



ПЯТНИЦА

Газета школы 164

№7

29 ноября
2019

Голосование
за лучший
материал!



Наведи камеру на код и
перейди по ссылке.

ДЕДЛАЙН

«Где вы вообще видели людей, которые умеют четко планировать и выполнять все в срок?» - и другие тонкости тайм-менеджмента на страницах 11-13.

ДЕНЬ МАТЕРИ

“И "навсегда"- негромкое слово. "Навсегда" тоже имеет конец» - материал о самых важных людях на стр. 7-8

ОДНАЖДЫ В ШКОЛЕ

«Книгообмен, концерт ко Дню Толератности и День Матери на страницах 2-5.

НАРКОТИК, ОТ КОТОРОГО НЕ УБЕЖАТЬ

Игра—психическое заболевание? Подробности—на стр. 9-10

У меня нет половинки!

Тебе 13 лет, вроде бы не уродина, но и не красотка. У тебя есть семья, друзья, учишься вроде тоже неплохо, а парня нет. Может с тобой что-то не так? Почему никто не предлагает тебе встречаться? Даже все подружки уже давно нашли свою половинку, а ты нет?

Звучит не очень приятно, но это нормально. Для начала тебе нужно понять, что с тобой все в порядке. Главное – полюбить себя, а потом уже кого-то. Не равняйся на других, потому что ты отдельная личность и не можешь повторить чьи-то поступки или даже жизнь.

Но если парень тебе все же необходим, тогда тебе следует серьезно обдумать плюсы и минусы отношений. Из плюсов, конечно, это обнимашки, моральная поддержка друг друга, сердечки в сообщениях...

Отношения — это не цель жизни. Лучше уж посвятить время образованию

Минусами могут стать какие-то особенности темперамента твоего партнера, то есть он может быть слишком ревнивым (вследствие чего тебе может быть запрещено общение с подругами), слишком назойливым (он будет ВЕЗДЕ, как итог – он тебе надоест), требовательным (будет требовать от тебя только то, что хочет он, может заставлять менять что-то в твоей внешности), грубым (даже не скажет какая ты сегодня красивая,



или не успокоит, когда тебе грустно). И это далеко не все. Прежде чем вступать в отношения, хорошенько узнай этого человека. Будьте друзьями, вы должны чувствовать себя комфортно вместе.

Отношения – это не цель жизни. Лучше уж посвятить жизнь образованию, своим интересам, чем терпеть поведение своего Васи Пупкина, который и не особо уважает тебя.

Итог: одинокой быть нормально. Если рядом с тобой есть твоя семья и друзья – ты счастливый человек. Просто радуйся окружающей среде и не заценивайся. Развивайся, узнавай что-то новое каждый день, больше общайся со сверстниками и просто будь собой!

Кстати, то же самое касается и сильной половины нашей школы:)

Редактор
Полина Василенко

Псс, не хочешь поисследовать?

Как всем известно, 11 ноября в нашей школе проходило особо важное событие для наших пятиклассников – День Исследователя. Этот день ребята запомнят надолго: ведь когда ещё можно будет пропустить целый учебный день, причём без упрёка со стороны преподавателей? Но это были не просто впустую пропущенные уроки, наоборот, День Исследователя – это с пользой проведённое время, когда дети узнают много нового и интересного материала, что сильно помогает им в будущем.

За это мероприятие, безусловно, следует отдать должное всем участвовавшим в нём учителям. В течение Дня Исследователя им предстояло самое суровое испытание – из раза в раз, без перерыва и отдыха, работать с пятиклассниками и объяснять разным группам один и тот же материал.

Я также принимала непосредственное участие в проведении данного мероприятия. Мы с моей подругой помогали в кабинете физики: готовили материал, убирались, расставляли всё на свои места. Это было безумно интересно: ты видишь счастливые, увлечённые процессом, лица ребятишек, которые правда стремятся познать тот завораживающий и загадочный для них мир науки.

Но что было самым приятно поражающим в этот день, так это то, что все наши труды не прошли даром, они были положительно оценены самыми важными судьями – детьми. Они от всей души поблагодарили всех организаторов Дня Исследователя «за самый весёлый и увлекательный день, проведённый в школе, когда из неё, на самом деле, обидно и жалко уходить».

Гилунова Ангелина



Этой загадочный книгообмен

*Дом, в котором нет книги,
подобен телу, лишённому души*

Цицерон

Книгообмен (по-другому «буккроссинг») появился в 2001 году благодаря специалисту по интернет-технологиям Рону Хорнбекеру.

Правило книгообмена в том, чтобы передать книгу другому человеку, а после того, как оставил книгу, взять с полки себе. Таким образом, книги обретают вторую жизнь. Сейчас на официальном сайте этой акции зарегистрировано более миллиона человек.

Так как «буккроссинг» продвигается не в одной стране, участники могут использовать почту для передачи книг.

В этом году книгообмен не обошёл стороной и нашу школу. Ребята активно участвуют в этой акции. Ученики менялись книгами, не зная, что за произведение скрывается под обёрткой, целую неделю.

Положительные эмоции не покидали место обмена, и, вероятно, акция будет продолжена.

Читай книги и улыбайся чаще,

Злата



«Радужный» и «прекрасный» мир

Не существует идеального человека. Есть только Ты и Твоё восприятие мира.

Я крайне часто встречаю интолерантность. То есть нетерпимость к чьему-то образу жизни, национальности, ориентации, поведению, внешнему виду, ходу мысли. Да и вообще, люди смогут придаться к чему угодно.

Нередко встречаю какие-либо обидные высказывания по поводу внешнего вида, увлечений, оценок.

Моя «любимая» фраза людей – это «Ну ты же девушка/парень, не вежи себя так!». Её я слышу везде и всюду – и чаще всего от взрослых.

Как по мне, так все люди равны. Отношение к человеку не должно зависеть от расы, пола, религии, политических взглядов и прочего.

Не знать чего-то - *нормально*.

Не выговаривать какие-либо буквы – *нормально*.

Выглядеть не так как все - *нормально*.

Девушка может носить короткую стрижку.

Парень может быть с длинными волосами.

Быть низкой - *нормально*.

Быть высокой - *нормально*.

Ненормально - осуждать за это людей.

Надеюсь, прочтя вышесказанное, Ты понял, что Твои слова могут задеть чувства любого человека (:

С моей точки зрения, основной смысл толерантности – когда человек, несмотря на свою нелюбовь к чему-либо и кому-либо, не показывает своё негативное отношение и не высказывает вслух свое мнение.

Кстати, 29 ноября в актовом зале пройдет уже традиционный концерт «Все флаги в гости к нам», где ребята пятых-девярых классов покажут танцы разных народов мира. Это всегда зрелищно, если вы вдруг не видели – обязательно сходите!

Относитесь друг к другу добрее, люблю вас.

Ваша звёздочка – Каролина~



День матери

День матери в России в этом году выпадает на 24 ноября. Это тёплый и сердечный праздник, посвящённый самому дорогому и близкому человеку.

День матери стали праздновать сравнительно недавно. Это праздник вечности - из поколения в поколение для каждого человека мама – самый главный человек в жизни. В этот день хочется сказать слова благодарности всем матерям на всем белом свете.

В этот день все дочки и сыновья дарят цветы, подарки для своих матерей.

Многие дети задают себе вопросы, что и как подарить, преподнести? Выбор подарка предстоит не очень сложный, но ответственный!

Самое простое, что можно подарить - это цветы или коробку конфет. А вот самый дорогой подарок для матери — это ваша любовь и забота. А если вы хотите порадовать вашу маму, то подарите ей подарок, сделанный своими руками. Это не только origami, но и, в первую очередь, радость для мамы.

Вы спросите, в чем она заключается? А я вам просто отвечу: мама понимает, что вы цените ее труд и поступки, сделанные родным человеком.

В нашей школе ко Дню Матери традиционно проходит концерт, подготовленный силами Отделения Дополнительного Образования. Ребята каждый год стараются сделать что-то оригинальное, красивое и нежное.

Видео с прошедшего концерта можно посмотреть на сайте школы – вот по этой ссылке:



*Радуйте своих матерей!
Вероника Бронзова.*



Фанфик – новый вид искусства?

Привет, дружок-пирожок!

Знаешь, я предпочитаю бумажные книги. К чему тебе эта информация? Скажем так, на дворе двадцать первый век и не каждый писатель публикуется в печатных издательствах. В наше время появляются новые возможности публикации, при которых будет более высокий охват аудитории.

Эти, так называемые, «возможности» зовутся сетевой литературой или же просто «сетелитературой». Этот термин означает совокупность литературных произведений, средой существования которых является интернет. Да-да, твои фанфики отчасти являются литературой, можешь надеть свой монокль и с умным видом читать классику двадцать первого века.

Почти у каждого человека в нашем обществе есть гаджеты, позволяющие выйти в интернет, поэтому сведения теперь можно отыскать не только в огромной книжке из библиотеки, но и найти на страничках, предлагаемых Яндексом или Гуглом.

Сетевая литература действительно удобна и востребована в наше время и на это, само собой, есть причины:

1. Доступность. При желании прочитать какое-то произведение тебе не обязательно вскакивать и бежать в библиотеку или книжный, чтобы найти нужную тебе книгу.
2. Комфорт. Тебе не нужно носить с собой огромную книгу, которую каждый раз придётся доставать из сумки.
3. Благодаря доступности ты можешь

сразу найти людей, которые тоже читали эту книгу и обсудить с ними проблемы, которые вас задели. А если ты сам писатель, то получаешь возможность найти моментальный отклик на свое творение.

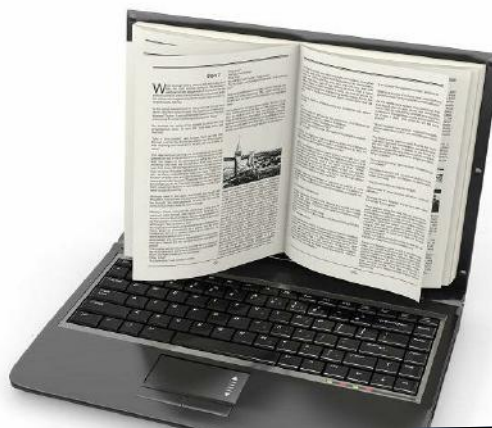
И вроде все хорошо, но у каждой вещи есть свои как плюсы, так и минусы, которые имеет и сетевая литература:

1. Твой телефон может разрядиться в самый неподходящий момент, и тогда ты останешься без чтения (здесь должен звучать грустный тромбон, но его нет, так что просто включи воображение)
2. Вред здоровью, а точнее твоему зрению.

У бумажной литературы тоже есть плюсы и минусы, но я всеми лапками за нее, по большей части, из-за того, что мне нравится заполнять полки новыми книгами и я ловлю кайф, когда понимаю, что большая часть уже мною прочитана.

Так что я останусь поклонницей бумажной литературы, а на какой стороне будешь ты?

Твоя Нева.



Кто такая мама?

*«Мама – первое слово,
Главное слово в каждой судьбе.
Мама жизнь подарила,
Мир подарила мне и тебе».*

Из к/ф «Мама», 1976

Каждый год в последнее воскресенье ноября в нашей стране отмечается праздник – День Матери. Мама – человек, который воспитал каждого из нас и поставил на ноги. Человек, который терпел все твои выходки и капризы и, несмотря на все, по-прежнему любит тебя. Но если спросишь случайных прохожих на улице, то на вопрос «Что для Вас значит мама?» все ответят по-разному.

*«Так бывает – ночью бессонно
Мама поит хонкику вслапнёт,
Как там дочка, как там сынок её –
Лимы под утро мама уснёт».*

Мама – это помощь. В любой ситуации мама тебя поддержит: ударился или упал, получил двойку в школе, сломались наушники или даже поссорился с другом. Мама просто хочет, чтобы ты был счастлив, и именно поэтому она готова исправить любую ситуацию, починить, собрать или даже создать ради тебя целую вселенную.

Ей ничего не жалко для тебя: доро-

гой косметики, одежды на выступление, конфет, которые принесли ей на работу в качестве благодарности, своей комнаты и себя самой.

*«Так бывает – если случится вдруг
В доме вашем горе-беда,
Мама – самый лучший, надёжный друг –
Будет с вами рядом всегда».*

Мама – это верный и надёжный друг. Кто, как ни мама, всегда тебя выслушает и поймёт? Кто, как ни мама, даст нужный совет? Все твои проблемы – это и ее проблемы тоже, ведь ты – ее чадо.

У мамы годы жизненного опыта за плечами, она оказывалась в разных ситуациях и находила из них выход, поэтому она всегда готова помочь выпутаться и тебе. С ней ты можешь поделиться всеми секретами, и она, уж точно, никому их не расскажет: про одноклассников или одноклассниц, про парня из старших классов, на которого ты положила глаз. Мама всегда интересуется твоей школьной и личной жизнью, проживая все то, что ты ей рассказываешь, чувствуя все твои эмоции.

*«Так бывает – станешь взрослее ты
И, как птица, ввысь улетитишь,
Кем бы ни был, знай, что для мамы ты,
Как и прежде, – милый малыш».*

Мама – это любовь. Она отдаёт все, всю себя, чтобы ты понял, насколько ей до-

рог. И это не всегда выражается в словах "я тебя люблю", а и во многих других: "Надень шапку, на улице холодно!", "Давай, ты сначала поешь. Вот суп уже погрелся, и котлеты готовы!", "Тебе не нужна моя помощь?", "Я уверена, ты справишься" и так далее. Эти фразы можно перечислять очень долго, так как мама выражает свои чувства постоянно, беспокоясь о тебе.

Первые у слова у многих детей - это "мама" или "папа". Но если папа отвечает за мужественность, ответственность, серьезность и напорство, то мама - это теплота, добро, нежные руки и бархатный голос, который каждую ночь пел тебе колыбельные, верный помощник и хороший друг навсегда.

И "навсегда"- негромкое слово. "Навсегда" тоже имеет конец. Поэтому цените моменты, проведенные с вашей мамой сейчас, не отказывайтесь от ее

помощи и прислушивайтесь к ее словам, принимайте ее заботу и заботьтесь о ней сами. И самое главное, говорите о своей любви к ней в ответ и доказывайте это поступками.

*М а м ы , л ю б и м ы е м а м ы ,
Мы вам за все благодарны!
За небо и солнце над головами,
За землю, по которой давно ходим сами.
Вы - наше все в этой жизни мгновенной:
Наш мудрый учитель и лучший друг.
Вы дарите счастье нам и вдохновение
На дальнейший жизненный путь.
Из груди вырывается слово "спасибо",
И оно адресовано вам, нашим чудес-
ным, нашим хорошим, незаменимым
вам!*

Стих собственного сочинения.

Хорошего дня, корреспондент

Соня Бранчель



Наркотик, от которого невозможно убежать

Каждому из нас с детства твердят: наркотики – зло. Ведь эти вещества проникают в организм и потихоньку его убивают. И о том, что курение приводит к раку, а алкоголь разрушает нервную систему, тоже все слышали. Можно сказать, что эта информация сохранилась у нас чуть ли не на подкорке.

Но есть зависимости, о которых пока мало что известно. Они появились недавно, и поэтому ученые пока не могут сказать, насколько сильно они влияют на физическое и психическое состояние организма. Но с уверенностью можно сказать, что вызывают они такое же привыкание, как и сигареты.

Одной из таких «неонаркоманий» стала игровая зависимость.

Как часто Вы сидите и залипаете на очередную игру из топ-чартов интернет-магазина? Или сколько часов сна Вы пропустили, набивая ранг в Dota 2, крича «Зк мусор»? Уже не сосчитать? Ничего страшного, это еще не означает, что вы «игровой наркоман». Но побеспокоиться стоит.

Американская Психологическая Ассоциация разработала тест для диагностики игровой зависимости. Пройдите его и подсчитайте баллы: за каждое «да» – 1 балл.



♦Вы много думаете об игре, даже если занимаетесь другими делами, и планируете, когда сможете поиграть.

♦Возникает чувство беспокойства, раздражительности, злости или грусти при попытке сократить время игры или в ситуациях, когда нет возможности поиграть

♦Появляется желание играть больше времени и использовать для этого более мощный компьютер

♦Пациент понимает, что должен сократить время игры, но не может себя контролировать

♦Отказ от других развлечений (хобби, встречи с друзьями) в пользу компьютерных игр

♦Вы продолжаете играть, даже если осознаете негативные последствия своей зависимости: плохой сон, опоздание в школу или на работу, конфликты с близкими

♦Вы врете родственникам, друзьям и другим людям о количестве времени, проведённом в игре

♦Игра используется для ухода от решения текущих проблем и эмоциональных состояний

♦Из-за игры есть риск потерять работу, разорвать отношения с близкими или утратить другие возможности.

Если у вас 0 баллов, то Вы абсолютно свободны от индустрии игр в целом

Если у Вас 1-4 балла, то имеется некая склонность к компьютерным играм. Будьте осторожны, Вы подвержены серьезной угрозе

Если у Вас 5-9 баллов, то у Вас скорее всего уже присутствует чрезмерная тяга к играм.

К сожалению, этот тест пока единственное, что может диагностировать данную зависимость. До сих пор ведутся споры, включать или нет эту манию в официальный перечень психических расстройств и пока нет единого мнения. Ждать помощи «сверху» нет смысла. Как говорил один знаменитый человек: «Спасение утопающих – дело рук самих утопающих», так что мы сами попробуем бороться со своими проблемами.

В 1981 году в **Университете Саймона Фрейзера** провели занимательную серию экспериментов под названием «Парк крыс». Все результаты перечислять нет смысла, так что мы возьмем лишь интересующую нас часть. Суть эксперимента:

Есть две крысы. Одну поместили в абсолютно пустую клетку, в которой были лишь две поилки: с чистой водой и с разбавлен-

ным морфием. Через некоторое время крыса пристрастилась к морфию, и стала самым настоящим наркоманом, пока не умерла от передозировки.

Вторую поместили в просторный вольер с кучей игрушек, тоннелей и других крыс. И вот она даже не прикоснулась к наркотику.

Так что получается? Мы можем спасти сами себя, просто разнообразив свою жизнь.

И если ничего в голову не идет, то вот вам небольшой чек-лист на 5 заданий:

- Посетить центр города и погулять по Невскому
- Сходить в кино на хороший фильм
- Посидеть на крыше и полюбоваться на небо (Лофт проект «Этажи» вам в помощь)
- Познакомиться с новыми людьми
- Закончить дело, которое вы откладывали все это время

Надеюсь, данная статья поможет вам раз и навсегда покончить с зависимостью. И хоть бывших наркоманов не бывает, и с компьютером вам рано или поздно столкнуться вновь придется, то вы будете готовы противостоять соблазну.

Изучал современные зависимости
Василий Калиновский



Привет, это дедлайн!

Что, страшный заголовок? Извините, не хотела пугать. В этой статье речь пойдет о дедлайне. Если быть точнее, то именно о причинах, почему многие из нас не успевают сдавать работы в назначенный срок, тянут время, начинают в последний день и даже пару советов, как правильно распределять свое время, чтобы все было выполнено максимально вовремя. Стоп, ты не знаешь, что такое дедлайн? Кто это такой вообще?

Дедлайн — крайний срок, к которому должна быть выполнена работа.

Понял? На самом деле, всем нам знаком «крайний срок» и тот же самый «дедлайн», мы уже школьники и постоянно сталкиваемся с этим парнем.

Работа может быть абсолютно любая, в нашем случае, это наша любимая домашка, которую - я просто уверена! - многие из нас не всегда делают или делают не так, как надо. Что на это может влиять? Лень? Кому-то может и лень, но есть же среди нас ученики, которые стараются хорошо учиться и всегда выполнять задание вовремя. По моему мнению, большая часть таких людей находится уже в старших классах, когда нужно стараться для хорошего аттестата и, например, успешной сдачи экзаменов в конце учебного года.

Если вы видите эту статью, значит, автор успел сдать её до дедлайна!

Так почему я пишу про невыполнение домашнего задания? Сейчас все делают его практически до трех часов ночи, потому что очень много задали. Не пробовали учить заранее? Начать хоть что-то вчера, а не перед днем с этой самой биологией, на которой у вас будет проверочная? Ведь на этот день у вас задана ещё математика и русский язык, за невыполнение которых вам могут поставить двойку!

Почему мы начинаем все делать в крайний срок, а сразу? Хотите узнать, как распределять правильно свое время, чтобы у вас оставалось время на поесть, погулять и поспать?

Как правильно составить свой распорядок дня

Если ты задавался этим вопросом—поздравляю: ты самый обычный человек. Хотя беспокоиться не стоит. Где вы вообще видели людей, которые умеют четко планировать и выполнять все в срок? Я вот ещё ни одного такого человека не встречала, но даже с таким вот выводом мы все равно должны постараться делать свои дела максимально вовремя, максимально сразу и спокойно, чтобы потом не паниковать и не делать работу слишком быстро. Правда же,

лучше сделать сразу, а потом отдыхать? Начну тогда сразу с самой первой, самой распространённой и проблематичной причины, от которой трудно избавиться нам всем...



1. Вредные привычки, на которые у нас уходит много времени.

Сколько бы мы оправданий не придумывали, в большинстве случаев виновата лень. Мы ненавидим лень, но мы состоим из лени на 90%. Телевизор и социальные сети, в которых мы залипаем, смотря милые видео с котиками и переписываясь с такими же, как мы, лентяями, которые тоже должны, вообще-то, сделать домашнее задание.

Ты глупый? Зачем ты пошел гулять, если дома тебя ждет не начатая работа? Ты что, уснул на пять часов опять? А как же ночь? Что ты теперь будешь делать ночью? Ах, да, работу, которую можно было сделать днем.

Все мы знаем, как трудно на самом деле избавиться от вредных привычек. Однако это не значит, что вам не нужно стараться хоть как-то ограничить посиделки в социальных сетях. Хоть телефон выкидывайте – главное сделать все дела сразу, а потом у вас будет больше времени.

2. Распределите дела от самых важных до второстепенных, или начать самое легкое, а потом приступить к сложному.

К примеру, как я выше писала, сначала можно сделать домашнее задание по математике и русскому языку, а потом начать готовиться к проверочной работе по биологии. В свободное время от домашней работы можно начать писать статью или приступить к рисованию плаката на выставку в школе.

Если вы, как и я, любите составлять списки дел, советую расставлять в такой последовательности:

1. Это необходимо сделать как можно скорее!! Очень важно!!

2. Дело может подождать, не так важно сейчас.

3. Совсем неважно и не срочно.

3. Совмещение еды и сна со своими делами.

Я просто умоляю, ну постарайтесь хотя бы питаться нормально и стараться спать только ночью. Если вы будете сытыми и выспавшимися, то это вам прибавит энергию для выполнения работы. Пожалуйста, правда, мне грустно слушать истории вроде: «Я снова спал всего 2 часа» и «Я со вчерашнего дня ничего не ел».

Ну, допустим, вы как-то разобрались, как нужно распределять время, чтобы все успеть. Хватит ли вам сил избавиться от вредных привычек, составить точный список дел, рассчитать хотя бы примерное время выполнения этих заданий и при этом успевать поспать 6+ часов и нормально питаться?

Я слышу в твоей голове слово «Нет». Полностью согласна, потому что мы пока что не умеем точно предсказывать свое будущее и не сможем предсказать в свои выходные внезапные «Ой, кстати, через 15 минут едем на дачу, будешь помогать нам картошку копать». Правда, в таких ситуациях вам нужно убедиться в том, что у родителей точно нет никаких планов на выходные с вашим участием.

Ошибочное планирование

А это ещё что? Уверена, большинство первый раз слышит о такой ошибке, но оказывается, её допускают абсолютно все и от неё никак не избавиться.

Ошибка планирования — ошибка, связанная с излишним оптимизмом и недооценкой времени, требуемого для выполнения работы.

Кстати, я тоже первый раз читала про такую ошибку, поэтому мне будет проще привести пример на своем опыте.

Каждый раз, когда я приезжаю домой рано, всегда думаю: «Ого, у меня полно времени! Я могу не просто отдохнуть, а даже поспать часик!»

На самом деле, у меня постоянно этот



часик почему-то превращается в пять часов и, в итоге, уроки я делаю вечером. Кроме того, эти пять часов мне ничего не дают: я все равно не чувствую себя достаточно бодрой и отдохнувшей, да ещё и голова начинает болеть, из-за чего труднее делать уроки.

Получается, наши ожидания каждый раз отличаются от реальности. Ожидал сегодня доделать математику? Упс, оказывается, получилось так, что математику ты доделал за пять минут до урока, потому что ты устал и очень сильно захотел спать. В этом и заключается ошибка планирования.

Чтобы не стать жертвой ошибки планирования, следует постараться ничего не ожидать или предполагать наихудшие варианты развития событий. Можно начать что-то важное сразу, при первой же возможности и не откладывать на потом, всё сильнее приближаясь к дедлайну.

Информация в статье не поможет на 100%. Трудно избавляться от вредных привычек сразу: для этого нужна сила воли и время. Но не думайте, что это только ваша проблема: не все взрослые успевают вовремя сделать свою работу.

Если вы дочитали до этого места — значит, я со своей первой статьёй справилась!

Жирова Валя



Новый год к нам мчится?

Новый год - один из самых атмосферных и ожидаемых праздников и проводить его хочется с самыми близкими людьми. Многие сталкиваются с такой проблемой, как отсутствие новогоднего настроения. Вот несколько советов для того, чтобы его создать:

- Украсьте свою комнату. Неважно, как, главное, чтобы Вам нравилось. Можно купить маленькую ёлочку и поставить на видное место, повесить гирлянду, сделать что-нибудь своими руками.
- Выделите один вечер, чтобы посмотреть новогодние серии любимого сериала, новогодние фильмы или мультфильмы, запаситесь вкусной едой. Это, возможно, создаст новогоднее настроение.
- Зажгите свечи, наполните свою квартиру приятными запахами.
- Если Вы хорошо готовите, испеките имбирные пряники или то, что ассоциируется у вас с Новым годом.
- Если Вы владеете каким-нибудь музыкальным инструментом или поёте, выучите новогоднюю песню.

Также у многих возникают трудности с выбором подарка - это,

действительно, довольно трудная задача, особенно, если не знаешь, что человек хочет.

Начнём с родителей. Подарите им вещи, которые создадут уют: это может быть постельное бельё, красивая лампа, полотенца для душа, новогодние кружки, книги.

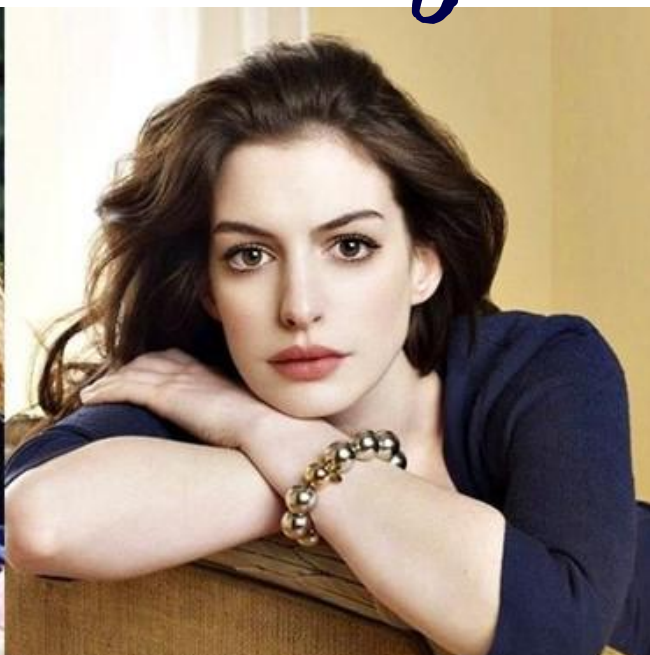
Если они любят сладкое, можно испечь имбирные пряники или купить в магазине, если вы совсем не умеете готовить. Для бабушки и дедушки подойдёт тоже самое.

Для друзей, братьев, сестёр. Вспомните, чем он/она увлекается. Если у него/её есть какая-нибудь любимая группа или исполнитель, подарите мерч, это точно поднимет его/её настроение. Также можно подарить целую коробку вкусняшек, если он/она их любит или какие-нибудь украшения.

Не забудьте красиво оформить все подарки, обязательно купите новогоднюю упаковочную бумагу и разные декоративные штучки. Тем самым, Вы создадите у человека новогоднее настроение.

Корреспондент
Веденеева Женя

Немного не о моде



Посылаю тебе тысячу приветствий, дружок! Давай сегодня поболтаем о внешнем виде?) И я имею в виду совсем не моду.

Сначала я хочу немного объяснить, что внешний вид человека и внешность — понятия разные. Внешность нам дана от природы, а о внешнем виде мы заботимся сами.

«Не всякая женщина рождается красивой, но если она не стала такой к тридцати годам, то она просто глупа». Коко Шанель

Необязательно быть молодой, модной и красивой, чтобы великолепно выглядеть и произвести хорошее впечатление. Кстати, о нём.

Как говорила Коко Шанель, «У вас не будет второго шанса, чтобы произвести первое впечатление». И ведь верно подмечено, да и первое впечатление зависит от внешнего вида.

Внешний вид человека — это визитная карточка, а главной его составляющей является уход за собой.

Ухоженность является залогом успеха и в трудовой сфере, и в личной жизни. Только ухоженный человек окружающими воспринимается намного лучше, чем неопрятный. Давайте сейчас признаемся сами себе, что 99% людей смотрит сначала на внешность. И как бы благородно не звучало: «Внешность не главное. Главное — душа, глаза, внутренний мир», но все мы не захотим узнавать человека, на которого нам противно смотреть.

Так давайте составим рецепт успеха:

Немного чистой кожи, добавим щепотку ухоженных волос, капельку аккуратных ногтей, стакан чистой одежды и обуви, не забывайте улыбаться — успех гарантирован. Угрюмый вид не поможет вам быть успешным.

А ещё с помощью всего, что сказано ранее, можно повысить настроение и даже изменить свою жизнь! Спросите, как? Давайте, объясню на примере:

Вот девочка. Учится отлично, добрая - одним словом, умница. Но не красотка. И я совсем не про природные черты, а о стиле одежды, причёске и т.д.

Носит тёмные, серые, блёклые цвета, мешковатую невыглаженную одежду с катышками, волосы всегда засалены и собраны в низкий хвостик. Макияжа тоже нет. И девушка хочет наладить личную жизнь, но её внешний вид говорит совсем о другом.

Тёмные цвета в сочетании с бесформенной одеждой ассоциируются с печалью, незаметностью. Мятые вещи и катышки - с неопрятностью. Засаленные волосы и отсутствие макияжа - безразличное отношение к своей женственности.



**Давайте начистоту:
без красивого внешнего вида,
никто не захочет узнать,
какая у вас душа.**

А что, если изменить её внешний вид? И вот, перед нами девушка в яркой, аккуратной одежде, которая немного подчёркивает фигуру, волосы чистые и слегка уложенные, немного накрашены ресницы, что предаёт блеск глазам. Совсем другое дело! К девушке тянутся люди, много новых друзей и парень, который ей так давно нравится, стал ей симпатизировать!

Думаю, это был яркий пример, и ты, мой дорогой друг, понял, что я имею в виду.

Давайте, ещё раз повторим элементарные вещи по уходу за собой:

- ⇒ волосы должны быть чистыми;
- ⇒ ежедневно принимайте душ;
- ⇒ заботьтесь о здоровом состоянии зубов;
- ⇒ в дневное время неброский, естественный макияж;
- ⇒ аккуратный маникюр;
- ⇒ мера в украшениях;
- ⇒ носите одежду, которая идёт именно вам, не подражайте другим.

Ну вот, собственно, и всё! Будьте ухоженными и производите хорошее впечатление с первого взгляда!

Ваша Бела.

**Овен.**

В этом месяце ваша продуктивность оставляет желать лучшего. Впрочем, если вы не будете оглядываться на прошлое и искать в нем проблемы, то сможете достичь хороших результатов.

Телец.

Ваше умение терпеть сыграет вам на руку в самый подходящий момент, так что держите голову холодной. Лень может надолго испортить ваше настроение, так что надо собраться с силами и ударно провести месяц.

Близнецы.

Ваше обаяние не знает границ. Используйте его по полной и попытайтесь не влезать в споры с другими людьми, потому что это может закончиться очень плохо. Воздержитесь от необдуманных покупок.

Рак.

Доверьтесь своей интуиции. Она не подведет. Не позволяйте ставить вас в неудобную ситуацию. Иногда можно и клыки показать. Будьте осторожны с деньгами, они могут исчезнуть без следа.

Лев.

Попробуйте что-то новое и интересное. Так же попытайтесь не упустить все гениальные идеи, которые приходят вам в голову. Лучше запишите на листок.

Дева.

Не упускайте важных деталей в своих делах, и все получится идеально. Прислушивайтесь к окружающим, и вам это сыграет на руку.

Весы.

Попытайтесь в этом месяце сгладить все давние конфликты, и это принесет вам пользу. Будет непросто принять важные решения, так что попытайтесь найти советчика.

Скорпион.

Попробуйте извлечь прибыль там, где не рискнут другие. Скорее всего, результат вас приятно удивит. Но не перегибайте палку! И оставьте свою подозрительность, ведь она не всегда работает на вас.

Стрелец.

Положитесь на свой характер и ум. Откройте для себя нечто новое, скоро это вам пригодится. Помогите тем, кто слабее вас, и это подарит вам множество приятных моментов.

Козерог.

Не останавливайтесь перед проблемами из-за своих страхов. Смотрите в будущее с оптимизмом, и все пойдет как по маслу. Могут появиться внезапные проблемы в личной жизни.

Водолей.

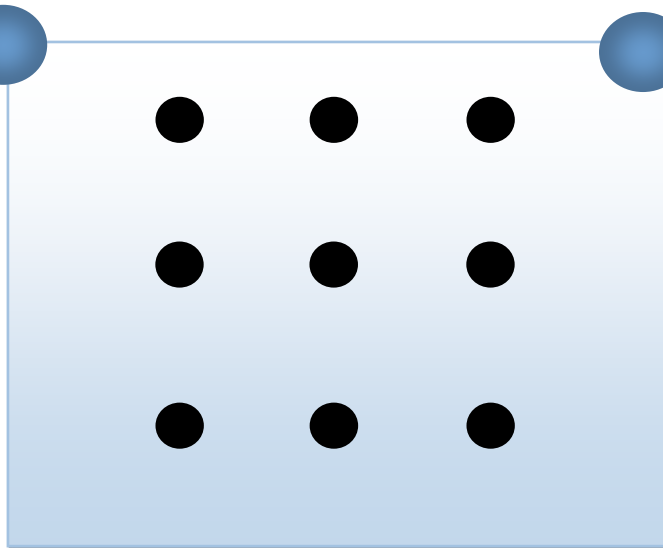
Экспериментируйте! Вам это поможет избежать многих проблем. Но не забывайте, что не все в этом мире идеально. Не дайте лени захватить вас.

Рыбы.

Прислушивайтесь к внутреннему голосу, он поможет избежать многих неприятных ситуаций. Но в то же время не зарывайтесь в себе. Мнение других тоже важно.

Поломай голову!

Проведите через точки
четыре прямые линии,
не отрывая руки,
так, чтобы каждая точка
была на линии.



Школьная газета
«Пятница»

ГБОУ СОШ №164
пр. Косыгина, 28 к.3,
штаб

Контакты:

Руководитель: Маркова
Полина Дмитриевна

Главный редактор: Василенко
Полина, 10А

Корректор: Бранчель
Софья, 10А

Вёрстка: Матросов
Владимир, 9Б

**Цитатник**

«Не проблемы должны толкать вас в
спину, а вперёд вести мечты!»

Дуглас Эверетт

Читайте
на сайте
школы!

