

# ПЕРЕКРЁСТОК

Школьные новости ■ Значимые события города ■ Интересные факты ■ Школьные таланты

СТРАНИЦА 2

## Я КАЛЕНДАРЬ ПЕРЕВЕРНУ, И В ШКОЛУ СНОВА МНЕ ПОРА

« Ну вот мы и встретились, дорогие друзья.  
Как говорится: «Поехали» ! »



### МАГИЧЕСКАЯ ОСЕНЬ 3

Рассказываем, как сделать образ, как в Хозвартсе, а дождь за окном был частью антуража.



### ОСЕНЬ В ДУШЕ 4

Осенняя меланхолия – это наше все. Но как сделать так, чтобы она осталась лишь романтикой и не перетекла в душевные муки.



### ОТ РЕДАКТОРА 7

Страничка от редактора, он слишком давно не делился с вами своими чувствами, соскучился!

ПЕРВЫЙ ВЫПУСК  
НАШЕЙ ГАЗЕТЫ

Это первый выпуск нашей газеты. В нём ещё больше новостей. К нашему коллективу добавились новые авторы. Хотите, чтобы Вашу статью опубликовали у нас? Пишите на почту: [kiralifanenkova@ya.ru](mailto:kiralifanenkova@ya.ru)





## Я КАЛЕНДАРЬ ПЕРЕВЕРНУ...

Вот и пролетело лето, наступил новый учебный год!

1 сентября 2022 года школа №70 вновь распахнула двери перед своими учениками. Это самый волнующий день для всех школьников, а особенно для первоклассников. Первый звонок запомнится им на всю жизнь, потому что они вступают в новую, пока ещё не изведанную, школьную жизнь. Для учеников девятых и одиннадцатых классов этот год тоже является очень важным – выпускным, ведь многие из них через год уйдут из нашей школы.

Не забывайте о том, что сейчас в вашей жизни происходят самые яркие моменты, и порой следует оторваться от дел и просто прогуляться по парку наедине со своими мыслями. Порой стоит остановиться и вдохнуть чуточку свободы. Мы с вами юны и беспечны, стоит помнить об этом, наша молодость не вечна, а учиться мы будем всю жизнь.

Но, конечно же, мы от всей души поздравляем наших замечательных учителей. Каждый их урок интересен и познавателен. Хочется пожелать им в новом учебном году терпения, счастья и крепкого здоровья, успехов во всём и благополучия!





## МАГИЧЕСКАЯ ОСЕНЬ

Говорят, «нет плохой погоды, есть плохая одежда», и это верно. Поэтому мы составили список одежды, которая актуальна и уютна этой холодной осенью.

Вязание – это самый древний вид изготовления вещей. Во время изготовления какой-либо вещи из пряжи вручную (спицами, иглой, крючком) приходит спокойствие, эмпатия, умеренность. Особенно появляется вдохновение, когда устраиваешь себе условия для вязания, например зажигаешь свечи, благовония, наливаешь себе зелёного чая с ромашкой.

Итак, самое распространённое изделие из пряжи – свитера.

Согласитесь, создавать одежду самому себе – очень интересно. В осенних вещах приветствуются болотно-зелёный цвет, чёрный, коричневый, жёлтый. На готовых свитерах делают вышивки или объёмные вязанные украшения, которые смотрятся великолепно.

Носки – тоже замечательная вещь для изготовления, которая греет не только ноги, ходя по холодному полу, но и душу, любящая и понимая, что такую красоту ты сделал САМ!

Дальше идут сумки, большие, удобные и приятные на ощупь, которые так же можно сделать своими руками. Всё те же материалы и чуть-чуть вдохновения.

Осень – замечательное время, чтобы собирать и делать украшения из сухоцветов. Ещё можно сделать что-то из лесной тематики своими руками, используя полимерную глину. Слепить можно грибочки, животных, цветы и т.д.

Сходить в магазин антиквариатов – это волшебно! Там можно закупиться товаром, который будет выглядеть эстетично и необычно. Например кольца из настоящих камней. Каждый камень носит в себе определённую энергетику, в этом деле разбираются люди, которые занимаются магией.





## ОСЕНЬ В ДУШЕ

### ОСЕННЯЯ ДЕПРЕССИЯ И ХАНДРА, КАК ЖЕ С НЕЙ БОРОТЬСЯ?

С наступлением холодов нас все чаще одолевают грустные мысли. И это не случайно, ведь существует такой термин, как «осенняя хандра», означающий угнетенное эмоциональное состояние человека, возникшее в осенний период. И, конечно, в эту пору необходимо особенно заботиться о своем здоровье и уделять пристальное внимание рациону, от которого напрямую зависит наше эмоциональное состояние.

Полноценный и сбалансированный прием пищи защитит ваш организм и наполнит его энергией, обогатит витаминами и поможет избежать хандры и депрессии. О том, какие продукты должны быть в «осеннем рационе», рассказала американский врач-психиатр Ума Наиду.

#### 1. ТЕМНЫЙ ШОКОЛАД.

Этот продукт точно понравится сладкоежкам, к тому же он способствует нормализации работы клеток мозга. Речь о темном шоколаде, богатом такими полезными веществами, как антиоксиданты и флаванолы, благотворно влияющие на клетки самого важного органа – мозга. Причем, чем темнее шоколад, тем он лучше и полезнее, отметила психиатр. Но и нужно избегать избыток этого продукта и есть шоколад в меру, например не больше 45 граммов в неделю.

#### 2. ЯГОДЫ

Полезными для работы мозга являются и ягоды. По словам специалиста, они богаты всеми необходимыми веществами, замедляющими утрату когнитивных способностей и борющимися с окислительным стрессом.

Добавив в свой рацион разнообразные ягоды, вы сами не заметите, как осенняя хандра обойдет вас стороной. А все потому что при употреблении ягод ослабляются симптомы тревожного расстройства, отметила врач. Невероятно, но это факт!

#### 3. КУРКУМА И ЗЕЛЕНЬ

Пряность способна снизить тревожность, бороться с расстройством и возрастной потерей когнитивных способностей. Большую пользу могут оказать и такие продукты, как листовая зелень, в особенности шпинат, мангольд и жеруха: они богаты фолатами, недостаток которых может привести к усилению симптомов депрессии.





## НАША РОССИЯ

Природа Самарской области очень разнообразна. Здесь и горы, и леса, и великая река Волга. Во все времена года природа нашего края радует глаз своей красотой. Но ничем не сравнима золотая осень в здешних местах. В это время года очень много красивых пейзажей, и получаются очень классные фотографии. Я решила рассказать о некоторых местах в нашей области, где невероятно красиво.

**1. СЕЛО ШИРЯЕВО.** Но ни с чем не сравнится село Ширяево. Тот, кто ездил в сентябре в Ширяево, тот согласится со мной. Когда въезжаешь на дорогу в это село, ты будто попадаешь в сказку. Деревья как бы аркой выстроились вдоль дороги. Конечно, ехать туда не близко, и дорога довольно опасная, поэтому не советую ездить туда в плохую погоду.

В самом селе есть озеро и что-то вроде набережной у реки, где можно устроить пикник.

По дороге в Ширяево можно заехать в ещё одно очень красивое место, а именно на гору Стрельную. Там тоже изумительный пейзаж, особенно осенью. На гору можно подняться по лестнице. Но советую быть поосторожней, так как обычно там очень сильный ветер, и там много людей.

**2. ЦАРЁВ КУРГАН.** Много чего сказать о этом месте я не могу, но очень советую съездить туда!

И таких мест в нашем крае множество которые не оставят никого равнодушными! Обязательно возьмите с собой камеру и съездите туда!





## SCHOOL NEWS

В рамках просветительской акции «ПОДЕЛИСЬ СВОИМ ЗНАНИЕМ» 8 сентября в актовом зале МБУ «Школа № 70» прошла встреча в рамках акции со спикером, директором Школы № 70 Жигулевцевой Ольгой Борисовной, по теме «Профориентация». Ольга Борисовна рассказала учащимся 9 классов, как подготовиться к выбору будущей профессии, какие предметы сдавать на ОГЭ, ЕГЭ для осознанного выбора профессии.

Эта встреча спикера с учащимися школы была завершающей, в рамках акции ПОДЕЛИСЬ СВОИМ ЗНАНИЕМ.

Учащиеся в непринужденной обстановке узнали много нового и интересного из выступлений интересных людей.





# SCHOOL NEWS

В нашей школе ученики 10 и 11-классов участвуют в фото батле. И вот что из этого вышло:)



**ПЕРВЫЙ ВЫПУСК  
НАШЕЙ ГАЗЕТЫ**

Это первый выпуск нашей газеты. В нём ещё больше новостей. К нашему коллективу добавились новые авторы. Хотите, чтобы Вашу статью опубликовали у нас? Пишите на почту: [kiralifanenkova@ya.ru](mailto:kiralifanenkova@ya.ru)





## ОТ РЕДАКТОРА

Вот мы и встретились, друзья! Для меня лето было бесконечной скукой, и я рад, что оно закончилось. На смену зною и развязности пришли краски настоящие и свежие. Прохлада утра и уже понижающееся солнце. К нам пришла музыка в шелесте листвы и поэзия в тихом осеннем шепоте.

**НАШИ ЖИЗНИ РАСТАЮТ В ПОДТЕКСТЕ ИСТОРИЙ.**

**НАШИ ЖИЗНИ - ОСНОВЫ ПОНЯТИЙ В ВЕКАХ.**

**МЫ НЕ ЗНАЕМ ТЕЧЕНИЕ СОБСТВЕННЫХ**

**СУДЕБ,**

**НО ТЛЕЕМ,**

**ПОМНЯ В ВЕЧЕРАХ.**

**ВЕЗЕТ ЛИШЬ ДУШЕ И ТРЕПЕТУ ЧУВСТВА.**

**И ТЕМ, КТО УВЕРЕН В ТОЧНЫХ СЛОВАХ.**

**НО КАЖДЫЙ ИЗ НАС ПО-СВОЕМУ БУДЕТ,**

**И КАЖДЫЙ ИЗ НАС ЧТО-ТО ПРЕДАСТ.**

**K.LON**



**Я НЕ ИСЧЕЗ,  
Я ПЛЫЛ ПО МИРУ,  
ЧРЕЗ СОТНИ УВЛЕЧЁННЫХ ГЛАЗ.  
Я БЫЛ В КРУГУ ЧУЖИХ И ЛЬВИНЫХ,  
Я НЕ НАШЁЛ СВОИХ НЕ РАЗ.  
И МНЕ НЕ ГРУСТНО,  
Я В РАБОТЕ,  
Я СЧАСТЛИВ СТАНУ И ТРУДУ.  
ХОТЬ ВСЕ ВСТРЕЧАЮТ ПО ОДЕЖКЕ,  
ЗАБЫВ ПРО ПОЧЕСТИ УМУ.**

**K.LON**

**ПЕРВЫЙ ВЫПУСК  
НАШЕЙ ГАЗЕТЫ**

Это первый выпуск нашей газеты. В нём ещё больше новостей. К нашему коллективу добавились новые авторы. Хотите, чтобы Вашу статью опубликовали у нас? Пишите на почту: [kiralifanenkova@ya.ru](mailto:kiralifanenkova@ya.ru)

**ВСЁ ЯСНО.**



**АВТОР ПЕНЬ**



# ЮМОР

**КАК ЖЕ ТРУДНО БЫЛО МОЛОДОМУ ПЕТРУ ПЕРВОМУ. ХОЧЕШЬ ЗАКОНЧИТЬ УНИВЕР. А ИХ НЕТ В РОССИИ. ХОЧЕШЬ ПОСЛЕ ДИПЛОМА МАХНУТЬ В ПИТЕР - ТАК И ПИТЕРА НЕТ. ХОЧЕШЬ НА ЛОДКЕ ПО ЗАЛИВУ С ДЕВЧОНКАМИ МАХНУТЬ - ФЛОТА, БЛИН, ТОЖЕ НЕТ! НО ОН МУЖИК, НАДО СКАЗАТЬ, ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННЫЙ - ЗАХОТЕЛ МАХНУТЬ, ПОСТРОИЛ И МАХНУЛ! ПЁТР ЗАХОТЕЛ - ПЁТР СДЕЛАЛ. А НЕ НЫЛ В ИНТЕРНЕТИКАХ**



**ЭТО Я СОЗДАЮ ПЛЕЙЛИСТ:**



**КОГДА В ДЕТСТВЕ ПРОГУЛИВАЕШЬ ШКОЛУ И СЛЫШИШЬ, КАК КТО-ТО ВСТАВИЛ КЛЮЧ В ДВЕРНОЙ ЗАМОК:**



**ПЕРВЫЙ ВЫПУСК НАШЕЙ ГАЗЕТЫ**

Это первый выпуск нашей газеты. В нём ещё больше новостей. К нашему коллективу добавились новые авторы. Хотите, чтобы Вашу статью опубликовали у нас? Пишите на почту: [kiralifanenkova@ya.ru](mailto:kiralifanenkova@ya.ru)

