



ПЯТНИЦА

газета школы 164

№4

24 апреля
2020

Голосование
за лучший
материал!



Наведи камеру на код и
перейди по ссылке.

ДЕЛУ ВРЕМЯ, ДИСТАНЦИОНКЕ— ЧАС

Не можешь представить себе, как начать саморазвиваться, выспаться и успеть сделать уроки? Узнай это на стр. 5

ОНО РАСТЁТ...

Боялся коронавируса? А ведь он не самое страшное, что сейчас творится в мире! Открой стр. 1 и ты явно не захочешь больше жить

ШКОЛА VS ДИСТАНЦИОНКА

Всегда задумывался, где лучше учиться: дома или в школе? А Вот наш корреспондент Веденева Евгения дала ответ на этот вопрос!

ОНО ПРИХОДИТ НОЧЬЮ...

Раздражительность, клаустрофобия, социопатия—вы узнаете, как бороться с ними во время карантина на стр. 8—стр. 9



Оно растёт...



В последнее время в мире творится что-то необъяснимое: пожары в Австралии, угроза Третьей Мировой войны, вулкан на Филиппинах, землетрясения и наводнения. А ведь 2020 год только начался. Но все это — дополнение к проблеме, которая охватила весь мир — коронавирус.

Он появился внезапно. Никто не заострял на нем внимание, когда он начал распространяться, охватив весь Китай. Все всполошились лишь тогда, когда он преодолел его пределы.

"Covid-19" — такое международное официальное название он имеет. Вирус пошел в соседние страны, а затем занял территорию всего мира. Люди, сами того не зная, заражаются и передают этот вирус другим.

Вакцины нет, как лечить — непонятно. Люди умирают, потому что их поразил коронавирус.

Мы никогда не ждем неприятностей. Есть только какое-то предчувствие, когда может случиться что-то именно в твоей жизни. Но события мирового масштаба никто предугадать не может. А они приходят — неожиданно появляются, оставляя за собой шлейф последствий: страдания и потери.

Такие моменты могут покалечить лю-

дей и в физическом, и в материальном, и в моральном плане. Но глобальные события сближают людей, какой бы характер они ни носили. Как и сейчас, в мире, где бродит смертельный вирус, нам нужно остерегаться его, заманить его в подвал, закрыть на замок, а ключ выбросить прочь. И чтобы он никогда, никогда больше не смог выбраться оттуда.

Как же мы начали ценить свободу! Мы начали скучать, сидя в четырёх стенах на карантине, вспоминать о том, как было хорошо, когда мы могли спокойно ходить куда угодно и делать что угодно на улице! Ученики даже соскучились по школе и по урокам — так они могли бы хоть куда-то выбираться. Солнце мы теперь видим только через стекла, а свежий воздух можем вдохнуть только из открытого окна.

Я прошу всех, читающих сейчас этот выпуск, прислушаться к моим словам и словам, написанным другими корреспондентами. Оставайтесь дома! Поймите, что все, что происходит сейчас — не шутка. Мы живем здесь и сейчас — это не видеоигра, не фильм, а наша реальность. Вы ответственны за свою жизнь и свое здоровье.

Нам важно объединиться и сплотиться, как на войне, войне с вирусом, ради победы! Верить, что все это мы оставим позади и дальше будет счастливая жизнь. Это просто черная полоса, а как известно, после черного всегда идет белый. Но как скоро белая полоса настанет, решать только нам, людям.

*Берегите свое здоровье,
редактор Соня Бранчель*

Этот день мы приближали, как могли

В этом 2020 году всей страной мы празднуем великую дату - 75-летие со дня победы над нацистской Германией в Великой Отечественной войне.

Коронавирус неожиданно лишил нас всего, даже парада и маршей на улицах городов в честь этого дня. Но главное — не все эти мероприятия, не музыка и не марши. Главное - наша память об этом дне и о четырех годах борьбы за свободу нашей Родины.

Нам не обязательно включать телевизор с прямой трансляцией праздника на Красной площади. Важно просто помнить о том, через что прошли наши деды и прадеды, бабушки и прабабушки. Они сражались не только за себя, но и за нас всех - за будущее страны, за счастливое будущее своих детей, внуков и правнуков. И нам никогда не отплатить им этот долг.

Ветеранов войны в живых осталось совсем немного. Нам необходимо вспоминать о них, приходить к вечному

огню, стоять минуту, ничего не говоря, и класть гвоздики, собирая из них гору красных бутонов. Возможно, это поможет им услышать нас и то, как мы благодарны им за эту победу.

Сейчас же у нас есть возможность посидеть дома и каждому со своей семьей вспомнить своих воевавших в то жуткое время родственников, поговорить о том, как они проходили через это и какие отважные подвиги совершали, пролистать фотографии, если таковые остались. Тем самым мы почтим их память.

Мы должны вспоминать о своих предках не только в этот день или в день снятия блокады, а всегда. Мы должны всегда помнить о них, говорить о них, не забывать, как тяжело им пришлось в годы Великой Отечественной войны. А еще ценить свою жизнь, свою свободу и помнить историю своей страны.

Корреспондент Соня Бранчель

Школа vs дистанционка

Приветствую тебя, дорогой читатель. Я подготовила небольшое исследование с участием некоторых учащихся нашей школы на тему: «Мнение о коронавирусе и дистанционном обучении».

Как ты справляешься с дистанционным обучением? Нравится тебе оно или нет? На этот вопрос многие ответили по-разному.

У тех людей, кто умеет распределять своё время, как правило, нет трудностей с дистанционным обучением. Многим людям нравится дистанционное обучение именно потому, что их сон стал более продолжительным. Но также есть люди, которые не любят находиться среди других людей или как-то взаимодействовать с ними, их устраивает сидеть дома.

Большинству людей не нравится дистанционное обучение, так как многие не привыкли к такому объёму домашнего задания. Если в школе

можно было не делать некоторые задания, то тут нужно выполнять всё без исключения, так как учителя проверяют всё. У многих просто не остаётся свободного времени, некоторые просто путаются в уроках, забывают что-то сдать и начинают паниковать, злиться или грустить. Если у тебя есть такая проблема, то научись распределять время, распланируй неделю и выполняй всё в точности! Всё в твоих руках!

Твоё отношение к пандемии. Выходишь ли на улицу или нет? Хотел(а) бы выйти?

Все люди, которых я опросила, относятся к ситуации серьёзно и не выходят на улицу без причины. У некоторых есть собаки, с которыми нужно гулять. Конечно, многим хочется проводить время на улице, общаться с друзьями, но стоит помнить, что нельзя выходить даже в хорошую погоду, как бы тебе ни хотелось.





Что ты осознал на карантине? Повлиял ли он на тебя каким-то образом?

— «Осознала, что мне нужен был моральный отдых. Даже если я люблю ходить в школу и сидеть в каких-то компаниях, мне быстро становится тяжело и некомфортно».

— «На карантине я поняла, что в будущем хочу работать дистанционно, а также, что немного асоциальна».

— «Поняла, что я хочу учиться».

— «Я сильно люблю своих друзей».

Почти на всех людей, которых я опросила, карантин никак не повлиял, но некоторые стали умнее и запомнили больше материала на дистанционном обучении, чем на уроках.

Ты хочешь вернуться в школу или дистанционное обучение все же импонирует тебе больше?

Очень малая часть опрошенных ответила, что в школу им не хочется. И вот их причины:

— «Больше нравится дистанционное обучение. Как бы я ни любила школу и всё веселье там, я очень быстро устаю от всего этого».

— «Школа — это настоящий ад, ни за что бы туда не вернулась!»

— «Дистанционное обучение не нравится, но в школу тоже не особо хочется».

Все остальные хотят в школу, так как соскучились по классу или по школе, в целом.

Мнения ребят оставлены анонимными по их собственной просьбе — ведь нашу газету читают и учителя тоже. А я прощаюсь с вами до следующего выпуска.

Корреспондент Евгения Веденева

Делу время, дистанционке – час

Вот и настало то ужасное время, когда посиделки дома стали не просто твоим свободным времяпрепровождением, а строгим заключением под домашний арест. То время, когда поход в магазин – это праздник, а прогулки на общем балконе – норма. В такой период времени у всех изрядно сбился режим, навалилась куча уроков и заданий по дому. Хоть времени и много, но успевать все дела стало очень сложно, особенно сохраняя при этом правильный режим сна, питания, да и в принципе, привычный образ жизни.

Сегодня я расскажу, как можно организовать свой день, чтобы выспаться, успеть сделать все уроки, помочь маме по дому, правильно покушать и оставить время на себя любимого.



1) Самым главным в условиях карантина всё-таки остаётся режим. Не стоит думать, что в то время, когда нет школы, можно позволить себе ложиться в четыре часа утра, а просыпаться в пять часов вечера. Нет, нет и ещё раз нет. Здоровый режим – залог успешного и продуктивного дня. Нужно не лениться и приучить себя засыпать и просыпаться в одно и то же время, приближенное к вашему обычному

школьному режиму (например, засыпать в 23:00, а просыпаться в 8-9 часов утра).

2) Не стоит сваливать на один день все домашние задания от учителей. Лучше всего понемногу каждый день делать несколько предметов. Так вы будете успевать гораздо больше и у вас не появится огромный завал заданий.

3) Не бегать к холодильнику каждые пять минут. Этим вы отнимаете у себя время и набираете лишние килограммы, что потом сыграет с вами злую шутку, когда карантин закончится. Также вы сбиваете свой режим питания и перебиваете аппетит к следующему приёму пищи.

4) Хоть соблазн и большой, но во время дистанционного обучения нельзя отвлекаться на игры, социальные сети, просмотр фильмов и роликов на YouTube – это очень сильно влияет на вашу концентрацию и сосредоточенность, не даёт вам вникнуть в учебный материал.

5) Также не перегружайте себя и свой мозг: делайте небольшие перерывы, «переменки» в паузах между уроками, тем самым вы дадите мозгу отдохнуть и потом с новыми силами переключиться на другой предмет.

И в конце хотелось бы добавить, что вся ситуация в городе, стране, мире – вынужденные меры. Берегите себя и своих близких, не пренебрегайте условиями карантина. Мы и не в таких условиях справлялись!



Корреспондент Ангелина Гилунова

Что осталось в Китае



Китай - место, где зафиксировали самую большую вспышку коронавируса за последние пару десятков лет. Однако Китай стал и первой страной, в которой люди от этой болезни выздоравливают. По данным от 20 марта в Китае уже вылечилось примерно 90% от всех заболевших, на данный период этот процент близится к абсолютному. Максимальный процент смертности составил всего 4,73%.

Несмотря на вспышку COVID-19, численность населения Китая продолжает увеличиваться. Китайские власти утверждают, что практически справились с коронавирусом: впервые

с начала эпидемии в стране не зарегистрировано ни одного «локального заражения». А демографы прогнозируют, что общая численность увеличится на 7 648 299 человек. Не столь хорошая ситуация сложилась в экономике Китая. ВВП растёт медленно после того, как впервые за 28 лет упал, из-за чего это отражается и на экономике других стран. Например, в США из-за нестабильной обстановки в Китае, ограничения поставок товаров, мировые бренды теряют огромную прибыль. Но на данный момент обстановка гораздо лучше, большинство Китайских фирм уже вышло на производство продукции, активность рабочих превышает нормальный уровень работы. Китай начинает вести переговоры с лидерами других стран, чтобы помочь им ослабить эту инфекцию. И совместными силами, я надеюсь, мы сможем ослабить вирус и в нашей стране!

*Корреспондент
Василий Гавриляк*



Заражённые кинофильмы

Всем читающим посылаю карантинный привет! С приходом коронавируса в нашу страну все кинотеатры закрылись и фильмы перестали выпускать. Так что посмотреть что-то можно только дома и уже давно вышедшее. А в этой статье я предложу вам подборку фильмов по актуальным темам: «эпидемия» и «заражение».



Заражение (2011 г.)

Фильм, у которого просмотров за последнее время стало в три раза больше. Итак, теперь сюжет. Всемирная организация здравоохранения пытается помешать распространению смертельного вируса. Вирус может находиться на любых предметах и вакцины от него нет. В фильме несколько линий с людьми и их судьбами.

Бет Эмхофф возвращается домой в Миннеаполис после деловой поездки, подхватив там неизвестный вирус, от которого по прибытии умирает. Ее сына постигла та же участь, но ее муж остался жив, потому что у него оказался естественный иммунитет к возбудителю. Ему

приходится защищать свою дочь, которой передался вирус только наполовину.

Вторая сюжетная линия принадлежит доктору Эрин Мирс, которая едет в Миннеаполис, проводя исследования и пытаясь найти вакцину. Но не замечает, как заражается сама.

В центре сюжета доктор Эллис Чивер. Он отвечает за работу с вирусом.

Также в фильме есть журналист Алан, живущий в Сан-Франциско, который дезинформирует жителей о вирусе. Но что-то заставляет его отказаться от вранья.

В фильме играют Мэтт Деймон, Джуда Лоу, Гвинет Пелтроу, Кейт Уинслет, Лоуренс Фишборн и Марион Котийяр. Смотрите фильм, чтобы узнать о судьбе героев и о том, удалось ли людям победить этот вирус.

Возрастное ограничение 12+.

Я – легенда (2007 г.)

Фильм, который восхитил многих людей и даже заставил плакать.

Роберт Невилл – подполковник медицинской службы американской армии. После прихода в Нью-Йорк неизвестного вируса, который поразил всех и обратил их в «вампиров» (на самом деле, зараженные люди на них совсем не похожи), он остается единственным незараженным человеком. Он со сво-

ей собакой Самантой выживает в городе, пытаясь каждый день создать лекарство.

Как проходит жизнь единственного человека в зараженном городе? На самом ли деле он единственный? И получится ли у него создать вакцину? Все это узнаете, посмотрев фильм.

В главной роли Уилл Смит.

Возрастное ограничение 16+.

Война миров Z (2013 г.)

Если Вы не знали, то это самый популярный и самый крупнобюджетный фильм про зомби.

Главный герой - бывший следователь ООН Джеральд Лейн. В одно «прекрасное» утро он не замечает новостей с вводом в стране военного положения, спокойно собирается и садится в машину с семьей. Но во время пробки они замечают зомби, которые нападают на других людей. Джеральду удается найти фургон и вывезти свою семью из города. А чтобы не «проспойлерить» вам, я лучше не буду рассказывать дальнейший сюжет.

Так что, чтобы узнать спасется ли семья Лейн во время зомби апокалипсиса и удастся ли его победить, нужно смотреть фильм. В главной роли Бред Питт, который стал и продюсером



этого фильма. Кстати, существует расширенная версия фильма, только добавленные туда сцены довольно жестокие, так что смотрите обычную.

Возрастное ограничение 16+.

Поезд в Пусан (2016 г.)

Закрывающий в этой подборке фильм – ужастик и снова про зомби, а еще он снят в Корее. Так что, любители пощекотать себе нервы, а также те, кому нравятся Корейские фильмы, прошу сюда!

Сок У трудоголик и разведенный отец, живущий со своей дочерью Су Ан. На свой день рождения Су Ан просит поехать к маме в Пусан, чтобы повидаться с ней. Но как только они садятся на поезд, за окном начинается битва за жизнь. Один зомби врывается в поезд и заражает многих пассажиров. Сок У, Су Ан и еще несколькими пассажирам приходится прятаться и переговариваться только по телефонам, и ждать, пока поезд не остановится в безопасном городе, чтобы сойти туда.

С этого момента развиваются еще более опасные события, о которых вы узнаете, если посмотрите фильм. Если это вас заинтересовало, то можете посмотреть приквел к фильму, только анимационный, снятый тем же режиссером, «Станция Сеул».

Возрастное ограничение 16+.

Вот четыре самых популярных фильма про заражение. Надеюсь, что сейчас в нашем мире обстановка с вирусом успокоится, а то, что показано в фильмах, лишь фантазии. Смотрите фильмы и наслаждайтесь!

Корреспондент Соня Бранчель

Вкусная самоизоляция

Итак, девочки (и мальчики, конечно), нечем заняться на карантине? Полно времени, даже несмотря на свалившееся на наши бедные головы дистанционное обучение? Тогда объявляю cooking с шеф-поваром Каролиной.

Сейчас я поведаю вам о вкусных штуках, которые сможет сделать каждый. Только не переусердствуйте с таким времяпрепровождением — как-никак, скоро лето, нужно не испортить свою фигуру.

Пирожное «Картошка»



Ингредиенты:

Любое печенье - 750 г
Грецкие орехи - 170 г
Какао - 4 ст. л.
Сливочное масло - 170 г
Сгущенное молоко - 1 банка.

1. Печенье растолочь в мелкую крошку.
2. Грецкие орехи тщательно вымыть и высушить в духовке. Измельчить их, используя блендер или нож.
3. Высыпать орехи в печенье и хорошенько перемешать.
4. К печенью с орехами добавить какао порошок и снова перемешать.

5. Растопить сливочное масло. Постепенно вливать его в получившуюся смесь и перемешать.

6. Затем также медленно влить сгущенку.

7. После добавления всей сгущенки тесто вымесить руками, чтобы все ингредиенты тщательно перемешались.

8. Из получившегося теста сформировать пирожные в форме картошки (или просто круглые) и выложить на тарелку, прикрыть пищевой пленкой и поставить на два часа в холодильник.

9. Через несколько часов подать пирожные к столу. Можно обвалять их в какао-порошке.

Королевская ватрушка



Ингредиенты:

Для теста:

Пшеничная мука - 100 г
Овсяная мука (перемолотые хлопья) - 100 г
Сливочное масло - 50 г
Сахар - 50 г
Сода (гашеная уксусом) - 0,5 ч. л.

Для начинки:

Творог 500-600 г
Яблоки зеленые - 1-2 шт.
Сахар - 100 г.

1. Для приготовления королевской ватрушки сливочное масло растопить. Добавить туда сахар и перемешать.

2. Затем в тесто для ватрушки добавить гашеную соду и мук (овсяную и пшеничную).

3. Тесто хорошо перемешать — оно будет представлять собой крошки. 2/3 теста уложить равномерно в смазанную маслом форму.

4. Натереть на средней терке яблоки.

5. Творог смешать с сахаром, яблоками и выложить равномерным слоем на тесто.

6. Сверху ватрушку с творогом посыпать оставшейся крошкой.

7. Духовку разогреть до 180 градусов и выпекать королевскую ватрушку с творогом 20-25 минут.

Да, возможно, в самом начале я слукавила о том, что это сможет сделать каждый, но если вы это приготовите, то можете смело называть себя богами кулинарии.

А тем, кто выжил и не превратил в руины свою кухню к этому моменту – да-да, я про вас! – предлагаю этот рецепт.

Японские панкейки



Ингредиенты:

Куриные яйца крупного размера - 2 шт.

Мука - 40 г

Сахар - 30 г

Молоко - 25 мл

Разрыхлитель - 1/2 ч. л.

Ванильный сахар - 1 ч. л.

Соль - щепотка

Сахарная пудра - щепотка

Сливочное масло - 30-40 г

Вода - 6-12 ч. л.

1. Яйца разделить на белки и желтки.

2. В отдельной глубокой миске смешать просеянную муку с половиной чайной ложки разрыхлителя. Все тщательно перемешать.

3. В небольшой емкости смешать обычный сахар с ванильным. Слегка перемешать.

4. К белкам добавить щепотку соли и взбить все миксером на средних оборотах. Размешивать до тех пор, пока не появятся мягкие пики.

5. Когда белки будут хорошо взбиты, постепенно добавить обычный и ванильный сахар. Добавлять их необходимо порционно, не прекращая перемешивать все миксером, увеличивая скорость до максимума.

6. Взбить белки с сахаром до устойчивых жестких пиков. В миску с желтками влить молоко, все хорошенько размешать миксером.

7. К взбитым желткам добавить муку с разрыхлителем. Размешивать всё ложкой до однородного теста.

8. В получившееся тесто аккуратно вмешать примерно 1/3 часть взбитых белков. Перемешивать все необходимо осторожно.

9. Получившуюся массу отправить обратно в миску с взбитыми белками. Аккуратно перемешать тесто, чтобы оно не потеряло свой объем.

10. Жарить нашу прелесть надо на

хорошо разогретой сковороде, которую необходимо слегка смазать сливочным маслом. Достаточно будет кусочка.

11. С помощью столовой ложки выложить массу на сковородку. Постепенно надо наращивать высоту панкейков. Поверх каждого «блинчика» выложить еще по 1 ст. л. теста.

12. В конце выложить на каждый «блин» еще по 1/2 ст. л. теста. Должны получиться своеобразные пирамидки из теста. **13.** В сковороду влить 1-2 ч. л. воды для образования пара.

14. Накрывать сковороду крышкой и готовить 2 минуты на маленьком огне.

15. Спустя 2 минуты поверх каждого панкейка выложить еще по 1 ст. л. теста.

16. Повторно влить на сковороду 1-2 ч. л. воды, накрыть крышкой и печь на умеренном огне еще 4 минуты. За это время оладьи слегка подрумянятся. Через 4 минуты перевернуть.

17. Влить на сковороду еще 1-2 ч. л.

воды, накрыть ее крышкой и печь на медленном огне 5-6 минут до полной готовности.

Ну вот и все! Все хорошее рано или поздно кончается, так и наше время уничтожения продуктов подошло к концу. Не скучайте на карантине!



*Ваш шеф-повар,
корреспондент Каролина~*



Как не сойти с ума на карантине

Раздражительность, клаустрофобия, социопатия, частые ссоры, которые могут доходить до крайностей. Узнаете обстановку? Самоизоляция в квартире. Сначала это кажется прекрасной возможностью для самореализации и отдыха, но на 3-4 день превращается в кромешный ад. Почему мы так быстро становимся похожими на маньяков, буквально готовых всех убить?

Для начала немного печальной статистики:

В Китае произошла новая вспышка, только не коронавируса, а разводов. В некоторых городах принимают заявок на расторжение брака больше, чем можно по лимиту.

В Испании муж убил жену прямо на глазах у детей спустя всего пять дней после начала режима вынужденной изоляции.

Также во Франции на 30% участились случаи домашнего насилия. И это только зарегистрированные случаи обращения в полицию!

Страшно представить, что сейчас может происходить за закрытыми дверями у ваших соседей сверху. Не слышите подозрительных криков?

Но почему изоляция в одной квартире, казалось бы, с близкими людьми превращает нас в потенциальных убийц?

Для начала, это неуверенность в завтрашнем дне. Каждый день со всех уголков планеты приходят вести о пугающем количестве



смертей, введенном карантине и нестабильности экономики. Это сильно сказывается на психике человека в худшую сторону. А такие вещи как ипотека, вынужденные "президентские каникулы" и нестабильность мировой экономики еще сильнее расшатывают нервы. Неуверенность перерастает в раздражительность, а раздражительность в агрессию, которая может привести к беде.

Если у вас большая семья, то, возможно, вы просто не готовы к такому количеству близости. Ведь, как известно, отношения в семье зачастую строятся вокруг бытовых проблем, которые нужно решить. На карантине поток таких проблем сокращается, и в тот момент, когда оставшиеся решены, начинают всплывать "белые пятна". Это особенно опасно, если члены семьи не могут договориться об изменившихся условиях.

Для тех, кто живет один, главной проблемой является излишнее копание в себе.

Оставшись наедине с собой, человек начинает думать о своем внутреннем я, как бы встречаясь с самим собой. И не каждому такая встреча приятна. Также огромные сложности вызывает потеря самоорганизации. Ведь так сложно следить за собой, когда тебя никто не видит, не может упрекнуть за растрепанные волосы или лишний вес, или за постоянный просмотр сериалов на ноутбуке. Такой образ жизни ведет к внутренней деградации. Научно доказано, что человек теряет четкость дикции после нескольких недель без внешних контактов в реальном мире.

Самая банальная причина - людям просто нравится общение с другими людьми. Как ни крути, мы живем в обществе. Оно влияет на нас, формирует принципы и мышление, заставляет нас подстраиваться под него. Это твердая опора, на которой держится все человечество. И если ее выбить, нам так или иначе станет плохо.



Что же делать лично Вам, если Вас заперли на карантине? Для начала убедите себя, что это временное явление. Это пройдет, рано или поздно, но пройдет. Если Вы будете держать эту мысль у себя в голове, Вам будет легче. Вот еще пара советов, как пережить карантин, и не убить, к примеру, соседа сверху:

- Если вы перешли на "дистанционку", ни в коем случае не меняйте рабочий



график, и уж тем более не откладывайте работу на потом. Ваш мозг живет по четкому графику, а резкий переход лишь негативно скажется на психике, не давая никаких плюсов.

- Настоящих отдых - смена деятельности. Недостаток физической активности может плохо казаться не только на теле, но и на психике. Регулярная утренняя зарядка и приседания раз в час помогут вам пережить самоизоляцию без серьезных последствий.

- Поговорите с семьей. Возможно, эта идея поможет Вам кардинально изменить обстановку в доме. Ведь во время разговора могут всплыть переживания и недомолвки, которые в обычной жизни прячутся глубоко внутри.

- Займитесь саморазвитием. Конечно, классно денек-другой не следить за внешностью и просмотреть пару сезонов любимого сериала. Главное - помнить: все хорошо в меру. Не запускайте себя, не забывайте ходить в душ и читать книги. Желательно, вслух, чтоб не потерять дикцию.

И в конце, если Вы подвергаетесь домашнему или психологическому насилию со стороны близких, обязательно позвоните по официальным телефонам доверия. Если Вас бьют или унижают в кругу семьи, это неправильно, и с этим надо бороться.

Корреспондент Василий Калиновский



Гороскоп на май

Овен

Этот месяц несёт Вам множество новых знакомств. А если Вы будете уделять внимание саморазвитию, то в будущем это очень хорошо скажется на результатах.

Телец

В этом месяце у Вас есть огромный шанс стать лидером! Люди будут прислушиваться к Вам, достаточно лишь представить себя.

Близнецы

Вы не замечали, что Вас всё больше тянет к искусству? К красоте? Если да, то это не случайно, ведь именно в мае то время, когда вы будете увлечены этим с пользой. Люди потянутся к Вам, если вы не будете напористыми.

Рак

Удача на Вашей стороне, чем активнее Вы будете себя вести, тем больше шанс, что Вы проявите себя в разных направлениях!

Лев

Месяц сулит Вам гармонию в общении с друзьями, так воспользуйтесь этим! Совместная работа будет очень успешной для Вас.

Весы

Вам стоит подкопить знания и опыт, которые скоро могут понадобиться.

Не бойтесь быть одни - друзья и близкие Вас поддержат!

Скорпион

Вам надо приложить усилия в социальной сфере. Не стоит быть агрессивным, но следует отстаивать свои взгляды, чтобы добиться понимания окружающих.

Стрелец

Старайтесь больше времени уделять себе. Никакие дела не стоят нервных срывов, которые вам обеспечены, если вы не сделаете паузу на отдых.

Козерог

Вам стоит следить за здоровьем, Ваша эмоциональная стабильность под угрозой, но Вас будут поддерживать старшие и значимые люди.

Водолей

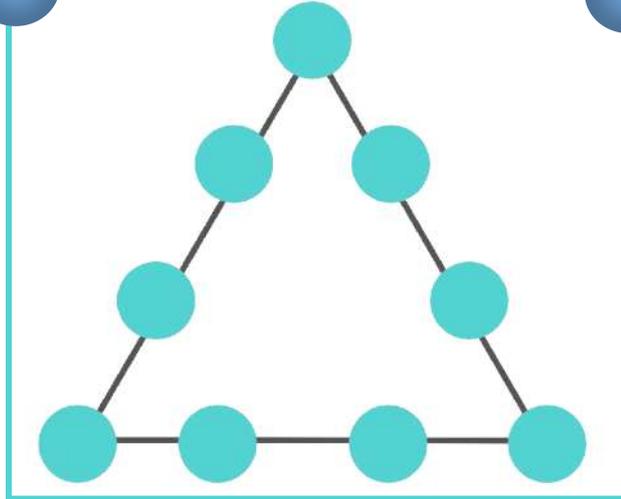
Несмотря на то, что на Вас могут напасть уныние и печаль, в личной жизни не нужно бояться неудач. Главное, стараться не смотреть назад. Не сожалеете о случившемся.

Рыбы

В этом месяце Вы сможете покорить вершину Олимпа! Близкие сделают всё, чтобы помочь, а внутри Вас появится огромное количество сил, которые помогут решить множество вопросов.

Поломай голову!

Разместите в кругах цифры от 1 до 9 так, чтобы на каждой стороне треугольника в сумме получалось число 17.
Цифры повторять нельзя.



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

*Мечтайте о великом: лишь великие
мечты в силах затронуть людские
души.*

Марк Аврелий

*Читайте
на сайте
школы!*

