

Твоя ГАЗЕТА



Выпуск № 2-3
Январь - Март 2015



Содержание

Безнең languages	3-5
Большая переменна	6-7
Конференция в Санкт-Петербурге	8
Поездка в «Орлёнок»	9-10
Лингвистическая конференция	11
«Герои» нашего времени	12-13
И скучно, и грустно...	13-15
Психологический тест	15-17
Вокруг света: Австралия	18-20



Theater club

This year our school has started a theater club. I interviewed some pupils from this club and, of course, Anastasia Maulitovna who organised the theater.

Timofei Pobedinsky, 5b:

- My name is Timofei and I'm in the fifth grade.

- How did you get into the theater?

- I was invited by my English teacher.

- What do you think about other participants?

Sabina Yapparova, 8a:

- Do you enjoy working in the club?

- Of course, because I reveal myself on stage. It's interesting to act the fate of another person.

- That's cool. How does participation affect your studying?

- I read books which help me to understand me role.

Regina Bayazitova, 8a:

- Is it complex to learn large texts?

- As for me, learning large texts

joke but I liked the idea. I found out from Ludmila Sergeevna that we can organise the club in our school. I was confused, to be honest because I didn't expect it to be so easy. Firstly, my 8a group learned a short funny episode for The Teachers' Day. Then I understood that they are extremely talented children. Next I started asking some pupils to join in. For example, I saw Artem Grishuk who was walking along the corridor and when I asked him about it, he said: «Okay». So, I collected the stuff. But there is a problem with boys. I chose Svyatoslav Zion and Sergey Samokhin and now they can't refuse this because they are in my English group. (laughs)

- And how to get into the club?

- Just come into classroom 321. I invite all pupils. But you need to have a good pronunciation to act a main role with lots of words.

- Thanks for the interview. I wish you success!



- I found lots of friends here so I'm a fond of working with them.

- That's great.

Amelia Gayfutdinova, 8b:

- Is it easy to express emotions on stage?

- No, it's hard because I spend lots of time to learn my role.

- How does participation affect your life?

- It helps with self-development. I became more outgoing and now I can express my own opinion.

isn't too difficult. However, I spend sufficient amount of time to do it.

- Do you prefer Russian episodes to English episodes?

- No. I prefer English episodes because it's easier to learn.

Anastasia Maulitovna:

- How did the idea of theater club appear?

- I remember the day when I was talking to my pupils about staging an episode with costumes and music. We talked about it as a

And here is a short remark about what I myself have already seen. So far, I have seen two performances - «Cinderella» and «Broken Hearts». The first performance which I saw was «Cinderella». The actors were a bit shy (it's understandable - dozens of eyes of their classmates were piercing through) but the action was a nice one. I really enjoyed the performance «Broken Hurts» because the actors revealed themselves on the stage. The performance was supplemented with sad music which gave me a lot of emotions.

Bayazitova Regina

Urgent! P.L.A.S.M.A. required!



We had great event called P.L.A.S.M.A. We liked it so much. We got a great experience and tried to improve our English. We had a discussion about choosing our future occupation. And now we would like to write our own opinions about this linguistic conference.

-My mum was so against it. But now I'm sure that it was worth minute spent at the conference. If you have doubts about whether to go or not, don't! Go for it!

-Why not testing yourself and get

to know once again that we are one of the best not only in Tatarstan but in the whole country?

-I liked the «Unfair game» so much because when we were sitting there we thought that we will be on the 4th place. Fortunately, losers became winners because it was «UNFAIR GAME»

-As for me, I prefer the linguistic conference. There are a lot of amazing science works. I got great experience because it was my debut. However, I won the first

price.

-I would like to improve my English. One way is to have different olympiads, competitions or funny games. I have met a lot of interesting people I have made new friends. So, I enjoyed myself.

-I think, it was brilliant chance to raise our school rating. In my opinion, it is very important for us. We hadn't enough time to walk in the forest, to have a cup of tea but on the other hand we should work hard to become champions.

-I would like to tell you about our «dream team». Maybe the reason of our victory was friendly atmosphere in the team and coordinated work.

-We tried to make a good impression and we did. Organizers were demanding but we coped with this hard work. We were speaking a lot and even we tried not to speak Russian. It was very funny but as a result, it helps me to make my English better.

Finally we would like to say that if you want to learn English, to improve your English, to do great science works in English you should go to this event. You need only one thing- to show your best. So, we are looking forward to go there again and again.



Faizullina Alina

Чаллы дәүләт татар драма театры

Чаллыда эшләүче профессиональ театр коллективы 1990 елда оешкан. Театрның беренче режиссеры Фаил Ибраһимов, беренче директоры- Гыйлемхан Мөбәрәкшин (хәзер Р. Фәйзрахманов). Башлап жибергәндә театрда дүрт кенә артист була, өч хәзер бу коллективта 30 артист эшли. Алар- үз эшләренә осталары. Алар арасында өч Татарстанның халык артисты,

алты Татарстанның атказанган артисты, бер Татарстанның атказанган сәнгать эшлеклесе, ике Татарстанның атказанган мәдәният хезмәткәре бар . Театрның репертуарында 83 спектакль. Алар төрле жанрларда- драма, мелодрама, мюзикл, әкият, комедия.. Театрның залы 200 урынлы. Рус телле тамашачылар өчен синхрон тәржемә дә бар. һәр елны бу театр бинасына 10 сыйныф-

та укучы татар һәм рус телле балалар белән театрға баруны оештырабыз. Спектакль караганнан соң сөйләшү оештырабыз, кыскача анализ ясайбыз, фикерләр белән уртаклашабыз. Гадәттә, спектакльдән укучылар матур хисләр белән кайталар. Театр безнең күңелләргә чистарта, тормышыбызны бизи. Татар театрына рәхим итегез, дуслар!



Шакирова М.И.

БОЛЬШАЯ

В декабре прошла вторая конференция учащихся начальной школы «Ступени познания». Было заявлено 65 работ. В этом году работ значительно больше, соответственно и секций тоже больше по сравнению с прошлым годом. На конференции работало 8 секций: «Здоровье», «Тайны природы», «Мир людей», «Юные физики и химики», «Экология», «Все обо всем», «Юные биологи». Помимо учительского жюри в этом году работало детское жюри. Каждый ученик мог оценить работу, которую прослушал в той или иной секции, и отдать свой голос за ту, которая понравилась больше всего и, на взгляд учащегося, заслуживает победу. Ребятам эта идея очень понравилась, и они с огромным интересом слушали каждого. Участники, получившие максимальное количество баллов, были награ-

ждены в номинации «Приз зрительских симпатий». Подсчетом голосов и вручением призов занимались члены школьного самоуправления. Старания учеников не прошли даром: в одной из челнинских газет написали о некоторых работах из секций «Здоровье» и «Экология» и их авторах: Ольге Дунай, Тимуре Ахметове, Амуре Хузяхметове и Алине Туктаровой. Но на этом маленькие ученые не остановились.

27 февраля команда гимназии приняла участие в Республиканской научно-практической конференции, организованной с целью стимулирования интереса обучающихся к интеллектуальной творческой деятельности, развития навыков научно-исследовательской работы, умения самостоятельно и творчески мыслить, использовать получен-

ные знания на практике, изучать и распространять опыт Академика Российской академии наук, лауреата Ленинской премии, Государственной премии РФ, премии Правительства Российской Федерации, Государственной премии Азербайджанской ССР, премии Российской академии наук имени С.А. Лебедева, доктора физико-математических наук, профессора Камиля Ахметовича Валиева. В конференции приняли участие 30 гимназистов. Ребята представляли свои работы в секции «Юный исследователь» и секции «Загадки английского языка». Победителями конференции стали Гыйздатуллина Амалия 1А, Халиуллин Рузаль 1Б и Ульдякова Анна 2В класс. На счету наших ребят несколько дипломов второй, третьей степени и дипломы лауреатов.



перемена



Ученики 2 «В» класса узнали, что у нас в городе есть частный приют для бездомных животных «Азгера». В приюте содержатся 60 щенков на добровольные пожертвования. Гимназисты собрали для щенков корм, теплые коврики и игрушки. Ученики посетили данный приют и передали ему

благотворительную помощь. За новогодними приключениями многие классы отправились в резиденцию Бабы Яги. Ребята встретились с любимыми сказочными героями, преодолели все испытания и поиграли в озорные игры с Дедом Морозом и Снегурочкой. Завершением волшебной

сказки стали веселые танцы со всеми героями. Новогодние каникулы, как всегда, прошли у учеников начальной школы очень весело и с пользой. Ребята ходили в дельфинарий, на спектакли, в музей, участвовали в интеллектуальных и познавательных играх.



Светлана Малыгина

Конференция в Санкт-Петербурге

В феврале ученики нашей гимназии побывали на VII Всероссийском молодёжном образовательном форуме «Молодые Интеллектуалы России» в Санкт-Петербурге. Своими впечатлениями от поездки они поделились с редакцией «Твоей газеты».

Глаза ослепляло яркое солнце; дул сильный ветер, от которого ничуть не становилось холодно; навстречу нам неслись прохожие, глядя себе под ноги и бурча что-то под нос, а мы шли и только успевали поворачивать голову то влево, то вправо, пытаясь запечатлеть в памяти как можно больше мгновений, чтобы потом собрать из них целостную картину этого прекрасного города. В мыслях же присутствовало некое непонимание людей, так безразлично проходящих мимо этих старинных зданий, расписных арок и крохотных улочек. «Разве такую красоту невозможно не замечать?» - думали мы по приезде в один из самых завораживающих городов нашей страны -

Санкт-Петербург.

Однако задачи, стоявшие перед нами, были куда серьезнее простого посещения культурной столицы. Наша команда, состоящая из шести человек, целенаправленно ехала за победой на олимпиадах и научных конференциях. Желание покорять новые вершины давало нам огромный стимул быть первыми. Состязания проводились по нескольким секциям, которые участники форума выбирали сами. Несмотря на достаточный багаж знаний, который мы обрели в процессе обучения в нашей гимназии, легкий мандраж и волнение, безусловно, присутствовали. Но даже это не помешало достичь нашей команде и каждому участнику в отдельности определенных положительных результатов. По итогам в копилке нашей команды насчитывалось 13 похвальных грамот, 2 золотых и 3 бронзовых медалей.

Не забывая и о культурно - познавательной цели нашей поездки,

мы посетили несколько государственных музеев Санкт-Петербурга, особенно поражает сознание Эрмитаж. Здесь каждая картина, скульптура или вещь несет в себе дух той эпохи, в которой она была создана. Стоя лицом к лицу с величайшими произведениями искусства, ты будто перемещаешься во времени, пропуская через себя весь смысл картин, заложенный автором сотни лет назад. И такое ощущение бывает не только в галереях - оно преследует тебя по всему городу. Санкт-Петербург - музей тайн и загадок. Каждый дом здесь имеет свои причуды, каждая улица - свою историю. За шанс хотя бы на недельку оказаться в этой атмосфере прекрасного мы благодарны школе. Наша команда счастлива, что горячо любимая гимназия дала нам возможность проявить себя за пределами нашего скромного городка.



Головки Анна

30 дней, проведенных в «Орлёнке».

30 дней счастья.

Страна детства, место безграничных возможностей, множество новых друзей и масса ярких впечатлений на всю жизнь – это Всероссийский Детский Центр «Орлёнок». Расположен «Орлёнок» в одном из лучших мест России, на берегу Чёрного моря, в Краснодарском крае, в 45 км от города Туапсе. Центр содержит в себе 7 лагерей: «Солнечный», «Штормовой», «Стремительный», «Дозорный», «Звёздный», «Комсомольский», «Олимпийский», где одновременно могут отдыхать 3500 ребят летом и 1200 — зимой. Для ребят, отдыхающих в «Орлёнке» с сентября по май, работает школа. Это четыре двухэтажных корпуса, соединённых стеклянной галереей с широкой мраморной лестницей. Школа работает на основе учебного плана, утвержденного Министерством образования и науки РФ. Помимо школы, ребятам предложены разнообразные кружки. В «Орлёнке» есть Дом авиации и космонавтики, там ребятам рассказывают о космосе, проводятся экскурсии, здесь представлены уникальные экспонаты. ВДЦ «Орлёнок» – единственный детский центр, где есть своя астрономическая обсерватория, которая была открыта в 1975 году. Сегодня она располагает тремя учебными аудиториями, выставочным залом и библиоте-



кой, астрономической башней и наблюдательными площадками. А для ребят, которые любят делать что-то необычное своими руками, в «Орлёнке» есть мастерская прикладного и художественного творчества. В «Орлёнок» приезжает множество спортсменов, именно для них здесь созданы спортивные сооружения. Они представлены рядом открытых и закрытых спортивных площадок, плавательным бассейном Дворца культуры и спорта, стрелковым тиром. Самое большое спортивное сооружение Центра - стадион. Он включает футбольное поле стандартных размеров шесть беговых дорожек, сектора для прыжков в длину, метания копья и диска, толкания ядра. Стадион оборудован трибуной на три тысячи мест. Также в «Орленке» есть удивительный песочный морской пляж. Длина береговой линии - 3,7 км. «Орлёнок» — это 13 смен в году. Каждая из них неповторима. Здесь проходят детские фестивали художественного и технического творчества, военно-спортивные сборы, смены игровых

программ, юных журналистов, экологов, моряков, краеведов... В одном из лагерей «Орлёнка» удалось побывать ученице 10 «Б» класса гимназии №76 Чудиной Екатерине. В первую смену, самую уникальную смену 2015 года, лагерь «Стремительный» посетило 333 мальчишек и девчонок из 16 регионов Российской Федерации. А уникальность смены заключалась в том, что она была самой длинной в году: 30 дней. «Мы – архитекторы будущего своей страны» - такое название носила 1 смена 2015 года. В течение всего времени ребятам были предложены различные мастер-классы на командообразование, на раскрытие лидерских качеств, также разрабатывали 4 сферы: экономическую, экологическую, социальную и политическую, - и в течение 2х дней построили «Город будущего», которым управляли сами участники смены. Ребятам удалось побывать на различных экскурсиях: в городе-герое Новороссийске, посетили древние сооружения – дольмены, взбирались на гору Тынгинка и наблюдали удивительный пейзаж. Но,





наверное, самая сказочная экскурсия – это поездка в Сочи. Они побывали в Сочи-парке, прокатились на 12 экстремальных аттракционах, а также посетили Олимпийский парк, где год назад проходили Олимпийские игры. Мы увидели настоящий факел, олимпийские объекты, арену и стадионы, где совсем недавно завоёвывали медали настоящие спортсмены. Очень здорово было находиться в том месте, где зарождалась история! «Орлёнок» - это место удивитель-

ных встреч. За такое, казалось бы, небольшое время происходят знакомства с огромным количеством замечательных ребят, которые подарили мне самые тёплые воспоминания. Общаться с ребятами со всей России, перенимать их опыт, узнавать об их культуре – всё это очень интересно. И, несмотря на то, что всё ребята совершенно разные, за 30 дней мы стали одним целым, одной командой, одной большой семьёй. Каждый день в «Орлёнке» удивителен по-своему. Каждый день

наполнен массой интересных мероприятий и яркими эмоциями. Но даже самая добрая сказка когда-то заканчивается. 10 февраля закончилась и моя история. Приезжают в «Орлёнок» самые обычные ребята со всей России, а уезжают настоящие Орлята! Но получают звание это не всё, а только самые храбрые, добрые и отзывчивые ребята. А те, кто получил звание Орлёнка, очень гордятся этим. Ведь Орлёнком становишься не на день, не на неделю и даже не на год, а на всю жизнь!

Чудина Екатерина

Лингвистическая конференция

21 февраля на базе нашей гимназии прошла межрегиональная лингвистическая научно-практическая конференция учащихся «Актуальные вопросы языковой компетентности в условиях полилингвизма». Участники имели возможность представить свои работы в одной из четырех секций: русская, татарская или английская филология и сопоставительная грамматика. Главная цель конференции - развитие творческого потенциала учащихся, выявление талантливых, одаренных детей и приобщение их к исследовательской, творческой деятельности в различных областях языкознания. На заочный тур было предоставлено 280 работ из различных уголков Республики Татарстан, а также близлежащих регионов. Для защиты своих научных исследований авторы 70 отобранных экспертной комиссией работ были приглашены в нашу гимназию. Началась конференция с открытия и проникновенной речи нашего директора, а также небольшого представления от учеников. Несмотря на волнение, участники выступили на высшем уровне, а



жюри хочется выразить отдельную благодарность за справедливые оценки и терпение. Завершилась конференция небольшой англоязычной театральной постановкой от Анастасии Маулитовны. Интересный подход режиссера и игра учеников оставили только положительные эмоции у зрителей. Конференция проходила в нашей Гимназии в четвертый раз. Прове-

дение такого широкоформатного мероприятия – большая честь, и нам хотелось бы поблагодарить всех, кто сделал это возможным. Нельзя переоценить значение подобных конференций - это бесценный опыт для учащихся, а также возможность реализации их творческого потенциала, ведь это так важно для дальнейших начинаний и побед.



«Герои» нашего времени

В прошлом году редакция «Твоей газеты» проводила социологический опрос на улицах нашего города. Теперь же мы решили провести анализ социальных сетей и понять, как сейчас выглядят герои нашего виртуального мира. Мы приведем наиболее ярких, на наш взгляд, героев.

Надо подкачаться



Что пишет сам: «За одну ночь нельзя изменить жизнь. Но за одну ночь можно изменить мысли, которые навсегда изменят твою жизнь»

Что репостит: «Моя первая любовь - спорт»

Краткая характеристика: в свою очередь интернетные качки делятся на два вида: первый предпочитает отводить время тренировкам, стероидам, протеинам и всему, что может сделать цифру в окошке весов больше. Второй мечтает о рельефных мышцах, сидя на диванчике, листает паблик «Спорт – это жизнь», но отказаться от вкусной еды и заставить себя сходить в зал он не в силах.

Цитата: «Если у тебя есть комплексы – работай над собой, а не пытайся искать недостатки в других».

Псевдомыслительница

Что пишет сама: «Если хочешь узнать, что о тебе думают люди – умри.(с.) Лев Толстой» (прим. ред. – ЭТО НЕ ЛЕВ ТОЛСТОЙ!)

Что репостит: «Обнулай», «По Фрейду», «7:30AM»



Краткая характеристика: она вечно размышляет о жизни, ценит поступки, а не слова, читает книги о тонких взаимоотношениях родителей и детей, сестер и подруг, а в особенности – мужчины и женщины. Стена изобилует самостоятельно сформулированными цитатами про разбитые чашечки. И конечно, в ее имени есть буква «А», как у всех идеальных людей. Или «Б». Или «Я». Она в любом случае идеальна.

Цитата: «В полный стакан воды не нальешь»

Хозяюшки



Что пишет сама: «Сегодня хотела впасть в депрессию...Но вовремя вспомнила: дети не кормлены, белье не стирано, посуда не вымыта...Какая тут депрессия?»

Что репостит: «Женская фило-

софия», «Идеальная хозяйюшка», «Дневник жизни», «Худей вкусно».

Краткая характеристика:

Кажется, что она вечно в домашних хлопотах, её страница постоянно пополняется новыми рецептами, вышивкой, вязанием, знает, как сделать из носков «10 уникальных игрушек», строго соблюдает диеты (правда, каждый день новые).

Цитата: Для детей очень важно, как выглядит блюдо! Ребенок может съесть всю тарелку с нелюбимой кашей, если она красиво оформлена!

Геймер



Что пишет сам: «Го в кс»

Что репостит: «Геймеры», «Майнкрафт», «Юмор в играх»

Цитата: «Живи реальной жизнью, она хотя бы не лагает».

Краткая характеристика: его никогда не встретишь в реальной жизни, а если и встретишь, то он в этот момент наверняка мечтает вернуться в игру. Одиночество для него – это когда ты прошёл игру с трогательной концовкой, а поделиться не с кем.

Успешный мужчина

Что пишет сам: сам он немногословен, в основном репостит записи вроде «10 бизнес-трендов 2015 года», «Инструменты в бизнесе, интересные решения и практика», «16 правил жизни Билла Гейтса».

Что репостит: «Brain-журнал», «Бизнес-молодость», «Цель: 1 миллиард рублей в год»

Цитата: «Большой человек отли-

1. Идея первопричина всего происходящего.
 2. За любой идеей стоит личность.
 3. Окружающий вас мир зависит от качества вашей личности.
 4. Совершенная личность соткана из привычек.
 5. Привычки из повторяющихся действий.
 6. Чтобы действие превратилось в привычку нужно всего лишь 2 месяца.
 7. Чтобы совершить действие необходимо начать один раз.
 8. Например, сегодня.
 9. Начать один раз, для того чтобы изменить мир.
 10. Хотя вы вокруг себя.
- Начни Сегодня. I.TKRRZ.RU

чается от маленького амплитудой переносимых событий»

Краткая характеристика: судя по его записям, он уже давно должен был стать миллиардером, но пока всё только собирается. У него столько бизнес-планов, что не хватит и жизни, чтобы их воплотить. Но с годами он не теряет надежды, что станет успешным и богатым человеком.

Дитя улиц

Что репостит: «Брат, только держись!», «БОЛЬНО», «Академия порядочных парней»

Что пишет сам: «Смысл жизни в том, чтобы найти то, ради чего стоит жить», «Если я такой плохой человек, то поклянитесь, что никто не заплачет на моих похоронах.»

Краткая характеристика: честно говоря, узнать их очень просто: море цитат про «настоящую мужскую дружбу», про «единственную любовь всей жизни» (правда, меняется она где-то раз в месяц),



также про то, какой наш мир злобный, жестокий и как в нем трудно выжить, но главное, что ты должен делать: «держаться, брат».

Хипстер

Что пишет: «Купил цветы в волосы и томик Бродского», «Я хотел перевернуть мир. Перевернул чашку с чаем»

Что репостит: песни групп, которые слушают только хипстеры, фильмы, которые смотрят только они, фотографии таких, как они (желательно плёночные).



Краткая характеристика: хипстер - тот, кто идёт против течения. У него своя оригинальная культура, свои стильные клетчатые рубашки, глубокомысленные фразы из любимых книг. Главное - быть не таким, как все, и все хипстеры одинаково соблюдают это правило.

Цитата: «Сладкая правда. Горькая ложь. Я скажу правду, но ты не поймёшь»

Вывод: объединяет таких разных «героев времени» одно: желание создать видимость интересной и полной жизни. Делают они это в социальных сетях, где легко казаться не таким, какой ты есть на самом деле и где легко можно найти сотни единомышленников. Так и рождаются типичные представители нашего поколения.

Смирнова Анна, Шаповалова Дарья, Ямалиева Алия

И скучно, и грустно...

Как часто мы слышим от знакомых заявление: «Я в депрессии». Но насколько эти слова соответствуют действительности? К сожалению, современные подростки считают модным приписывать себе это заболевание. Все угрозы порезать вены, отравиться, спрыгнуть с крыши являются лишь способом привлечения внимания.

На самом же деле депрессия – настоящее психическое заболевание, которое представляет собой немалую опасность, если вовремя не начать с ним бороться. Однако депрессия не наступает мгновенно: ей предшествует ряд нерешенных проблем, которые накапливаются, как снежный ком, и заставляют нас чувствовать себя

некомфортно. Вот лишь некоторые из них.

Усталость

Темп жизни современного человека стал гораздо быстрее по сравнению с предыдущими поколениями. Не все могут справляться с такой нагрузкой. Наступает момент, когда всё вокруг начинает раздражать, мир видится только в

любимые занятия, и кажется, что счастье исчезло. Это может происходить из-за постоянных недосыпов, загруженности в школе и на работе, недопонимания со стороны самых близких. Для человека нашего времени такое состояние вполне нормально, и справиться с ним достаточно легко. Нужно всего лишь постараться восстановить режим дня, дать себе несколько дней отдыха и просто расслабиться. Ведь даже самые важные дела не стоят вашего здоровья.

Проблемы с учебой

Не секрет, что не все предметы даются легко. По мере взросления появляются проблемы с уроками, которые не представляют интереса. Портятся оценки и отношения с учителями. Естественно, усиливается давление со стороны родителей, завучей, классных руководителей. Но от постоянных упреков и призывов учиться лучше не становится и ситуация не улучшается. Как же быть? Есть несколько решений проблемы. Можно попросить друзей помочь, взять пару уроков у репетитора, попросить у учителя отсрочку и самостоятельно разобраться с накопившимися вопросами. Но бывает и так, что предмет просто не дается, и единственный выход – не воспринимать это как трагедию всей жизни, а относиться к этому спокойно и философски.

Проблемы с родителями

В подростковом возрасте отношения с родителями начинают обостряться, что и неудивительно: все мы взрослеем, у нас появляются свои взгляды на вещи, а родителям сложно смириться с мыслью о том, что ребенок уже не маленький. На этой почве возникают ссоры и разногласия между старшим и младшим поколениями. В таком случае решением может являться

спокойный разговор по душам. С первого раза это может и не получиться, но в конце концов вам удастся достигнуть понимания. Главное – не переходить на крик, оставаться спокойным и не превращать разговор во взаимные упреки.

Проблемы со сверстниками

Эти проблемы также могут возникнуть по ряду причин. Все мы слишком разные, и порой нам сложно понять друг друга. Но учиться толерантности и избегать конфликтов необходимо. Если проблема целого коллектива заключается в одном человеке, возможно, нужно поговорить лично с ним. Желательно не привлекать в этой ситуации родителей и учителей. Посоветоваться можно, но просить решить проблему за тебя не стоит. В крайнем случае, если дипломатические методы не подходят, всегда можно сменить класс или школу.

Гораздо более серьезно, когда не ладятся отношения с друзьями. Выход все тот же – разговор по душам. Возможно, это просто недопонимание, мелочь, из которой не стоит раздувать большую проблему. Настоящей дружбе ничего не может помешать.

Депрессия

Бывает так, что человек не замечает, как у него развивается депрессия. Когда же он понимает, что что-то не так, становится слишком поздно.

«Депрессия – бич нашего времени», – так говорят психологи. Но, к сожалению, в нашей стране депрессия не считается болезнью. Более того, жалобы на подавленное состояние воспринимают как нытье, лень или просто выдумки. А когда об этом заявляет подросток, некоторые взрослые не только игнорируют жалобы, но и утверждают, что у детей нашего возраста не может быть серьез-

ных проблем, и все это очередные отговорки.

Для сравнения: в странах Европы отношение к этой проблеме гораздо более серьезное. Депрессия является диагнозом, и человек с таким заболеванием может быть освобожден от работы на несколько дней. В европейских странах нет ничего постыдного в том, чтобы попросить помощи специалиста, в то время как в России обращение к психологу или психиатру может стать предметом насмешек. На самом же деле, депрессия – это болезнь, которую лучше лечить, проконсультировавшись с врачом, ведь далеко не каждый в состоянии решить эту проблему самостоятельно. Более того, если игнорировать симптомы или попытаться подавлять их, то депрессия может повлечь за собой серьезные последствия, как психические, так и физиологические. Апатия, панические атаки, анорексия, булимия, гипертония, проблемы с сердцем – далеко не полный список осложнений, возникающих вследствие депрессии.

Симптомы

Как же отличить депрессию от других заболеваний?

- Потеря интереса к повседневным занятиям
- Проблемы со сном и аппетитом
- Беспокойство, раздражительность
- Чувство безнадежности, тоски и пустоты
- Головные боли
- Хроническая боль в суставах и мышцах
- Разговоры о смерти или самоубийстве

Что делать и к кому обращаться?

Самый простой и доступный вариант – подойти к школьному психологу. Но если вы по каким-либо причинам не хотите обращаться к нему, то можно проконсультиро-

ваться у врача городской психиатрической больницы. Не бойтесь, никаких записей в вашей медкарте делать не будут, вы сохраните все в тайне. Есть также вариант обратиться в частную клинику, только будьте внимательны: у практикующего специалиста обязательно должна быть лицензия! Помимо этого можно позвонить на всероссийский номер телефона доверия: 8(800) 200 01 22

Последняя капля

Россия вошла в список стран с наибольшим уровнем суицида (свыше 20 человек на 100 тыс. населения). По официальной статистике, каждый год кончают жизнь самоубийством 1 100 000 человек,

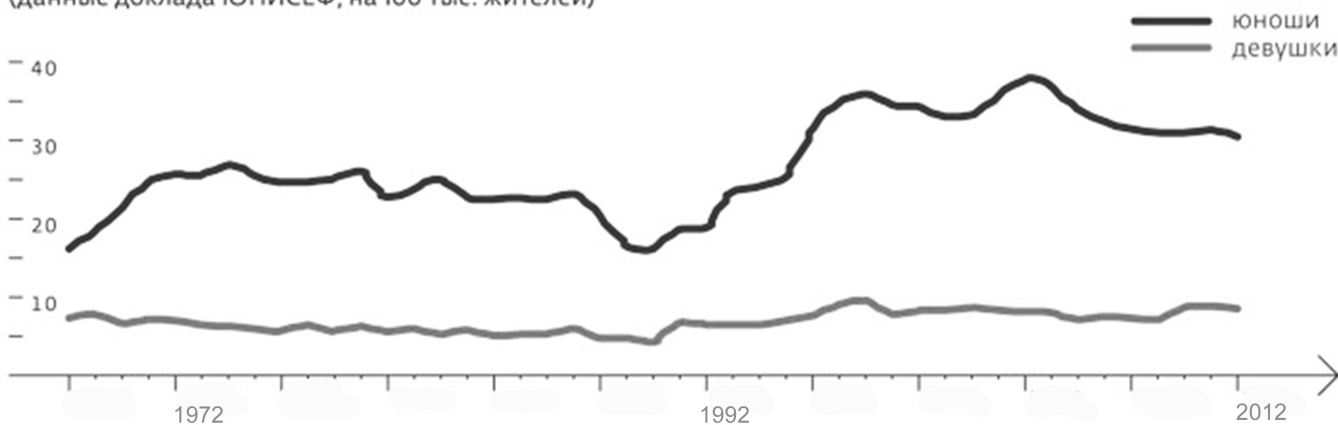
из них 30 000 – россияне. Цифры действительно пугают. Проблема подросткового суицида стоит особенно остро. Дошло до того, что молодые люди и девушки предпочитают сводить счеты с жизнью вместе с друзьями. Вновь обратимся к статистике: за последнее десятилетие число самоубийств среди молодежи выросло в 3 раза. Основные причины суицида неразделенная любовь, конфликты с родителями и сверстниками, страх перед будущим, одиночество. Ежегодно каждый двенадцатый подросток в возрасте 15-19 лет пытается совершить попытку самоубийства. В России показатель суицида среди молодежи на 100 тыс. составляет

20, что превышает средний мировой показатель в 2,7 раза.

Как писал Маяковский: «Не выход. Не советую»

Что бы ни случилось в вашей жизни, насколько тяжелой ни казалась бы вам ситуация, помните, что жизнь многогранна, всегда можно посмотреть на нее под другим углом, попробовать что-то новое, поменять окружение. Попробуйте справиться с проблемой вместе с человеком, которому по-настоящему доверяете. Поверьте: безвыходных ситуаций не бывает. Решение есть всегда.

Динамика подросткового суицида в России
(данные доклада ЮНИСЕФ, на 100 тыс. жителей)



Смирнова Анна, Шаповалова Дарья, Ямалиева Алия

Тест: узнай свой темперамент

Варианты ответов на вопросы: «да», «нет». Первый ответ, пришедший Вам в голову, является правильным. Ваши ответы: «да» - плюс, «нет» - минус, - фиксируйте на листке бумаги.

Часто ли Вы испытываете тягу к новым впечатлениям, чтобы испытать сильные ощущения?
Часто ли Вы чувствуете, что

нуждаетесь в друзьях, которые могут Вас понять, ободрить, выразить сочувствие?

Считаете ли Вы себя беспечным человеком?

Правда ли, что Вам очень трудно отвечать «нет»?

Обдумываете ли Вы свои дела не спеша и предпочитаете ли подождать, прежде чем действовать?

Всегда ли Вы сдерживаете свои обещания, даже если Вам это не выгодно?

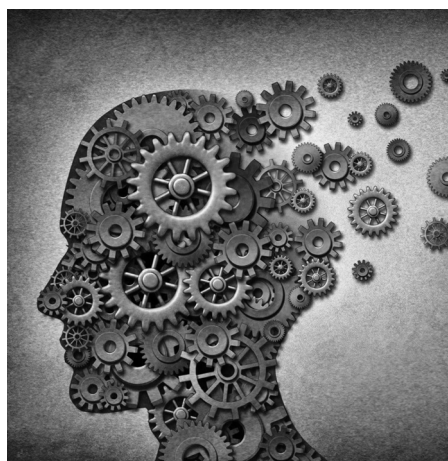
Часто ли у Вас бывают спады и подъемы настроения?

Возникало ли у Вас когда-нибудь чувство, что Вы несчастны, хотя никакой серьезной причины для этого не было?

Верно ли, что на спор Вы способ-

ны решиться на всё?
 Смущаетесь ли Вы, когда хотите познакомиться с человеком противоположного пола, который Вам симпатичен?
 Бывает ли, что, разозлившись, Вы выходите из себя?
 Часто ли Вы действуете под влиянием минутного настроения?
 Часто ли Вас беспокоят мысли о том, что Вам не следовало бы чего-нибудь делать или говорить?
 Предпочитаете ли Вы чтение книг встречам с людьми?
 Вас легко обидеть?
 Любите ли Вы часто бывать в компании?
 Бывают ли у Вас иногда такие мысли, которые Вы хотели бы скрыть от других людей?
 Верно, что иногда Вы настолько полны энергии, что все горит в руках, а иногда чувствуете сильную вялость?
 Предпочитаете ли Вы иметь друзей поменьше, но особенно близких Вам?
 Часто ли Вы мечтаете?
 Когда на Вас кричат, Вы отвечаете тем же?
 Часто ли Вас тревожит чувство вины?
 Все ли ваши привычки хороши и желательны?
 Способны ли Вы дать волю собственным чувствам и повеселиться в шумной компании?
 Считаете ли Вы себя человеком возбудимым и чувствительным?
 Считают ли Вас человеком живым и веселым?
 После того как дело сделано, часто ли Вы возвращаетесь к нему мысленно и думаете, что могли бы сделать лучше?
 Вы обычно молчаливый и сдержанный, когда находитесь среди людей?
 Вы иногда сплетничаете?
 Бывает ли, что Вам не спится оттого, что разные мысли лезут в голову?
 Верно ли, что Вам приятнее и легче прочесть о том, что Вас интере-

сует в книге, хотя можно быстрее и проще узнать об этом у друзей?
 Бывает ли у Вас сильное сердцебиение?
 Нравится ли Вам работа, требующая постоянного внимания?
 Бывает ли, что Вас «бросает в дрожь»?
 Верно ли, что Вы всегда говорите о знакомых Вам людях только хорошее даже тогда, когда уверены, что они об этом не узнают?
 Верно ли, что Вам не приятно бывать в компании, где постоянно подшучивают друг над другом?
 Вы раздражительны?
 Нравится ли Вам работа, которая требует быстроты действий?
 Верно ли, что Вам не редко не



дают покоя мысли о разных неприятностях и «ужасах», которые могли бы произойти, хотя все кончилось благополучно?
 Вы ходите медленно и неторопливо?
 Вы когда-нибудь опаздывали на свидание, работу или учебу?
 Часто ли Вам снятся кошмары?
 Верно ли, что Вы такой любитель поговорить, что никогда не упустите удобного случая побеседовать с незнакомым человеком?
 Беспокоят ли Вас какие-нибудь боли?
 Огорчились бы Вы, если бы долго не могли видаться со своими друзьями?
 Можете ли Вы назвать себя нервным человеком?
 Есть ли среди Ваших знакомых

такие, которые Вам явно не нравятся?
 Можете ли Вы сказать, что Вы уверенный в себе человек?
 Легко ли Вас задевает критика Ваших недостатков или Вашей работы?
 Трудно ли получить настоящее удовольствие от вечеринки?
 Беспокоит ли Вас чувство, что Вы чем-то хуже других?
 Сумели бы Вы внести оживление в скучную компанию?
 Бывает ли, что Вы говорите о вещах, в которых совсем не разбираетесь?
 Беспокоитесь ли Вы о своем здоровье?
 Любите ли Вы подшутить над другими?
 Страдает ли Вы от бессонницы?

Шкала экстраверсии

Ответ «да» на вопросы: 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 37, 39, 44, 46, 49, 53, 56.

Ответ «нет» на вопросы: 5, 15, 20, 29, 32, 34, 41, 51.

Сосчитайте сумму.

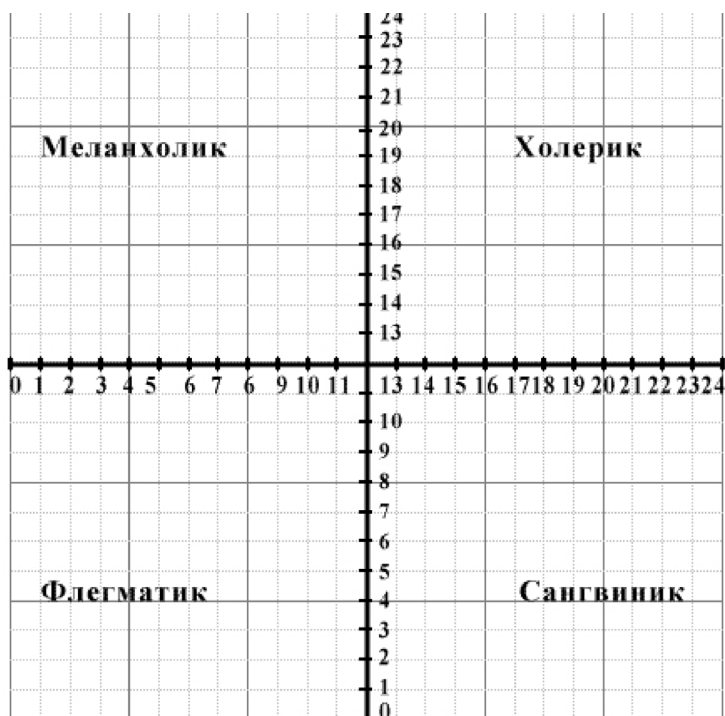
Шкала эмоциональной устойчивости

Ответ «да» на вопросы: 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.
 Сосчитайте сумму.

Начертите оси координат: горизонтальная ось – «шкала экстраверсии», вертикальная ось – «шкала эмоциональной устойчивости». Каждая шкала от 1 до 24, пересекаются в точке 12. Отметьте свои показатели на осях. Найдите точку пересечения. Точка может лежать на оси, если одна из шкал равна 12.

Результат, который Вы получили, – Ваш преобладающий тип темперамента. По шкале экстраверсии Вы можете посмотреть тип направленности личности: экстраверт или интроверт.

Чистый темперамент найти очень



являет черты двух, а то и трёх типов. Но, как правило, характеристики одного вида преобладают над другими. Итак, каковы же отличительные черты каждого темперамента?

Холерик

Для людей такого типа свойственно пребывание в постоянном поиске нового, они не могут усидеть на одном месте, спокойствие и стабильность слишком



скучны для них. Практичная общительность, решительность и требовательность помогают холерикам добиваться многого, но бескомпромиссность и настойчивость не позволяют оставаться со всеми друзьями. Поэтому врагов и завистников у них немало. Общась с холериком, нужно помнить о его чрезвычайной вспыльчивости. Если он повысил голос или топнул ногой, это просто выброс эмоций, а не искренняя злость на вас.

Сангвиник

Настоящие дипломаты, умеющие гибко подстраиваться под любую ситуацию. Такие люди не любят ссориться, предпочитая добиваться своего окольными путями. Поэтому врагов у них почти не бывает, к ним все относится положительно. Но сангвиникам свойственна некоторая поверхностность, сложных целей добиваться они не станут, предпочтя выбрать что-то, не требующее

титанических усилий. Общение с сангвиником не представляет особых проблем, просто помните о его подсознательном желании всем нравиться, поэтому он будет избегать ситуаций, которые могли бы его скомпрометировать.

Флегматик

Люди этого темперамента так же настойчивы, как и холерики, но намного более сдержанны и терпеливы. Конфликтов флегматики избегают всеми силами, но садиться себе на шею не позволят никому. Эти люди не станут спорить, просто продолжают следовать выбранным курсом, не обращая на других никакого внимания. Вывести из себя такого человека чрезвычайно сложно, да и делать этого не нужно, их ярость разрушительна. Общась с флегматиком, не стоит ждать быстрых реакций, ему это недоступно. И никогда не пытайтесь подмять его под себя, это вызовет лишь раздражение.

Меланхолик

Очень уязвимые люди, обидеть их может что угодно. Обычно у них слабое здоровье, но не всегда плохое самочувствие вызвано реальными заболеваниями. Они часто ощущают себя глубоко несчастными, и поколебать это убеждение чрезвычайно сложно. Зато меланхолики, как никто другой, умеют сопереживать, лучшего утешителя вам не найти. Общась с таким человеком, необходимо учитывать его ранимость, поэтому похвалы и поощрения ему нужны больше других. А вот ругать его за постоянные жалобы совсем нельзя, так вы ещё больше повредите его состоянию.

Австралия

Мне приходится выбирать между этим светом, тем светом и Австралией.

Оскар Уайльд, ирландский писатель

Если есть на земле рай... то он точно находится на Восточном побережье Австралии...

Сол Шульман, путешественник

Герб Австралии

На австралийском гербе изображены вместе кенгуру и страус эму. Согласно одним источникам, эти представители фауны были выбраны, потому что являются «коренными» австралийскими животными. Другие источники утверждают, что этих животных разместили на символе, поскольку они единственные на территории Австралии не могут ходить

назад (хотя это неправда, задом они ходить умеют, только делают это редко), а движение «только вперед» символично для страны.

Столица Австралии

Некоторые люди до сих пор считают столицей Австралии Сидней. На самом же деле, главный город Австралии – Канберра.

Удивительные факты о флоре и фауне Австралии

1. Длина детёныша кенгуру при рождении составляет всего 2 сантиметра.

2. В Австралии обитает самая ядовитая змея в мире: прибрежный тайпан, яд от одного укуса которого может убить 100 человек сразу.

3. Коалы и люди – единственные существа в мире, у которых есть уникальные отпечатки пальцев.

Отпечатки пальцев коалы практически невозможно отличить от отпечатков пальцев людей.

4. В Тасмании, одном из штатов Австралии, самый чистый в мире воздух, а тасманскую воду в количестве 5,5 тонн привезли в Сеул специально для того, чтобы поить австралийских атлетов на Олимпийских Играх.

5. На Среднем острове архипелага Решерш в западной Австралии расположено озеро Хиллер, примечательное водой розового цвета. Причина такой аномалии до сих пор не установлена: предполагалось, что цвет воде придают вырабатывающие красный пигмент водоросли, однако учёные, исследовавшие пробы воды из озера, не обнаружили следов жизнедеятельности таких водорослей.

6. В Австралийских Снежных горах ежегодно выпадает больше снега, чем в швейцарских Альпах.

7. В небе над австралийской пустошью при идеальных условиях видимости можно обнаружить невооруженным глазом более 5500 звезд.

Необычные факты об Австралии

1. Самая длинная в мире стена не Великая Китайская, а так называемый «Собачий забор», разделяющий австралийский материк на две части, одна из которых является ареалом обитания диких собак динго. Забор был построен с целью защитить пастбища Южного Квинсленда от прожорливых динго. Общая протяженность стены составляет около 5,5 ты-





саяч километров.

2. Самая грандиозная футбольная победа в истории принадлежит Австралийской сборной, которая в 2001 году обыграла сборную Американского Самоа со счетом 31:0.

3. Австралия занимает первое место в мире по уровню грамотности.

4. Для нас привычно ориентироваться в пространстве и давать указания, используя слова «лево», «право», «вперёд» и «назад», что называется эгоцентрическими координатами. Однако существуют языки, например, язык австралийских аборигенов гуугу йимитир, в которых направления указываются только по географическим координатам — и на открытой местности, и в помещениях. Так, носитель этого языка может попросить больше места в машине, сказав: «Передвинься немного на восток». Гуугу йимитир в любой момент на бессознательном уровне точно знают, где находятся стороны света. Этот навык у них вырабатывается с младенческого возраста: мозг учится замечать природные

факторы и тщательно запоминать перемещения и повороты, чтобы в нужный момент человек без усилий мог сказать правильное направление.

5. Купюры австралийских долларов сделаны не из бумаги, а из специального пластика. В 1996 году Австралия первой в мире полностью перешла на пластиковые банкноты, её примеру последовали Румыния, Вьетнам, Новая Зеландия, Бруней, Бермудские острова и Папуа — Новая Гвинея. Ещё 20 стран выпускают из пластика отдельные номиналы или ограниченные партии памятных купюр.

5. Сиднейский Оперный театр — один из главных туристических достопримечательностей, здание, в котором он находится, считается одним из самых прекрасных сооружений 20-го века. Это здание было построено в 1960-х годах и имеет превосходную акустику. В нем содержится около 1000 залов, и оно способно одновременно вместить более 5000 человек.

6. Австралийская «национальная» еда — веджимайт, переработанные дрожжи с солёным

вкусом, намазывается на хлеб очень тонким слоем. Meat Pie — мясные пирожки в виде корзиночки из теста.

7. В Австралии действует служба «Летающий доктор», которая оказывает срочную неотложную помощь жителям отдаленных сельских регионов. Это не коммерческая организация, оказывающая помощь людям, которые не могут добраться в больницы из удаленных областей. Летающий доктор является одним из символов Австралии и её культуры.

Учебный год в Австралии начинается в конце января и заканчивается в середине декабря. Школьные каникулы имеют следующую примерную продолжительность: летние — 6 недель, осенние — две недели в апреле-мае, зимние — две недели в июне, весенние — две недели в конце сентября.

Дети идут в школу в возрасте примерно пяти — пяти с половиной лет. До 6 класса они учатся в Primary School, с 7 по 12 класс — в High School.

Существует 8 основных категорий школьных предметов: английский язык, математика, естественные науки, технология, общественные науки, физическая культура, иностранные языки, искусство (рисование + музыка). В школе можно заниматься такими видами спорта, как виндсёрфинг, футбол, теннис, баскетбол, плавание, лёгкая атлетика, волейбол, крикет.

Территория большинства школ представляет собой раскиданные по территории отдельные небольшие одно-двухэтажные здания (отдельные блоки, включающие в себя несколько классов или лабораторий), иногда соединённые крытыми переходами.

У школы непременно есть своё спортивное поле, спортивные площадки, детские площадки, холл для собраний, музыкальные кабинеты, библиотека, зоны со столами для morning tea/lunch-а на открытом воздухе.

Дети проводят в школах 5 дней в неделю, каждый день одинаковое время, с 9 утра до 3.30 дня.

Во время занятий школьники сидят на полу. Уроки длятся по полтора часа. Перемены разной длительности, есть одна большая, около часа. Во время неё школьники гуляют на улице. В учебное время в школе работает tuck-shop (вроде буфета), предлагающий разнообразные закуски (фрукты, сэндвичи, пицца и т.п.).



Раз в неделю в школе устраивается «библиотечный день». В этот день дети идут в школьную библиотеку, могут смотреть и читать любые книги.

В школе много секций: рисование, большой теннис, гимнастика, музыка.

У каждой школы есть лозунг, который написан на гербе школы.

Каждый год происходит перемешивание классов, у детей меняется учитель. Это способствует повышению коммуникативных способностей ребенка, шансы завести хороших друзей.

С первого года обучения детей учат выступать публично. В школе у каждого ребенка один раз в неделю есть News day. В этот день школьник должен рассказать классу что-то новое о себе. Это может быть просто рассказ на пару минут о поездке на выходных,

походе в музей, ребенок может принести и показать свою новую книгу, игрушку, фотографии. Один раз в четверть дети готовят Topic Talk. Темы выбирают учителя. Ребенок вместе с родителем готовит рассказ, к нему прилагается постер с фотографиями или же видео-презентация.

Каждую неделю всех учеников собирают в холле и вручают награды за различные достижения: хорошее поведение, спортивный результат, участие в мероприятиях, усердие на уроках. По окончании четверти дети, набравшие больше всего наград, идут на Торжественное чаепитие в кабинет к директору школы.

В конце третьего и пятого классов дети проходят государственный тест (своего рода ЕГЭ).

Смирнова Софья

Издатель:

МАОУ «Гимназия № 76»

Главный редактор:

Анна Смирнова

Авторы:

Анна Смирнова, Дарья Шаповалова, Алия Ямалиева, Софья Смирнова, Баязитова Регина,

Файзуллина Алина, Светлана Мальхина, Головки Анна, Чудина Екатерина, Недерова Екатерина, Шакирова М.И.

Корректур:

Прохорова Светлана Владимировна, Радуга Нафиса Маулитовна

Дизайн и вёрстка:

Алия Ямалиева

Распространение:

бесплатно

Адрес редакции:

МАОУ «Гимназия № 76», кабинет 211