



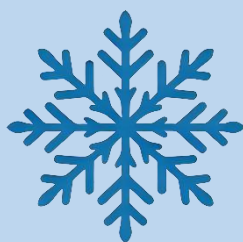
Лауреат
всероссийского конкурса
школьных изданий



БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА

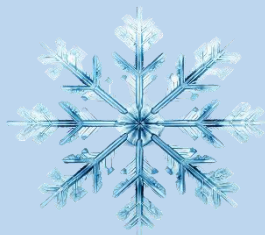


Декабрь 2025, №2



Сегодня в номере:

- ✓ «Не сдаваться, а идти только вперед!» - 2-3 стр.
- ✓ Эхо отгремевшей войны – 4 стр.
- ✓ Международный день волонтера – 5 стр.
- ✓ Безопасные каникулы - 6 стр.
- ✓ С наступающим Новым Годом- 7 стр.



«Не сдаваться, а идти только вперед!»

Спортсмен параолимпийской школы Хакасии, мастер спорта России — неоднократный участник и победитель международных соревнований и педагог нашей школы - **Кирилл Владимирович Яковлев**.



На фото - 18 мая 2025года. Город Зеленоград, чемпионат России по полумарафону, в котором приняло участие 2600 спортсменов со всей России. Мастер спорта России Кирилл Яковлев-2 место!

(Полумарафон — дисциплина лёгкой атлетики, представляет собой забег на дистанцию 21,0975 км.)

Когда он пришел в нашу школу-

красивый, спортивный, молодой - все девчонки тут же записались в его секцию лёгкой атлетики.

Мы узнали, что недавно Кирилл Владимирович участвовал в очередных международных соревнованиях и задали ему несколько вопросов.



На фото- старт международного марафона в Черногории

- Каким видом спорта занимаетесь, как давно? Что это были за соревнования?

-Занимаюсь легкой атлетикой с 16 лет. Начинал в Минусинске, а с 2018 года тренируюсь и выступаю за Хакасию. Ездил на коммерческие соревнования в Черногорию город Подгорица (Международный марафон миллениум).

- Какие эмоции вы испытали, когда узнали, что стали призером соревнований?

-Занял я 2 место, эмоции были положительные и радостные.

-Расскажите о своих чувствах в тот момент.

-Осознание не сразу приходит, а постепенно. В этот момент почувствовал: «Ну, все мучения закончились, можно вкусно покушать!»

-Как долго вы готовились к этим соревнованиям? Были ли какие-то особенные тренировки?

- Не было такой конкретики, что я готовился к этому старту все свое время. Тренируюсь каждый день и тренировки делятся на микроциклы: базовый, предсоревновательный и соревновательный периоды. Все этапы тренировок проходишь и уже от набранной формы отталкиваешься, где стартовать и на что готов.

- Поделитесь своими секретами подготовки.

- Секретов нет. Главное выполнять тренировочный план и правильно восстанавливаться.

- Что вам помогло добиться такого успеха? Может быть, поддержка родных или коллег?

- Упорный труд и поддержка близких.

- Как вы считаете, кто сыграл ключевую роль в вашей победе?

- Ключевую роль сыграла дисциплина: сон, восстановление, правильное питание.

- Какие качества, по вашему мнению, необходимы для победы в подобных соревнованиях?

- Целеустремленность, вера в самого себя, терпение.

- Какие личные качества вы считаете самыми важными?

- Упорство, целеустремленность, выдержка.

- Было страшно? Как вы справлялись с волнением перед соревнованиями? Были ли какие-то ритуалы или привычки?

- Волнение есть всегда, и оно должно быть. Стараюсь не думать о старте, слушаю музыку.

- Что бы вы хотели пожелать ребятам, которые только начинают свой путь в спорте? Какой совет вы бы им дали?

11. Ребятам желаю только успеха! И доводить начатое дело до конца, не сдаваться, а идти только вперед.



**Мы поздравляем
Кирилла Владимировича!**
Желаем ему силы, выносливости,
новых рекордов и ярких побед!





Давно отгремели залпы орудий и грохот канонад. Но сколько бы не прошло лет - эхо Великой Отечественной войны до настоящего времени живет в нас.



Ушел из жизни ветеран **Павел Федорович Федоренко**. Он был последним живым свидетелем-участником Великой Отечественной войны, жителем нашего города.

Юность Павла Федоровича пришлась на самые тяжелые военные годы. Еще в начале Великой Отечественной войны его отец ушел на фронт, а вернувшись с ранением, устроился на Канский гидролизный завод. Павел Федорович уже трудился там, наравне со взрослыми. Позже переехал в Иланск, где работал кочегаром. Павла Федоровича призвали в Советскую Армию в 1944 году. Тогда ему было всего 17 лет. Военную подготовку проходил в Бердске, а далее отправился в морское училище в Хабаровск. Служил зенитчиком на Дальнем Востоке до 1951 года.

В Минусинске семья жила с 1984 года. Павел Федорович с супругой воспитали троих сыновей, прожив в браке больше 70 лет. Ветеран работал в Сельском строительном комбинате.

За боевые заслуги Павел Федоренко награжден юбилейными медалями – 60, 65 и 75 лет Победы в Великой Отечественной войне, «За Победу над Германией», «За победу над Японией». А в год 80-летия Великой Победы ему было присвоено звание «Почетный гражданин города».

Светлая память герою!

Юра Ушаков, 9 б класс



День волонтера

Ежегодно 5 декабря во всем мире отмечается Международный день волонтера (День добровольца). Этот праздник посвящен миллионам людей, которые безвозмездно и самоотверженно трудятся на благо общества, участвуя в социальных, экологических, гуманитарных и многих других значимых проектах. День волонтера был официально учрежден резолюцией Генеральной Ассамблеи ООН в 1985 году.

Сегодня волонтеры ведут поисковые работы, доставляют посылки в зону СВО, организуют выставки и мастер классы, встречи и уроки.

В День волонтера мы поздравляем с заслуженной наградой педагога нашей школы -Елену Николаевну Несяеву.

Это медаль от Комитета семей воинов Отечества Красноярского края «За оказание помощи участникам СВО»



Зимние каникулы – чудесное время!

Так много интересных и захватывающих дел, которыми можно заняться! Тут и катание на санках, лыжах, коньках, и простые игры в снежки и т.д. Однако, нельзя забывать о правилах безопасности. Если следовать им, вы убережете себя и своих близких от несчастья.

Безопасные зимние забавы



Прогулка в гололеду

Двигаться по гололёду нужно мелкими шажками, вытаскивая руки из карманов

Нельзя стоять под балконами и карнизами, где висят сосульки

Сосулька хрупка и может упасть на голову



Безопасные зимние забавы



Катание на коньках

Для катания на коньках выбирайте оборудованные катки. Открытый водоём может быть опасен

Если на поверхности льда слякоть, он рыхлый и жёлтый – такой лёд опасен, можно провалиться!

Не стоит выходить на лёд в тёмное время суток



Безопасные зимние забавы



Катание на лыжах

Отправляться на лыжную прогулку, особенно в загородный лес, нужно только со взрослыми

Любое резкое изменение погоды – сигнал к прекращению прогулки на лыжах

Снимая лыжи или выпуская из рук палки, нужно обязательно воткнуть их в снег. Убедитесь, что они не могут случайно упасть!

Безопасные зимние забавы



Катание на санках/тюбингах

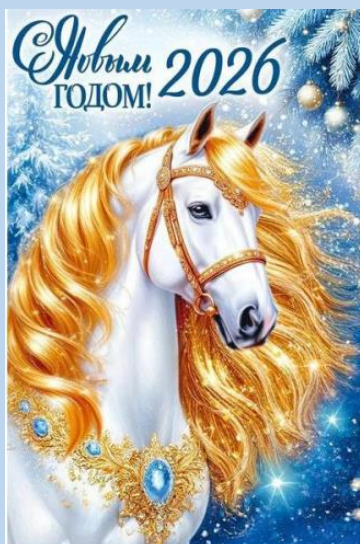
Выбирайте безопасное место для катания на санках или тюбингах

Избегайте спусков вблизи деревьев, столбов, строений, а также автомобильных дорог

На зимней дороге тормозной путь автомобиля увеличивается в три раза, машина не успеет затормозить

Будьте внимательны и осторожны!





Уважаемые наши читатели - учителя, ученики и родители!

От всей души поздравляем вас с наступающим Новым годом! Пусть этот год принесёт вам новые знания, яркие открытия, крепкое здоровье и неиссякаемый оптимизм. Желаем педагогам — вдохновения и благодарных учеников, школьникам — усердия и радостных моментов, а родителям — гордости за своих детей и гармонии в семье.

Пусть в ваших сердцах всегда живёт вера в чудеса, а в стенах нашей школы — царит атмосфера дружбы и творчества!

С наилучшими пожеланиями, редакция газеты «Большая перемена»



Над выпуском работали: главный редактор- Беляева Е.Е.
Творческий коллектив учащихся 9 б, 6-7 а класса.

газета "Большая перемена" выходит один раз в два месяца с сентября 2015 года.
Тираж 2 экземпляра.

