



ПЯТНИЦА

Газета школы 164

№5

22 мая

2020

Голосование за лучший материал!

Наведи камеру на код и
перейди по ссылке.



ПОЧЕМУ НАМ ЛЕНЬ?

«Где вы вообще видели людей, которые умеют четко планировать и выполнять все в срок?» - и другие тонкости тайм-менеджмента на страницах 5-6.

ВАЖНАЯ ДАТА

“День Победы в онлайн-формате— кому? Зачем? Как? - материал о дистанционном празднике читайте на стр. 11

ЭКЗАМЕНЫ И МЫ

«Главное— повернуть ситуацию себе на пользу!» и другие мнения об экзаменах на страницах 3-4.

ИЗМЕНИТЬСЯ ЗА ЛЕТО

Что делать, чтобы в сентябре все ахнули — рекомендации на страницах 7-8



Здравствуй, лето!

Приветствую всех, непонятно как, но переживших эти месяцы заточения! Надеюсь, вы все еще в здравом уме, хорошо закончили этот учебный год, и дистанционное обучение не стало этому помехой!

Этот выпуск будет более позитивным, чем прошлый. Скоро лето! Со всеми глобальными проблемами мы совсем забыли о том, что до самых ожидаемых каникул осталось совсем чуть-чуть. Карантин должен скоро закончиться, а коронавирус потерять свою силу, да и летние теплые деньки никто не отменял. Те, кто успел подготовиться к летнему сезону, безусловно, молодцы. А те, кто нет — вам ещё не поздно начать!

Карантин карантин, но личное время у меня все равно нашлось, и оно не прошло даром. Мне хочется подвести какие-то промежуточные итоги.



Я научилась готовить и, уж не знаю, была ли эта удача новичка, но получается вкусно. Так что теперь, если я натыкаюсь в социальных сетях на какие-то вкусные рецепты, сохраняю себе и воплощаю в

жизнь. После этого моя семья, кажется, начала видеть во мне человека.

Многие потеряли форму за эти месяцы сидения дома, я – не исключение. В конце марта я как-то случайно наткнулась на фитнес-приложение, где собраны тренировки для разных частей тела. И раз у меня пока нет возможности выходить из квартиры, то я начала заниматься дома. Дистанционное обучение все-таки отнимало у меня много времени. На этот случай, если я засиживалась, то делала простую растяжку перед сном. Сидеть целый день без движения – атрофировать мышцы! А нам это точно не нужно, тем более в интернете можно найти упражнения на любой вкус и цвет.

Уборка. Я успела перебрать, убрать, переложить, поменять и выбросить много вещей из своей комнаты. Обновлению подверглись все ящики и шкаф. «До» и «после» наглядно видно! Да и избавиться от хлама как сбросить камень с души. И смотреть приятно, и все аккуратно организовано.

Общение с друзьями, благодаря интернету, тоже не представило для меня проблем. Спасибо социальным сетям, где я могу переписываться со своими друзьями и одноклассниками. А также видеосвязи в приложениях и «Скайпу», которые позволили нам видеть друг друга. Я провела много часов за разговорами, и это хоть как-то



помогло мне не стать интровертом за время изоляции.

Когда я поняла, что в мою голову больше не приходят идеи, чем заняться, я нашла подходящее приложение. Оно называется «21 Days», и я хочу его вам порекомендовать. Здесь собраны челленджи, как нетрудно догадаться, на двадцать один день, и каждый день – новое задание. Само собой, задания распределены по темам: здоровье, самоорганизация, режим дня и так далее. Можно даже создать свой сборник. А приложение контролирует, выполнил ты задание или нет.

Надеюсь, своим примером я смогла хоть чуть-чуть вдохновить вас на продуктивность! Вас ждут три месяца, за которые вы можете очень измениться, если захотите, конечно, и

провести их с пользой. Нельзя сидеть на месте, особенно, пока мы полны сил и энергии нашего возраста!

Маленькое напутствие одиннадцатиклассникам.

Ребята, используйте карантинное время для повторения материала ЕГЭ и не отчаивайтесь, если у вас все-таки не будет выпускного. Успеете повеселиться на вручении диплома в университете! А если торжество состоится, то счастливого вам праздника! Мы все держим за вас кулачки!

Желаю всем удачного, веселого и продуктивного лета! Надеюсь, что все это безумие кончится и мы взорвем всех своей энергией, накопившейся за это время.

С надеждой в сердце,
редактор Соня Бранчель

ОГЭ и ЕГЭ – страхи и мнения

Все мы прекрасно знаем, какая непростая ситуация сейчас сложилась у нас в стране. Мы до последнего были уверены, что русские непобедимы, но коронавирус сумел добраться и до нас. А в первую очередь режим самоизоляции сбил с курса учеников и учителей.

Вы только представьте, каково сейчас ребятам, которым приходится дистанционно готовиться к экзаменам, а как обидно тем, кто хотел повесить свой средний балл в аттестате за счёт оценки на ОГЭ и, в конце концов, насколько тяжело одиннадцатиклассникам, у которых просто-напросто пропадает всё лето! Я решила углубиться в эту тему и опросила несколько ребят из девятого и одиннадцатого классов.

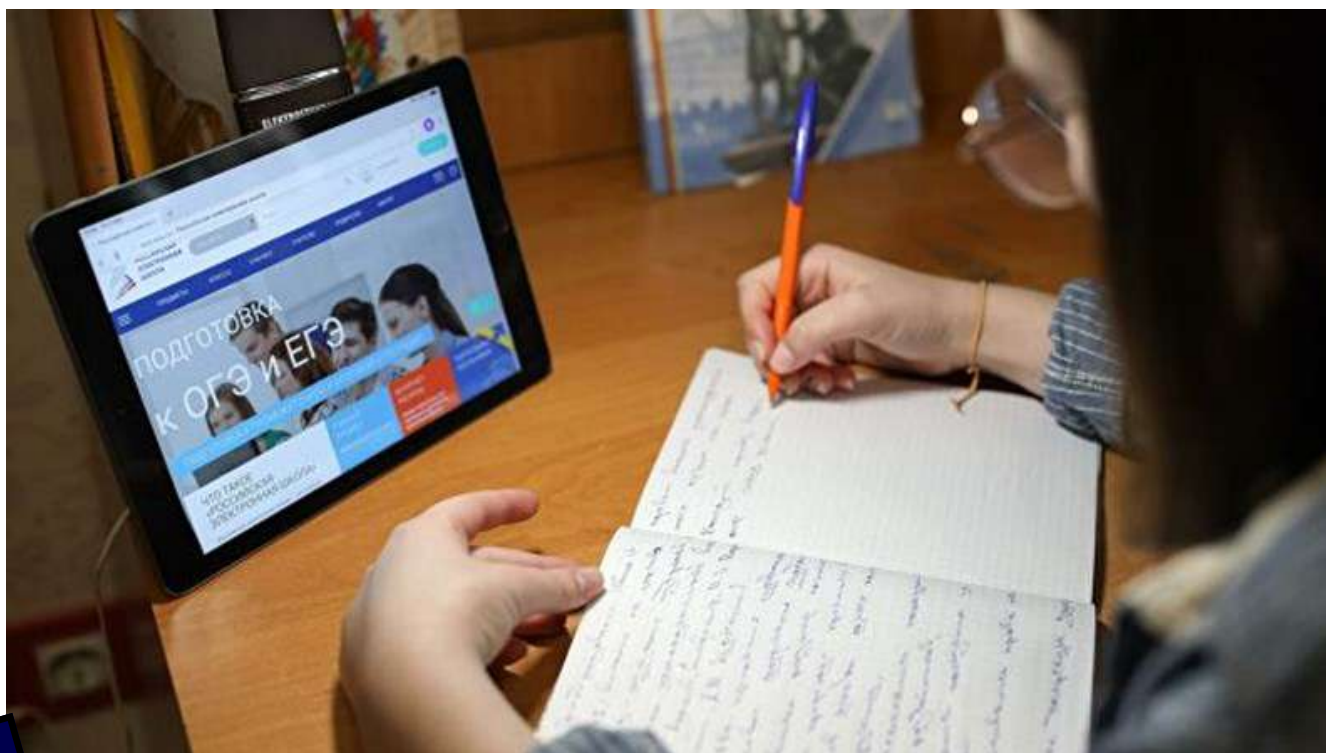
Я задала вопрос ученице 11 «А» класса, Балясниковой Анне:

- Как ты вообще относишься к такому раскладу событий, что именно этот год, возможно, самый главный в твоей жизни, выдался именно таким?

- Это очень необычно, некоторая неопределенность пугает, главное, повернуть ситуацию себе на пользу, но зато это точно запомнится, причем всем. Но я достаточно стрессоустойчива, как показала жизнь, и поэтому у меня получается готовиться к экзамену самой и с репетиторами.

На этот же вопрос я получила ответ от Екатерины Дельвы, также из 11 «А» класса:

- Я нейтрально отношусь к данной ситуации. Сначала радовалась, что ЕГЭ перенесли — больше времени на подготовку, потом радовалась, потому что мне можно ЕГЭ не сдавать (в этом году не иду на высшее, но ЕГЭ сдам



все равно, лично для себя). Но то, что у нас последний звонок — дистанционный, а выпускной с открытой датой — очень обидно. Подарок, вместо алых парусов, — бесполезный. Лишь из-за праздников я расстроена.



Но, несмотря на тяжкие условия, девочки всё равно своими усилиями активно готовятся к предстоящим экзаменам. К тому же, зная, что в этом году отменили Основной Государственный Экзамен, я узнала мнения на этот счёт ребят из девятых классов. Первой, у кого я брала интервью, была Гусева Дарья из 9 «А» класса:

- А ты не думаешь, что отмена ОГЭ — несколько двоякое событие? Ведь, с одной стороны это и хорошо, что появится больше свободного времени и тебе не придётся тратить свои нервы, но с другой — ты не повторишь материал и достоверно не проверишь свои знания, не сможешь ощутить ту атмосферу экзамена.

- Если смотреть со стороны, что не смогу ощутить ту атмосферу экзамена, думаю, что сдача ЕГЭ все равно будет в новинку. По поводу повторения материала, если ученик заинтересован в успешной сдаче ЕГЭ, то ему не составит труда повторить материал. Каждый ученик при желании может

пройти все препятствия к сдаче ЕГЭ, нужно лишь желание и готовность работать и ещё раз работать.

На эту тему также высказался Дегтярёв Егор из 9 «А» класса:

- Для меня экзамен — это огромный стресс. И то, что экзамены отменили, на самом деле очень хороший расклад. Но всё же в данной ситуации есть свои минусы: некоторые предметы я мог исправить за счёт оценки на ОГЭ. Но мне повезло, потому что по своим годовым оценкам я попадаю в колледж, в который я хотел.

Владимир Матросов из 9 «Б» класса тоже не остался в стороне и поделился со мной своим мнением:

- Да, это двоякое событие, но так как я по пробникам знаю свои результаты, я понимаю, что они могли ухудшиться, поэтому я рад, что ОГЭ отменили.

И даже, несмотря на то, что у всех ребят разные планы и цели в дальнейшем, они все переживают из-за отмены выпускного и последнего звонка. Абсолютно для всех выпускников самое обидное, что они не смогут торжественно отметить своё окончание школы, не смогут, может быть, в последний раз увидеть лица родных одноклассников и учителей. Ведь именно на выпускном мы забываем все обиды и ссоры, искренне благодарим всех учителей за вложенные в нас силы, одноклассников за помощь и поддержку. Но это жизнь, и она бывает порой слишком жестока, нам лишь нужно не унывать и не отчаиваться, а идти вперёд и никогда не забывать любимую школу, преданных одноклассников и близких учителей.

Корреспондент Ангелина Гилунова

Прокрастинация как образ жизни, или почему нам так лениво работать

Я уверен, что каждый хоть раз в своей жизни сталкивался с такой вещью, как лень. Вроде надо делать нечто важное, но так не хочется, ведь на «Ютубе» такой интересный видеоролик про Средневековье. Обычно мы можем с некоторым усилием перебороть ее и пойти дальше.



Правда, так бывает не всегда. Вот вам коротенький тест, который расскажет многое о вашей жизни:

- 1) Вы откладываете все на потом?
- 2) Предпочитаете делать все в последний момент?
- 3) Зачастую успеваете сделать огромную работу в крайне сжатые сроки прямо перед сдачей?
- 4) Чувствуете вину за то, что не можете заставить себя работать?
- 5) Вам нравится время, когда надо успеть все за один день?

Если вы ответили хотя бы на три вопроса утвердительно, то я вас спешу поздравить. Вы - прокрастинатор. Это не так страшно, как на первый взгляд, хотя доставляет массу неудобств другим людям. Например, данную статью я сдаю с опозданием в один день, из-за чего меня уже тихо ненавидят редактор и корректор. Так что давайте не будем долго тянуть и, наконец, разберемся, почему мы прокрастинируем

Само слово прокрастинация произошло от латинского «procrastinatio», что в прямом смысле означает «задержка, откладывание». В психологии этот термин обозначает склонность к постоянному откладыванию даже важных и срочных дел, приводящая к жизненным проблемам. Это очень пагубная привычка, которая очень мешает не только вам, дорогой читатель, но и окружающим

Внимание, не путайте это с ленью! Главная отличительная черта ленивого человека – он ленится с удовольствием. Его не гложет чувство вины за то, что он не делает, и он живет счастливо. Прокрастинатор же постоянно терзает себя самокритикой и уничижительными мыслями, при этом, толком не работая и не отдыхая.

Ученые долго бьются над разгадкой этого явления. Существуют разные теории по поводу причин прокрастина-

ции, но все они сводятся к одному — она связана с внутренним беспокойством и страхами. В 1982 году Лора Соломон и Эстер Росблум из Университета Вермонта изучали причины прокрастинации среди студентов. Исследования показали: прокрастинацию стимулирует страх провала. Его порождают беспокойство о несоответствии чужим ожиданиям или



собственным высоким стандартам и недостаточная уверенность в себе. Поэтому прокрастинацией страдают в основном бывшие отличники или перфекционисты.

Теперь, когда мы разобрались с самой природой прокрастинации, встает вопрос: а можно ли от нее избавиться раз и навсегда? Ведь это ужасное чувство, которое в конечном итоге может привести к замкнутому кругу проблем, из которого выбраться очень сложно. Скажем так, можно попытаться.

Универсальных советов нет, так как прокрастинация мало изучается. Так что вот вам три способа попытаться побороть это ужасное чувство. Пожалуйста, не откладывайте их на потом. Встречайте:

1) Для начала, перестаньте быть перфекционистами. Не все ваши работы получатся идеально. Не все то, что вы хотели, реализуется. Жизнь — это хаос, с которым трудно совладать. Многие прокрастинаторы, начиная что-либо делать, сталкиваются с проблемой «неидеальности» работы. Зачастую именно из-за этого они и бросают ее, боясь не допрыгнуть до идеала.

2) Снизьте планку ожидания. Вы не должны сделать все на сто баллов — девяносто или восемьдесят тоже пойдут. Главное, чтоб она была сделана, а качество в любом случае будет хромать, ведь никто не идеален. Просто примите этот факт и двигайтесь дальше.

3) Будьте увереннее в своих силах. Зачастую неуверенность заставляет бросить дело, так как мы боимся испортить его. Тут главное понять, что испорченное дело намного лучше несделанного, а силы у нас намного больше, чем мы можем себе представить. Вспомните случаи, когда матери в одиночку приподнимали машины, под которых попадали их дети. Наша сила раскрывается во время работы, а не перед ней

В конце я хочу пожелать всем прокрастинаторам, которые прочитают эту статью — боритесь. Мы можем свернуть горы! Главное понять, что необязательно их уничтожать полностью, ведь можно просто прорыть туннель и взорвать изнутри. Удачи вам, и надеюсь, что вы дочитываете эту статью в тот же день, что и начали.

С вами был журналист-прокрастинатор,

Василий Калиновский

Как измениться за лето?

Лето — это идеальное время для перемен. Начните с работы над своим стилем, а затем поэкспериментируйте с прической и макияжем, чтобы завершить свой образ.

Тёплые летние дни - отличное время для занятий спортом на улице. Ешьте здоровую пищу, пейте много воды, и вы сможете достичь своей цели — стать стройным и красивым!

Изменение гардероба:

1) Сначала нужно найти источник вдохновения. Просматривайте сайты посвященные моде, стилю и красоте или создайте папку своих собственных идей.

2) Создайте цветовую палитру. Подумайте над тем, какие цвета Вы бы хотели видеть в вашем гардеробе.

3) Продумайте детали нового стиля. Выбирая стиль, очень важно отталкиваться, прежде всего, от того, в каком образе вы будете чувствовать себя более уверенно. Оставайтесь верными себе. Не стоит примерять на себя образ, который Вам не нравится.

Изменение причёски и макияжа:

1) Сделайте прическу, которая будет соответствовать выбранному стилю.

2) Покрасьте волосы. Окрашивание волос быстро изменит ваш образ.



Просмотрите образы икон стиля, которые являются для вас источником вдохновения и выберите цвет, который соответствует вашему стилю и тону кожи.

3) Сделайте новый пробор. Если вы не готовы делать новую стрижку, попробуйте изменить расположение пробора.

4) Поэкспериментируйте с укладками.

5) Поэкспериментируйте с макияжем.

Тренировки:

1) Разработайте план тренировок на лето. Для начала подумайте о том, чего Вы хотите достичь. В зависимости от поставленных целей Вам нужно будет разработать план тренировок. Если вы хотите похудеть, сделайте акцент на кардиотренировках. Выполняйте силовые упражнения, выпады и приседания.

2) Занимайтесь спортом ежедневно.

3) Следите за своими успехами. Сравните свою физическую форму в начале и в конце лета. Например, насколько сильнее Вы стали, выполняя то или иное упражнение. За основу возьмите такие упражнения, как отжимания или планка.



Питание:

1) Выбирайте здоровые продукты. Правильное питание — это залог благотворных изменений вашей



фигуры. Вы увидите существенные улучшения в состоянии кожи. Она станет сияющей и красивой. Отдавайте предпочтение постным белковым продуктам, таким как мясо курицы и рыба, цельнозерновым продуктам, обезжиренным молочным продуктам, а также большому количеству фруктов и овощей. Исключите из своего рациона продукты с высоким содержанием сахара и жира, например, выпечку, конфеты и чипсы.

2) Соблюдайте режим. Прием пищи в одно и то же время значительно ускоряет обмен веществ и помогает оставаться бодрым в течение всего дня. Кроме того, ваша фигура приобретет желаемую стройность и грацию.

3) Пейте много воды. Лето — это жаркая пора. Поэтому очень важно позаботиться о хорошем питьевом режиме, особенно во время тренировок. Правильный питьевой режим — это залог здоровой кожи!

Корреспондент Евгения Веденеева

Летние кинофильмы

Карантинный привет всем любителям кино! Так как, буквально, через пару мгновений наступит лето, предлагаю вам соответствующую подборку легких, романтических фильмов.



Лето. Одноклассники. Любовь (2012 г.)

Думаю, что даже по названию можно определить, о чем этот фильм.

Лола – ученица старшей школы в Чикаго. Живет обычной жизнью девочки – подростка с разведенной

мамой и младшей сестрой. Фильм наполнен личными переживаниями Лолы, в частности, на романтическом фронте.

Уверена, что девочкам фильм точно понравится. Кстати, в главной роли Майли Сайрус.

Возрастное ограничение 12+.

Наше последнее лето (2019 г.)

Снова романтическая комедия.

Подростки оканчивают школу. После выпускного они решают, что их последнее лето перед поступлением в колледжи нужно провести, полностью наслаждаясь свободой еще беззаботной жизни. Только их родители считают по-другому.

В фильме вы можете узнать Кей Джея Апа.

Возрастное ограничение 12+.



**Монте-Карло (2011 г.)**

Главная героиня оканчивает школу и сразу после отправляется в Париж со своей старшей сестрой и подругой. Тур в Париже оказывается неудачным, но неожиданный жизненный поворот захватывает девушек в роскошную жизнь в Монте-Карло. Девушкам приходится много врать, но наслаждаться прелестями богатой жизни, но до поры до времени.

В главной роли Селена Гомес.

Возрастное ограничение 12+.

Лето на восьмерых (2016 г.)

Вкратце, сюжет такой же, как в «Наше последнее лето». Только основных персонажей восемь. Ребята активно отдыхают после последнего учебного года.

Из актеров можно узнать Картера

Дженкинса и Натали Холл.

Возрастное ограничение 12+.

Круиз (2018 г.)

1980-е годы в Нью-Йорке. Молодой парень из итальянской семьи живет разгульной жизнью без забот. Случайно он встречает молодую девушку из еврейской семьи. Он показывает ей свою жизнь, отличающуюся от той, к которой она привыкла.

В главных ролях Эмили Ратаковски и Спенсер Болдман.

Возрастное ограничение 16+.

Вот такая вот подборка у меня получилась. Эти фильмы пропитаны теплой атмосферой с ноткой комедии и большой долей романтики.

Приятного просмотра,

корреспондент Соня Бранчель

Важная Дата

В этом году празднование Дня Победы прошло необычным образом, оно было перенесено в онлайн формат.



Про внешний вид города тоже не забыли, Петербург к 9 мая был украшен, а военная техника была готова к показу, Ростральные колонны зажигали в два этапа, первый - с 9:00 до 12:00, а второй - с 15:00 и до конца дня. В полдень был дан памятный выстрел из орудия Нарышкина бастиона Петропавловской крепости.

Акции "Бессмертный полк" и "Георгиевская ленточка" были перенесены в онлайн режим. Каждый желающий мог присоединиться в любой момент.



Но мероприятия ко Дню Победы проходили и в нашей школе! В честь этого праздника были проведены четыре акции. "Правнуки победителей" - каждый желающий мог сделать фотографию с портретом родственника, который служил или работал в военные годы.



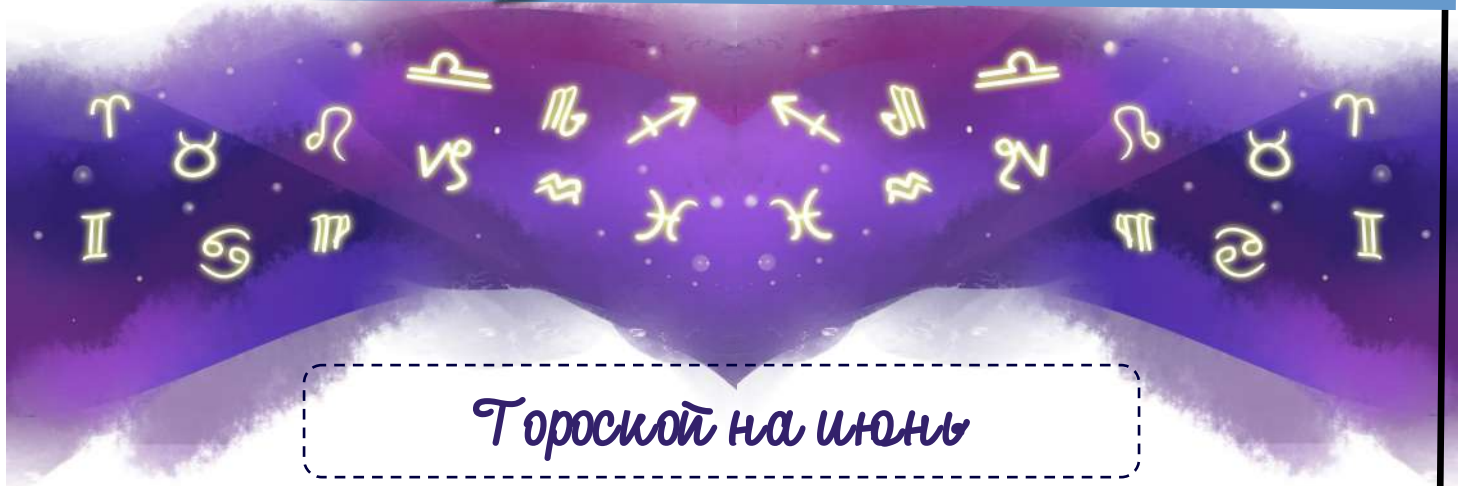
"Строки, опалённые войной" - акция, в которой ребята читали стихи, это стоит послушать.

"Окна победы" - участники должны были оформить окна картинками, рисунками, снимками, посвященными победе советского народа.

"Песни поры военной" — это был настоящий концерт, устроенный учениками нашей школы из разных классов, объединённых общей идеей — почтить память погибших.

Ребята, которые принимали участие в данных акциях, делали это с душой и сердцем, так что мы советуем познакомиться с этими акциями в официальной группе 164 школы.

Корреспондент Василий Гавриляк



Тороской на июнь

Овен — Вам придется доказывать всем и каждому, кто прав, а кто виноват.

Весы — Сдерживайте свою раздражительность и избегайте необдуманных поступков.

Телец — Сначала разберитесь с накопившимися делами, а уж потом позвольте себе немного расслабиться.

Скорпион — Воздержитесь от рискованных предложений и бесперспективных проектов. Но не забывайте сохранять свой оптимизм.

Близнецы — Вас ожидает размеренная, спокойная жизнь без резких колебаний и волнений.

Стрелец — Ваши лидерские качества приведут к трудовому олимпу.

Рак — Будьте осторожными при общении с людьми, иначе будете вмешаны в чужие разборки.

Козерог — Не навязывайте другим своё мнение и не пытайтесь перестроить окружающих под себя.

Лев — Не стоит размениваться по мелочам и хвататься за все подряд. Сосредоточьтесь на одном важном деле.

Водолей — Перестаньте жить чувствами в этот непростой период и начните думать головой.

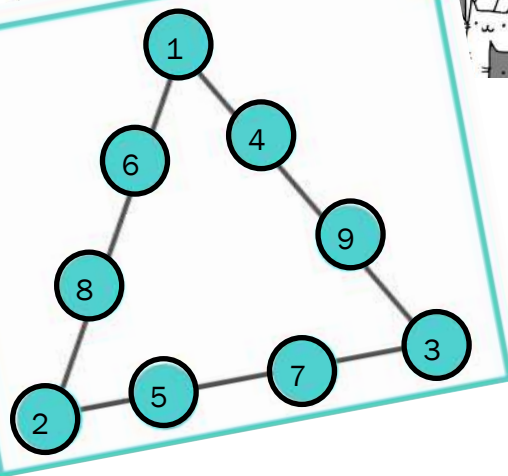
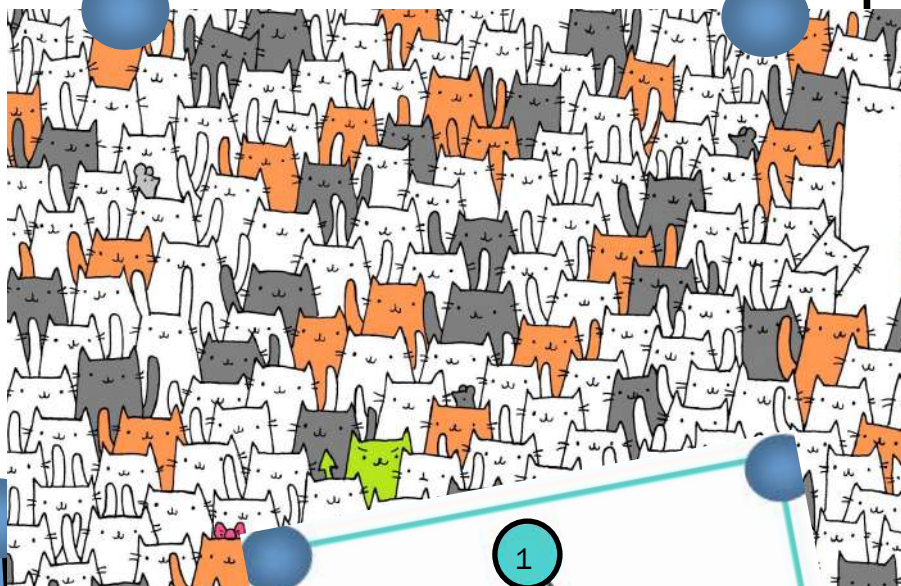
Дева — Благодаря поддержке близких Вы будете чувствовать себя уверенно и добьетесь нужных результатов.

Рыбы — Постарайтесь обуздать свои чувства и научитесь подбирать слова в разговоре с людьми.

Ваш лучший астролог, Каролина~

Поломай голову!

Найдите кролика
среди кошек!



Школьная газета «Пятница»

ГБОУ СОШ №164
пр. Косыгина, 28 к.3,

• • • • • • • • • • штаб

Контакты:

Руководитель: Маркова
Полина Дмитриевна

Главный редактор: Бранчель
Софья 10А

Корректор: Кутепова
Софья 9В

Вёрстка: Матросов
Владимир 9Б, Жирова Валя 9В

Цитатник

*Тысячи гениев живут и умирают
безвестными — либо неузнанными
другими, либо неузнанными
самими собой.*

Марк Твен

*Читайте
на сайте
школы!*

