



*Такая есть профессия – учитель.  
По-моему, ее важнее нет.  
Преподаватель, мастер, просветитель,  
Хранитель знаний, детских душ творитель,  
Учитель держит на себе весь свет.*

Ольга Панчишкина



## Наша, 167 школа это...

- два здания, общей площадью 8600 и 12300 квадратных метров;
- 65 классов;
- без малого две тысячи школьников;
- 84 педагога;
- восемь молодых учителей пришедших в этом году;
- учителя, много лет проработавшие в её стенах:

*Бабенко Оксана Игоревна, Гончар Ирина Владимировна, Довган Татьяна Александровна, Зорина Марина Евгеньевна, Ибрагимова Раеля Абдуллоевна, Корякова Анна Александровна, Кузьмина Ольга Васильевна, Малашкевич Лариса Вячеславовна, Мальцева Наталья Юрьевна, Медведева Олеся Вячеславовна, Полозова Татьяна Алексеевна, Рыжкова Тамара Владимировна, Терехова Любовь Егоровна, Федоренко Елена Николаевна, Филиппова Елена Альбертовна, Шумилина Ирина Владимировна, Эсаулова Наталья Сергеевна...*

- выпускники, которые возвращаются в родные стены:  
*Бабкина Полина Сергеевна, Каюмова Ольга Игоревна, Куминова Анастасия Геннадьевна, Чапайкина София Яковлевна, Третьяков Кирилл Олегович...*

- очень сложная, но очень интересная школьная жизнь.

### ТВОИ УЧЕНИКИ

Кончились уроки,  
город спит во мгле.  
Только сердцу слышатся шаги.  
Ходят где-то,  
ходят по земному шару  
Прежние твои ученики.

Пусть они далеко  
за полями, лесами.  
Знаешь ты - дорога их ясна.  
Новый день к ним приходит,  
как новый экзамен,  
И пятёрки ставит им страна.

Ты опять увидишь  
в этот поздний час  
Мел, зажатый в маленькой руке,  
Каждую ошибку, имена и лица,  
Каждую отметку в дневнике.

Пусть проходят годы,  
пусть мелькают дни,  
Каждый словно  
сын в твоей судьбе.  
Каждого ты помнишь,  
и они сегодня  
Тоже вспоминают о тебе.

*Леонид Дербенёв.*

### Они были первыми

На этой фотографии, сделанной в начале девяностых, мужская часть педагогического коллектива недавно открытой 167 школы. Это первые учителя, давшие старт к успеху и сыгравшие ключевую роль в формировании творческого потенциала нашего учебного заведения.

Наверняка, кто-то узнает знакомые лица, вспомнит уроки, которые они ввели. Недаром говорят, что быть учителем – значит жить вечно, пока остаёшься в памяти своих учеников и коллег.



*Учитель — это не просто профессия, это искусство передавать знания*

**День Учителя**



Сбалансированное сочетание опытных педагогов-стажистов и молодых учителей в полной мере характеризует педагогический коллектив нашей школы. Всех сотрудников коллектива объединяет умение с оптимизмом смотреть в будущее, проявлять инициативу, быстро принимать решение, активно действовать – и мечтать.

Никакие современные технологии и искусственный интеллект не может полностью заменить учителя, поскольку не может заменить человеческое взаимодействие, эмпатию и воспитательные функции, которые критически важны для развития личности. Роль учителя всегда была важнейшей как в системе образования, так и в жизни каждого человека. Учителя закладывают в детях стремление к творчеству, развивают интеллектуальный потенциал и профессионализм.

Интервью с педагогом: Магеррамова *Ангелина Вахидовна*.

*Учитель математики.*

**"Как Вы пришли в профессию?"**

– В школе я всегда проявляла любовь к точным наукам, и эту любовь мне привила моя учительница по математике. В детстве, когда друзья приходили в гости, я устраивала им уроки русского языка: усаживала за стол, проверяла тетрадки и задавала домашнее задание.

**"Когда вы поняли, что хотите быть учителем?"**

– В 11 классе, когда я стояла перед выбором будущей профессии, я вспомнила ситуацию: « на перемене я объясняла однокласснице тему, которую она пропустила по алгебре, учительница слышала все и сказала, что я буду хорошим педагогом». Именно тот момент стал для меня важным и помогли понять, что может поменяться лишь предметное направление, но, самое главное остаётся основная деятельность. Так я осталась верна своему призванию – педагогике

**"Вы к нам сразу после университета?"**

– Учебную практику в университете я проходила в другой школе, там работали мои подруги. После окончания практики я решила влиться в их коллектив и начать педагогическую деятельность в той школе.

**"Почему именно 167 школа?"**

– В жизни бывают ситуации, требующие перемен. Так произошло и в этом году: я уволилась из предыдущей школы и меня пригласили на собеседование в 167 школу. Мне очень понравилось, что школа новая, просторные и современные кабинеты, хороший коллектив. После встречи я приняла решение остаться работать именно здесь.

**"Продолжите фразу «Современные учитель – это...»"**

– «Это наставник и пример для учеников, умеющий использовать инновационные методы обучения, развивать критическое мышление и личностные качества, а также заботиться о всестороннем развитии каждого ребенка.»





**Интервью с педагогом:** Носов Анатолий Александрович – учитель информатики и программирования.

## "Как Вы пришли в профессию?"

– Я всегда любил две вещи: информатику и объяснение сложных вещей простыми словами. Именно поэтому я поступил в УрГПУ на специальность «Прикладная информатика». Уже на первом курсе я помогал одноклассникам со сложными задачами по программированию. В данном процессе мне очень запомнилось чувство, когда ты не просто передал информацию, а действительно научил человека чему-либо. Переходя на четвёртый курс я узнал о вакансии учителя информатики в школе № 167. Вспомнил, как приятно доносить информацию до учеников, и решил, что пора попробовать себя в профессии учителя.

## "Когда вы поняли, что хотите быть учителем?"

– Когда я начал серьёзно заниматься машинным обучением, я осознал одну простую вещь: мне интереснее учить других людей, а не обучать модели. Когда ты видишь, как после твоего объяснения у студента или школьника в голове выстраивается логическая цепочка, и он сам приходит к решению — это очень приятное чувство. Мне захотелось не просто создавать интеллектуальные системы, а помогать формировать интеллект у их будущих создателей.

## "Что, кроме знаний вы можете дать детям на уроках?"

– Прежде всего, это логику и уверенность. В мире, где нас окружают умные гаджеты и нейросети, важно не просто уметь пользоваться кнопками, а понимать, что за ними стоит. Я учу их не бояться ошибок. В программировании ошибка – это не провал, а просто сообщение от компьютера: «Эй, дружок, давай подумаем ещё!». Это воспитывает упорство и алгоритмическое мышление, которое пригодится в любой сфере жизни.

## "Почему именно 167 школа?"

– Мне повезло! Я искал место, где был бы не просто «преподавателем информатики», а частью команды, которая смотрит в будущее. В 167-й школе я увидел горящие глаза коллег и директора, что просто не могло оставить меня равнодушным. Здесь чувствуется, что IT – это не просто урок по расписанию, а часть жизни школы. Ребята участвуют в олимпиадах, делают свои проекты, а администрация всегда поддерживает их инициативы.

## "Продолжите фразу «Современные учитель – это...»"

– Это «навигатор в океане информации». Раньше учитель был главным источником знаний, эдакой ходячей энциклопедией. Сейчас любые факты можно найти за две секунды в Google. Задача современного учителя — не вывалить на ученика кучу данных, а научить его плавать в этом океане: фильтровать информацию, критически мыслить, применять знания для решения реальных задач.

## Наше детство – красный конь

На концерте «Краски осени», посвящённом уважаемым людям старшего поколения, выступил Юшков Михаил, ученик 6в класса, с песней «Красный конь». Светлые и добрые образы, с которыми ассоциируется детство, очень тронули сердца слушателей, ведь эта счастливая детская пора остаётся в памяти у каждого навсегда.

После завершения концерта один из зрителей решил сделать приятный сюрприз Михаилу – вручить ему фигурку красного коня ручной работы. Через классного руководителя Иванову Елену Витальевну подарок был вручён Михаилу. Он от всей души поблагодарил за оказанное внимание. Деревянный красный конь не просто игрушка – это частичка душевного тепла, сопереживания и благодарности.



В школе № 167 стартовал новый учебный год с открытием 9 предпрофессиональных классов, которые помогут ученикам не только получить глубокие знания, но и познакомиться с реальными условиями работы в выбранной сфере. Каждый класс тесно сотрудничает с ведущими предприятиями и организациями, которые сопровождают ребят на протяжении всего обучения и помогают с последующим трудоустройством.



В рамках реализации учебной программы состоялись выезды наших школьников на предприятия партнёры. Официально это называется «Профвыезды». В октябре все классы посетили различные предприятия и учебные центры. Школьники остались под большим впечатлением и написали отзывы о проведенном мероприятии:

**Психолого-педагогический класс**, посетил замечательную лекцию в «Культурном центре «Урал». Ребята пообщались с директором центра Александром Игоревичем Кондратенко. Руководитель оказался уникальным человеком. Он рассказал про свою жизнь, устройство центра, мероприятия и искусство. Встреча всем очень понравилась.

*Грек Наталья*

**Профильный класс, компьютерные технологии + бпла.** Мы ездили в УрГПУ, нам рассказывали про компьютерные технологии, показали технопарк университета. Там были дроны, квадрокоптеры, много разных компьютеров, показывали Робо-собаку. Она лает, бегает и даже ходит на двух лапах. Были роботы на колёсиках, которые могли делать захват предметов Робо-рукой, а у некоторых была башня с орудием, и они могли стрелять пулями. Также нам показывали 3D принтеры и много разных напечатанных моделек, показали и плюшевую игрушку – Чебурашку, запрограммированную отвечать на вопросы человека. Мне всё понравилось, это было круто и интересно!!!!!!

*Дзюба Максим*

**Класс безопасности.** Мы выезжали на базу «Воин». Сначала нас погрузили в реальный мир медицины катастроф. Было много манекенов, на которые можно накладывать жгуты, проводить различные медицинские манипуляции и, конечно же, отрабатывать навыки оказания первой медицинской помощи. Нам об этом всё подробно рассказывали, затем мы выполняли практические задания. После медицины мы ознакомились с различным оружием, нам даже разрешили устроить небольшую фотосессию. Потом мы смотрели различные дроны, даже управляли ими, правда виртуально, как в игре. Тем, кто проявил активность в этот день, давали призы, Мне достался календарь от организации «Воин». Мне нравится военная тема, я себя могу представить военнослужащей. Только это не точно. Но для меня класс безопасности самое интересное направление.

*Нейман Яна*

**Инженерный класс УГМК:** мы ездили в музей Уралэлектромедь, там было очень интересно. Нам рассказывали про историю завода, его становление и его деятельность во время войны. Конечно же, рассказали о том, что производит этот завод сейчас.

*Девятков Николай*

**Предпринимательский класс. Международные отношения.** Мы выезжали в УрГПУ. С самого начала, когда мы только собирались в школе, и до момента выхода из университета мы говорили на английском языке. Погружение в языковую среду сложно, но интересно. Особенно впечатлила экскурсия по университету и увлекательное мероприятие на английском языке «Brand a new teacher».

*Гришина Елизавета*

**Класс предпринимательства. Управление.** Мы выезжали на экскурсию в салон красоты «Моё». Руководитель салона рассказала о первых шагах в своём бизнесе, как они занимаются благотворительной деятельностью, как организовывали учебный центр для студентов – будущих стилистов. Я бы с удовольствием сходила на различные процедуры в этот салон. Там очень всё мне понравилось. Но вот управлять этим, или даже работать там я бы не стала. У меня другое видение своего бизнеса. Но я точно уверена, своё дело – это хорошо.

*Хурматова Дарина*

**Медицинский класс:** мы ездили в Медицинский колледж. Сиреневый бульвар 6. корпус 2. Нам показали как делать ЭКГ и массаж сердца и дали попробовать на практике. Профессия врача очень интересная и нужная, хочу развиваться в этом направлении. Моё фото даже на школьном сайте есть.

*Никифорова Анна*

**Предпрофессиональный класс Уральского турбинного завода** побывал на экскурсии у своих шефов — на легендарном УТЗ! Настоящее приключение в мире гигантских машин и точных расчетов! Ребята проявили живой интерес к заводу и различным специальностям. И уже готовы летом прийти сюда поработать, чтобы убедиться в правильности выбора своей будущей профессии.



Книга – то, что идёт с нами с самого детства. Из книг мы черпаем информацию, учимся каким-то навыкам, пытаемся подражать положительному герою и получаем внутреннее насыщение после прочтения. Мир литературы очень широк и многогранен, особенно в наше время. И как же не заблудиться в этой бескрайней вселенной, как читать то, что хочешь? Для этого существуют такие места как библиотеки. А хранители и главные наши помощники в этом месте – это, конечно же, **библиотекари**. В нашей школьной библиотеке этот человек – Махалина Татьяна Александровна, с которой мы и провели интервью.

### **В какие секции вы ходили в детстве?**

На этот вопрос героиня ответила строчкой из знаменитого стихотворения Агнии Барто:

– «Драмкружок, кружок по фото,  
хоркружок – мне петь охота...»

Собеседница вспомнила те счастливые времена, когда не было сотовых телефонов, а по телевидению показывали только 2 канала. Поэтому дети были заняты всем. Она действительно ходила в кружок по фото, танцевальный, театральный и многие другие.

– *Я жила в сельской местности. Все было в Доме пионеров. Все эти кружки были задействованы. В том числе и мною. Это, наверное, хорошо,* – поделилась библиотекарь.

Рассказчица считает, что сейчас ценится многозадачность человека, а воспитывается это из детства, с помощью твоих кружков и увлечений. Если ты многозадачный, ставишь себе несколько целей, можешь делать несколько задач параллельно, ты более востребован и умеешь экономить своё время.

А ведь Татьяна Александровна сама такой человек. Во время нашей беседы она успевала помогать детям, давала книги, подсказывала в выборе книги, здоровалась и прощалась со многими поименно и отвечала на наши вопросы.

### **Как Вы пришли в профессию?**

– *Абсолютно неожиданно и случайно.*

Изначально в планах героини было поступить МГУ на исторический факультет, она даже приехала в столицу. Но тогда большую роль сыграла прописка, которая у будущей библиотекарши была не оформлена, из-за этого её не взяли. Пришлось возвращаться в родной для собеседницы Челябинск.

– *Мама сказала: «иди на библиотечный в институт культуры». Она сама была библиотекарем по первой специальности. А потом она стала преподавателем.*

Вот такая случайность привела человека к любимому делу. Профессия оказалась замечательной, а главное интересной.

### **Какими качествами должен обладать библиотекарь?**

В первую очередь эмпатией или дружелюбием. Хотя людей нужно любить всегда в любой профессии. Приятельница Татьяны Александровны как-то ей сказала «Таня, ты *всехний* друг».

– *Ты отдаешься людям, а они тебе отдаются. Любые. Неважно, маленькие, большие, старые, молодые, богатые, не такие богатые люди. Умные или не очень. Каждый несет частичку добра. Ты отдаешь, и они тебе отдают.*

Также библиотекарь знает больше всех, так как их учат искать информацию. Медики расскажут вам всё про медицину, а библиотекарь может не знать ничего про это, но найдёт, что вам прочитать.

– *Мы сами владеем первоисточником информации – книгой.*

### **Знаете ли вы книгу или автора, которую или которого чаще всего берут школьники?**

В наше время дети читают абсолютно разные произведения. От классики до комиксов и манг. Татьяна Александровна считает, что любая литература развивает.

– *Кто-то говорит о том, что детям нельзя читать комиксы и манги, я с ними совершенно не согласна. Все равно это развивает. Ты открываешь картинку, у тебя может быть плохо со чтением, но у тебя воображение развивается. Все, что говорит о чтении, что рекомендует чтение, это все хорошо. Потому нет ни одной вредной книги. Просто нужно делать правильные выводы, да. Неважно, что и откуда вы читаете. Любая книга несет в себе знания и пользу.*

Помните что в библиотеки вас всегда ждут и готовы помочь найти то, что вы хотите.

Грек Наталья

Полную версию статьи читайте в нашем приложении. Читайте новые выпуски МХ – не пожалеете.

# Спартакиада Профи\_Орджо

Мои Хроники 6



Открытая районная спартакиада «Профи Орджо» прошла на площадке нашей школы. Спартакиада традиционно проходила в дни осенних каникул. За два дня соревнований принявшие участие в профессиональных соревнованиях школьники, продемонстрировавшие мастерство в шести компетенциях:

В компетенции «Преподавание труда» конкурсанты показывали фрагмент урока труда, демонстрировали педагогические приёмы и разрабатывали инструкцию для учебного конструктора на уроке технологии.

В компетенции «Кирпичная кладка» участники выполняли два задания: кладку стены по заданным чертежам и авторскую разработку колонны определённой высоты. При этом они строго соблюдали технологические нормативы и требования безопасности, демонстрировали навыки работы со строительным материалом.

В направлении «Электроника» конкурсанты собирали на макетной плате схему светофора, который должен был работать по заданному алгоритму, программировали микроконтроллеры для решения прикладных задач.

На компетенции «Охрана труда» конкурсанты решали комплексные практические кейсы: составляли инструкции по охране труда при работе с мелкими острыми предметами (булавки, иголки); отрабатывали алгоритмы оказания первой помощи пострадавшему.

На компетенции «Цифровая метрология» участники продемонстрировали навыки: работы с ручными измерительными инструментами различной сложности; фиксации результатов измерений и составление отчётной документации по итогам замеров. Калибровку оборудования проводили эксперты — студенты 4-го курса УПК МЦК.

На компетенции «Холодильная техника» конкурсанты выполняли практические задания, максимально приближенные к реальным производственным задачам. Задания позволили оценить: владение специализированными инструментами; понимание принципов работы холодильной техники; способность следовать техническим требованиям при сборке.

*Редакция газеты «Мои Хроники» благодарит всех участников за проявленное трудолюбие, мастерство и усердие, а экспертов — за профессионализм и объективность.*



## Страничка редактора



В нашей школе издавалась газета «Остров 167». Шеф-редактором была Ольга Анатольевна Усатова, главный редактор Лиана Кутлуева. Редакция нашей газеты располагает бумажным архивом этого издания, и мы планируем его отсканировать. Мне кажется это интересная идея. В наше время газета нужна как источник качественной, проверенной информации. Существует простое правило: прежде чем напечатать статью, проверь трижды из независимых источников. Кроме того, школьная газета, это способ формирования мнения, а также как объект для сохранения и передачи воспоминаний. Наверняка, наши читатели просматривая архивные материалы узнают своих знакомых, себя в материалах прошлых лет. Ведь газеты, это секундные стрелки истории. Мы в скором будущем закончим работу над газетным архивом, чтобы наши читатели смогли оценить как менялась наша школа за это время.

В рамках областной акции тотального чтения в школе состоялась необычная презентация выставки юных художников «Этих дней не смолкнет слава». Выставка была организована библиотекарем ДХШ №1 им. П. Чистякова Верой Геннадьевной Фроловой.

Дружина юных пожарных «Адреналин» организовала встречи с учениками начальных классов, чтобы рассказать им о правилах пожарной безопасности.

В первую пятницу октября наша школа преобразилась — прошёл традиционный День дублёра. Это особенное событие, позволяющее старшеклассникам на день погрузиться в мир педагогической деятельности.

Познавательная экскурсия состоялась в рамках празднования Всемирного дня защиты животных. Ученики нашей школы посетили детский экологический центр «Рифей», где познакомились с удивительными обитателями природы и узнали много нового об экологии.

В начальной школе стартовал увлекательный трек «Орлёнок-лидер» в рамках программы развития социальной активности учащихся «Орлята России». Первые занятия стали настоящим открытием для юных участников.

9 октября в школе состоялся важный и увлекательный праздник для первоклассников — «Посвящение в пешеходы». Мероприятие было направлено на закрепление знаний детей о правилах дорожного движения и формирование навыков безопасного поведения на дороге.

В нашем районе состоялось значимое событие — интеллектуальная игра «Мы память бережно храним», приуроченная к 80-летию Победы в Великой Отечественной войне и Году защитника Отечества.

Наши школьники посетили форум 100+ TechnoBuild-2025 в выставочном центре «Екатеринбург-ЭКСПО».

Поздравляем ансамбль "Сударушка" и солистку Рубцову Дарью с получением дипломов Лауреата 1 степени и медалей международного конкурса "Золотой кубок" Сочи 2025.

10 октября 2025 года состоялось знаменательное событие в образовательной жизни Екатеринбурга — торжественное открытие проекта «Психолого-педагогические классы». Ученики психолого-педагогического класса школы №167 приняли активное участие в праздничном концерте-посвящении.

В школьной библиотеке состоялась первая встреча в книжном клубе. Обсуждали книгу Евгения Гаглоева «Пардус. Бегущий в ночи».

В школьной библиотеке разместились выставка работ кружка творческого чтения «Затейники», где юные читатели не просто знакомятся с книгами, но и воплощают свои впечатления в удивительных поделках.

На этой неделе в нашей школе прошло важное и интересное событие, интерактивная игра «Россия — Родина моя». Мероприятие провела Диана Вячеславовна Рыжинская — наша выпускница, которая сейчас учится в педагогическом университете и проходит практику.

17 октября в 4в классе состоялось замечательное мероприятие, посвященное предстоящему Дню отца. Бойцы отряда СПО «Астра» провели для ребят увлекательный мастер-класс по изготовлению праздничной открытки для пап.

В начальной школе запустили трек «Орлёнок-Эрудит»! Это значит, что наших орлят ждёт много интересного: головоломки, викторины и открытия.

24 октября ученики 2г и 2е классов совершили удивительную поездку в центр реабилитации хищных птиц «Холзан»!

На открытии фестиваля «Найди свой путь к успеху» (проект "Первые в профессии будущего") собрались настоящие профессионалы своего дела. Перед учащимися 9–11 классов выступили: специалисты УПК МЦК и Екатеринбургского центра занятости, ЕПТТ им. Курочкина и представители заводов УТЗ, УЭТМ, УЗТМ.

24 октября в нашей школе состоялось особенное событие — торжественное посвящение учеников в пятиклассники!

24 октября в нашей школе состоялся шахматный турнир, посвященный Дню отца в России. Это было не просто соревнование, а настоящий семейный праздник, где дедушки играли с внуками, папы и мамы — с дочками и сыновьями.

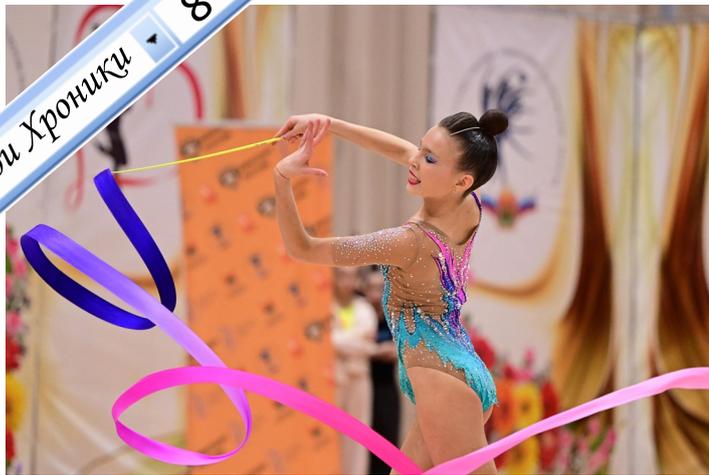
С 15 по 23 октября в школе прошла декада математики и информатики.

Открытая районная спартакиада «Профи\_Орджо» в шести компетенциях прошла на площадке нашей школы.

23 и 24 октября в начальной школе прошли яркие и запоминающиеся праздники осени для учащихся вторых классов.

Важное событие состоялось 29 октября для воспитанников детских садов №168, 107 и 477 — ребята посетили среднюю школу №167 и познакомились с новым для себя пространством.

В преддверии осенних каникул в школе состоялась важная встреча с сотрудниками ГИБДД.



Наш город славится своими спортивными традициями. Замечательно, что среди спортивных звёзд есть ученики нашей школы. Башкирцева Дарья, наша девятиклассница, имеет спортивное звание «Кандидат в мастера спорта (КМС)» по художественной гимнастике. Этот вид спорта формирует сильный характер, учит преодолевать страхи и справляться со стрессом, быть уверенной в себе личностью. Художественная гимнастика — это не просто спорт, а гармоничное сочетание физической активности, искусства и личностного развития, которое приносит пользу на протяжении всей жизни.

Я, **Башкирцева Даша**, учусь в 9г классе. Когда мне было четыре года, мама меня привела в ФОК на Шефской заниматься художественной гимнастикой. Я была очень гибкая, наверное, это и определило выбор спортивного направления.

Мои тренеры: Христьянович Оксана Наримановна и Христьянович Ирина Игоревна вложили в моё спортивное становление очень многое. Я выступала на крупных соревнованиях в Москве и Московской области, в Кемеровской и Ульяновской областях, и конечно, у нас в городе и области. В Екатеринбурге проходили Всероссийские соревнования на призы Олимпийской чемпионки ЗМС Ольги Глацких, я там заняла седьмое место. Сейчас я имею спортивное звание КМС. Это ко многому обязывает, ведь программа разрядников достаточно сильно отличается от программы кандидатов. Лента – самый сложный предмет в художественной гимнастике. Ещё бы: сама она шесть метров, и у неё бесконечное множество степеней свободы. А надо сделать так, чтобы мы с ней были как единое целое. Булавы тоже достаточно сложный предмет, если прилетит по голове, будет очень больно. Обруч тоже нелёгкий, но дается мне хорошо. С сентября этого года я перешла в команду. Конечно, ответственности во много раз больше, но выступать гораздо интересней. Ближайшие Всероссийские соревнования пройдут в нашем городе, там я буду выступать в команде.

Художественная гимнастика – красивый вид спорта, многие спрашивают, как мы поддерживаем форму. Есть норма веса, из которой нельзя выходить. Питание спортивное, за этим следят, особенно на сборах. Ограничение на мучное, конечно, нельзя сладкое. В принципе, за годы спортивной карьеры и не успеваешь привыкнуть к такому. У меня есть свои любимые блюда: «Цезарь», «Карбонара», роллы. Но это скорее праздничные блюда, не так часто и заказываю. Мы специально себя не ограничиваем, ведь спорт – это труд, тяжелый, монотонный. Вероятно, организм сам справляется с нагрузками. Да и тренер делает свою работу, ведь их задача не только научить определенным движениям, но и построить всю программу так, чтобы нам было комфортно выступать. А как иначе, без этого и результатов не будет. «По блату» у нас ничего нельзя достигнуть, только работа: это тренировки, выступления, разборы ошибок. Уже потом приходит отточенная координация.

На соревнованиях стараюсь абстрагироваться от всего, забываю, что соперники очень сильные, просто стараюсь сделать то, что от меня зависит, что могу, только чуть больше. Это и помогает добиваться успеха.

Спорт для меня – это жизнь. Не представляю себя без спорта и без любимой команды. Пока мы вместе – свернём горы. Много может поменяться, но дружба останется. Мне повезло, мне досталось самое лучшее: самый классный вид спорта, лучшие тренеры, замечательная команда.

## Уголок архивариуса

Редакция нашей газеты «Мои Хроники» возобновляет свои конкурсы. Материалы будут публиковаться в приложении, которое мы планируем выпускать в привычном формате. Мы продолжаем наш конкурс – «Открываем город». Мы ждём творческие работы (эссе-рассказ, поэзия-стихотворение, фотографии). На конкурс необходимо прислать работу (120 – 150 слов) про любимое место в городе Екатеринбурге с фотографией автора в описываемом месте. Это может быть любая локация родного города. Текст может быть как в прозе, так и в стихотворной форме. Откройте свой любимый город для читателей нашей газеты.



Внимательно следите за публикациями. Новый вопрос: что размещалась на месте нового корпуса нашей школы, в каком году началось его строительство?