



# Простые истины



Молодежная газета МБОУ «Гимназия №19» города Кургана

№ 11( 105), март-апрель, 2019

## О ЗВЁЗДАХ, ФИЛЬМЕ, РЕЖИССЁРЕ И АКТЕ- РАХ...

Соскучились по качественным и оscarоносным фильмам? Тогда, драматичная и эмоциональная кинокартина «Звезда родилась» – отличный вариант!

Режиссёром замечательной мелодрамы выступил великолепный певец и исполнитель одной из главных ролей – Брэдди Купер. Приняла участие в фильме и шикарная певица, актриса – Леди Гага.

«Звезда родилась» – яркий пример тяжёлой жизни известных и талантливых личностей. Фильм повествует о кантри-музыканте Джеконе Мейне, чья слава постепенно угасает. Однажды Джек встречает неизвестную талантливую певицу – Элли, в которую беззаветно влюбляется. Музыкант помогает девушке добиться успеха, помогает звезде «родиться». Но чем стремительнее набирает обороты музыкальная карьера Элли, тем сложнее Джексону мириться с увядающим успехом.



Фильм «Звезда родилась» является ремейком целого ряда одноимённых картин, снятых в самые разные эпохи индустрии кино. Данный сюжет можно считать вечно актуальным.

Могут сказать, что кинолента построена по принципу антитезы. Сравнивается сказочная мечта с реальностью жестокого мира.

Мелодрама привлекла меня не только игрой талантливых актёров, но и исполнением их собственных песен, ко-

торые являются саундтреками к фильму.

Я считаю, что «Звезда родилась» должен посмотреть каждый. Каждый должен понять изнанку творческой жизни и познать искусство становления личности.

**Корреспондент:**  
Косыгина Екатерина

## ПРО ОЖИВШЕГО МА- МОНТЕНКА, ПРО ЧЕ- ЛОВЕКА, ВЛЕЗШЕГО В ГОРЛЫШКО БУТЫЛКИ, И НЕ ТОЛЬКО...

1 апреля. Некоторые, особо шустрые, готовили розыгрыши для своих одноклассников, а особо дерзкие – для учителей. Я же задалась вопросом: это праздник того, КТО шутит, или того, НАД КЕМ шутят?

Отмотаем ленту времени назад. Языческая Русь. Оказывается, в этот день отмечали пробуждение Домового. Тот еще шутник... Считалось, что Домовой впадал на зиму в спячку, как многие лесные духи и звери. На 1 апреля, приветствуя Домового, люди шутили, веселились, смеялись, наряжались в нелепые одежды, разыгрывали друг друга и валяли дурака.

Далее... Петр I, казалось бы, серьезный человек – император, реформатор. Однако, по словам современников, «шутки немало забавляли царя, и каждый год он выдумывал 1 апреля что-нибудь этакое». В 1700 году факир заезжей иностранной группы объявил москвичам, что он влезет в горлышко обыкновенной стеклянной бутылки. Народ повалил в театр. Когда поднялся занавес, собравшиеся увидели на сцене бутылку с надписью «1 апреля». Тут бы потребовать возврата билетов, но Петр I, присутствующий на этом представлении, только позабавился и совсем не разгневался.

Постепенно розыгрыши превратились в обычай и дали начало новому празднику. Только на 1 Апреля можно услышать самые невероятные вещи и принять их за правду. Так много лет назад в первоапрельском номере какой-то газеты была опубликована заметка о том, что в московском зоопарке поселился настоящий мамонтенок, которого нашли замерзшим на Чукотке, отогрели и отправили на постоянное местожительство в Москву. Этой шутке поверили, а одна учительница даже привезла из Сибири группу школьников, чтобы полюбоваться на это чудо.

Выяснив все это, можно с уверенностью утверждать, что это праздник **ВСЕХ НА СВЕТЕ**: и шутников, и тех, кто верит всему подряд. Так что веселиться на здоровье, только старайтесь не обижать шутками других!

**Корреспондент:**  
Дарья Ляпутина

Сайт МБОУ «Гимназия № 19» – [www.gimn19.kurg.eduru.ru](http://www.gimn19.kurg.eduru.ru)

Группа «ВКонтакте» газеты «Простые истины» –

[vk.com/prostie\\_istini19](https://vk.com/prostie_istini19)

## Как возродить феникса

**Синдром эмоционального выгорания (СЭВ)** – это состояние, которое характеризуется умственным, эмоциональным и физическим истощением на фоне стресса, который в большинстве случаев вызван работой или учёбой.

Многие уверены, что выгорание это про кого-то другого, но точно не про них. Люди связывают этот термин чаще всего со стрессом или обычной усталостью. Очень часто слышишь от них: ну, нет у человека настроения. Ну, нет сил, нет эмоций. Подумаешь, со всеми бывает, все устают, и вообще жизнь сложная штука. Но вся опасность эмоционального выгорания и состоит в том, что оно подкрадывается незаметно.

Раньше считалось, что эмоциональное выгорание может вызываться только работой, но сейчас психологи выделяют также появление данного синдрома из-за учёбы или семьи. Если рассматривать отношения с семьёй, то очень часто СЭВ человек начинает страдать, когда не получает удовольствия от того, что делает для семьи или просто не получает поддержку родных и близких. Например, вечером вы говорите домашним, что устали, а в ответ слышите: «А что ты такого делал целый день? Ты же дома сидел!»

После этих слов появляется ощущение беспомощности, обиды, безнадежности и чаще — гнева. Именно он стоит за обидой и беспомощностью. Это и есть, главное отличие синдрома эмоционального выгорания от депрессии. В основе депрессии лежит страх, в основе выгорания — гнев. Симптомы настолько похожи, что специалистам

бывает трудно различить их.

Если же говорить о школьниках, то сложности учащегося старшего школьного возраста, прохождения старшекласниками стадии подросткового периода, наличие большого количества факторов стресса, оценка успехов ученика преподавателем, сформировавшиеся индивидуальные особенности, наличие экзаменов в старших классах, сдача ЕГЭ, принятие решения при выборе будущей профессии, подготовка к поступлению в ВУЗ – все может способствовать развитию синдрома эмоционального выгорания уже в школьном возрасте.

Эмоционально выгоревший ученик не способен полноценно обучаться и в будущем быть профессионалом в своем деле. Необходимо научиться выявлять и предотвращать СЭВ еще в школьном возрасте, что позволит подготовить школьников к будущим трудностям в учебе в ВУЗе и профессиональной деятельности, даст возможность вовремя предпринять меры для развития данного синдрома.

Но для предотвращения данного заболевания необходимо знать, как развивается данный синдром. Обычно психологи выделяют пять стадий развития эмоционального выгорания:

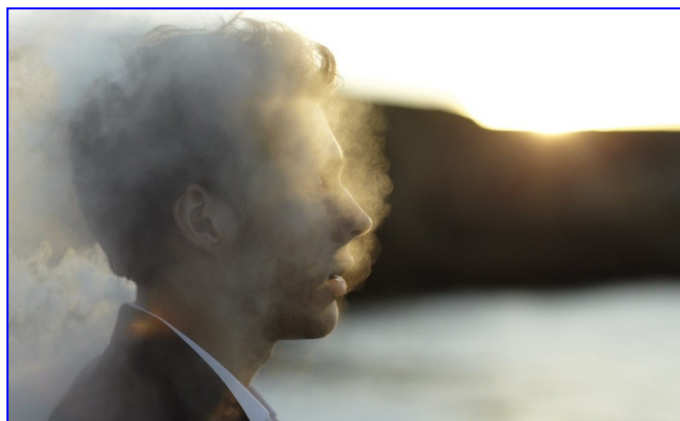
**Первая стадия:** ученик обычно доволен работой и заданиями, относится к ним с энтузиазмом. Однако по мере продолжения рабочих стрессов его деятельность начинает приносить все меньше удовольствия, и ученик становится менее энергичным.

На второй стадии появляются усталость, апатия, могут возникнуть пробле-

мы со сном. При отсутствии дополнительной мотивации и стимулирования у ученика теряется интерес к своему труду. Возможны нарушения дисциплины и отстраненность от обязанностей. В случае высокой мотивации школьник может продолжать гореть, подпитываясь внутренними ресурсами, но в ущерб своему здоровью. Появляется ощущение тревожности, неудовлетворенности всем и всеми. Не хочется общаться даже с близкими. Работа, которая раньше была в радость, уже не нравится. То, что приносило удовольствие, начи-

передышек. Обычно люди отказываются от потребностей во сне, еде, развлечениях, общении и т.д. На четвертой стадии развиваются хронические заболевания, в результате чего человек частично или полностью теряет работоспособность. Усиливаются переживания, неудовлетворенность собственной эффективностью и качеством жизни.

На пятой стадии состояние человека доходит до той стадии, когда психические и физические проблемы переходят в обостренную форму. Могут развиваться такие заболевания, как депрессия



нает все больше раздражать. Постепенно раздражение нарастает, падает самооценка. Появляются приступы отчаяния.

В таком состоянии общаться с людьми становится все труднее. Мир рисуется в черно-серых красках. Все воспринимается обостренно, болезненно. И, чтобы не было так больно, психика включает защитную реакцию. Организм начинает работать в режиме энергосбережения, расходуя силы лишь на самое необходимое, на обеспечение жизненно важных процессов. И вот тогда приходит безразличие ко всему.

На третьей стадии человек начинает работать без

и суицидальное расстройство. У человека появляется столько проблем, что его учёба, и жизнь, в общем, ставится под угрозу.

Обычно люди с синдромом эмоционального выгорания обращаются к специалистам, когда уже нет ни сил, ни желаний, ни эмоций. В этом состоянии человек перестает заботиться, прежде всего, о себе. Но именно через эту заботу и лежит путь к выздоровлению. Как же вернуться в «нормальное» состояние, превратиться из черного феникса в ровное и красивое пламя?

**1. Можно помочь внутреннему миру ребенка.** Как родитель выражает любовь? В основном, через ласковые прикоснове-



ния, поглаживания, объятия. И это первое, что вы можете сделать самостоятельно. Уделите внимание своему телу. Сделайте самомассаж.

**2.Подключайте физические нагрузки.** Постарайтесь подойти к ним осознанно, ощутить свое тело во время выполнения упражнений. Пусть ваш ум сосредоточится именно на ощущениях в теле, а не на рабочих моментах, которые были или будут. В этот пункт можно включить любые телесные практики — баня, массаж, прогулки, бег, плавание.

**3.Практикуйте дыхательные упражнения ежедневно.** На несколько минут отключите все средства связи, компьютер, музыку, кино. Займитесь в это время осознанным дыханием. Пяти минут наблюдения за тем, как вы дышите, будет достаточно, чтобы организм успел перезарядиться. Это только ваши пять минут, больше ничьи.

**4.Спите. Здоровый сон — лучший способ восстановить силы.** Постарайтесь к вечеру постепенно снижать активность. Чтобы не было бессонницы, можно заварить успокаивающий чай с мелиссой, валерианой, пустырником или мятой.

Подобные советы дают психологи, но иногда не удаётся им следовать, поэтому в первую очередь вам необходимо понять, что любой организм имеет способность уставать. Никто не может выкладываться на уроках на 100% ежедневно или прожить без сна. Если вам начинает не нравиться то дело, которое раньше приносило удовольствие, — это нормально.

Попробуйте найти что-то новое, а если не получается, то просто сделайте небольшую передышку в старом, наберитесь сил и начните вновь. Конечно, в процессе обучения в школе делать эти передышки просто невозможно, так как вам необ-

ходимо готовиться к экзаменам, контрольным или же элементарно делать домашнее задание каждый день. Но и тут есть выход. Попробуйте делать домашнее задание или готовиться к экзаменам в компании знакомых и друзей на свежем воздухе или же дома. Если вам некогда заниматься учёбой вместе с кем-то, то постарайтесь создать максимум комфортных условий для себя. Пишите в красивых тетрадях, пейте чай во время выполнения задания. Неважно, что вы делаете, — главное, чтобы вам было комфортно.

Если же вы заметили, что у вашего друга или знакомого проявляются симптомы выгорания, ни за что не бросайте его, даже если он сам будет отстраняться от вас. Пытайтесь любыми способами дать понять ему, что он вам дорог, и вы по-настоящему за него переживаете. Если же вы замечаете, что его состояние ухудшается, то лучше об-

ратитесь к его родителям или попросите его записаться к психологу. Главное, не оставайтесь равнодушными и оказывайте поддержку этому человеку, она им нужна как никогда.

Всем тем, кто сейчас находится в подобном состоянии, мне хотелось бы сказать, что это нормально уставать, на самом деле, вы нужны кому-то и вовсе не приносите одни беды в этот мир. Не причиняйте себе вред и старайтесь избавиться от выгорания, так как оно никогда не приведёт вас ни к чему хорошему. Важно понимать, что оно не исчезнет само по себе. Чтобы справиться с ним, нужно осознанно делать шаги к здоровой, сбалансированной жизни. Пусть даже эти шаги будут крошечными, главное — делать их каждый день и не сдаваться.

**Корреспондент:**  
**Анжелика**  
**Мартемьянова**

## БАШНЯ ДЬВОЛА, ЧЁРТОВО КЛАДБИЩЕ И ЧЕРЕМИССКИЙ ВАЛ — «ТОП-3» САМЫХ ЗАГАДОЧНЫХ ЯВЛЕНИЙ НА ПЛАНЕТЕ...

Здравствуйтесь, дорогие друзья, мы приветствуем вас. Что вы знаете о мистике и паранормальных явлениях? Каждый из нас, скорее всего, слышал о тайных и жутких местах, а некоторые, возможно, даже видели их вживую. Сейчас эта тематика очень распространена в киноиндустрии, например такие режиссёры, как Дэвид Роберт Митчелл и Гильермо дель Торо, добились больших успехов в этой сфере. Если вам интересно узнать обо всем этом поподробнее, то прочитайте эту

статью до конца.

Мы собрали для вас тройку самых загадочных и интересных мест по всему миру, одно из них даже находится в нашей Курганской области. Начнем. Первой в нашем списке — таинственная

Башня дьявола, или, как ее еще называют, Devils Tower. Она расположена на северо-востоке штата Вайоминг в США. Ее про-



исхождение ского извержения, другие и форма до же думают, что это магма, сих пор вы- которая сформировалась в зывает у уче- форме горы много лет ных споры. назад, когда та область Одни счита- была покрыта водой. ют, что это Следующее чудо - по- все, что льяна в Красноярском крае осталось от с жутким названием вулканиче- "Чертово кладбище". Это

округлый, выжженный кладбище". По предположению, эта аномалия могла возникнуть в 1908 году в скором времени после падения Тунгусского метеорита. В этом месте часто находят останки животных, а люди боятся приближаться к этой поляне.



И на погребением. Но точно никто не знает. Хотите

ны сведения о "Чертовом третьем месте в нашем

сегодняшнем списке является Черемисский Вал, который располагается на территории Курганской области. Это практически неисследованный памятник археологии начала нашего века, впечатляющее земляное образование по последним измерениям достигает в длину 1,8 км, имеет высоту около 10 м, а ширину - до 30 м. Как говорят источники, этот вал является сделанным на быструю руку военным погребением. Но точно никто не знает. Хотите

узнать, тогда в путь на раскопки!

Мы сделали этот «Топ-3» для вас, и надеемся, что он вам понравился. Если эта тема вас заинтересовала, то вы можете найти больше информации в интернете, а верить в это или нет, решать вам.

**Корреспонденты:**

**Сергей Поляков,**

**Антон Русаев**

## УЧЕНИКИ – УЧИТЕЛЯ – РОДИТЕЛИ – ШКОЛА ВЧЕРА И СЕГОДНЯ

Ирину Владимировну Воробьеву знают все в нашей школе. Она профессионал, замечательный классный руководитель, творческий человек. К ней мы обратились с четырьмя вопросами, которые, уверенны, заинтересуют каждого. Мы благодарны педагогу за полные ответы и внимание к нашей газете «Простые истины».

Ирина Владимировна, от-

вопросы: отличаются ли ученики, учителя, родители прошлых лет от учеников, учителей, родителей нынешних? Есть ли разница между школой прошлого и настоящего?

**УЧЕНИКИ...**

Ученики ВЧЕРА... Вчера – это 20 с лишним лет назад, когда я молодой девушкой, только-только начавшей свою педагогическую деятельность, пришла работать в гимназию. Я застала то время, когда, чтобы учиться в гимназии, нужно было пройти конкурс. Так что случайных людей здесь не было. Ученики знали, зачем они пришли в гимназию. Учитель для них имел безоговорочный авторитет. Было много интересных предметов, которые преподавались только в нашей гимназии. Дети с удовольствием и с желанием учились. Было много увлеченных и талантливых ребят. Помню, в моем первом выпуске было пять отличников, и

всего два человека имели по одной тройке. Ученики ВЧЕРА – это целеустремленные, работоспособные, жаждущие новых знаний и открытий люди! Ученики СЕГОДНЯ... это весьма разнообразные ребята с разным интеллектуальным развитием; есть дети, которые приходят в школу с хорошей подготовкой. Но таких ребят становится, к сожалению, все меньше и меньше. С некоторыми в буквальном смысле начинаешь работать «с нуля». Многие на сегодняшний день личное ставят выше общественно-го. Я понимаю, что не они в этом виноваты, что изменились ценности в обществе. Но иногда с грустью вспоминаешь, каким были раньше ученики. Работать становится сложнее, т.к. некоторые просто не хотят учиться. Но, тем не менее, пытаемся «сеять разумное, доброе, вечное».

**УЧИТЕЛЯ...**

Учителя.... Мне повезло

работать в самую лучшую школу того времени. Наша 19-я – первая из школ города, которая была построена и открыта именно как гимназия. Седельникова Нина Яковлевна – первый директор, подбирала самых лучших учителей того времени. Сложился творческий, работоспособный, дружный педагогический коллектив. Появились свои традиции, которые с течением времени преумножались. Я благодарна судьбе, что мне представилась возможность работать в таком коллективе. Все, чего я достигла как учитель, все мои профессиональные достижения и награды, – заслуга тех людей, которые мне помогали, были со мной рядом, направляли меня. В первую очередь благодарна Матвеевой Фаине Николаевне, которая щедро делилась со мной своим педагогическим мастерством. Я рада, что костяк этого коллектива сохра-



ветьте, пожалуйста, на



нился и сегодня. Традиции гимназия сохранила, она и сегодня входит в «ТОР» лучших школ не только города, но всей России. Я горжусь, что являюсь частью именно этого педагогического коллектива. Учителя ВЧЕРА и СЕГОДНЯ мало чем изменились, разве что стали более мудрыми (не хочется говорить «старыми»). На мой взгляд, это последний оплот «советских» учителей, которые учили не за деньги, а за идею. Пока они работают, знания у наших детей будут.

#### РОДИТЕЛИ...

Мне везло с родителями моих учеников. И вчера, и сегодня это люди, готовые всегда прийти на помощь, способные адекватно реагировать на замечания по поводу поведения или учебы своих чад. Мне всегда было легко с ними общаться. Может быть, родители ВЧЕРА – это те, у кого авторитет

учителя безоговорочный, которые ни на секунду не усомнились в профессионализме своего педагога. Не позволяли сомневаться в этом ни себе, ни своим детям. Родителям СЕГОДНЯ приходится показывать и доказывать каждый раз, что ты профессионал своего дела, чтобы они поверили тебе и доверили самое ценное, что у них есть, – своих детей. Так что всякий раз приходится работать над собой, повышать свой профессиональный уровень (но это мы делали и раньше). Но сейчас приходится и демонстрировать его, доказывать, что ты тот самый педагог, который заслуживает доверия и уважения.

#### ШКОЛА

Школа ВЧЕРА... Как только я пришла работать (это было начало 90-х годов), гимназия только открылась. Это, наверное, чуть ли не одна из последних школ города, которая бы-

ла построена за последние 25 лет. Все было новое, оборудовано по последнему веянию того времени. Хороший ремонт, новые парты. Потом было время, когда на оборудование не хватало денег, и гимназия стала понемногу изнашиваться, поддерживался более менее приглядный вид только за счет благотворительных средств родителей. Спасибо им за это огромное. Буквально делали все сами: и ремонтировали, и покупали новые школьные доски, первые магнитофоны и пр. У учителя в то время из средств обучения были только школьная доска и мел. Это школа ВЧЕРА... Школа СЕГОДНЯ – это полное оснащение техническими средствами, это обмен информацией через Интернет, это олимпиады различного вида и уровня, это возможность обучаться дистанционно. Словом, это много чего инте-

ресного. Кажется, бери, обучай... Но современные дети, наверное, уже перенасытились всем этим, их трудно чем-нибудь удивить. Вот и приходится изобретать что-то новое, а новое, как говорится, это хорошо забытое старое. За последние годы гимназия сильно изменилась: отремонтирован актовзый зал, территория школы огорожена красивым забором. Благодаря спонсорской помощи предприятия «Велес» появилась спортивная площадка, которая стала любимым местом отдыха жителей Заозерного. Театр начинается с вешалки... А наша школа начинается с красивого современного крыльца и входной группы, которая придает статусность зданию. Время идет, все изменяется, и хорошо, что эти изменения в лучшую сторону!

**Корреспондент:**  
**Екатерина Токарева**

## Четыре глупых вопроса Девятову Виталию Викторовичу

**Ура! Праздник 1 апреля: День белой спины, зашитых носков и сметаны в трубике зубной пасты. Берегись! Шутники повсюду! С Днем смеха!**

**1. Кто придумал праздник 1 апреля?**

Тут все понятно! Этот праздник придумали пессимисты, чтобы жизнь казалась веселее хотя бы один день в году.

**2. Кого поздравляют в праздник 1 апреля?**

*Всех-всех-всех и, главное, меня!*

**3. Почему праздник 1 апреля не внесен ни в один календарь всенародных праздников?**

Как почему? Вы только представьте... Если этот праздник будет внесен в красные дни календаря, то все люди на Земле будут обязаны в этот день смеяться. А от такого резонанса наша планета может и с орбит сойти.

**4. Как правильно отметить праздник 1 апреля?**

Во-первых, нужно закрыться одному дома и никого не впускать. Во-вторых, отключить телефон, телевизор, радио. В-третьих, закрыть окна и завесить их шторами. И, наконец, получить удовольствие, что никто не смог сегодня тебя достать и пошутить над тобой.

Нельзя было пройти мимо маленького праздника,

который доставляет много различных эмоций.

Чуть лучше разобраться в празднике 1 апреля нам помог наш учитель. Теперь мы точно знаем «Кто? Кого? Почему? и Как?» Спасибо, Виталий Викторович!

**Корреспондент:**  
**Екатерина Коротовских**