

ГИМНАЗИЧЕСКИЙ ВЕСТНИК

Официальное издание МБОУ "Гимназия №20"



В ЭТОМ ВЫПУСКЕ

**ОСЕНЬ - НАЧАЛО НОВОГО
УЧЕБНОГО ГОДА**

ДЕНЬ ЗНАНИЙ В ГИМНАЗИИ

ДЕНЬ УЧИТЕЛЯ

**ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ДЛЯ
УЧАЩИХСЯ**

ГИМНАЗИЯ И СПОРТ

**ГИМНАЗИСТЫ ПИТАЮТСЯ
ПРАВИЛЬНО**

**ГИМНАЗИЧЕСКИЙ ГОРОСКОП НА
ОСЕНЬ 2024**

ОСЕНЬ - НАЧАЛО НОВОГО УЧЕБНОГО ГОДА

Осень – это время, когда природа преобразуется, и воздух наполняется особым настроением. Листья на деревьях краснеют и желтеют, а утренний туман приносит с собой свежесть и загадочность. Для школьников осень ассоциируется не только с красивыми пейзажами, но и с началом нового учебного года.

Каждый сентябрь приносит с собой новые надежды и ожидания.

Наступление осени знаменует собой не только изменения за окном, но и обновление в учебных планах и программах. Учителя разрабатывают новые методики, которые помогут учащимся раскрыть свои таланты и стремления. В этом учебном году всегда есть возможность попробовать что-то новое: вступить в кружки, участвовать в олимпиадах, создавать исследовательские проекты. Осень – идеальное время для того, чтобы задуматься о своих увлечениях и целях на год вперед.

Не стоит забывать и о природе осени. Прогулки по паркам, собирание каштанов и листьев – это не только приятные моменты, но и возможность для школьников понять красоту окружающего мира. Осенние погоды часто вдохновляют на творчество: написание стихов, рисование картин, создание поделок. Такие занятия обогащают внутренний мир подростков и помогают им выразить свои чувства.

В заключение, осень – это не просто время года. Это период, когда начинается новый учебный год, полон надежд, возможностей и новых открытий. Главное, чтобы каждый школьник использовал эту пору для самосовершенствования и обогащения своего внутреннего мира. Давайте встретим эту осень с открытыми сердцами и стремлением к знаниям, воспринимая каждый новый день как шанс стать лучше!

автор : Светличная София

ДЕНЬ ЗНАНИЙ В ГИМНАЗИИ



День знаний — это особенный день для всех учеников, учителей и родителей нашей гимназии. Это день, который символизирует начало нового учебного года, полон ожиданий, надежд и новых возможностей. Каждый год этот праздник собирает под одной крышей школьников разных возрастов, создавая атмосферу радости и вдохновения

Торжественная линейка, проходящая на свежем воздухе, становится кульминацией праздника. Учителя и ученики собираются во дворе гимназии. Многие из первоклассников с трепетом в сердце, ощущают на себе взгляды старших товарищей. Для них этот день стал началом большого путешествия в мир знаний и дружбы. Приветствия директора, почетных гостей и старших учеников наполняют атмосферу значимостью момента.



День знаний — это не только праздник, но и время для размышлений. Каждый ученик уходит с линейки с новыми целями, учителя — с задумками о том, как сделать обучение интересным и эффективным. Важность этого дня заключается в том, что он вдохновляет на учебу, на самосовершенствование и на развитие.

Таким образом, День знаний в гимназии — это не просто торжество, это старт нового этапа в жизни каждого ученика. За этим праздником стоит год упорного труда, дружбы и множества новых открытий. Мы уверены, что этот учебный год будет полон новых достижений, увлекательных открытий и дружеских отношений. Вперед к знаниям и успехам!



ДЕНЬ УЧИТЕЛЯ В СТЕНАХ ГИМНАЗИИ

Каждый год 5 октября в нашей стране отмечается замечательный праздник — День учителя. Этот день посвящен всем тем, кто посвятил свою жизнь образованию, кто щедро делится знаниями, опытом и, что не менее важно, теплом своих сердец.



День учителя — это возможность не только выразить благодарность педагогам за их труд, но и отметить важность их роли в формировании будущего нашего общества.

В нашей гимназии этот день традиционно отмечается торжественно! В этом году мы подготовили множество сюрпризов: концерт, где выступают как ученики, так и учителя, яркая стенгазета с поздравлениями и рисунками, посвященными нашим любимым педагогам. Каждый учитель перед началом учебного дня “сдавал зачет” на допуск к ведению уроков и получил таинственное предсказание...



Учителя не только передают знания, но и становятся настоящими наставниками для своих учеников. В этом году мы хотим подчеркнуть, как важно поддерживать особые отношения между учениками и преподавателями. Эти связи не только облегчают процесс обучения, но и делают его гораздо более радостным.

День учителя — это чудесный повод сказать спасибо всем, кто формирует наше мировосприятие и помогает двигаться вперед. Мы рады, что в нашей гимназии работают такие замечательные педагоги, и надеемся, что их труд будет оценен по достоинству!

автор : Мартынова Дарья

КАК ПОЛУЧАТЬ НОВЫЕ ЗНАНИЯ И СОХРАНЯТЬ СВОИ СИЛЫ

В современном мире мы постоянно окружены информацией — книги, интернет, лекции, семинары, видеоуроки... Каждый день мы сталкиваемся с возможностями узнать что-то новое. Однако часто возникает вопрос: как получить эти знания, не истощая свои силы? В этой статье мы поделимся несколько полезными советами.



Прежде всего, важно понимать, зачем вы хотите получить новые знания. Установите четкие цели: хотите ли вы улучшить успеваемость в школе, изучить новый язык или подготовиться к экзаменам? Четкое понимание своей цели поможет вам формулировать план и не рассеивать внимание на лишнее.

Удобная обстановка значительно влияет на качество восприятия информации. Убедитесь, что ваше учебное место хорошо освещено, тихо и удобно. Подготовьте все необходимые материалы заранее, чтобы избежать отвлечений во время учебы.



Постарайтесь разбить изучаемый материал на небольшие блоки. Изучение коротких, структурированных уроков позволяет усваивать материал более эффективно. Яркие схемы, списки и таблицы помогут организовать информацию и упростить процесс запоминания.



Не забывайте о своем здоровье: полноценный сон, правильное питание и физическая активность помогут вам оставаться энергичным и сосредоточенным. Спорт и прогулки на свежем воздухе способствуют улучшению памяти и концентрации, что, в свою очередь, делает процесс учебы более эффективным.

Получение новых знаний не должно превращаться в источник стресса или усталости. Используя эти советы, вы сможете эффективно учиться, оставаясь при этом бодрым и энергичным. Помните, что главное — это не количество информации, а качество усвоения. Успехов в учёбе!

СПОРТИВНАЯ ЖИЗНЬ В ГИМНАЗИИ



Спорт — это не просто состязания и медали. Это сила духа, трудолюбие, командный дух и стремление к новым вершинам. В нашей гимназии уже много лет активно развиваются разные виды спорта, и на сегодняшний день мы можем с гордостью говорить о значительных достижениях наших учеников.



С 9 по 22 сентября в Тульской области прошел региональный фестиваль «Школьное ГТО». Он организован благодаря федеральному проекту «Спорт — норма жизни» нацпроекта «Демография».

В фестивале «Школьное ГТО» приняли участие все 26 муниципалитетов, и более 8000 школьников выполнили нормативы. Участникам были предложены испытания на скорость, гибкость и выносливость.

Комплекс «Готов к труду и обороне» активно развивается в регионе. Только за прошлый год участников было свыше 30 000.

В нашем городе прошёл турнир по настольному теннису среди учащихся ОУ и студентов ГПОУ ТО МО г. Донской, в память воинов-дончан, погибших при исполнении воинского долга. Учащиеся гимназии показали высокие результаты, завоевав в личном зачёте два первых места и одно второе.



Спортивные достижения нашей гимназии— это отражение силы духа и упорства наших учеников. Мы гордимся каждым из них и уверены, что они продолжают добиваться новых вершин.

авторы : Буянова Марина, Сахелашвили Мэри

ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ: ЗДОРОВЬЕ, ЭНЕРГИЯ И ВДОХНОВЕНИЕ

Вопрос о школьном питании становится всё более актуальным. Ведь именно от качества и разнообразия еды, которую получают учащиеся, зависит их здоровье, работоспособность и общее настроение. Сегодня мы расскажем, как организовано питание в нашей гимназии, что оно из себя представляет и как на него реагируют сами ученики.



Одной из самых важных задач школьной столовой является обеспечение сбалансированного и разнообразного рациона. Одной из самых важных задач школьной столовой является обеспечение сбалансированного и разнообразного рациона.

Каждую неделю меню обновляется, учитывая предпочтения учащихся и местные сезонные продукты. Важным аспектом является наличие вкусных и полезных блюд: супов, овощных гарниров, мясных и рыбных блюд, а также десертов.

В нашей школе уделяется большое внимание рациональному питанию. Меню разрабатывается с учетом рекомендаций диетологов, что позволяет обеспечить необходимое количество витаминов и минералов. Также стараются избегать использования нездоровых ингредиентов, таких как чрезмерное количество сахара и соли.



В гимназии ежемесячно проводится родительский контроль организации питания учащихся в школьной столовой.

Школьное питание — это основа, на которой строится здоровье наших учеников. Мы надеемся, что в будущем наша столовая продолжит развиваться, предлагать новые интересные блюда и работать над улучшением качества питания. Ученики, в свою очередь, могут активно участвовать в этом процессе, высказывая свои идеи и предложения. Ведь здоровая еда — это не только необходимость, но и удовольствие!

КАК ПРОВЕСТИ ВРЕМЯ НА ОСЕННИХ КАНИКУЛАХ С ПОЛЬЗОЙ

Осень – это время, когда природа радует нас своими яркими цветами, а дни становятся уютными и прохладными. Каникулы – отличная возможность не только отдохнуть от учёбы, но и провести время с пользой. Вот несколько идей, как можно разнообразить свои осенние дни.



ПОСЕЩАЕМ МЕСТНЫЕ ДОСТОПРИМЕЧАТЕЛЬНОСТИ

Осень – прекрасное время для экскурсии в музей, художественную галерею или исторические места вашего города. Убедитесь, что вы узнали что-то новое о своей родине или культуре, а возможно, вы наткнётесь на что-то интересное, что не замечали раньше.

СЕКРЕТЫ ПРИРОДЫ

Не упустите шанс насладиться красотой осенней природы! Прогулка по парку, лесу или в любое другое природное место поможет отвлечься от повседневной рутины. Возьмите с собой друзей, соберите осенние листья, создавайте поделки или просто наслаждайтесь атмосферой.



ЗАНИМАЙТЕСЬ СПОРТОМ

Осень – отличное время для активного отдыха. Пробежки, велопогулки или занятия в спортивных секциях помогут поддержать вашу физическую форму и зарядиться энергией на весь учебный год. Друзья и семья могут стать отличными компаньонами для таких мероприятий.



КУЛИНАРНЫЕ ЭКСПЕРИМЕНТЫ

Каникулы – отличное время, чтобы поучиться готовить. Осенний урожай дарит нам богатый выбор овощей и фруктов. Попробуйте новые рецепты, устраивайте кулинарные соревнования с друзьями или семейные ужины, где каждый сможет продемонстрировать свои кулинарные таланты.



ЧИТАЙТЕ И УЧИТЕСЬ НОВОМУ

Не забудьте про чтение! Осень – идеальное время, чтобы погрузиться в интересную книгу.

Каникулы – отличная возможность для саморазвития. Освойте новый навык: научитесь рисовать, играть на музыкальном инструменте или изучить новый язык.

ГОРОСКОП от журналистов гимназии

Осень – время новых начинаний и возможностей. В этот период важно сохранять оптимизм и веру в себя, даже если за окном пасмурно и дождливо.

**Овен:**

Осень принесёт Овнам новые интересные задачи и проекты. Не бойтесь браться за сложные дела, ведь именно они помогут вам раскрыть свой потенциал.

**Телец:**

ВТельцам осень подарит возможность улучшить свои отношения с окружающими. Будьте открыты к новым знакомствам и не бойтесь проявлять инициативу.

**Близнецы:**

Близнецам осень поможет сосредоточиться на своих целях и задачах. Не расплывайтесь на мелочи и сосредоточьтесь на главном.

**Рак:**

Ракам осень подарит возможность заняться саморазвитием и личностным ростом. Не бойтесь экспериментировать и пробовать новое.

**Лев:**

Львам осень поможет проявить свои лидерские качества. Будьте готовы взять на себя ответственность и повести за собой других.

**Дева:**

Девам осень подарит возможность навести порядок в своей жизни. Не бойтесь избавляться от лишнего и освобождать место для нового.

**Весы:**

Весам осень поможет найти баланс между работой и личной жизнью. Не забывайте уделять время себе и своим близким.

**Скорпион:**

Скорпионам осень подарит возможность исследовать свои глубины. Не бойтесь заглянуть внутрь себя и найти ответы на важные вопросы.

**Стрелец:**

Стрельцам осень поможет расширить свой кругозор. Не бойтесь путешествовать, учиться новому и общаться с интересными людьми.

**Козерог:**

Козерогам осень подарит возможность достичь поставленных целей. Не сдавайтесь перед трудностями и продолжайте двигаться вперёд.

**Водолей**

Водолеям осень поможет реализовать свои творческие идеи. Не бойтесь экспериментировать и воплощать в жизнь свои самые смелые фантазии.

**Рыбы:**

Рыбам осень подарит возможность обрести гармонию и спокойствие. Не забывайте заботиться о своём эмоциональном состоянии и находить время для отдыха.