



Февраль—месяц защитников Родины

*Мальчики, юноши, мужчины! Станьте опорой России,
Цвет восходящей зари! Светлой надеждой страны,
Гордость старинной былины, Умной и доброю силой,
Русские богатыри! Родины нашей сыны!*



Знакомьтесь... Новый учитель...



В нашей школе с каждым годом появляются всё больше и больше новых учителей, о которых всегда хочется узнать побольше. Именно поэтому в этом выпуске мы поговорили с новым учителем истории, который пришел к нам совсем недавно и уже успел завоевать симпатию учеников своей увлекательной подачей материала – Голубковой Ариной Юрьевной. В интервью мы узнаем о взглядах на обучение и подходах к взаимодействию с учениками. Тем, как она планирует сделать рассказываемую им историю не просто предметом, а настоящим приключением. Почему она выбрала именно эту профессию и какие у неё планы на будущее в нашей школе? Что самое главное в профессии учителя и почему она выбрала именно эту сферу?

Представьтесь, пожалуйста. Голубкова Арина Юрьевна, учитель истории.
Расскажите о своих школьных годах: где учились? Какие школьные предметы любили? Помните ли своих учителей? Что было особенным в школьные годы? Училась в гимназии 57, затем в гимназии 47. Из школьных предметов особенно любила историю и литературу. Своих учителей помню всех, особенно первого учителя по истории, которая заинтересовала меня этим предметом. Из школьных

лет запомнила свое первое участие в городской олимпиаде по истории.

Почему пошли учиться в педагогический? Какой вуз окончили?

Я хотела продолжить традиции своей семьи. Окончила Курганский государственный университет. Пошла учиться в педагогический, потому что хотела заинтересовать, как и мои учителя, других детей своим предметом. Немаловажную роль сыграл тот факт, что моя мама учительница математики, которая всю жизнь проработала в этой профессии. И я с детских лет, видела, что такое работа в школе, проверка тетрадей и так далее, много времени проводила в школе. С тех пор школа для меня является родным и понятным местом.
Что, на Ваш взгляд, самое главное в профессии учителя? Кто помогает Вам в этой непростой профессии?

Самое главное в профессии учителя, это любить детей и стараться по максимуму передавать им знания. В профессии помогает моя мама, которая поддерживает меня и передаёт свой опыт, и еще более опытные учителя нашей гимназии.
Нам стало известно, что Вашу семью можно назвать семьей педагогической династии. Расскажите про это.

Мою семью можно назвать семьей педагогической династии, так как моя прабабушка всю жизнь проработала в сельской школе учительницей начальных классов. Она вышла на работу в июне 1941, и также является для меня примером по жизни. Мои тети работали и работают в школе.
Чем любите заниматься в свободное время? В свободное время я люблю читать художественную литературу, посещать музеи, смотреть документальные фильмы.
Ваши любимый писатель, художник, музыкант?

У меня много любимых писателей как отечественных, так и зарубежных. Я в целом много времени провожу за чтением. Из любимых поэтов и писателей могу выделить И. Бродского и поэтов Серебряного века. Моим любимым художником является Айвазовский, так как я люблю море.
Какую бы Вы хотели видеть школу будущего, предположим в 2075 году? Школу будущего я вижу такой: автоматизированной, где применяют новые технологии в обучении, используют передовые методы

педагогтики, чтобы школа будущего давала те навыки, которые пригодятся в жизни.
Какой самый важный урок вы хотели бы передать своим ученикам?

Я хотела бы, в первую очередь, чтобы мои ученики стали добрыми и интересными людьми.
Как вы поддерживаете баланс между дисциплиной и дружескими отношениями с учениками?

Я стараюсь выстроить границу между общением вне урока и самим уроком. На уроке необходимо требовать от детей соблюдения дисциплины и работы. На перемене же или во внеурочное время можно по-дружески общаться.
Что вдохновляет вас в вашей работе?

Меня вдохновляют умные, любознательные и тянущиеся к знаниям дети.
Какой момент в вашей карьере вы считаете самым запоминающимся? Расскажите про это.

Самым запоминающимся событием, я считаю 1 сентября, которое я встретила в качестве классного руководителя. Это было моё первое 1 сентября, которое я провела в новой для себя роли: знакомство с моими детьми, общение с ними. Можно сказать, что мы растем вместе с моими пятиклассниками, они - как ученики, я - как учитель.
Как вы справляетесь с трудными учениками?

Трудным ученикам я даю дополнительные задания, убеждаю их учиться и получать знания, пользуюсь советом и помощью своих старших



коллег.

Что вы можете пожелать ученикам гимназии? Ученикам гимназии я желаю плодотворной учёбы, мотивации к получению новых знаний и успехов в жизни. Спасибо Арине Юрьевне за уделённое время! Пожелаем ей успехов в трудной и интересной работе.

С нетерпением ждём новых встреч и интересных открытий на уроках!

Корреспондент Светлана Цаплина

Вечер школьных друзей



И снова в стенах школы вечер встречи... Начнем с конца этого незабываемого мероприятия. Актовый зал, где все те, кто когда-то был гимназистом, стояли, взявшись за руки и пели гимн. И слова:

*...Достичь вершины тяжело,
Но мы ученики.
Прославят город наш Курган
Твои выпускники...* - звучали по-особому тепло и искренне. Их пели те, кто на самом деле прославили нашу гимназию. Ведь выпускники 1995, 2005, 2015 признавались: такие базовые знания, какие они получили в школе, помогли им быть успешными не только

на первом курсе вуза, но и в жизни, потому что гимназия, помимо знаний, привила такие понятия, как любовь к малой родине, товарищество, ответственность, способность преодолевать трудности.

В самом начале праздника все присутствующие прошли регистрацию. Учащиеся 11 класса с опаской и интересом наблюдали, как бородатые дяди и элегантные леди вдруг превращались в обычных мальчишек и девчонок. То здесь, то там слышались охи, ахи, гости обнимались, взахлеб рассказывали о том, где они работают,

сколько детишек родилось в их семьях.

После слов приветствий выпускники разбрелись по кабинетам. Там была показана презентация о гимназии и ее истории. Увидев на экране своего учителя, с радостью делились воспоминаниями о том или ином эпизоде гимназической жизни.

На концерте хозяйничали одиннадцатиклассники. Сначала провели экскурсию по коридорам школы. Нужно было угадать, какая часть школьного интерьера зашифрована на фотографии. Затем на сцену приглашали артистов, которые показывали свое мастерство. Признаемся: зрители встречали все выступления теплыми аплодисментами. Но более трогательными были моменты, когда со сцены звучали признания в любви учителям: Яковлевой Ирине Петровне, Домниной Светлане Владимировне, Бухтояровой Вере Викторовне, Котиковой Вере Сергеевне, Антроповой Елене Валентиновне и другим педагогам и наставникам. Вспоминали выпускники и забавные случаи из школьной жизни. Здесь же была вскрыта «капсула времени». В ней участники акции нашли добрые послания от своих родителей, учителей, одноклассников. С приветственным словом выступила директор школы Смирнова Елена Геннадьевна. Она рассказала об успехах школы, поблагодарили всех присутствующих за то, что они не забывают родную школу, попросила высылать материалы из школьной жизни, так как к 30-летию гимназии будет открыт виртуальный музей, где все воспоминания будут помещены в школьный альбом. Концерт закончился, но долго еще не гас свет в школьных кабинетах: одноклассники собрались в своих родных классах, расселись за парты и вспоминали, вспоминали...



Корреспондент Анна Рассказова

Героическая страница истории



В преддверии Дня Защитника нельзя не вспомнить имя героя Дмитрия Карбышева, замученного фашистами в годы Великой Отечественной войны. Имя генерала носит улица нашего города. История его подвига не будет забыта. Никто не забудет, ничто не забыто!

Великую Отечественную войну генерал-лейтенант Карбышев встретил на западных рубежах, в Белоруссии, куда он был направлен



в инспекционную командировку. До начала августа Дмитрий Карбышев, как и тысячи других советских солдат и командиров, искал возможность выйти из окружения и присоединиться к Красной Армии: о сдаче в плен он и подумать не мог. Но судьба распорядилась по-другому: 8 августа 1941 года во время попытки перейти через Днепр в районе деревни Добрейка (20 км севернее Могилева) генерал был контужен, потерял сознание и попал в руки к немцам. Оpoznать крупного советского военного инженера, автора сотни трудов по фортификации и другим вопросам инженерного дела, хорошо известного за пределами СССР, для немецкого командования не составило труда. И буквально с первых дней генерала Карбышева начали склонять к сотрудничеству с Германией, рассчитывая сделать из потомственного дворянина и царского офицера фигуру, способную стать символом «русского сопротивления большевизму». По некоторым данным, именно Карбышева первоначально планировалось поставить во главе РОА, но заставить его предать свою страну так и не удалось. Не помогли ни настойчивые уговоры, ни «советы» бывших сослуживцев по Русской императорской армии, ни многодневное содержание в карцере с постоянно горящим ярким светом, ни переброски из одного концлагеря в другой со все более и более ужесточающимися условиями содержания. В 1943 году на уговорах поставили крест и отправили 63-летнего Дмитрия Карбышева в концлагерь Флоссенбюрг: сюда попадали те советские старшие и высшие офицеры, которые проявили «особое неповиновение» и были признаны «неисправимыми».

Отсюда непокорный генерал начал свой путь по лагерям смерти: Майданек, Освенцим, Заксенхаузен — и, наконец, Маутхаузен, где ему и суждено было погибнуть. Впервые о том, как погиб Карбышев, стало известно в начале 1946 года из рассказа майора канадской армии Седдона де Сент-Клера. По его словам, в конце января 1945 года группу заключенных, среди которых был и Карбышев, привезли в Маутхаузен из Заксенхаузена и тут же отправили под ледяной душ, и через некоторое время в одном белье вывели на улицу и начали поливать холодной водой из шлангов. В какой-то момент, как свидетельствовал майор, упал и Карбышев. По словам другого бывшего заключенного Заксенхаузена, подполковника Сорокина, генерал погиб в ночь на 18 февраля при схожих обстоятельствах: когда заключенных в очередной раз выгнали после ледяного душа на плац и начали обливать из шлангов, Карбышев попытался увернуться от струи и был убит ударом дубинки по голове. Правда, сам Сорокин всего этого не видел, а лишь слышал из рассказов других узников, которые пережили ту кошмарную ночь. А восстановить обстоятельства гибели генерала по лагерным документам невозможно, поскольку архив Заксенхаузена был уничтожен в конце апреля 1945 года. 16 августа 1946 года, генерал-лейтенанту инженерных войск РККА Дмитрию Карбышеву было присвоено звание Героя Советского Союза. Как сказано в указе о награждении: «за исключительные стойкость и мужество, проявленные в борьбе с немецкими захватчиками в Великой Отечественной войне».

Корреспондент Ярослав Больших

Креативные подарки к 23 февраля



День защитника Отечества – популярный праздник, ежегодно отмечаемый 23 февраля в России, Белоруссии и многих других странах. История праздника берёт начало с 1918 года. Этот день считается днём рождения Рабоче-крестьянской Красной Армии. В 1922 году праздник обрёл официальное название — День Красной Армии и морского Флота. Привычное название — День защитника Отечества появилось лишь в 1995 году. В этот день по всей стране принято поздравлять мужчин.

Но как же можно креативно поздравить своего отца, дедушку или брата?

Эмоции и впечатления
Помимо типичных подарков, таких как некоторые электронные устройства или креативные сувениры, можно порадовать близких, подарив им различные необычные и экстремальные эмоции. Например, организовав для них интересный игровой турнир с трудными задачами и квестами. Победитель может получить небольшой символический подарок или награду. Вероятней всего, это может порадовать многих и подарить массу положительных и запоминающихся эмоций. Также можно подарить сертификат на спортивные мероприятия, мастер-классы или weekend-путешествия.

Практичные подарки

Однако, если вы всё - таки решили порадовать близких практичными подарками, то можно попробовать классические, но актуальные во все времена варианты, такие как наушники, беспроводные зарядные устройства или умные часы. Хорошим выбором будут также книги, хороший парфюм, галстук, ремешок для часов, ремень.

Хобби и интересы

Стоит помнить о хобби и интересах родных. Если кто-то увлекается спортом, подарите экипировку или абонемент. Для любителей музыки подойдут новинки альбомов или билеты на концерт.

Подарок в виде автомобильного аксессуара или гаджета, например, держателя для телефона или зарядного устройства, определенно будет полезен в дороге, а для человека, увлекающегося рисованием, фотографией или моделированием, качественные материалы или инструменты помогут раскрыть творческий потенциал. В любом случае, стоит выбрать тот подарок, который соответствует интересам близкого человека. Тот, который будет подарен от всего сердца. Именно тогда ваш подарок станет для него по-настоящему желанным сюрпризом! Не забывайте улыбнуться, обнять близкого человека. Ведь объятия—это тоже подарок.

А что же думают на этот счёт

мужчины? Какие подарки они бы хотели получить и что они знают об этом празднике? Такой вопрос мы задали учителю физкультуры нашей школы— **Ефимову Вадиму Викторовичу.**

Как вы думаете, какой подарок был бы самым лучшим для мужчины в День защитника Отечества? Почему?

Все зависит от интересов и увлечений. Любой подарок - это знак внимания, он всегда приятен. А какой самый лучший подарок дарили Вам в этот день?

Помню, как мне подарили книгу, которую долго искал. Как вы планируете провести 23 февраля?

Планирую поехать на лыжную прогулку.

В каких мероприятиях, приуроченных к Дню защитника Отечества, вы бы хотели участвовать или участвовали ранее?

По работе проводил спортивные мероприятия, приуроченные к Дню защитника Отечества.

Как вы думаете, что можно сделать, чтобы укрепить чувство патриотизма в современном обществе?

Организовывать встречи с ветеранами боевых действий. С людьми, кто прославляет наш



город, край.
Что бы вы хотели пожелать всем мужчинам в предстоящий праздник? **Нашей скорейшей Победы в специальной военной операции и мирного неба.**
Спасибо, Вадим Викторович за уделённое время!

Корреспондент Светлана Цаплина

Секреты успешной подготовки к экзаменам



Подготовка к выпускным экзаменам (ВПР/ОГЭ/ЕГЭ) – это важный этап в жизни любого школьника, который требует серьезной работы и подготовки. Чтобы успешно справиться с этой задачей и получить высокие баллы, необходимо следовать определенным правилам и стратегии. Вот несколько советов, которые помогут подготовиться к весенним экзаменам:

Планирование

Составьте расписание подготовки, учитывая даты экзаменов и объём материала. Распределите время равномерно между предметами, чтобы избежать перегрузки; оставьте время для отдыха и сна.

Организация рабочего пространства

Создайте удобное и комфортное место для занятий, где вас ничего не будет отвлекать. Воплотите принцип минимализма. Оставьте на столе только самое необходимое, а всё остальное уберите в ящики. Добавьте несколько приятных элементов: растения, фотографии, картины.

Повторение материала

Начните с повторения уже изученного материала; разбейте большие темы на более мелкие и изучайте их

последовательно.

Используйте разные источники информации: учебники, конспекты, интернет-ресурсы, видеуроки. Делайте краткие конспекты или схемы, чтобы лучше запомнить информацию.

Практика

Решайте задачи и упражнения, чтобы закрепить теоретические знания. Используйте тестовые задания, чтобы оценить свой уровень подготовки. Разбирайте ошибки и анализируйте свои успехи.

Отдых и питание

Не забывайте отдыхать, чтобы избежать переутомления. Правильно питайтесь, чтобы поддерживать энергию и концентрацию. Занимайтесь физическими упражнениями, чтобы улучшить кровообращение и мозговую активность.

Мотивация

Поставьте перед собой цели и мотивируйте себя их достичь. Награждайте себя за успехи, чтобы поддерживать интерес к учёбе. Избегайте негативных мыслей и больше фокусируйтесь на достижениях.

Поддержка

Общайтесь с друзьями и

близкими, которые могут поддержать вас в трудные моменты. Обращайтесь к учителю или репетитору за помощью и советами. Используйте онлайн-форумы и сообщества для обмена опытом с другими учениками.

Позитивный настрой

Верьте в себя и свои способности. Думайте позитивно и не бойтесь



ошибок, они — часть обучения. Наслаждайтесь процессом подготовки и получайте удовольствие от своих успехов.

Мы задали несколько вопросов по теме подготовки к экзаменам Власенко Ольге Эдуардовне, учителю математики.

Какие ошибки чаще всего допускают ученики при подготовке к экзаменам, и как их избежать?

- Из главных ошибок можно назвать торопливость, небрежность, несоблюдение режима дня. Нужно надеяться только на себя и иметь четко выстроенный план подготовки.

Как организовать свой рабочий процесс во время подготовки к экзаменам, чтобы не отвлекаться на посторонние дела?

- Соблюдать режим труда и отдыха, чередовать учебу и личные дела, выделять определенное время для подготовки, придерживаясь строгого графика. Необходим контроль над собой и сила воли.

Какие советы вы можете дать ученикам, которые боятся экзаменов или испытывают тревогу перед

ними?

- Во-первых, тренировочные работы, которые проводятся в школе, готовят к экзаменам. Во-вторых, не нужно волноваться и бояться экзамена, это просто очередной шаг, этап в учебе. Проваленный экзамен можно пересдать. Главное – не отчаиваться и продолжать двигаться к цели.

Как сохранить баланс между подготовкой к экзаменам и другими аспектами жизни, такими как отдых, хобби, общение с друзьями и семьей?

- Всегда важен режим дня. Мне это помогало во время учебы в школе. Могу посоветовать готовиться в следующем уроку сразу же после прохождения



материала, а накануне урока останется просто вспомнить пройденное. Это займет меньше времени на подготовку к урокам.

Как мотивировать себя на длительную подготовку к экзаменам, особенно если нет желания заниматься?

- Договориться с родителями о поощрениях, замотивировать себя каким-либо призом, поощрением, понять, что для хорошего результата нужно постараться.

Благодарим Ольгу Эдуардовну за уделенное время и ценные советы. Уверены, что они помогут нам в дальнейшей учебе. Удачи на экзаменах!

Корреспондент Анастасия Новикова

Каким должен быть настоящий мужчина



Не секрет, что в школе учителей-мужчин можно пересчитать по пальцам. В преддверии праздника очень хотелось бы узнать именно у таких педагогов про то, каким должен быть настоящий мужчина.

С этим вопросом мы обратились к Ефимову Вадиму Викторовичу. Ниже представлен наш блиц-опрос по некоторым важным темам.

Вадим Викторович, какими качествами, по-Вашему, должны обладать юноши, будущие защитники Родины?

Считаю, что настоящий мужчина должен обладать ответственностью, быть физически развитым и выносливым.

На уроках физкультуры встречаются сильные юноши и не очень. Какие советы Вы могли бы дать тем, кто пока физически не дотягивают до нормы?

Занимайтесь физкультурой. Все спортсмены говорят, что спорт калечит, физкультура лечит. Пока человек сам за себя не возьмётся, никто ему не поможет. Вокруг много возможностей для самостоятельного развития, было бы желание. Спортивные площадки сейчас есть чуть ли не в каждом дворе.

В подростковом возрасте некоторые начинают курить и

употреблять спиртные напитки. Отражается ли это на физическом и психическом состоянии? Какие выводы Вы хотели бы озвучить и дать советы тем, кто этим злоупотребляет.

Ничего полезного в алкоголе, сигаретах нет. Только вред. Если бы люди относились к своему телу, как к автомобилю, они бы понимали, что за ним нужно ухаживать. В юности, когда занимался лёгкой атлетикой, у нас тренер сразу определял, кто начал курить. Во время разминки лицо становилось красным, как помидор. Появлялась одышка. Тренер делал выводы. Не помню, откуда выражение: «Индейцы сполна отплатили миру за

истребление, дав ему табак».

Говорят, что счастливых людей можно отличить по глазам. А что значит быть счастливым, по-Вашему?

Когда ты здоров и у тебя ничего не болит, ты понимаешь: вот оно счастье!

Если бы Вы были волиебником, или Министром спорта, что бы Вы изменили в системе физического образования?

Вернул бы 3-й час физкультуры. Бесспорно, что физически сильный человек может лучше усвоить учебный материал, быть самодостаточным.

Будущие защитники - это люди, которые должны обладать качествами...? Какими?

Первое, и оно же главное, - любовь к Родине. А уже дальше идут физические качества...

Спасибо за интересные ответы, Вадим Викторович! С праздником Вас, с Днем Защитника Отечества!

Поздравляем также всех наших учителей - мужчин, мальчиков, юношей гимназии! Быть защитником Родины—почетно!

Корреспондент Светлана Цаплина



Психологический маршрут учащихся



Современный ритм жизни заставляет часто переживать и испытывать стрессы. И некоторые ситуации буквально выбивают из колеи и оказывают крайне негативное воздействие на психику.

А можно ли сохранить психическое здоровье? И что для этого делать?

Что такое психическое здоровье?

Психическое здоровье – это, прежде всего, отсутствие каких-либо отклонений и психических заболеваний. Но порой, даже полностью здоровый человек, находится в неустойчивом состоянии и имеет проблемы в эмоциональной и психологической сфере. И поэтому более точное определение рассматриваемого понятия – это социальное и психологическое благополучие, которое позволяет жить полноценной жизнью: реализовывать себя и раскрывать свой потенциал, продуктивно работать, испытывать удовлетворение, вносить определённый вклад в общественную жизнь.

Признаки нарушения

Если психика устойчива, то человек может полноценно жить, адекватно реагировать на любые ситуации, контактировать и взаимодействовать с окружающими, строить личные или семейные отношения, проявлять

творческие способности, адаптироваться к сложным условиям, проявлять инициативу, брать на себя ответственность, в общем, делать всё то, что помогает не просто существовать, но и добиваться наилучшего качества жизни.

Если психическое здоровье нарушено, то это может проявляться практически в любых жизненных сферах, начиная от семейных отношений, заканчивая карьерой.

Возможные признаки ухудшения психического здоровья:

трудности с социализацией, неумение контактировать и договариваться с людьми;

неадекватная реакция на стрессы;

неумение контролировать свои эмоции;

необоснованная агрессия;

апатия;

страхи, ощущение собственной неполноценности или несостоятельности;

боязнь ответственности;

нежелание узнавать что-то новое;

проблемы в личной жизни или семье;

странное поведение.

Все эти симптомы не просто позиционируют человека как неполноценного или ненормального, но и мешают ему жить, а порой и ломают его жизнь. И именно поэтому важно постоянно и тщательно следить за своим психическим здоровьем, причём с самого раннего сознательного возраста.

Факторы, влияющие на психическое здоровье

На психику могут оказывать

непосредственное влияние следующие факторы:

отношения в семье;

степень ответственности (перед родными, учителями);

общественное благополучие;

жилищные условия;

особенности характера и темперамент;

условия жизни;

питание;

ближайшее окружение;

возникающие стрессовые ситуации.

Как укрепить психику? Как сохранить своё психическое здоровье



Так как оно зависит от множества факторов, то и действовать нужно комплексно.

Основные шаги на пути к устойчивой и здоровой психике:

1. Соблюдайте режим дня.

Если вы не будете полноценно отдыхать и высыпаться, то ваша нервная система будет работать буквально на износ, что непременно приведёт к неполадкам и сбоям. Чтобы этого избежать, ложитесь и вставайте в одно и то же время, спите не менее восьми часов в сутки, соблюдайте баланс труда и отдыха, не переутомляйтесь.

Залог полноценной жизни—психическое здоровье



Если ваш организм настроится на определённый режим, то он будет работать слаженно, соответственно, нормализуется функционирование всех его важных систем, в том числе и нервной. Правильно и сбалансировано питайтесь.

2. Состояние и работа нервной системы напрямую зависят от употребляемой пищи, а также содержащихся в ней полезных веществ. И особенно полезны для психического здоровья витамины группы В, цинк, селен, полиненасыщенные жирные кислоты. Употребляйте больше зелени и зелёных овощей, злаков, морепродуктов и морской рыбы, фруктов. А вот от злоупотребления алкоголя, жирного,



сладкого, мучного, жареного и маринованного по возможности лучше отказаться.

3. Следите за своим здоровьем.

Появление хронических заболеваний зачастую сильно изматывает нервную систему. Избежать этого вам помогут регулярные профилактические осмотры, ранняя диагностика и соблюдение рекомендаций врачей.

4. Учитесь контролировать свои эмоции.

Сначала это будет непросто, особенно если вы по натуре являетесь импульсивным и темпераментным человеком. Но если вы будете постоянно тренироваться, то вскоре добьётесь положительных результатов. Помогут в этом некоторые упражнения. Например, если вы чувствуете, что вот-вот «взорвётесь», то попробуйте глубоко подышать и сконцентрироваться на своём дыхании. Или начните считать в обратном направлении. Или подумайте о чём-то приятном, перенесите себя мысленно в то место, где вы были счастливы и побудьте там хотя бы пару минут.

5. Займитесь спортом.

Спорт на регулярной основе тонизирует, улучшает работу всего организма, помогает «перерабатывать» неприятные эмоции, тем самым улучшает настроение.

6. Отвлекайтесь на то, что будет дарить вам положительные эмоции.

Это может быть поход в кино, театр, шопинг, ужин в приятной компании, поездка на природу, путешествие, занятия любимым делом и так далее.

7. Старайтесь минимизировать

негативные воздействия. Так, если вы – сентиментальный человек, то вам лучше избегать разговоров на «болезненные» для Вас темы, не читать и не смотреть криминальные новости, отказаться от просмотра фильмов-ужасов, триллеров.

8. Расслабляйтесь перед сном

Будут полезны часовая вечерняя прогулка, контрастный душ или тёплая ванна, также можно посмотреть хороший фильм, почитать книгу, послушать музыку.

9. Учитесь мыслить позитивно и во всём видеть хорошее.

Старайтесь отвлекаться и не фиксироваться на негативном, находите даже в самых сложных ситуациях что-то



хорошее. Подумайте о том, что в эту минуту может кому-то гораздо хуже, чем вам. Это непросто, но оптимистам гораздо проще идти по жизни, они более устойчивы к стрессам.

10. Ищите поддержку и помощь.

Обеспечить её могут родные, друзья или просто незнакомцы на тематическом форуме в интернете. А также всегда можно обратиться за квалифицированной помощью к психологам или психотерапевтам.

Помните, что крепкое психическое здоровье – это залог полноценной и счастливой жизни!

Корреспондент Карина Бодняк

Скоро любовь—скоро весна



С приходом весны сердца подростков начинают биться быстрее. В воздухе витает атмосфера любви и романтики, и молодые люди начинают проявлять интерес друг к другу. Первая любовь у подростков возникает в возрасте от 12 до 16 лет. В это время дети начинают осознавать свои чувства и эмоции, а также учатся выражать их. Однако из-за неопытности и недостатка знаний о том, как правильно вести себя в отношениях, подростки часто сталкиваются с трудностями.

Одна из главных проблем, с которой сталкиваются подростки, — это страх отказа. Многие боятся, что их чувства не будут взаимными, и это может привести к серьёзным психологическим травмам. Взрослые должны поддерживать подростков и объяснять им, что отказ — это нормальная часть жизни.

Ещё одна проблема, с которой сталкиваются подростки, — это отсутствие опыта в общении с противоположным полом. В этом возрасте дети ещё не научились правильно выражать свои мысли и чувства, что может привести к недопониманию и конфликтам. Взрослые должны помочь подросткам научиться общаться и понимать друг друга.

Несмотря на все трудности, первая любовь у подростков может быть очень яркой и запоминающейся. Она помогает детям осознать свою индивидуальность и научиться ценить чувства других людей.

Чтобы помочь подросткам пережить первую любовь, взрослые должны проявлять терпение и понимание. Они должны разговаривать с детьми, выслушивать их переживания и помогать им решать возникающие проблемы.

В заключение хочется сказать, что первая любовь у подростков — это важный этап в их жизни. Она помогает детям осознать свои чувства и научиться любить и быть любимыми. Взрослые должны поддерживать подростков в этот период и помогать им преодолевать трудности, связанные с первой любовью.

Блиц-опрос семиклассников утвердил нас в том, что весну и любовь ждут все с нетерпением. Вот некоторые ответы на вопросы:

-Весна ассоциируется с цветением, солнцем, любовью.

Любовь помогает чувствовать себя счастливой.

Ум, ответственность, забота, внимание к близкому человеку, здоровый образ жизни—вот те качества, которыми должен обладать любимый человек.

Влюбляйтесь! Но не забывайте, что любовь не должна мешать учебе!

Корреспондент Софья Гололобова

Так получилось, что статья, представленная ниже, не была написана нашим юнкором по уважительной



причине: Ярослав путешествовал по стране со своим творческим театральным коллективом. Но лучше поздно, чем никогда...

Адаптация в профильном классе

Наступил новый учебный год, вместе с которым ученики шестых классов перешли в седьмые классы. Это значит, что перед ними встал выбор будущей профессии. Какой бы профиль ни был выбран, ученик встречает новых людей и увеличенную нагрузку, а значит, должен адаптироваться. К хорошему, конечно, привыкать проще, но и с трудностями нужно уметь справляться.

В этой статье мы хотим дать несколько

советов семиклассникам, которые оказались в подобной ситуации, с тем чтобы учеба стала для них немного легче.

Во-первых, нужно как можно быстрее познакомиться со своими новыми одноклассниками. Это поможет улучшить внутренний климат коллектива. Да и наладить общение с новыми людьми никогда не бывает лишним, особенно когда с ними придется учиться еще несколько лет. Во-вторых, стоит серьезней заняться учебой. В профильных классах этот вопрос встает более остро, чем раньше.



Учеба становится сложнее с каждым годом, а сейчас к этому прибавляется еще и углубленное изучение нескольких предметов. Самое время приступить к изучению дополнительной литературы, больше заниматься самостоятельно, выполняя практические задания.

В-третьих, не стоит откладывать дела на потом. Конечно, это может прозвучать банально, но это истина. Чем быстрее вы будете справляться с задачами, которые ставит школа, тем больше времени у вас будет на хобби, спорт, на то, что вам нравится. В принципе, этот совет актуален и в старших классах. В школе же это станет привычным.

В заключение хочется посоветовать: пробуйте что-то новое, экспериментируйте. Хотя вы и перешли в профиль, это не значит, что вы должны двигаться строго в одном направлении. Дерзайте! И тогда точно будете успешным учеником в профильном классе и найдете любимое занятие.

Корреспондент Ярослав Больших

Ярослав Больших, Анна Рассказова, Софья Гололобова.

Периодичность выпуска газеты: раз в месяц
Печать: «Дом печати» Тираж: 100 экземпляров
Контактный e-mail: prostye-istiny19@yandex.ru

Главный редактор Анастасия Новикова

Руководитель проекта: Валентина Васильевна Давыдова

Верстка: Шумилов Андрей

Корреспонденты: Светлана Цаплина, Карина Бодняк, Анастасия Новикова,