

Большая перемена!!!

Выпуск № 58



ноябрь
2025

ИНФОРМАЦИОННАЯ ГАЗЕТА МБОУ СОШ № 4 ИМ. НИСАНОВА Х.Д.

Факты об осени

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

Осенние путешествия
с. 2

В парке «Малинки»
с. 3-6

«Самбекские высоты»
с. 7-8

В Древнем Танаисе
с. 9

Почему мы так любим
вредную еду
с. 10

Осень—это одно из самых интересных и красивых времён года. Как прекрасны осенние деревья с их жёлтой и красной листвой! Это время года служило вдохновением для многих поэтов, писателей и художников. А знали ли вы, что...

- ⇒ До 18-го века на Руси считалось, что осень начинается не 1, а 23 сентября, а заканчивалась 25 декабря.
- ⇒ В Южном полушарии осенними месяцами являются март, апрель и май.
- ⇒ Мокрые листья, усеивающие дорогу каждую осень, очень скользкие. На них может легко упасть пешеход, а тормозной путь автомобиля на листьях удлинится в 5-10 раз.
- ⇒ Листья осенью обычно желтеют стремительно, иногда в течение нескольких дней дерево полностью меняет свой цвет. Выработка хлорофилла в листве прекращается, и она быстро меняет цвет.
- ⇒ Ежегодно 22-23 сентября часто наблюдаются небольшие проблемы с мобильным интернетом. Все из-за осеннего равноденствия. Солнце светит прямо вертикально, а поверхность Земли получает наибольшее количество солнечной энергии.
- ⇒ По статистике, примерно каждый двадцатый человек подвержен осенней депрессии.
- ⇒ Во многих европейских языках слово осень происходит от слов, означающих “жатва” или “уборка урожая”.
- ⇒ В северных регионах нашей страны осень начинается уже в августе, а в октябре вокруг царит зима.

Осенние путешествия

Осень — это время движения, когда даже короткий выезд за пределы города превращается в особый ритуал внутреннего очищения.

Пока листья кружатся под ветром, дорога словно зовёт: выйти из привычного круга, сменить декорации и вспомнить, что жизнь — это не только цели, но и путь к ним. Даже с погодными капризами осень остаётся самым поэтичным временем для дороги. Главное — выбрать комфортный темп и доверять ощущениям.

Ученые утверждают: осенние поездки снижают тревожность на треть и восстанавливают ощущение лёгкости. Палитра золотых, медных и бордовых тонов работает как природный антидепрессант. Ровное движение — будь то шаги по влажной тропе или шум колёс по асфальту — синхронизирует дыхание и сердцебиение. В этот момент сознание словно переключается в "режим наблюдателя": мозг не анализирует, а воспринимает. А если это поездка еще и с друзьями — приятные впечатления останутся надолго!



В парке "Малинки"

В один из октябрьских дней мне посчастливилось побывать в необыкновенном месте – природном парке «Малинки», расположенном недалеко от города Шахты.

В путешествие мы отправились на комфортабельном автобусе большой группой, состоящей из учеников разных классов нашей школы. В парке я побывал впервые, но это место оставило в моей душе самые яркие впечатления и теплые воспоминания.

Первое, что поразило меня при входе в парк – это удивительная атмосфера свободы и гармонии с природой. Здесь, среди



зелени деревьев и пения птиц, время словно замедляется, позволяя погрузиться в атмосферу умиротворения.

Особенно впечатлил зоопарк «Малинок». Животные содержатся в просторных вольерах, максимально приближенных к их естественной среде обитания. Я с восхищением наблюдал за грациозными павлинами, забавными попугаями и величественными птицами-хищниками. А их здесь очень много: совы, филины, грифы, бородачи, соколы, орланы. Есть и вполне безобидные: тулканы, дятлы, попугаи, аисты, соловьи... Некоторых представителей вида я увидел впервые. Это и шлемоносный казуар, и птица-секретарь, и стерх. Всех невозможно перечислить! Особенной красотой и величием поразили фламинго, пеликаны,



страусы, лебеди. Несмотря на то, что «Малинки» - это парк птиц, здесь много животных: кенгуру, лемуры, благородные олени, даже огромные собаки-водолазы. Поразил своей размеренностью и неторопливостью ленивец. Мне даже посчастливилось покормить попугая, ручных коз, страусов и кенгуру в контактном зоопарке!



В парке созданы все условия для комфортного отдыха: удобные эко-скамейки в тени деревьев (сделаны они, кстати, из отходов — переработанного пластика), чистые дорожки, информационные стенды. Очень много мест, где маленькие дети могут весело провести время. Например, попрыгать на встроенных в площадку микро-батутах, почувствовать себя в роли управляющего краном, покататься на качелях-лежаках, совершить путешествие по подвесным мостам и дорогам.

Всюду чувствуется заботливая



рука персонала парка. Руки мастеров превращают здесь сухие деревья в настоящие произведения искусства. Из стволов и веток здесь соорудили заборы и плетни, причудливые коряги стали украшением



и декором в клетках птиц и вольерах животных. Есть фонтаны и сбегаящая по камням вода. Кругом чистота, есть несколько фуд-кортов. Мы отлично перекусили в уютном кафе парка и продолжили прогулку.

«Малинки» стали для меня настоящим открытием. Это место, где природа и человек существуют в гармонии, где каждый может найти что-то особенное для себя: кто-то – умиротворение, кто-то – новые знания, а кто-то – яркие впечатления и незабываемые эмоции.

Спасибо нашим учителям, что нашли время подарить нам возможность прикоснуться к миру природы в полном смысле этого слова (Пермяковой Н.Е., Полтавцевой О.А., Еременко А.В., Капитанюк А.В)! Если у меня появится возможность - я обязательно вернусь сюда снова!

Роман Абдурахманов, 9 класс





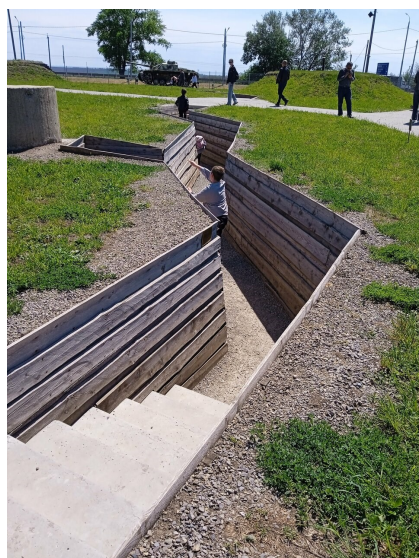
"Самбекские высоты"

24 октября группа обучающихся 5-11 классов побывала на Самбекских высотах.

Народный военно-исторический музейный комплекс Великой Отечественной войны «Самбекские высоты» — самый большой региональный памятный комплекс, воздвигнутый в Неклиновском районе Ростовской области недалеко от села Самбек в честь советских воинов, в том числе 130-й и 416-й стрелковых дивизий, удостоенных почётного наименования «Таганрогских», сражавшихся на линии «Миус-фронта» в 1943 году.

В музейном комплексе, занимающем площадь 14 гектаров, ведущим сооружением является Мемориал Славы. На территории комплекса располагаются самый современный в Ростовской области музей «Дон в Великой Отечественной войне», постоянная выставка техники времен войны, а также комплекс памятных прудов с храмом. Очень впечатлила экскурсия в музей. Рассказ экскурсовода позволил погрузиться в историю нашей малой родины и почувствовать гордость за наших предков, стоявших до последнего, чтобы мы могли жить на этом свете.





В Древнем Танаисе

Еще одно место, которое посетили наши ребята с педагогами - Танаис под г. Таганрогом.

История земли русской в своей природной красоте и первозданности.

Музей-заповедник «Танаис» – первый в России археологический музей-заповедник, созданный на базе раскопанных объектов уникального памятника археологии – северо-восточного форпоста античного мира – города Танаиса, основанного боспорскими греками в первой трети III в. до нашей эры и просуществовавшего до V века нашей эры.

Ребята побродили по музею, увидели предметы старины и быта, прикоснулись к вечному, потрогали руками историю.



"Вредная еда": почему мы так любим ее

Для многих и детей, и взрослых любое путешествие ассоциируется с возможностью позволить себе фастфуд в сети «Бургер Кинг», «Вкусно и точка» или KFC. Несколько причин, почему мы можем любить вредную еду:

Привыкание к вкусу. Вредные продукты, такие как чипсы, фастфуд, сладкая газировка, содержат комбинации жиров, сахара, соли и различные усилители вкуса. После употребления такой еды обычная пища кажется пресной, и организм требует новых порций.

Адаптация ко вкусу и запаху. Сильный запах или вкус еды, который изначально казался неприятным или слишком интенсивным, перестаёт быть заметным.

Удобство употребления. Вредная еда не требует усилий — достаточно купить полуфабрикаты или готовые изделия в супермаркете, заказать фастфуд.



Влияние на нервную систему. В стрессовой ситуации человек часто пытается успокоиться именно с помощью еды, и фастфуд помогает в этом.

Влияние рекламы. Рекламные ролики притягательны, а детские продукты часто продают в наборе со сладкой и жирной едой, кстати, вредной для нас.