



# LYCEUM

*Весна, весна! И всё ей радо!*



*Весна радуется теплым солнцем, журчанием ручьев, пением птиц. Может быть, потому весной так много календарных праздников! Мы назовем лишь некоторые: День писателя (3 марта), День поэзии и Наурыз, праздник весны (как это символично, 21 марта), День театра (27 марта), День смеха и день рождения Н. В. Гоголя (1 апреля, вот так ирония судьбы!), День детской книги (2 апреля) ...*

*Чувствуете, какая тема объединяет все эти праздники? Конечно же, творчество! Мы желаем всем творческих сил, вдохновения, любви! И не забывайте, что это последний, решающий семестр! Кому-то надо подтянуть оценки, чтобы перейти в следующую класс, а кому-то постараться набрать высокие баллы на ЕГЭ! Всем удачи и радости!*

Редакция газеты

## Увлечен пауэрлифтингом

Спорт играет важную роль в нашей жизни. Не все любят заниматься спортом, хоть и знают, что он дарит физические силы и здоровье, но это не про меня! Я очень люблю спорт.

Я занимаюсь спортом регулярно. Три раза в неделю я хожу на тренировки в спортивный клуб «Вита». Там я занимаюсь пауэрлифтингом и на тренажерах. Пауэрлифтинг - силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжелого для спортсмена веса. Мой рекорд - 45 килограммов жима штанги лёжа на горизонтальной скамье, при моём весе 50 кг. Я занимаюсь с 2019 года, пришёл я в этот спорт, когда мне было 10 лет. Мой тренер - Серёдкин Сергей Николаевич. Он очень добрый и отзывчивый. Всегда поможет, подскажет, с ним тренировки проходят легко.

В нашем клубе проходят соревнования, я занимаю в них призовые места. По городам на взрослые соревнования я ещё не езжу, так как мне еще не исполнилось 14 лет. Но я надеюсь, что у меня всё впереди и меня ждёт много побед! Я очень к этому стремлюсь!

Дома я тоже тренируюсь. У меня есть турник, гантели и другие приспособления для спорта. Я стараюсь постоянно заниматься спортом! В этом меня поддерживает вся моя семья. Моя мама с младшим братом тоже со мной занимаются, правда, не так профессионально, как я, но меня это радует, и я всегда чувствую их поддержку! На тренировках я получаю огромное удовольствие от занятий пауэрлифтингом. Я чувствую, что я становлюсь сильным, выносливым, спортивным.

Ребята, присоединяйтесь ко мне, да-



вайте будем активно заниматься спортом!

**Биканав Богдан, 5 В класс**

## Родители - за здоровое питание!

За питанием своего ребенка родители следят. Это аксиома. И даже в лицей они могут прийти, чтобы узнать, чем кормят их дитя!

В рамках Единого республиканского Дня открытых дверей «Родители Башкортостана за здоровое питание» лицей посетили родители 5 - 7 классов. Они дали оценку качеству горячего питания, узнали о том, как готовят и откуда привозят продукты в лицей. Наши родители дегустировали школьные блюда и убедились, что их дети едят вкусную и здоровую пищу. Вот, например, какой отзыв оставила моя мама в родительском чате: «Сходила в школу, в столовую. Хлеб свежий, выпечка вкусная. Каша молочная тоже вкусная. Со мной сынок ходил (ему 3 года), кашу уплетал за обе щеки! Чай в меру сладкий. Мы очень довольны!»

А мне от всех учащихся нашего лицея хочется поблагодарить наших поваров за их труд, за их вкусные завтраки и обеды, за их доброту!

**Подляцкая Эвелина, 5В класс**

**От редакции.** Хочется отметить, что такие мероприятия в нашей столовой проходят регулярно, это не первая и, конечно, не последняя встреча с родителями в таком формате.



Зачем нужна зарядка? Физические упражнения особенно необходимы школьникам, которые по полдня в течение 5-6 дней в неделю просиживают за партами. А дома они снова садятся за стол делать уроки. Низкая двигательная активность ведет к целому ряду заболеваний. Учитывая, что скелет ребенка еще не сформирован, особенно страдает позвоночник, «недовольный такой нагрузкой. Противостоять этому помогают спортивные упражнения, но лишь тогда, когда вы делаете их регулярно. Почему бы не начать беречь здоровье прямо с утра? Организм просыпается, 10-минутный комплекс несложных физических упражнений очень сильно влияет на весь день. Делая зарядку, вы посылаете сигнал своему организму, что пора просыпаться. Зарядка - это лучший способ включить организм, включить мозг для активной жизни в течение предстоящего дня. Бодрый и активный ученик более восприимчивый, нежели полусонный и рассеянный. Поэтому хорошо усваивает знания и учится на одних «пятерки»!



**Коллектив 5А класса**

## На зарядку - становись!

## Изучаем Правила Дорожного Движения

Мы живем в мире, который населяют свыше 7 миллиардов людей, и примерно каждый 7-й житель водит машину. При таком изобилии транспортных средств знать ПДД необходимо всем: и взрослым, и детям.

20 марта среди учащихся 7-х классов прошел КВН «Правила дорожные знать каждому положено». Команды интересно и ярко представили свои визитки «Мы соблюдаем правила дорожного движения», разбирали дорожные ситуации, показали домашнее задание - театрализованную постановку по ПДД, где раскрыли свои творческие и артистические способности. Завершилось мероприятие зажигательным флешмобом. Победу одержали учащиеся 7А класса.

Чтобы избежать несчастных случаев на дороге, нужно регулярно рассказывать, как безопасно перейти дорогу. Если люди будут знать правила поведения пешехода назубок, несчаст-



ных случаев на дорогах просто не будет!  
**М. В. Калабухова, старшая вожатая**



## Перемена с книгой

Перемена, перемена! - Заливается звонок. Первым Вова непременно Вылетает за порог...

А что делает «продремавший весь урок» Вова на перемене? Об этом вы узнаете, если откроете книжку стихов Бориса Заходера. И не только о Вове, из книг можно узнать о странах и континентах, о любви и дружбе, о необыкновенных приключениях и путешествиях.... Да много еще о чем расскажет книга!

«Перемена с книгой» - так называется

акция, в которой учащиеся нашего лицея принимают участие. Продлится она до 23 апреля, поэтому, ребята, ждем ваши фотографии с любимой книгой в руках! Только вот условие: книги, действительно надо читать, а не использовать их для фотосессии!



# Литературная страница

## Дебют юности

Дорогие ребята! В этом выпуске мы презентуем сборник стихотворений учащихся и учителей нашего лицея. В качестве заголовка для сборника мы выбрали цветаевские строчки: «Если душа родилась крылатой...». Книжечка небольшая по объему, но это наш первый опыт, и потому он нам дорог. Соавторами данного сборника стали **Байназарова Разалия**, учащаяся 9А класса, **Хисамов Артур**, учащийся 10А класса, **Махмутова Алсу**, учащаяся 11А класса, **Чураева Нина**, учащаяся 11А класса, а также учителя: **Гарипов Марат Аминович**, учитель физкультуры, **Костеркина Ольга Васильевна**



и **Маннанова Земфира Зинфритовна**, учителя русского языка и литературы. Мы благодарим всех, кто откликнулся, кто предоставил свои стихи для того,

чтобы этот сборник получился. Признаться, что пишешь стихи, значит поделиться тайнами своей души, а это дорогого стоит! Конечно же, не стоит оценивать качество представленных стихов с точки зрения литературных правил. Хотя, многие авторы - уже настоящие поэты, у них отточенные рифмы, яркие образы. Для нас гораздо важнее искренность каждого написанного сердцем слова, чистота чувств, стремление к поэзии и творчеству. Спасибо вам, дорогие ребята и уважаемые коллеги!

**Маннанова З. З.**

*Поэзия есть высший род искусства. Всякое другое искусство более или менее стеснено и ограничено в своей творческой деятельности тем материалом, посредством которого оно проявляется. Поэзия же выражается в свободном творческом слове, которое есть и звук, и картина, и определённое ясно выговоренное представление. Поэтому поэзия включает в себе все элементы других искусств.*

**В. Белинский**

\*\*\*

На улице солнышко светит,  
Но настроения нет.  
На улице облачко белое,  
Как будто пушистый снег.  
Но где же моё настроение?  
Куда ж подевалось оно?  
Неужели оно потерялось  
Или куда-то ушло?  
Печаль и тоска в душе у меня,  
Настроения всё еще нет,  
И душа так болит, а сердечко стучит.  
Как ручеечек журчит и журчит.  
В песне своей  
Я о чувствах пишу.  
О грусти, тоске и печали.  
Я пишу и пишу,  
И пишу и пишу,  
Чтобы вы обо мне больше знали.

**Разалия Байназарова**



Творчество - это искры души,  
Творчество - это догмы крушить!  
Творчество - думы ночь напролет,  
Творчество - мысли легкий полет.  
Это создание новых идей,  
Это рождение книжных людей,  
Это из глины, камня и льда  
Тонкие души освободить.  
Это виденья и чудеса,  
Это случайных нот голоса.  
Это картины в рамках, а в них  
Множество линий странно-живых.  
Это удачных слов торжество,  
Ясных и звонких, точно стекло.  
Это дробление чьей-то души.  
Творчество - это Богу служить.

**О. В. Костеркина**



\*\*\*

Сердце бьется, вырываясь из меня.  
Разобьется и умрет моя душа.  
Ты не знаешь, как ты ранила меня.  
Я взлетаю, поднимаюсь в небеса.  
Белым снегом упаду к ногам твоим,  
И рассветом - для тебя я буду им.  
Видишь звезды? Для тебя зажег я их.  
Отражаясь, светятся в глазах твоих.  
Я взлетаю в облака, в небо чистое,  
Имя навсегда мое лишь забытое.  
Нарисую я звезду в небе для тебя,  
И тебе ее дарю - большую звезду.  
Ты не знала, что слова свои, как нож,  
Через душу прямо в сердце мне воткнешь.  
Одеялом укрываю белый снег,  
И забыла ты меня уже навек.  
Стану птицей и взлечу я высоко,  
Ты не знаешь, как теперь мне нелегко.  
В небо рвется и кричит моя душа,  
Но не слышишь, не нужна тебе она...

**М. А. Гарипов**



# Литературная страница

## Верьте в мечту!

У каждого из нас есть свои мечтания  
И в самом тихом уголке души - заветные желания.  
А если есть мечта, то будет и стремление!  
Идите всегда к мечте, ведь впереди вас ждет везение!  
Для кого-то мечта - это охота,  
Для других - это интересная и стабильная работа.  
Для спортсмена - научиться быстро бежать,  
Для актрисы - подобно солнцу сиять.  
Для незрячего - в глаза своим близким смотреть.  
Но так мало для этого просто хотеть...  
Надо верить, что в каждом из нас есть герой,  
Что добиться успеха может любой.  
Если есть мечта у тебя - это счастье!  
Помогай другим, принимая в их жизни участие!  
Ведь, когда вы вместе идете к мечте, - это отрада,  
И поверьте, за все это будет награда!

**Артур Хисамов**

\*\*\*

*Под впечатлением «Города Солнца»  
Кампанеллы*

На холме большом стоял город.  
Я не знаю, был стар он или молод,  
На картах никем не отмечен,  
Но мудростью был он вечен.  
И люди в нем жили не злые,  
И были всю жизнь молодые,  
Душою и телом красивые,  
Честны, чисты и правдивы.  
И каждое утро солнце  
Вставало над городом этим,  
Над тихой рекой клубился  
Сиреневый дым на рассвете..  
Там пел соловей так чудно,  
Смеялись задорно дети...  
Как жаль, что никто не вернется  
В тот город. Он снится планете.

**З.З. Маннанова**



*Поэзия обладает одним удивительным свойством. Она возвращает слову его первоначальную, девственную свежесть. Самые стертые, до конца «выговоренные» нами слова, начисто потерявшие для нас свои образные качества, живущие только как словесная скорлупа, в поэзии начинают сверкать, звенеть, благоухать!*

**К. Т. Жаустовский**



## Деревня

За невысокими горами,  
У берега небольшой реки,  
Раскинулась деревня - улада  
для моей души.  
Здесь ранним утром  
Строим дружным  
Идут коровы, а пастух,  
Свистит, кнутом их подгоняет,  
Пугает уток хоровод.  
И жизнь в деревне оживает:  
На поле едут трактора,  
Сельчанам не даёт покоя  
Сенокосная пара.  
А на лугу цветы, как в сказке;  
Летают пчелы, мотыльки,  
В густой траве тебя встречают  
Спелых ягод огоньки.  
В трудах проходит день тяжёлый,  
Но в летней ночи соловей  
Тебе подарит свои песни,  
Поселит мир в душе твоей.

**Алсу Махмутова**



\*\*\*

Как понять, кто сегодня внутри  
Перевесит огромную чашу?  
Чёрный ворон, что жаждет крови  
И свободно в небе парящий?  
Или ж кот-непоседа, что рыбу  
Загребает своими зубами,  
А затем, как ни в чем не бывало  
Привлекает людей умным взглядом?  
Может маску медведя надеть?  
Иль в бродячую собаку податься?  
Или лисью лесть применить  
И лакомый кусок дожидаться?  
Какой образ возьмёшь на сегодня,  
Перебрав целый мир лесной?  
Сколько ещё будешь думать  
Совсем не своей головой?

**Нина Чураева**

**Снег**  
Снег искрится серебром,  
На деревьях  
и кругом  
всё белым-бело.  
Крепко скованные льдом  
реки, словно под замком,  
снегом замело.  
Утром - солнце и мороз,  
вечером - туман.  
И узорами оброс бабушкин чулан.  
Нравится зимой в деревне,  
Тут особенный уют:  
В доме пахнет пирогами,  
и всегда здесь ждут.  
Я иду, шагая тихо.  
Снег скрипит - мороз!  
Под ногами вьется вихрем  
наш соседский пёс.  
Как красива и волшебна  
зимушка-зима!  
Рады даже взрослые,  
не только детвора.

**Артур Хисамов**