



«ВЕСНА — ЭТО ТАКОЕ ВРЕМЯ ГОДА, КОГДА
ОЧЕНЬ ХОРОШО НАЧИНАТЬ ЧТО-ТО НОВОЕ».

(ХАРУКИ МУРАКАМИ)



8 МАРТА ПО-ДЖЕНТЛЬМЕНСКИ

Вместе с весной к нам пришел прекрасный и замечательный праздник – Международный женский День 8 марта. 8 Марта - самый удивительный, самый милый праздник весны! Этот день особенный, он согрет лучами солнца, женскими улыбками, украшен россыпью цветов, нежностью. Кажется, что даже погода в этот день благоволит прекрасной половине человечества.

«Пусть в этот день весенними лучами

Вам улыбнутся люди и цветы...»

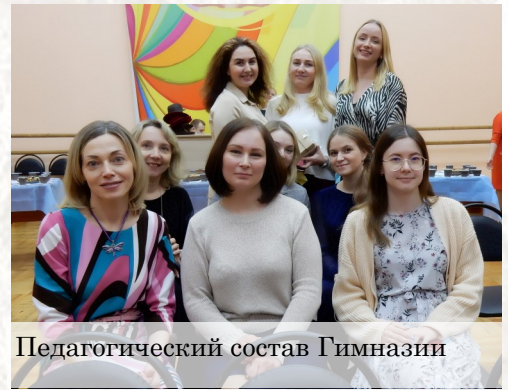
Белов И. А.

Международный женский день — это, несомненно, самый весенний и теплый день в году. Этот праздник уже давно стал неотъемлемой частью нашей культуры и его трудно представить без букетов и подарков прекрасному полу.

С самого утра джентльмены из 11 А встречали наших дам в фойе, стремясь подарить позитивный настрой на весь день. Небольшие сюрпризы получили все представительницы прекрасной половины человечества.

возможность сказать теплые слова своим учителям. Ребята весело и трогательно шутили, создавая праздничную атмосферу. Нельзя было не обратить внимание на новые лица на сцене, и мы попросили одного из участников-Туманова Никиту-рассказать о своих впечатлениях.

-Всего было 6 номеров, а наш последний, то есть мы закрывали концерт. Мы исполнили песню "Весна" группы "Непоседы". Подготовка к выступлению началась примерно за 2 недели до меропр-



Педагогический состав Гимназии

группой (трио) вместе с Олей Беловой и Лерой Тюряпиной. Приятно было увидеть счастливые взгляды учителей. Надеюсь, что это выступление не последнее.

Зажигательные танцы от танцоров под руководством Натальи Юрьевны Бохонько, нежная хореография от «Максимума», трога-



Трио



Белова Ольга 11 «Б» класс



Мальчики 11 «А» класса

А после уроков в гимназии прошел праздничный концерт "Первое дыхание весны", причем, в привычном для всех формате (чему все были очень рады).

Ведущими на этом празднике тоже стали ученики 11 А класса, которые скоро покинут стены школы, поэтому этот концерт-

ятия. Мы практически ежедневно репетировали, что-то добавляли, что-то корректировали в нашем номере. К сожалению, не удалось увидеть все концертные номера, так как на протяжении всего мероприятия мы находились за кулисами. Волнения практически не чувствовалось, так как выступали

тельные песни малышей стали прекрасным украшением этого весеннего дня и подарили отличное настроение нашим замечательным дамам.

Туманов Никита

СПОРТИВНЫЙ КАЛЕНДАРЬ ЛУСТАЯ...



Команда 10 «Б» класса

Зачастую, когда мы освещаем спортивные мероприятия, в них фигурируют команды, состоящие в большей степени из представителей сильного пола. Ситуация изменилась в корне, и в этот раз эстафета женская. О её итогах нам рассказала Елена Валерьевна Хованова – учитель физической культуры.

«13 марта в гимназии состоялось спортивное состязание «А ну-ка, девушки!», посвященное празднованию 8-го Марта. Участниками стали девчата 9А, 9В, 10А и 10Б классов. Им предстояло пройти 6 интересных испытаний, где они должны были показать навыки владения клюшкой, баскетбольным и волейбольным мячом, бадминтонной ракеткой, в скоростном перемещении с одного берега на другой и сборе цветов.

3 место заняла команда девушек 9В класса, набрав 11 очков. Упорная борьба на протяжении всех испытаний развернулась между командами 9А и 10Б классов! Победу одерживала то одна команда, то другая, догоняя друг друга по баллам. Последнее испытание расставило всё по своим местам. С результатом 16 баллов 2 место заняла команда девушек 9А класса!

И победителем состязания стала дружная команда девчат 10Б класса с результатом 17 баллов!

Наши милые участницы получили заряд бодрости и много положительных эмоций! Поздравляем победителей и призёров состязаний, так держать!», - так описывает Елена Валерьевна прошедшую эстафету.

Хованова Елена Валерьевна

Любые спортивные состязания – это возможность провести время интересно и полезно. Ничто так не мотивирует, как конкурентная борьба, в которой выложиться по максимуму – дело чести. И каков бы ни был уровень состязаний, спортсмены всегда стараются показать себя с лучшей стороны, как это сделали представительницы прекрасной половины человечества.

После мероприятия мы провели небольшой опрос участников и по совместительству наших корреспондентов.

– Как вы считаете, в каком виде спорта нет места женщинам?

Панфилова Нина:

– Все виды спорта должны быть одинаково открыты для мужчин и женщин, так как они сами выбирают, могут ли участвовать в том или ином соревновании на основе состояния своего организма, своих умений и других факторов, которые оказывают непосредственное влияние на безопасность человека. Поэтому многие виды спорта разделяются на женский и мужской из-за различий тела и рекомендуемой максимальной нагрузки. Не стоит отрицать, что, например, в боксе может найтись как и женщина, которая сильнее мужчины в их весовой категории, так и мужчина, который сильнее женщины, при этом имея различия в строении тела.

Супрун Жена:

– Я считаю, что в каждом виде спорта есть место девушкам. Да, спорт зачастую травмоопасен, груб и жесток, но если это выбор и желание девушки, то почему нет? Главное – заниматься любимым делом и получать удовольствие от

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Город Архангельск» Гимназия №24



этого.

Третьякова Настя:

– Я считаю, что нет никаких ограничений в спорте как для женщин, так и для мужчин. Места нет в тех видах спорта, в которых женщины сами не хотят участвовать. А так мы все вольны выбирать любой вид спорта, который нам нравится, потому что это зависит не от нашего пола, а от наших предпочтений и желания.

Редакция газеты «Атеней»



«В разгаре соревнований!»

«А МЫ МАСЛЕНИЦУ ДОЖИДАЛИСЯ»...



Кажется, совсем недавно мы встречали Новый год, радовались рождественским праздникам и русской зиме с ее белыми снегами, санками, играми, сильными трескучими морозами. Но вот появилось солнце яркое, веселое, длиннее стал день, и мы понимаем, что на пороге весна. Еще у древних славян был многодневный праздник, знаменовавший собой проводы зимы. Из далеких языческих времен пришла к нам Масленица, честная Масленица, широкая Масленица. Любили на Руси Масленицу - праздник озорной, веселый, отчаянный.



Масленица. Праздник один, а способов его отметить много! Так, наступление весны 6-классники Гимназии решили отметить, даря улыбки самым маленьким ученикам нашей школы. Подробности о проведении мероприятия с нами любезно поделилась Юлия Александровна Коняева-один из классных руководителей 6-го класса.

12 марта параллель 6-х классов посетила ребят 1-х и 2-х классов для того, чтобы вместе рассказать детям о праздновании Масленицы, поиграть в интересные игры и послушать песню, которую ребята разучивали на уроках музыки. Учениками была подготовлена наглядная презентация, где они подробно рассказали о традициях празднования Масленицы на Руси, а также о названиях и значении дней масленичной недели. Было проведено несколько игр на знания символов, связанных непо-

средственно с праздником. Но наибольший интерес у ребят вызвал мастер-класс: они должны были изготовить свой символ Масленицы-солнышко с помощью выданных им трафаретов, клея и карандашей (это напоминало раскраску). Ученики 1-х и 2-х классов остались под большим впечатлением после проведенного мероприятия и сказали, что с нетерпением будут ждать новых встреч с ребятами 6-х классов, которых всегда ждут в гости!

Белова Света

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ!

Индийский ресторан Sankalp, расположенный в Ахмадабаде, попал в Книгу рекордов Гиннеса за самый большой в мире блин. Блин весит семь с половиной килограммов, а его величина - восемь с лишним метров в длину. Его испекли 16 поваров вместе с шеф-поваром на специальном противне!



«КАК НА МАСЛЕННОЙ НЕДЕЛЕ СО СТОЛА БЛИНЫ ЛЕТЕЛИ»...



Коллаж 3 «А» класса

Масленичная неделя - одна из самых насыщенных и весёлых недель в году. Вот и в нашей гимназии она не прошла даром. Во-первых, был объявлен конкурс рисунков «Масленица идёт, за собой весну ведёт!», участниками которого стали обучающиеся 1-7 классов. В 1-4 классах результаты получились такие: первое место у ученицы 1 «Г» класса Москаловой Юлии, второе - у ученика 2 «А» класса Евдокимова Алексея, а третье место заняла Голикова Ника,

ученица 2 «Б» класса. В номинации «Зрительские симпатии» победителем стал Павлюченков Александр, ученик 1 «Г» класса. Среди 5-7 классов места распределились так: первое место заняла Чуркина Елена, 6 «В» класс, второе место получила Петухова Анастасия, 6 «А» класс, а третье - Демецкая Елизавета, 7 «Б» класс. Во-вторых, в рамках Масленичного марафона прошёл Блинный марафон, участникам которого предлагалось на стене группы



Павлюченков Александр 1 «Г»



Москалова Юлия 1 «Г»

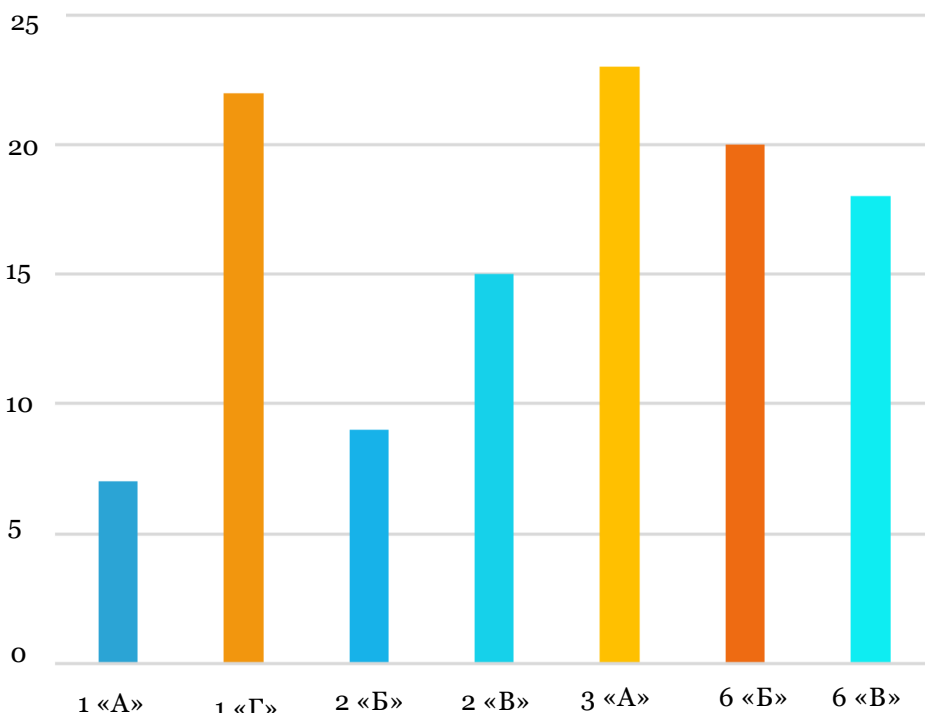


Евдокимов Алексей 2 «А»



Голикова Ника 2 «Б»

Количество голосов за коллажи(%)



гимназии разместить свои видеорецепты приготовления блинов В-третьих, прошёл конкурс коллажей «Как мы Масленицу встречали!», участниками которого стали классы 1А, 1Г, 2Б, 2В, 3А, 6Б, 6В. В рамках зрительского голосования победителем назван 3А класс.

Третьякова Настя

ОСТОРОЖНО: ТОКСИЧНО!



ния в вашем телефоне, открыть ваше письмо, такие люди без стеснения будут влезать во внутренние дела вашей семьи («но я же забочусь»), требовать от вас подробности («но я же волнуюсь») и давать советы там, где их не спрашивают («но я же просто хочу как лучше»). Такие люди могут ставить своего ребенка перед страшным выбором: что, для тебя друзья (вариант: жена/ муж) важнее, чем собственная мать/отец? Они любят помогать своим жертвам финансово, задаривать их дорогими подарками, чтобы потом при случае напоминать, что вы -неблагодарный человек. С одной стороны, вы окружены поддержкой и любовью, но, с другой стороны, при этом чувствуете себя, как в золотой клетке. Такая забота лишает вас свободы и душит. Люди, находящиеся в долгих отношениях с таким токсичным типом, становятся вечными рабами других людей.

Последний тип: **пассивный / невмешивающийся**.

Он не угнетает вас и не критикует, он как будто принимает вас таким, какой вы есть, он для вас лучший друг, но... если возникнет ситуация, где потребуется встать на вашу сторону, постоять за вас или поддержать делом, этот человек займет нейтральную позицию.

Он боится конфронтаций и боится выяснения отношений.

Хуже всего, когда пассивный тип является одним из родителей.

Например, в семьях где совершалось насилие — эмоциональное или физическое — и второй супруг об этом знал, но ничего не делал, скорее всего этот второй был пассивным.

Он(а) вас может и любит, но если вам понадобится помощь, он (а) вам ее не окажет. Он с вами в радости, но он вряд ли будет с вами в горести. Вы становитесь человеком, который никому не доверяет и который считает, что рассчитывать можно только на себя. Вы боитесь просить и принимать помощь, вы считаете нормой, что другой человек вас не поддерживает и не встает на вашу сторону. Вдобавок к этому вы считаете, что

недостаточно хороши, чтобы вас по-настоящему любили и вступались за вас. Вы становитесь эмоционально закрытым человеком, вам сложно выстраивать эмоционально близкие отношения с другими людьми.

Если вы узнали себя жертвой одного из примеров, то вы однозначно находились или находитесь в отношениях с токсичным человеком. И с этими отношениями надо срочно что-то делать, если вы хотите быть гармоничным, счастливым, довольным собой и жизнью человеком, у которого нет комплексов и страхов.

Конечно, возникает множество вопросов, а один из них-как исправить токсичного человека? Ответ прост: **никак**. Токсичными люди остаются всю свою жизнь.

Кого вам надо лечить — так это самого себя. И есть шансы вылечить. Так, чтобы вы никогда больше не попадали в токсичные отношения, чтобы вы видели токсичного человека за версту. Так, чтобы вы знали, как избежать «ядовитого влияния» и выстроить определенную броню, чтобы слова или действия токсичного человека не могли на вас повлиять.

Что делать с токсичными людьми в вашей жизни? Этапов взаимодействия у нас три:

- 1) изменить свое отношение к их поведению
- 2) изменить свое поведение
- 3) самоликвидироваться из отношений.

Кстати, третий вариант лучший!!!

И напоследок. Запомните: только от Вас зависит, какой человек рядом с Вами!

Токсичность — новый популярный ярлык. Мы часто обвиняем других в токсичности, думая, что знаем об этом всё. Откуда берутся токсичные люди? Почему мы попадаем в токсичные отношения, не всегда умеем их распознать, не знаем, как из них выбраться? Токсичные отношения крайне непродуктивны — здесь нет места личностному росту, адекватной самооценке. В прошлом номере мы начали разговор на эту тему. Что ж, читайте далее...

Итак, следующий тип. Назовем его **удушливо-заботливый, или же проще: «рыба-прилипала»**.

Это один из тех типов, про который точно сразу не поймешь, что это токсичный тип. Потому что эти люди (в отличие от случаев, описанных в предыдущем материале) носят других на руках, заботятся, хвалят и делают их центром внимания, но... Но иногда их забота слишком удушлива.

Эти люди не видят личных границ другого, хотят, чтобы человек включал их во все моменты жизни и во все свои активности.

Они хотят знать, где вы, чем заняты и кто с вами. Для них нормально проверять личные сообще-



ДИАБЕТ - НЕ ПРИГОВОР!

7 апреля отмечается Всемирный день здоровья. С 1950 года он проводится ежегодно, чтобы привлечь внимание людей во всем мире к проблемам здоровья и здравоохранения, стоящим перед мировым сообществом. А в гимназии прошли классные часы на тему «10 фактов о диабете», целью которых стало знакомство ребят с необходимой информацией в области сохранения и укрепления здоровья и создание условий для формирования правильного отношения к своему здоровому будущему, ведь в России диагноз «сахарный диабет 1-го типа» стоит у 43 тысяч детей. Но заболеваемость растёт, и с каждым годом «диабет молодых» всё сильнее молодеет. Долгие века люди не знали средства для борьбы с этой болезнью, а диагноз «сахарный диабет» не оставлял пациенту никакой надежды не только на выздоровление, но и на жизнь: без инсулина — этого гормона, обеспечивающего усвоение тканями глюкозы, больной организм существовать не может и обречен на медленное угасание. По мнению экспертов, сегодняшние дети, болеющие сахарным диабетом, наверняка доживут до того момента, когда их заболевание станет излечимым. А пока главное — хорошо его контролировать — только так можно избежать опасных осложнений. Специфической профилактики нет, однако есть стандартный комплекс мероприятий, который поможет снизить вероятность развития сахарного диабета первого типа. К ним относятся: режим питания (5



7 «Б» класс

приемов пищи в день, причем, перерыв между едой не должен быть больше 3 часов), правильное питание (больше жира и белка, меньше быстрых углеводов, больше фруктов и овощей), адекватная физическая нагрузка (не менее 10000 шагов в день для подростков, не менее 7000 шагов для детей раннего школьного возраста), питьевой режим (1,5-2 литра воды ежедневно в течение дня). Эти меры помогут снизить риск, но не уберут его совсем (наследственность тоже играет важную роль в вероятности появления у человека диабета. Но даже если человек заболевает, то он не отчаивается: в наши дни это заболевание успешно поддается контролю.

Тюряпина Лера

ВЫБИРАЙ «БОЛЬШУЮ ПЕРЕМЕНУ»!



Архивная фотография проекта

Все мечты когда-нибудь сбываются, но лучше действовать прямо сейчас! «Большая перемена» — всероссийский конкурс для школьников, где у каждого есть возможность усовершенствовать себя и изменить мир к лучшему. Здесь важны не оценки, а креативные идеи и нестандартный подход к различным задачам, навыки рабо-

ты в команде. В 2020 году состоялся первый сезон масштабного проекта. Участники конкурса проходили заочные этапы, где решали тематические кейсы и создавали оригинальные социально-значимые продукты. По результатам проверки работ выбирались школьники, которые представляли свои регионы в очных состязаниях на всерос-

сийском уровне. После завершения сезона «Большой перемены» приключения продолжаются: талантливые школьники с творческими идеями и желанием развиваться готовы покорять новые вершины. В Архангельской области, как и в других регионах нашей страны, создаются сообщества активных старшеклассников, участников конкурса. Ребята готовы помогать тем, кто ещё только планирует попробовать свои силы в «Большой перемене». Это интересные проекты и задания, возможность пообщаться с финалистами первого сезона, узнать о предстоящих вызовах, символах и атмосфере конкурса. Если ты ученик 5 – 10 классов, который готов менять мир вокруг и развивать новые направления в жизни общества, присоединяйся к нашей группе в ВКонтакте Большая Перемена Архангельская область (https://vk.com/bolshaya_peremena_29) и следи за новостями масштабного конкурса. Перемены начинаются с тебя!

Жарова Полина



МАКСИМУМ
ХОРЕОГРАФИЧЕСКИЙ КОЛЛЕКТИВ

Max'Print



КЛЮЧИ ОТ СЧАСТЬЯ



29 АПРЕЛЯ 18:30

КЦ Соломбала-Арт, Никольский пр-т 29

**СОЛЬНЫЙ КОНЦЕРТ
ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО
КОЛЛЕКТИВА МАКСИМУМ**



ИНФОРМАЦИЯ ПО ТЕЛЕФОНУ: +7 (952)251-08-27

Гимназическая газета «АТЕНЕЙ» №6(57) выпускается на базе МБОУ Гимназии №24. Адрес гимназии: ул. Тимме, 22, к.3, каб.105, (8182)202905; www.shkola24.su. Учредитель: директор гимназии—Белов Иван Александрович. Издатель: медиацентр «ИндивидуГумь». Фотокорреспондент: Ростов Даниил Викторович. Главный редактор номера: Зыкова Елизавета Михайловна. Выпускающий редактор: Белова Светлана Алексеевна. Корректор: Сергеева Ольга Адольфовна. Тираж 10 экз. Выходит 1 раз в месяц. Распространяется бесплатно.