

НАШЕ ВРЕМЯ

Осенний выпуск



В этом выпуске:

- Движение первых
- Терапевтический эффект кино осенью
- Почему осенью грустно?
- Новости школы
- Спортивные и творческие достижения учеников

Движение первых

Первая четверть — это всегда время начала насыщенной школьной жизни. В этом году наша школа не стала исключением. Вместе с Движением Первых, она подарила ученикам и учителям множество ярких и запоминающихся событий. Давайте вместе вспомним самые интересные моменты!

25 сентября в нашей школе прошли масштабные выборы в Совет Первых первичного и региональных уровней, по завершению которых, были выбраны самые активные и талантливые ребята. Наш избирательный пункт посетили почётные гости - Елена Геннадьевна Ильина, председатель совета регионального отделения Движения Первых Оренбургской области, и председатель Избирательной комиссии Оренбургской области Евгения Владимировна Ивлева.

Совет Первых — это не просто орган самоуправления, это площадка, где каждый активный ученик может проявлять свои лидерские качества, влиять на развитие школьной жизни и реализовать собственные инициативы.

Не обошлось и без благотворительных акций от Движения Первых. В нашей школе была реализована Всероссийская благотворительная акция "Носики Первых". Акция направлена на привлечение внимания к проблеме бездомных животных и помощь им в приютах. С 7-13 октября происходил сбор необходимых вещей для животных из приютов.

В начале учебного года происходят много важные события для активистов Первых. Собрания, награждения и другие мероприятия.

19 сентября состоялось заседание первичного отделения Российского движения детей и молодёжи «Движение Первых» на котором были решены ключевые вопросы, поставлены планы определены приоритетные направления работы.

20 октября происходило первое мероприятие для новых участников Движения Первых. После церемонии поднятия флага, команда активистов школы пополнилась - прошло торжественное посвящение в "Первые". Самых активных, неравнодушных, талантливых ребят. Поздравляем Первых!



Терапевтический эффект кино осенью

Осенью часто накрывает унылое настроение, которую по-научному называют сезонной депрессией. И причина тому – недостаток тепла, света, активности и уюта. Когда за окном серая слякоть, а световой день становится короче, важно создать себе комфортное настроение. Просмотр кино помогает в этом, позволяя перенестись в мир, где нет проблем. К тому же это повод провести время с близкими, зарядиться эмоциями и сбежать от дождливой погоды в мир захватывающих сюжетов. Для борьбы с осенней хандрой подходят фильмы разных жанров: драмы, комедии и картины, связанные с осенним настроением. Они могут вдохновить и заставить посмотреть на жизнь под новым углом. **Предлагаем читателям наш ТОП-3 фильмов, которые точно понравятся девушкам:**

1. **«Амели»:** Французская сказка о девушке, меняющей мир вокруг себя маленькими чудесами. Уютная парижская атмосфера, милые детали и позитивный настрой создают идеальное настроение для просмотра в дождливый день.

2. **«Письма к Джульетте»:** Романтическая история о журналистке из Нью-Йорка, которая находит старое любовное письмо в Вероне. Фильм наполнен романтикой, красотой Италии и верой в любовь. Идеален для осеннего вечера благодаря своей нежной атмосфере.

3. **«Дом у озера»:** Нежная мелодрама о необычной любви через время. Герои общаются посредством писем, живя в одном и том же доме, но в разные годы. Осенняя атмосфера и красивая история создают особое настроение.

Каждый из этих фильмов создан с учетом женской аудитории, наполнен глубокими эмоциями, красивыми кадрами и важными жизненными уроками. Они идеально подходят для осенних вечеров, когда хочется укутаться в плед, выпить горячего чая и погрузиться в мир красивых историй. **ТОП-3 вдохновляющих фильмов для парней:**

1. **«Форрест Гамп»:** Вдохновляющая драма о простом парне, который изменил мир. Фильм учит никогда не сдаваться и верить в себя.

2. **«Достучаться до небес»:** Драматическая история о двух мужчинах, которые решают прожить оставшиеся дни на полную катушку. Фильм учит ценить каждый момент жизни.

3. **«Движение вверх»:** Спортивная драма о легендарной победе советской баскетбольной команды. Фильм учит никогда не сдаваться и верить в команду до конца



Почему осенью грустно?

Осенняя хандра — это не просто плохое настроение, а вполне объяснимое состояние, с которым сталкиваются многие подростки. После ярких летних дней, наполненных отдыхом и свободой, приходится возвращаться к учебному ритму, ранним подъёмам и ограничениям.

Основные причины осеннего упадка сил

- **Снижение солнечной активности** влияет на выработку гормонов счастья
- **Смена режима дня** после каникул
- **Увеличение нагрузки** в школе
- **Погодные условия** — дожди, пасмурность, холод
- **Эмоциональная перестройка** после активного летнего отдыха

Простые способы борьбы с хандрой

● **Режим и сон**

Ложитесь спать не позднее 22:00
Высыпайтесь — не менее 8-9 часов
Проветривайте комнату перед сном

● **Физическая активность**

Посещайте спортивные секции 2-3 раза в неделю или просто танцуйте
Гуляйте на свежем воздухе
Займитесь плаванием или велоспортом

● **Правильное питание**

Ешьте больше фруктов и овощей
Включайте в рацион рыбу и мясо
Откажитесь от фастфуда и газировки



Психологические приёмы

● **Позитивные моменты**

Создайте в комнате уголок с любимыми фотографиями
Планируйте приятные события
Обсуждайте с друзьями весёлые моменты

● **Новые увлечения**

Найдите хобби по душе
Запишитесь в кружок или секцию
Пробуйте что-то новое

Социальная активность

Чаще встречайтесь с друзьями
Участвуйте в школьных мероприятиях
Помогайте другим

● **Важные сигналы**

Если плохое настроение длится больше двух недель и сопровождается:

Расстройством сна
Ухудшением аппетита
Проблемами с концентрацией
Постоянной усталостью

Не стесняйтесь обратиться за помощью к школьному психологу или родителям.
Помните, что осенняя хандра — это временное явление, и с ней можно и нужно бороться! Пусть эта осень станет для вас временем новых открытий, достижений и ярких впечатлений!

Новости школы

Наша школа сделала большой шаг вперед и открыла двери для целых ШЕСТИ новых направлений обучения в седьмых классах! Теперь у каждого ученика есть уникальная возможность погрузиться в мир профессий, который ему по душе.

В этом учебном году мы запускаем:

- **Инженерный класс:** для тех, кто любит разбираться, как все устроено, создавать новое и решать сложные технические задачи. Вас ждут основы технического моделирования и конструирования, физики и, конечно, реальные инженерные проекты!
- **Класс правовой направленности "Гаранты исполнения":** для будущих судебных приставов, юристов, судей, адвокатов и защитников справедливости! Мы будем изучать основы права, Конституцию Российской Федерации, учиться анализировать законы и разбираться в правовых процессах.
- **Медиакласс:** для творческих и креативных, кто хочет рассказывать истории, создавать контент и работать с информацией. Вы научитесь основам журналистики, видеосъемки, монтажа и SMM!
- **Медицинский класс:** для тех, кто мечтает помогать людям, спасать жизни и лечить болезни. Здесь мы будем изучать основы анатомии, физиологии, первую помощь и готовиться к будущей карьере в медицине!
- **Предпринимательский класс:** для будущих лидеров, новаторов и создателей своего дела! Мы будем учиться основам бизнеса, маркетинга, финансовой грамотности и воплощать свои бизнес-идеи в жизнь.
- **IT-класс:** для настоящих строителей цифрового будущего! Мы будем погружаться в мир программирования, робототехники, 3D-моделирования и создавать свои собственные программы и приложения





25 сентября в нашей школе состоялось важное событие – к нам в гости пожаловал представитель Управления Федеральной службы исполнения наказаний России по Оренбургской области (УФСИН)! Это была отличная возможность для наших старшеклассников узнать больше о службе в УФСИН и о перспективах поступления на профильные специальности. Наш гость подробно рассказал о:

Роли и задачах УФСИН: обеспечение правопорядка, исполнение наказаний, ресоциализация осужденных и другие важные функции.

Службе в УФСИН: особенностях работы, условиях труда, социальных гарантиях и возможностях карьерного роста. Специальностях, востребованных в УФСИН: юристы, психологи, сотрудники охраны, оперативные сотрудники, IT-специалисты и другие.

Условиях поступления в учебные заведения УФСИН: какие требования к кандидатам, как проходит отбор.

Преимущества обучения в ведомственных вузах: стипендии, льготы, гарантированное трудоустройство.

Школа 86 Оренбург стала уникальной площадкой для подготовки молодых инженеров будущего. Здесь современные лаборатории превращают обычные уроки физики, математики и химии в увлекательные занятия. Детский технопарк «Кванториум», созданный в рамках нацпроекта «Образование», открывает перед учениками огромный выбор направлений: робототехника, нанохимия, хайтек, биоквантум и многое другое. Каждый ученик сможет найти занятие по душе и развить свои таланты. В 2024 году школа вступила в ассоциацию образовательных организаций «Консорциум по развитию школьного инженерно-технологического образования». Теперь обучение вышло далеко за пределы региона, позволяя взаимодействовать с лучшими педагогами и специалистами по всей стране.



С 5 по 13 сентября 2025 года в рамках реализации гранта Президентского Фонда культурных инициатив при поддержке Ассоциации образовательных организаций «Консорциум по развитию школьного инженерно-технологического образования» и школ – региональных площадок чемпионата-форума «КреаТех» – состоится Региональный этап Межрегионального детско-юношеского чемпионата-форума технологических команд «КреаТех – 2025». Площадки проведения чемпионата-форума представлены в 29 регионах Российской Федерации, в Республиках Беларусь и Кыргызстан: в Республике Башкортостан, Дагестан, Татарстан, Карелия, Удмуртской Республике, Чувашской Республике, Республика Саха (Якутия), Донецкой Народной Республике, Калининградской, Кемеровской области, в Краснодарском крае, Ленинградской области, Липецкой области, в Москве, Московской, Новгородской, Новосибирской, Омской, Оренбургской областях, Пермском крае, Ростовской области, Санкт-Петербурге, Саратовской области, Свердловской, Тюменской, Ульяновской, Челябинской области, Ханты-Мансийском и Ямало-Ненецком автономных округах.

К участию приглашаются обучающиеся школ из указанных регионов и Санкт-Петербурга от 8 до 17 лет, а также воспитанники центров дополнительного образования.

Чемпионат-форум пройдёт по 16 направлениям креативных индустрий:

1. Фотопроизводство (возраст участников 14-17 лет, командное участие)
2. Видеопроизводство (возраст участников 14-17 лет, командное участие)
3. Анимация (возраст участников 14-17 лет, командное участие)
4. Интерактивные технологии (VR/AR) (возраст участников 11-14 лет, командное участие)
5. Цифровые медиа (возраст участников 11-14 лет, командное участие)
6. Гончарное дело (возраст участников 11-14 лет, командное участие)
7. Живопись (возраст участников 10-12 лет, индивидуальное участие)
8. Глинопластика (возраст участников 10-13 лет, командное участие)
9. Лазерные технологии (возраст участников 12-15 лет, командное участие)
10. Пирография (возраст участников 9-12 лет, индивидуальное участие)
11. Моушн-дизайн (возраст участников 11-14 лет, командное участие)
12. Аддитивные технологии (возраст участников 12-15 лет, командное участие)
13. Ракетостроение (возраст участников 8-16 лет, командное участие)
14. Художественное выпиливание ручным лобзиком (возраст участников 9-12 лет, индивидуальное участие)
15. Рисуем мультфильмы (возраст участников 9-12 лет, командное участие)
16. Робототехника в искусстве (возраст участников 14-17 лет, командное участие)





В рамках реализации гранта Президентского Фонда культурных инициатив продолжается подготовка к Межрегиональному (с международным участием) детско-юношескому чемпионату-форуму технологических команд «КреаТех – 2025». В школе №86 города Оренбурга прошли увлекательные соревнования "ТехноГТО" – настоящий праздник науки, инженерии и креатива! В мероприятии приняли участие около 120 обучающихся 1-4 классов!

Ребята решали технические головоломки и проверяли свою логику.

Удивлялись необычным экспериментам и делали свои маленькие открытия.

Конструировали, программировали и даже создавали собственных роботов!

Самые смелые и изобретательные участники получили звание чемпионов "ТехноГТО"!

Поздравляем наших спортсменок с отличными результатами на межрегиональном турнире «Салават Юлаев» (24–26 сентября)!

Команда нашей спортивной школы показала уверенную игру и заняла 1 место!

Отлично проявили себя воспитанницы тренера Любовь Смородиной — Мария Вороньжева, 7м класс, и Анна Юманова, 7и класс.

Лучшим игроком команды признана Мария Вороньжева (тр. Любовь Смородина).

Кроме того, 2 ученицы нашей школы Майорова Анастасия, 8а класс, и Беспалая Дарья, 7м класс, в составе сборной команды г. Озёрск завоевали 2 место!



Спортивные и творческие достижения учеников и учителей



Мамедова Гюлпери, ученица 7х класса, одержала победу в открытом турнире федерации грэпплинг Оренбургской области в возрастной категории 12-13 лет.



Игроки школьной баскетбольной команды нашей школы приняли участие в заявочной компании игр школьной баскетбольной лиги ШБЛ школьников. Подготовка идет под руководством учителей физкультуры Смородиной Л. В и Королева А. О.



Ученица 2 «Б» класса Бурлака Варвара заняла 1 место в Первенстве города Оренбурга по воздушной гимнастике в номинации обязательной спортивной программы соло-кольцо 8-9 лет.

Макар Лукин, ученик 2б класса, представил нашу школу в городском конкурсе детского художественного и декоративно-прикладного творчества «Осенний бал» и награжден дипломом лауреата 3 степени!



Школа №86 была представлена самой многочисленной командой инициативных, креативных, перспективных молодых педагогов. Поздравляем коллег с достойными результатами:

Панченко Дарья Александровна - победитель 2 степени в номинации "Молодые педагоги-психологи",
Бердинская Виктория Вячеславовна - лауреат в номинации "Молодые учителя",
Гордиенко Елена Сергеевна - лауреат в номинации "Молодые классные руководители".



Выпуск подготовил школьный
пресс центр “Время первых”.
Наш адрес: 460052 г.Оренбург,
ул Салмышская 43/6
Контактные данные:
email - 86@orenschool.ru

