталинградская битва, Курская дуга и многие другие сражения. Эти события повлияли на ход всей мировой истории. Победа над нацизмом стала результатом огромного мужества, самоотверженности и единства людей.

Память о войне сохраняется не только в учебниках истории. Ей посвящены фильмы, книги, песни, памятники и музеи. Многие произведения искусства помогают лучше понять, через что пришлось пройти людям в те годы. Песни военных лет до сих пор звучат на концертах и памятных мероприятиях, а такие фильмы, как *А зори здесь тихие*, *Офицеры* или *Летят журавли*, продолжают смотреть новые поколения зрителей.

Во многих семьях бережно хранятся фронтовые письма, фотографии, медали и рассказы родственников. Иногда

именно такие семейные истории помогают почувствовать связь с прошлым намного сильнее, чем сухие исторические факты. Кто-то вспоминает прадеда-фронтовика, кто-то — бабушку, работавшую в госпитале, а кто-то — родственников, переживших эвакуацию или оккупацию. День Победы — это не только память о прошлом, но и напоминание о ценности мира. Война приносит разрушения, страдания и человеческие потери, поэтому так важно сохранять уважение друг к другу и стремиться к мирной жизни. Для школьников 9 Мая часто связано с участием в памятных мероприятиях: конкурсах чтецов, концертах, тематических уроках, акциях памяти и возложении цветов. Такие события помогают лучше понять историю страны и почувствовать ответственность за сохранение памяти. Сегодня историки, музеи и архивы продолжают изучать события войны, находят новые документы и восстанавливают имена погибших солдат. Поисковые отряды работают в местах боёв, чтобы установить судьбы пропавших без вести. Эта работа показывает, насколько важно сохранять память даже спустя десятилетия.

С каждым годом значение Дня Победы не становится меньше. Напротив, память о войне приобретает особую ценность, потому что живых свидетелей тех событий остаётся всё меньше. Именно современному поколению предстоит хранить историю и передавать её дальше.

9 Мая объединяет людей разных возрастов. Для одних это день воспоминаний о близких, для других — возможность выразить благодарность поколению победителей, а для кого-то — повод ещё раз задуматься о том, как важно сохранять мир. Память о Великой Отечественной войне — это не только страницы прошлого. Это часть культуры, истории и семейных традиций. Пока люди помнят о подвиге тех, кто защитил страну, история продолжает жить.

Именно поэтому День Победы остаётся одним из самых важных праздников для миллионов людей. Он напоминает о мужестве, стойкости и цене мира — ценностях, которые никогда не должны быть забыты.





Экзамены без паники: как подготовиться и сохранить силы

Конец учебного года для многих школьников связан не только с ожиданием летних каникул, но и с серьёзным испытанием — экзаменами. Для выпускников это ОГЭ и ЕГЭ, для остальных учеников — контрольные работы, зачёты и итоговые тестирования. В этот период особенно важно не только хорошо подготовиться, но и сохранить спокойствие, здоровье и уверенность в своих силах. Экзамены всегда вызывают волнение. Даже хорошо подготовленный человек может переживать перед важным испытанием. Это естественная реакция организма на стресс и ответственность. Однако чрезмерное напряжение часто мешает сосредоточиться и ухудшает результат. Именно поэтому подготовка должна включать не только изучение материала, но и умение

правильно распределять силы.

Одной из самых распространённых ошибок становится попытка выучить всё за несколько дней до экзамена. Такой подход приводит к усталости, бессоннице и сильному стрессу. Намного эффективнее готовиться постепенно, повторяя материал небольшими частями. Когда информация изучается регулярно, она лучше запоминается и не вызывает ощущения перегрузки. Важную роль играет планирование времени. Подготовка становится проще, если заранее составить расписание и определить, какие темы требуют большего внимания. Удобно делить материал на небольшие блоки и распределять их по дням. Такой способ помогает избежать хаоса и чувства, что объём работы слишком велик.

Многие специалисты советуют использовать правило чередования работы и отдыха. Например, после 40–50 минут занятий стоит делать короткий перерыв. Во время отдыха полезно пройтись, размяться или просто отвлечься от учебников. Постоянная работа без пауз снижает концентрацию и делает подготовку менее эффективной. Во время экзаменационного периода особенно важно соблюдать режим дня. Недосток сна серьёзно влияет на память, внимание и способность воспринимать информацию. Подросткам рекомендуется спать не менее восьми часов в сутки. Иногда школьники пытаются заниматься до поздней ночи, считая, что так успеют больше, но на практике переутомление только ухудшает результаты.

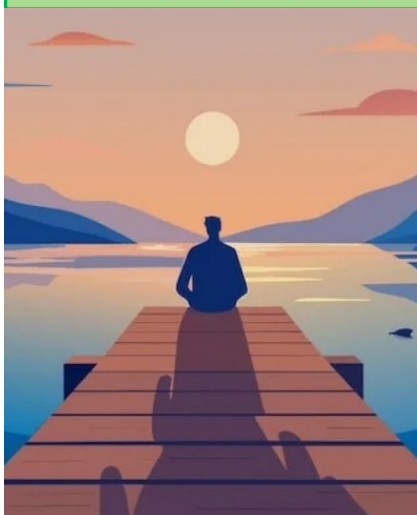
Не менее важны питание и физическая активность. Во время подготовки организму требуется много энергии, поэтому необходимо полноценно питаться и пить достаточно воды. Полезны прогулки на свежем воздухе, занятия спортом или хотя бы небольшая разминка. Физическая активность помогает снизить уровень стресса и улучшает общее самочувствие.

Отдельной проблемой становятся социальные сети и постоянные отвлекающие факторы. Телефон часто мешает сосредоточиться:

уведомления, сообщения и видео отвлекают внимание и «крадут» время. Поэтому многие стараются на время подготовки отключать уведомления или убирать телефон подальше от рабочего места.

Большое значение имеет и организация пространства. Намного легче заниматься в спокойной обстановке, когда на столе нет лишних предметов, а всё необходимое находится под рукой.





Порядок вокруг помогает лучше сосредоточиться и снижает ощущение напряжения.

Во время подготовки полезно не просто читать материал, а активно с ним работать. Например, можно составлять краткие конспекты, таблицы, схемы или карточки с основными понятиями. Такой способ помогает лучше запоминать информацию и быстрее повторять её перед экзаменом.

Многие школьники испытывают страх ошибки. Кажется, что от одного экзамена зависит абсолютно всё будущее. Но важно помнить: экзамен — это лишь один из этапов жизни, а не её окончательный итог. Даже если что-то пойдёт неидеально, всегда остаются другие возможности и пути достижения целей.

Сильное влияние на эмоциональное состояние оказывает атмосфера вокруг. Иногда тревога передаётся от других людей: одноклассников, родителей или знакомых. Постоянные разговоры о сложности экзаменов могут усиливать стресс. Поэтому важно сохранять спокойствие и не сравнивать себя с другими. Поддержка семьи и друзей играет огромную роль. Простые слова поддержки помогают почувствовать уверенность и справиться с волнением. Важно, чтобы взрослые не только напоминали о необходимости готовиться, но и помогали сохранять эмоциональное равновесие. Существуют и специальные способы борьбы со стрессом. Некоторым помогают дыхательные упражнения, музыка или прогулки. Кто-то снимает напряжение с помощью спорта или творчества. Главное — находить время для отдыха и не превращать подготовку в бесконечный марафон. Полезно заранее познакомиться с форматом экзамена. Когда человек понимает, как устроены задания и сколько времени даётся на выполнение работы, тревога становится меньше. Именно поэтому пробные экзамены и тренировочные варианты помогают не только проверить знания, но и привыкнуть к самой атмосфере испытания. В день экзамена особенно важно сохранять спокойствие. Лучше заранее подготовить все необходимые документы и вещи, чтобы утром не создавать дополнительного стресса. Не стоит пытаться повторить абсолютно весь материал за несколько часов до начала экзамена — это только усиливает тревогу.

Во время выполнения заданий важно внимательно читать условия и не торопиться. Если какое-то задание кажется сложным, лучше временно перейти к следующему и вернуться позже. Такой подход помогает сохранить уверенность и рационально распределить время. После экзамена многие начинают переживать из-за возможных ошибок. Однако постоянные обсуждения ответов редко помогают и часто только усиливают стресс. Гораздо полезнее отдохнуть и переключиться на другие дела.



Экзамены требуют ответственности, терпения и настойчивости, но они не должны становиться причиной постоянного страха. Гораздо важнее сохранить здоровье, уверенность в себе и способность спокойно двигаться к цели. Подготовка к экзаменам — это не только проверка знаний, но и важный жизненный опыт. Она учит планировать время, справляться с волнением, преодолевать трудности и не сдаваться перед сложными задачами. Эти навыки пригодятся человеку далеко за пределами школы. Именно поэтому главный секрет успешной подготовки заключается не в бесконечной зубрёжке, а в разумном сочетании труда, отдыха и уверенности в собственных силах.

Почему школьные друзья остаются важными на всю жизнь?



Школьные годы занимают особое место в жизни человека. Именно в это время появляются первые серьёзные увлечения, формируется характер, происходят важные открытия и возникают воспоминания, которые остаются с нами на долгие годы. Но, пожалуй, одной из самых важных частей школьной жизни становятся друзья. Многие люди спустя годы после выпуска продолжают общаться со своими одноклассниками и с теплом вспоминают школьную дружбу. Школьная дружба отличается от многих других отношений. Она возникает в период, когда

человек только начинает узнавать себя и окружающий мир. Вместе с друзьями дети проходят через радостные и сложные моменты: отвечают у доски, переживают контрольные работы, готовятся к праздникам, участвуют в соревнованиях, ездят на экскурсии и просто проводят время после уроков. Особенность школьной дружбы заключается ещё и в том, что она строится на совместно прожитых событиях. Люди могут забыть отдельные уроки или темы из учебников, но часто хорошо помнят смешные истории из класса, школьные поездки, подготовку к концертам или разговоры на переменах. Именно такие воспоминания создают ощущение близости даже спустя много лет. Для ребёнка школа становится первым большим коллективом, где нужно учиться общаться, понимать других людей, находить компромиссы и поддерживать друзей. Эти навыки остаются важными на протяжении всей жизни. Дружба помогает человеку чувствовать себя увереннее и легче справляться с трудностями. Во время школьной жизни особенно важна поддержка сверстников. Иногда простое доброе слово друга помогает пережить неудачу, справиться с волнением перед контрольной или почувствовать себя частью коллектива. Настоящие друзья радуются успехам друг друга и помогают в трудные моменты.

Психологи считают, что именно подростковый возраст играет огромную роль в формировании личности. В это время мнение друзей становится особенно значимым. Общение со сверстниками помогает человеку понять свои интересы, взгляды и ценности. Поэтому школьная дружба часто оказывает влияние на характер и мировоззрение человека.

Не всегда дружба складывается легко. Иногда возникают конфликты, недопонимание или обиды. Но именно такие ситуации учат людей договариваться, признавать ошибки и уважать чужую точку зрения. Опыт общения в школьные годы помогает в будущем строить отношения с окружающими.

Современная жизнь сильно отличается от той, что была несколько десятилетий назад. Сегодня многие общаются в мессенджерах и социальных сетях, а часть дружбы переносится в онлайн-пространство. Но даже при этом живое общение остаётся особенно важным. Совместные прогулки, разговоры после уроков и общие воспоминания невозможно полностью заменить перепиской.



Интересно, что школьные друзья часто знают человека лучше многих других. Они помнят, каким он был в детстве, как менялись его интересы и мечты. Иногда именно друзья детства помогают человеку оставаться собой и не забывать важные моменты прошлого. После окончания школы жизнь обычно меняется. Кто-то поступает в университет, кто-то переезжает в другой город, у людей появляются новые знакомые и обязанности. Из-за этого общение может становиться реже. Однако настоящая дружба нередко сохраняется даже на расстоянии.



Многие взрослые признаются, что школьные друзья остаются для них особенно близкими людьми. С ними связаны самые первые серьёзные воспоминания, переживания и достижения. Иногда спустя годы бывшие одноклассники встречаются и понимают, что между ними всё ещё сохраняется чувство доверия и взаимопонимания. Школьная дружба нередко становится источником вдохновения для книг, фильмов и сериалов. Во многих произведениях именно друзья помогают героям преодолевать трудности и взрослеть. Такие истории близки

людям разных возрастов, потому что почти у каждого есть собственные воспоминания о школьных годах.

Важно помнить, что дружба требует внимания и уважения. Настоящие отношения строятся не только на весёлых моментах, но и на умении слушать, поддерживать и быть рядом в трудные периоды. Иногда даже небольшая помощь или искренний разговор оказываются очень важными. В школьные годы человек учится быть частью коллектива. Совместная подготовка к мероприятиям, участие в конкурсах, спортивных соревнованиях или проектах помогает людям становиться ближе. Именно в такие моменты часто появляются самые крепкие дружеские отношения.

Кроме того, друзья помогают расширять круг интересов. Кто-то начинает заниматься спортом благодаря товарищу, кто-то открывает для себя музыку, книги или творчество через общение с друзьями. Школьное окружение во многом влияет на увлечения и привычки человека. Для многих людей воспоминания о школьных друзьях связаны с ощущением беззаботности и юности. Это время первых открытий, долгих разговоров, совместных прогулок и планов на будущее. Даже спустя много лет такие воспоминания вызывают тёплые эмоции. Иногда люди теряют связь после окончания школы, но современные технологии позволяют находить друг друга даже спустя десятилетия. Социальные сети и мессенджеры помогают поддерживать общение, делиться новостями и сохранять контакт. Школьная дружба показывает, насколько важны для человека поддержка, доверие и взаимопонимание. Именно благодаря друзьям многие моменты школьной жизни становятся ярче и запоминаются надолго.

Не случайно взрослые часто с теплотой вспоминают именно школьные годы. Это время, когда дружба была особенно искренней, а многие эмоции переживались впервые. И даже если жизнь со временем меняется, память о школьных друзьях остаётся частью личной истории каждого человека.

Возможно, именно поэтому школьные друзья так важны на протяжении всей жизни. Они напоминают человеку о детстве, помогают сохранить связь с прошлым и остаются рядом в памяти даже спустя много лет после последнего звонка.

3. мая в г. Москве состоялся Международный конкурс "Звуки и краски столицы" в котором приняли участие артисты Образцовой вокальной эстрадной студии "Коломбина".



В преддверии великого праздника для всех россиян — Дня Победы, который в этом году мы отмечаем в 81-й раз, в МБОУ «Школа 154» состоялись торжественные концерты. Эти мероприятия стали настоящим символом уважения к истории, героизму и подвигу нашего народа.

8 мая юнармейский отряд имени Ш.В. Карапетяна МБОУ «Школа № 154» г.о. Самара в составе парадного расчёта Промышленного района приняли участие в возложении цветов в сквере Родина.



19 мая на встречу с ребятами 9-11 классов пришли ветераны СВО, которые рассказали о боевых действиях, быте, и товарищеской взаимопомощи, без которой было бы трудно воевать и выполнять боевые задачи.



21 мая в актовом зале МБОУ «Школа 154» состоялся отчётный концерт образцовой эстрадной вокальной студии «Коломбина» МБОУ «Школа 154».

25 мая 2Б класс побывал на экскурсии на ферме-сыроварне Viva Speranza. Удивление и восхищение, море положительных эмоций!



26 мая в МБОУ «Школа 154» прозвучал последний звонок для наших девятиклассников! Этот день — особенный рубеж: позади — годы учёбы, дружбы, первых серьёзных достижений, а впереди — выбор дальнейшего пути.

26 мая для одиннадцатого класса прозвучал тот самый, долгожданный и немного грустный последний звонок. Он стал символом завершения важного этапа в жизни, наполненного первыми уроками, новыми друзьями, победами и открытиями.



Над выпуском работали: Аладинская Алина Александровна
 Наш адрес: 443029, г. Самара, ул. Солнечная, 43,
 Сайт: <https://школа154.рф/>