МАГИСТРАЛЬ

независимая газета РЖД лицея № 20

№ 155 декабрь, 2025 год

С Новым годом!



СКОРО, СКОРО НОВЫЙ ГОД

М. Азариянц

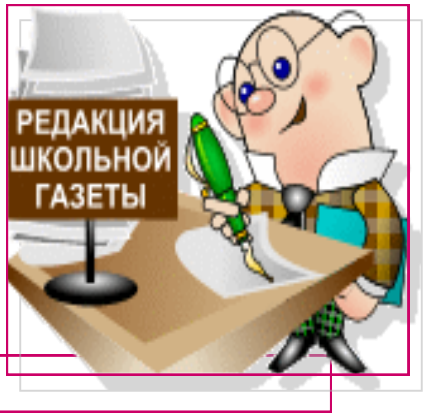
За окошком снег идет,
Воробьи дрожат под крышей,
Сладко спит в берлоге Миша,
По ночам трещит мороз,
Щиплет зябликов за нос.
Елки выстроились в ряд,
Поменять лесной наряд.
Шапки, шубы снеговые
На гирлянды золотые.
Скоро, скоро Новый год.
Смех, у елки хоровод.
Дед Мороз с большим мешком
По лесам идет пешком.
Звезды светят ему ярко,
У него в мешке подарки.
Мандарины, апельсины
Для ребят страны России.
Вафли, яблоки, лимоны
И орехов миллионы.
Поскорее, Новый год,
Детвора уж ждет.





Сегодня в номере

С Новым годом!
***
Школьные вести
***
Школьное эхо...
***
Твори добро
***
Вести из классов
***
Берегите свое здоровье
***
Знаете ли вы, что…
***
Литературная страница
***
Наши победы



МАГИСТРАЛЬ

независимая газета РЖД лицея № 20

№ 155 декабрь, 2025 год

Школьные вести



8 декабря в лицее прошло торжественное мероприятие, посвященное закрытию года Защитника Отечества. Во все века Российские мужи Своим геройством в войнах побеждали. И офицеры, и юнцы за честь России жизни отдавали. Много значимых мероприятий прошло в течение года Защитника Отечества: День Героев Отечества, День защитника Отечества, школьный фестиваль «Во славу мужества и чести», мероприятия, посвященные 80-летию Победы в Великой Отечественной войне, волонтерские акции: «Свеча Памяти», «Сад Памяти», «Ура! Победа» и многие другие. На торжественном мероприятии присутствовали гости: председатель совета ветеранов «Боевое братство» А. Б. Коломеец и координатор волонтерской организации «СпиЦназ» Наталья Данилюк. Все мы надеемся, что Новый, 2026 год, принесет много хороших событий! Но давайте помнить, что Год защитника Отечества и год 80-летия Победы - это не только события календаря, это целая эпоха, которую мы должны ценить и передавать из поколения в поколение!







МАГИСТРАЛЬ

независимая газета РЖД лицея № 20

№ 155 декабрь, 2025 год

Школьные вести

19 декабря волонтёры -старшеклассники, совместно со старшим наставником Оксаной Вячеславовной, дали старт мероприятиям, которые являются частью Всероссийского проекта, посвящённого когнитивному здоровью — «Деменция.net». Именно сегодня было проведено первое занятие для членов узлового совета ветеранов города Уссурийска. Всех участников приветствовала директор РЖД лицея Здор Марианна Григорьевна. А юные лицеисты исполнили песню "К нам гости пришли".

Автор проекта - ученица 10 класса Коваленко Алина. В ходе встречи она рассказала о том, что такое деменция, какие существуют факторы риска. Ольга Олеговна, специалист ЧУЗ "РЖД - Медицина" г. Уссурийска, показала методы, помогающие сохранить когнитивное здоровье.

Практическая часть занятия была посвящена творчеству. Мастер-класс провела Елена Николаевна Полещенкова, преподаватель изобразительного искусства.

К концу встречи гости немного устали, но все остались довольны. Наши юные вокалисты и волонтёры получили сладкие подарки, которые принесли им гости.







МАГИСТРАЛЬ

независимая газета РЖД лицея № 20

№ 155 декабрь, 2025 год

Школьное эхо...

В последние осенние дни, в нашей стране проходят поздравления для мам. 27 ноября ученики 1"б" класса поздравили своих мам с праздником "Днём матери!"

Ребята исполнили трогательный танец., читали стихи о мамах, пели песни. Мамы и дети соревновались, кто больше скажет самых добрых слов о маме и о своём малыше. Мама любимая, смелая, красивая, милая, светлая, добрая, сильная, умная, честная, крутая, обаятельная, хозяйственная, и единственная.....много приятных слов сказали ребята и мамы.

По окончании концерта ребята подарили букеты цветов, выполненные своими руками!







День Мам

В преддверии самого трогательного праздника — Дня матери, волонтёры РЖД из лицея 20 Таисия и Полина, а также Шаповал Кристина, боец ТОП «ППО Тьютор», провели мастер-класс для детей с ограниченными возможностями здоровья из фонда "Надежда». Занятие подготовили Олеся Геннадьевна, воспитатель 2"Б" класса и Оксана Вячеславовна, советник директора по воспитанию. На этом мероприятии наши маленькие участники с радостью создавали яркие букеты для своих любимых мам. Мы верим, что такие моменты помогают детям не только развивать свои творческие способности, но и укрепляют связь с близкими. Спасибо всем, кто принял участие в этом чудесном событии! Давайте вместе делать мир лучше и дарить радость тем, кто в ней нуждается!

С Днём матери, дорогие мамы! Вы — наше вдохновение!







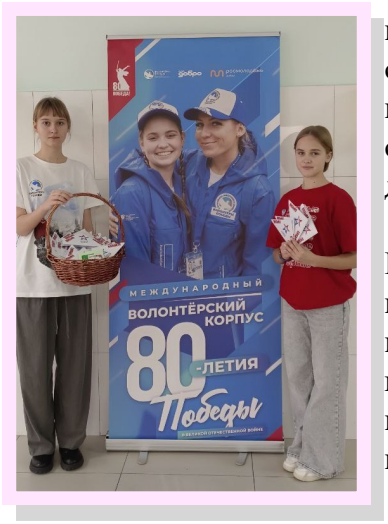
МАГИСТРАЛЬ

независимая газета РЖД лицея № 20

№ 155 декабрь, 2025 год

Твори добро

День Героев Отечества: Сердца, полные благодарности, и руки, творящие добро!



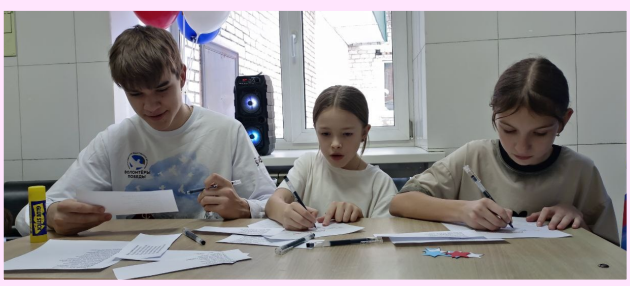
9 декабря, в этот особенный День Героев Отечества, мы хотим выразить глубочайшую признательность всем, кто стоял и стоит на страже нашей Родины, кто проявляет мужество, самоотверженность и безграничную любовь к своей земле. Их подвиги – это не просто страницы истории, это живая нить, связывающая поколения, пример для каждого из нас.

В этот день, когда мы вспоминаем и чтим наших героев, команда **Волонтеров Победы** не могла остаться в стороне. Мы верим, что поддержка и добрые слова – это тоже оружие, способное согреть душу и укрепить дух. Именно поэтому мы организовали трогательные и важные мастерские по созданию открыток и написанию писем нашим бойцам, участвующим в специальной военной операции.









МАГИСТРАЛЬ

независимая газета РЖД лицея № 20

№ 155 декабрь, 2025 год

Вести из классов



В преддверии дня "Героя Отечества" ребята 3 А класса и воспитанники фонда "Надежда" встретились с военнослужащими специальной военной операции. Ребята сделали открытки, играли в игры, прочитали стихи для наших героев. Гости рассказали о подвигах своих сослуживцев. Когда военнослужащие исполняли песни, на глазах у многих были слёзы. Сегодня, наши юные патриоты ещё раз убедились в том, что наша армия самая сильная, а Герой Отечества- это солдат, который защищает нашу Родину. Мы гордимся своими героями!









МАГИСТРАЛЬ

независимая газета РЖД лицея № 20

№ 155 декабрь, 2025 год

Берегите свое здоровье!

Чтобы укрепить здоровье зимой, нужно сбалансированно питаться, включать в рацион продукты с витаминами C и D, омега-3 (рыба, орехи, семена), не забывать пить достаточно воды. Важны сон 7-9 часов, физическая активность (ходьба, зарядка) и свежий воздух, а также многослойная одежда для защиты от холода. Не забывайте о гигиене (мытье рук), управляйте стрессом и рассмотрите вакцинацию от гриппа после консультации с врачом.

Питание

Витамины: Ешьте цитрусовые, квашеную капусту, тыкву. Добавьте жирную рыбу, орехи, семена (источники Омега-3), мясо и тыквенные семечки (цинк).

- **Вода:** Пейте достаточно воды и травяного чая для поддержания обмена веществ.
- **Ограничьте:** Фастфуд, выпечку, алкоголь, так как они могут ослабить иммунитет.

Образ жизни

- **Сон:** Спите 7-9 часов, ложитесь и вставайте в одно время, избегайте гаджетов перед сном.
- **Физическая активность:** Регулярно гуляйте, делайте зарядку или занимайтесь дома, чтобы улучшить кровоток. Не перегружайте себя.
- **Свежий воздух:** Проводите время на улице в теплую погоду, одеваясь по принципу многослойности: термобелье, утеплитель, защита от ветра и влаги.

Дополнительные меры

- **Гигиена:** Чаще мойте руки для профилактики простуд.
- **Психическое здоровье:** Общайтесь, занимайтесь хобби, чтобы бороться с зимней хандрой.
- **Витамин D:** Проводите больше времени на дневном свету. При необходимости обсудите с врачом прием добавок витамина D.

МАГИСТРАЛЬ

независимая газета РЖД лицея № 20

№ 155 декабрь, 2025 год

Знаете ли вы, что...



- Что 11% людей на земле левши?

- Что если пища не смешана со слюной, вы не сможете ее попробовать?

- Что в средним человек засыпает через 7 минут?

- Что у медведя 42 зуба?

- Что глаз страуса больше, чем его мозг?

- Что лимоны содержат больше сахара, чем клубника?

- Что Гавайский алфавит состоит из 13 букв?

- Что кровь омара бесцветная, но при воздействии кислорода она становится синей?

- Что наиболее часто используемая буква в алфавите — это буква Е?

- Что 3 самых распространенных языка в мире – китайский, испанский и английский?

- Что у кошки 32 мышцы в каждом ухе?

- Что самые маленькие кости в человеческом теле находятся в вашем ухе?

- Что кошки проводят 66% своей жизни во сне?

- Что Швейцария ест больше всего шоколада в мире, что составляет 10 кг на человека в год?

- Что при ударах молнии температура может достигать 30 000 градусов по Цельсию (54 000 градусов по Фаренгейту)?

- Что мед – это единственная натуральная пища, которая никогда не портится?

- Что единственный континент без активных вулканов – это Австралия?

Васильева Александра, 9 б класс

МАГИСТРАЛЬ

независимая газета РЖД лицея № 20

№ 155 декабрь, 2025 год

Лицей Новогодний













МАГИСТРАЛЬ

независимая газета РЖД лицея № 20

№ 155 декабрь, 2025 год

Наши победы



Наши юные таланты из 3 "А" класса вместе с их замечательным классным руководителем и советником директора по воспитанию РЖД лицея №20 не просто учатся, а творят настоящие чудеса!

Недавно ребята представили трогательную театральную постановку, посвященную бездомным животным. Эта постановка стала частью их участия в VI Всероссийском конкурсе экологических проектов по защите и охране животных России. И знаете что? Их труд, искренность и глубокое понимание проблемы были оценены по достоинству!

С гордостью сообщаем: ребята 3 "А" заняли почетное **второе место** на этом престижном конкурсе!



Мы поздравляем весь 3 "А" класс, их наставников и всю команду РЖД лицея №20 с этим заслуженным успехом! Вы – пример для всех нас! Продолжайте в том же духе, и пусть ваши добрые дела и творческие проекты меняют мир к лучшему!



Пресс-центр:
Главный редактор - Попова Дарья
Менеджеры выпуска : Михайлик Виталина, Минаева Валерия, Кашковский Марк, Михайлик Владислав, Павленко Валерия, Чепкова Эльвира, Сидорова Анастасия, Литовченко Ангелина, Васильева Александра, Кузнецова Настя
Куратор проекта - Велигор Л.Б.
Адрес редакции:
692510 г. Уссурийск, ул. Садовая 8, РЖД лицей № 20
Адрес электронной почты, адрес сайта: licey_20@rambler.ru
лицей20.рф
Контактный телефон 253-020