



112 новостей

Декабрь, 2015

Колонка редактора

Ну, вот настали суматошные дни декабря, с каждым днём всё ближе запахи ёлки и мандаринов. Вечерами мы начинаем обсуждать празднование этого дня, утверждать праздничное меню и программу своих каникул, но самое, наверное, приятное то, что все на Новый год ждут много подарков и, конечно же, хорошего настроения, а так же мы все хотим того чтобы в Новом году всё было по-новому, хотим того, чтобы весь негатив, который преследовал нас в старом году, остался там и не приходил ни к нам, ни к нашей семье.

Подготовка к новому году проходит очень бурно.

Скоро начнем наряжать новогоднюю ёлку и украшать к празднику школу, чтобы новый год стал чувствоваться ещё ближе, а настроение всё позитивнее.

Всё это только старт новогоднего настроения, а все самое главное и интересное впереди! Подробно обо всём расскажем после новогодних каникул. А сейчас хотелось бы поздравить с наступающим новым годом всех учащихся и учителей, пожелать им в новом 2016 году радости, счастья, здоровья, любви, побед и стремления открывать для себя новое и хорошее в жизни.

Л.В. Ганиева

29 НОЯБРЯ—ДЕНЬ МАТЕРИ

День матери — международный праздник в честь матерей. В разных странах этот день приходится на разные даты.

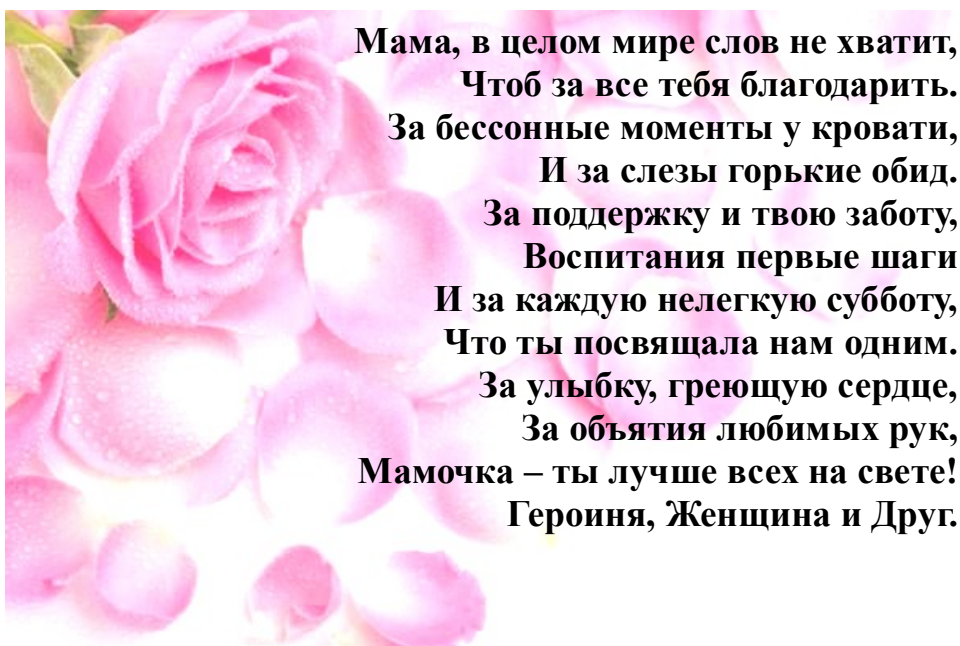
В России праздник День матери учрежден в 1998 году и отмечается в последнее воскресенье ноября. Инициатива учреждения этого праздника принадлежит Комитету Государственной Думы по делам женщин, семьи и молодежи. В этот

день принято поздравлять матерей и беременных женщин, в отличие от Международного женского дня, когда поздравления принимают все представительницы прекрасного пола.

Мама — слово отзывается в сердце каждого человека. Всего один день посвящён матерям, но этот праздник никогда не поместится в столь узких рамках. Ведь наши мамы дали нам целую жизнь, подари-

ли свои силы, терпение, а главное любовь. И в жизни каждого человека нет кого-то важнее матери.

Каждый день, пусть и не официально является днём самого дорогого для нас человека — мамы. Ведь нет дня в году, когда мы любим матерей больше или меньше. Каждый день, что подарили они нам, мы любим их особенно — больше всего на свете.



**Мама, в целом мире слов не хватит,
Чтоб за все тебя благодарить.
За бессонные моменты у кровати,
И за слезы горькие обид.
За поддержку и твою заботу,
Воспитания первые шаги
И за каждую нелегкую субботу,
Что ты посвящала нам одним.
За улыбку, греющую сердце,
За объятия любимых рук,
Мамочка — ты лучше всех на свете!
Героиня, Женщина и Друг.**

НОВОГОДНИЙ СЕРПАНТИН

Откуда пришел обычай встречать Новый Год?

Новый год навсегда вошел в наш быт, став традиционным праздником для всех людей на земле. А между тем, все имеет свое начало. История этого праздника насчитывает, по меньшей мере, 25 веков. Обычай этот впервые родился в Месопотамии (Двуречье). Именно здесь, по мнению ученых, впервые (в третьем тысячелетии) стали праздновать Новый год.

Все земледельческие работы начинались в конце марта, после того, как прибывала вода в Тигре и Евфрате. В течение 12 дней шествиями, карнавалами, маскарадами и было ознаменовано это событие. Само слово КАРНАВАЛ, кстати, в переводе с вавилонского означает корабль-море и это, наверное, не случайно, ибо много ритуалов новогоднего праздника было связано с воображаемым плаванием бога Мардука по Евфрату.



А как же обстояло дело у нас, на Руси?

В России, со времени введения христианства, исполняя обычай своих предков, так же начинали летоисчисление или с марта или, реже, со дня святой Пасхи. В 1492 году великий князь Иоанн III окончательно утвердил постановление Московского собора считать за начало как церковного, так и гражданского года, первое сентября, когда велено было платить дань, пошлыны, различные оброки. Последний раз Новый год на Руси был отпразднован с царской пышностью 1-го сентября 1698 года. Одевая каждого яблоком, царь, называя каждого братом, поздравлял с Новым годом, с новыми счастьем. Каждый заздравный кубок царя Петра Великого сопровождался выстрелом из 25 орудий.



Сколько лет Деду Морозу?

Представьте себе, что предками Деда Мороза в одних странах считают местных гномов. В других — средневековых странствующих жонглеров, которые распевали рождественские песни, или бродячих продавцов детских игрушек. Существует мнение, что среди родственников Деда Мороза значится восточнославянский дух холода Трескун, он же Студенец, Мороз. Образ Деда Мороза складывался веками, и каждый народ вносил в его историю что-то свое.

Но среди предков старца был, оказывается, и вполне реальный человек. В IV веке жил в турецком городе Мира архиепископ Николай. По преданию, это был очень добрый человек. Так, однажды он спас трех дочерей бедствующего семейства, подбросив в окно их дома узелки с золотом. После смерти Николая объявили святым.

Костюм Деда Мороза тоже появился не сразу. Сначала его изображали в плаще. К началу XIX века голландцы рисовали его стройным курильщиком трубки, умело прочищающим дымоходы, через которые он забрасывал детям подарки. В конце того же века его одели в красную шубу, отороченную мехом. В 1860 году американский художник Томас Найт украсил Деда Мороза бородой, а вскоре англичанин Тенниел создал образ добродушного толстяка.

Гадельшина К, 9а

С таким Дедом Морозом все мы хорошо знакомы!



По материалам internet Гадельшина К.

ЗДОРОВЬЕ В ВАШЕЙ ЖИЗНИ

Вот и подходит к концу 2015 год. Этот год был полон и праздниками, и победами, и удачами, и множеством работ, кипами бумаг, волнений, отчётами, экзаменами и т.д. Не все к сожалению выдерживают ритм современной, насыщенной делами и проблемами жизни.

Поэтому у многих людей возникает стресс и профессиональное выгорание. В этой статье я расскажу вам о том, что такое выгорание и как его предотвращать.

Профессиональный выгорание (стресс) - эмоциональное состояние человека, который вызывается интеллектуальным и эмоциональным перегрузкам. Психологи отмечают, что в стрессовом состоянии человек чаще допускает ошибки, ему трудно осуществлять целенаправленную деятельность, переключение и распределение внимания, у него нарушается течение познавательных процессов (восприятие, память, внимание, мышление). К негативным физиологическим последствиям для организма человека можно отнести: повышение кровяного давления, сердечный приступ, головная боль, расстройство желудка и т.д.

Основными симптомами профессионального выгорания являются:

Физические симптомы: усталость, физическое утомление, истощение, недостаточный сон, бессонница.

Эмоциональные симптомы: недостаток эмоций, пессимизм, цинизм и черствость в

работе и личной жизни, безразличие, усталость, ощущение беспомощности и безнадежности, раздражительность, агрессивность, тревожность, неспособность сосредоточиться, потеря идеалов и надежд или профессиональных перспектив. Человек старается побыть в одиночестве после работы, любые мелочи буквально выводят из себя.

Поведенческие симптомы: во время рабочего дня появляется желание прерваться и отдохнуть,

Интеллектуальное состояние: уменьшение интересов к нововведениям в работе, увеличение скуки, тоски, апатии, формальное выполнение работы.

Профессиональное выгорание – одно из самых неприятных эмоциональных проблем, которые может испытывать человек, поэтому очень важно уже на начальной стадии его возникновения предпринять меры по его устранению.

Предотвращение профессионального выгорания, советы:

Начните день с расслабляющего ритуала. Вместо того, чтобы сразу после пробуждения вылезать из постели, попробуйте проводить сеанс, по крайней мере, пятнадцати минутной медитации, писать в журнал, делать лёгкие растягивающие упражнения, или читать что-то, что вас вдохновляет.

Начните питаться здоровой пищей, займитесь спортом и примите здоровые привычки сна. Правильное питание, регулярные занятия физической зарядкой, достаточный отдых позволит вам получить массу энергии, сделает вас более гиб-

ким для решения ежедневных задач и обязанностей.

Создайте ежедневный отдых от технологий. Установите время на каждый день, когда вы можете полностью отдохнуть от техники. Уберите ваш ноутбук, выключите телефон, перестаньте проверять электронную почту. Скройтесь от этой вечно шумящей и испускающей электромагнитные волны техники.

Питайтесь свою творческую сторону. Творчество является мощным противоядием от выгорания. Попробуйте что-то новое, начните забавный проект или возобновите любимое хобби. Выберите мероприятие, которое не имеет ничего общего с работой.

Научитесь управлять стрессом. Когда вы находитесь на пути к выгоранию, вы можете чувствовать себя беспомощным. Однако у вас есть куда больший контроль над стрессом, чем вы думаете. Изучая и применяя методы управления стрессом, вы помогаете себе восстановить баланс.

Желаю всем сотрудникам и ученикам в Новом, 2016 году быть здоровыми, успешными и верить в себя и свои силы.

Психолог школы
Каюмова А. И

Уважаемые коллеги и дорогие ученики!

Примите самые тёплые, самые искренние поздравления с Новым 2016 годом и Рождеством – светлыми праздниками добра, веры, надежды и любви!

Эти добрые, удивительные, сказочные праздники желанны в каждом доме, в каждой семье.

Для каждого из нас Новый год – это всегда обновление, приток новых сил и добрых надежд.

Пусть грядущий 2016г. станет для вас годом созидания, новых творческих побед и свершений, исполнения всех намеченных планов и желаний, годом хороших перемен, благополучия, мира и согласия.

Пусть сбудутся самые светлые мечты и всегда рядом с вами будут ваши родные и близкие.

Пусть царят в вашем доме мир и взаимопонимание.

Счастья вам и успехов в Новом году! Здоровья, радости и благополучия вам и вашим близким!

С уважением ко всем учителям и ученикам, ваша Светлана Владимировна



У нас в редакции традиционная

НоВоГодНЯя ЛиХоРаДКА

Все хаотично суетятся, как в развороченном муравейнике.

Хаотично, не практично и бесцельно. Но во всём этом есть какая-то своя прелесть, ожидание праздника, блеск новогодней мишуры, мечты о том, что хочется. Кажется, что вот-вот, совсем скоро всё изменится, и обязательно к лучшему.

Ощущение подхода Нового года не действует только на нашего главного редактора (Л.В.). Л.В.сейчас напоминает новогоднюю ёлку, такая же наэлектризованный и сверкающая.

«Нужен Новогодний репортаж. Срочно!!!». Все втягивают головы в плечи и стараются слиться со столом, изображая из себя канцелярские товары. Кому хочется перед Новым годом сидеть в редакции, сочиняя репортаж? Но, видно, Дед Мороз ещё спит и не успел прочитать моих пожеланий, потому что палец (Л.В.) показывает на нас – «ВЫ!».

А где взять Новогодний репортаж в школе, да ещё и после уроков? Эх, тяжёлая жизнь у акул пера. Что же делать? Может попробовать заглянуть в замочные скважины кабинетов, подглядеть за учителями перед праздником? Идея не очень, конечно, этичная, но другой всё равно нет. Вооружившись блокнотом и ручкой, отправляемся в журналистскую разведку.

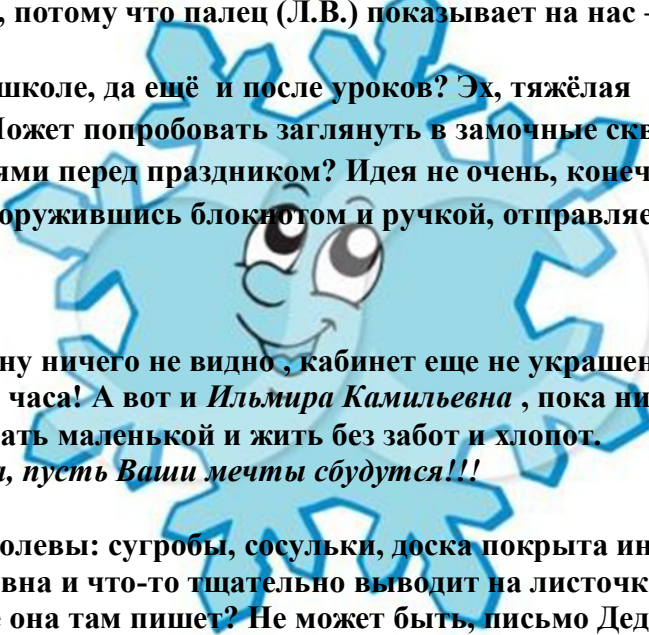
Кабинет информатики.

Ух, ты, надо же, в замочную скважину ничего не видно, кабинет еще не украшен. Игрушечки, фонарики еще ждут своего часа! А вот и *Ильмира Камильевна*, пока никто не видит, наверное, снова мечтает стать маленькой и жить без забот и хлопот. *С Новым годом, Ильмира Камильевна, пусть Ваши мечты сбудутся!!!*

Кабинет литературы. (сочинение)

В классе, как во дворце снежной королевы: сугробы, сосульки, доска покрыта инеем. Среди снегов сидит Гульнара Умидовна и что-то тщательно выводит на листочке, согревая ладошки дыханием. Что же она там пишет? Не может быть, письмо Деду Морозу. Неужели до сих пор верит? Кстати, мы помним, что слово «Мерседес» пишется в кавычках.

Пусть ваши мечты сбудутся, Гульнара Умидовна, с Новым годом!



Кабинет географии.

Светлана Владимировна сидит перед глобусом, перебирает пальчиками, вращая землю. Картина Пикассо «Девочка на шаре». А губы тихо шепчут географические названия: Баден-Баден, Куршавель, Монте-Карло, Лазурный берег...

Пусть ваши желания сбудутся, с Новым годом, Светлана Владимировна!

Кабинет биологии.

Ляля Шагитовна раскладывает карты «Таро», заглядывая в будущее, пытается узнать: будет, не будет; любит, не любит, затем закапывает в горшочек генно-модифицированное семечко волшебной ёлочки, на которой сами вырастают съедобные игрушки.

Пусть Ваши мечты сбудутся, с Новым годом Вас!

Кабинет физики.

Ух ты, Любовь Яковлевна спит. Железные нервы. Она сладко улыбается во сне, наверное, снится праздничный стол, весь заставленный вкуснятиной. А что ещё нормальному человеку надо? Пусть Ваши мечты сбудутся, Любовь Яковлевна. С Новым годом!

Кабинет английского языка.

Лиля Валентиновна на конкретном позитиве. Мурлычет “Happy new year” и приплясывает от удовольствия. Получается очень грациозно – респект Лиле Валентиновне.

С Новым годом, пусть Ваши мечты сбудутся!

Кабинет математики.

Нигора Асроровна, как Юлий Цезарь, творит сразу несколько дел. Энергии, что на Шушенской ГЭС. В такой суете можно и не успеть помечтать. Хотя о чём может мечтать такой энергичный человек? Наверное, чтобы рук было, как у осьминога и ног, как у сороконожки. Пусть ваши мечты сбудутся, Нигора Асроровна, с Новым годом!

Кабинет химии

Наталья Владимировна сосредоточенно перебирает пробирки. Выражение лица мечтательно-загадочное. Мир волшебных воспоминаний, связанных с этим чудным праздником, увлек нашу серьезную учительницу серьезного предмета.

Пусть ваши желания сбудутся, с Новым годом, Наталья Владимировна!

Кабинет начальных классов.

Ольга Леонидовна с микрофоном самозабвенно выдаёт хиты эстрады. Даже и не знаем, есть ли мечты у Ольги Леонидовны, или уже всё сбылось. Но если вдруг, что-то ещё хочется, то пусть сбудется. С Новым годом Вас, Ольга Леонидовна!

Кабинет истории.

Оксана Владимировна сидит над картой России: стирает границы, рисует стрелочки разных цветов, а поверх карты сверкает алмазами корона Российской Империи.

Пусть Ваши мечты сбудутся, с Новым годом Оксана Владимировна!

Кабинет директора.

К кабинету директора подхожу на цыпочках, с детства боюсь директорских кабинетов. Заглядываю.... Бац!!!

Я на полу с шишкой на лбу.

С Новым годом Вас, Светлана Владимировна! Не успевь рассмотреть, о чём Вы мечтаете, но всё равно пусть Ваши мечты сбудутся!!!

Рождество. Самый домашний, самый теплый праздник, когда хочется думать лишь о хорошем, быть в кругу близких людей и дарить им радость. В святочные вечера, под мерцающей елкой приятно собраться всей семье, чтобы возродить одну старую – старую традицию – чтение вслух удивительных историй. Так проводили время наши прадедушки и прабабушки, так можем провести вечер и мы с вами, сегодня, в XXI веке, в канун Рождества.

Святочные рассказы – это особый жанр литературы. В них обязательно есть место чуду, милосердию и мужеству. Когда, как не в Рождество, человек останавливает свой бесконечный бег по кругу и задумывается о самом, в сущности, важном в жизни: о вере, о жалости и любви, о преодолении себя.

Считалось, что в Святки – в дни после праздника Рождества Христова – происходят самые невероятные и загадочные события. Прочитаете эти произведения и скажете: так оно и есть.

Мы предлагаем Вам отличный список святочных и рождественских сказок и рассказов.

КЛАССИКА (или то, что писали давно)

Андреев Леонид. Ангелочек

Андерсен Г.Х. Елка

Андерсен Г.Х. Снежная королева

Андерсен Г.Х. Девочка со спичками

Бестужев-Марлинский А.А. Страшное гаданье

Лагерлёф С. Легенда о Рождественской розе

Лагерлёф С. Святая ночь. Рождественская сказка для детей 5-6 лет.

Лесков Н.С. Зверь

Лесков Н.С. Неразменный рубль

Лесков Н.С. Запечатленный ангел

Лесков Н.С. Христос в гостях у мужика

Мамин-Сибиряк Д.Н. Надо спать из цикла "Аленушкины сказки"

Мамин-Сибиряк Д.Н. Зимовье на Студеной

Маршак С.Я. Двенадцать месяцев

Никифоров-Волгин В. Серебряная метель

Петров Г. Дары Артабана (из сб. "Сердце милое").

Погорельский А. Черная курица или подземные жители

Родари Дж. Путешествие "Голубой стрелы"

Сологуб Ф. Ёлкич (Январский рассказ).

Станюкович К.М. Елка для взрослых.

Станюкович К.М. Рождественская ночь.

Станюкович К.М. Загадочный пассажир.

Теккерей У. Кольцо и роза или приключения принца Обалду и принца Перекориля.

Топелиус С. Зимняя сказка

Уайлд О. Великан-эгоист

Хэрриот Дж. Рождественский котенок (в сокращении)

Честертон Г.К. Летучие звезды

Чехов А.П. Страшная ночь

Учителя русского языка и литературы



Над выпуском работали:

Гл. редактор : Ганиева ЛВ

Идея : Ганиева ЛВ, Гадельшина К, Каюмова АИ, учителя рус яз и литературы, учащиеся и кл рук 9А

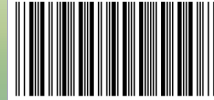
Творческая поддержка: Орфография и стиль авторов сохраняется

Дизайн и верстка выполнены в программе Microsoft Publisher.

Использованы картинки www.wikipedia.org,

Адрес редакции: Казань, Лядова,16

RSPR 16-01688-Г-01



Зарегистрировано в Реестре издательской продукции России. Portal.liga.ru