

ЗЕРКАЛО

Выпуск № 7 февраль / март 2024г.

О ВАЖНОМ

«Двигайся к своей цели! Начни с мотивации»

В современном мире невероятно важно не только учиться и развиваться, но и самому себя мотивировать на достижение поставленных целей. Когда мы вдохновлены и полны энергии, задачи кажутся более реальными и почти каждая преграда побеждаема. В этой статье мы расскажем о том, как создать свой собственный мотиватор, который поможет нам не сдаваться, даже если нас ждут сложности.

Во-первых, для создания мотиватора важно определить свою цель. Что именно ты хочешь достичь?

Запиши эту цель на бумаге, оформи мотиватор красочно, придумай свой дизайн. Распечатай в цветном формате и повесь над своей рабочей зоной.

Во - вторых, не забывай о визуализации своей цели. Представь, какой будет твоя жизнь, когда ты достигнешь ее. Здесь тебе помогут коллажи, фотографии или другие изображения, с которыми ты ассоциируешь свою цель. Регулярно возвращайся к этим визуализациям, чтобы укрепить свою мотивацию и напомнить себе о том, чего ты достигнешь.

В-третьих, не забывай о поддержке окружающих. Поделись своей целью и мотиваторами со своими друзьями, родными или учителями. Они смогут поддержать тебя в трудные моменты и напомнить о твоём потенциале.

И наконец, помни о поощрении себя за достижения. Когда ты достигаешь своих целей или промежуточных результатов, похвали себя и дай себе заслуженный отдых или награду. Это поможет тебе накапливать положительную энергию и стимулировать себя на дальнейшие успехи.

Посмотри, какие мотиваторы создали учащиеся 6Г класса.



Теперь, когда ты знаешь, как создать свой собственный мотиватор, не забудь применить это знание на практике. Установи свою цель, разработай план действий и не смотря ни на что, иди к достижению своего успеха! Ведь ты способен на большее, когда задаешь себе цели и работаешь над их достижением. Поверь в себя и создай свой мотиватор прямо сейчас!



Я в Движении!

Движение – это команда единомышленников, это одноклассники, друзья по интересам, друзья по всему миру. Именно в движении люди дружат и развиваются.

Это возможность стать лучшей версией себя, достойным наследником великих дел первооткрывателей, основателей и первопроходцев, которых отличает стремление к победе во всех начинаниях и нежелание останавливаться на достигнутом. Быть участником Движения – это выбор сильных и готовых вписать свое имя в историю России.

Я являюсь участником Движения Первых. В прошлом году началось стремительное развитие Движения по всей России, именно с этим к нам в школу также пришла советник директора по воспитанию - Гузель Агдасовна Нуриева. Именно она начала пробуждать в нашей школе активность и развлечения. Она искала в нашей школе активистов, всё-таки она их нашла. Активистами становились все желающие.

Уже неделю в списки активистов нашей школы попали сто семьдесят активистов, но набор продолжается по сей день, поэтому присоединяйся к нам.

Так я попал в ряды активистов Движения Первых.

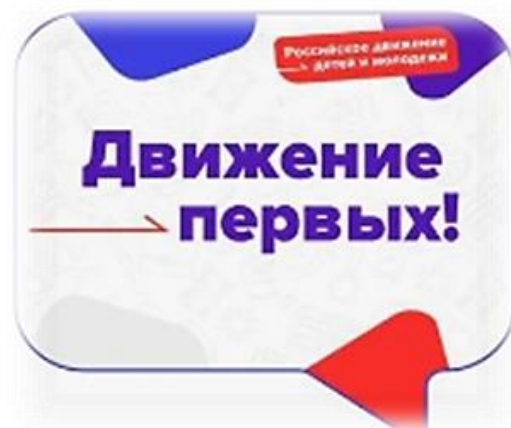
Активисты - самая первая ступень развития человека в Движении Первых. Активист не выбирает определенное направление, он пробует себя во всем, во всех мероприятиях: помогает в организации мероприятий и даже сам участвует в них.

Позже в нашей школе начал формироваться Совет первых. Я подал заявку на вступление в Совет первых нашей школы. Через некоторое время я получил уведомление, что зачислен в Совет первых нашего Лицея. Мне было предложено выбрать направление в Движении. Направлений в Движении целых тринадцать, но я выбрал одно направление, которое мне было очень близко и по душе. Далее, меня проверили - смогу ли я развивать это направление, посмотрели моё портфолио, дали небольшие тесты и, да, я всё-таки стал Руководителем направления “Культура и искусство” Движения Первых в нашей школе.

Теперь я и многие другие руководители направлений школы создают для вас различные мероприятия на приобщение молодёжи к сохранению культурных традиций, искусства, сохранению природы, патриотизма и многого другого.

Мне и моим коллегам пора двигаться дальше, а наше место должен занять кто-то умный, целеустремлённый, богатый воображением, добрый и отзывчивый. И я уверен, что это будешь ты!

Так что вступай в Движение! Я в Движении! Мы в движении! Я в Движении! Всегда в Движении!





190 лет со дня рождения Дмитрия Ивановича Менделеева

-Здравствуйте, Дмитрий Иванович. Могу ли я задать вам немного вопросов о вашей жизни и про ваши открытия?

- Конечно, я буду рад ответить на вопросы, которые вас интересуют.

- Дмитрий Иванович, как вы объясните свою склонность к образованию и науке?

- Я научился этому у родных. Вся моя семья стремилась получить образование. На самом деле мне тяжело давались латынь и Закон Божий, когда я был маленьким. Но хорошо мне давалась математика. По началу я не был сильно "втянут" в учёбу. Со временем же я великолепно окончил институт.

- А чем вы стали заниматься после окончания института?

- Я начал преподавать в школе. Работал я в Симферопольской гимназии, потом в Ришельевском лицее в Одессе. Потом после защиты диссертации я получил степень магистра химии.

- Нам очень интересно, как вы, Дмитрий Иванович, создали таблицу химических элементов. Можете рассказать нам немного об этом?

- Да, конечно. Таблица периодических элементов приснилась мне во сне. После многих дней без сна, я наконец лёг спать и увидел этот вещий сон. Всё в голове было сложено как надо, но выразить эту таблицу на листе я не смог сразу. Как многие сейчас говорят, что это был не сон, а просто подсознание доделывало работу за меня, пока я пытался отдохнуть. Я не первый, кто пытался уходить знания о химических элементах. Я счастлив, что у меня получилось, и это открытие стало началом новой эпохи в развитии химии. Как сейчас я помню, как отправлял в типографию рукопись, в которой я изложил свой "Опыт системы элементов, основанной на атомном весе и химическом сходстве". Это событие было 17 февраля 1869 года.

- А как вы относитесь к тому, что таблица, созданная вами, пополняется? Вот уже 4 новых элемента внесены в таблицу.

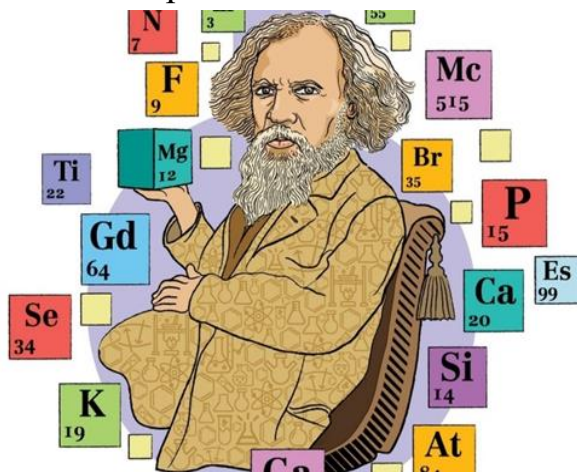
- Я счастлив, что наука развивается! Я уверен, что это ещё не предел.

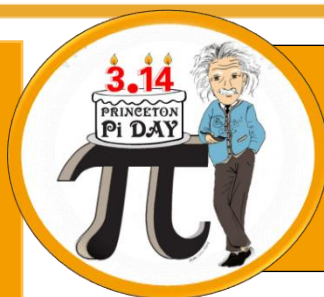
Впереди множество великих открытий!

- Химия - одна из важнейших наук! Слышали ли вы о новых профессиях в области химии?

Химик-технолог, химик-инженер, химик-эколог, химик-аналитик, химик-исследователь, химик-фармацевт, биофармахимик, радиохимик.

- О, как много новых профессий, я могу быть спокоен за будущее страны. Дерзайте юные умы, творите и создавайте!





С днем рождения, число Пи!

Вот вы говорите: "Для чего нам это число Пи, если в жизни никак не пригодится?" А знаете ли вы, что даже при покупке часов на стену, где нужно самим распределить цифры и стрелки необходимо знание числа?

Число Пи – это отношение длины окружности к ее диаметру, которое обозначается символом греческой буквы П. Цифрами оно изображается как 3,14159265, но это лишь сокращенный вид. На деле число Пи иррациональное, то есть представляет из себя бесконечную десятичную дробь.

Как только учёные не пытались доказать и продолжить число Пи: и древний грек Ахмес, и известный всем математик Архимед, и китайский астроном Цзу Чунь Чжи. До 1706 года число Пи именовалось как "лудольфово число" в честь Людольфа Ван Цейлена, который определил первые 36 цифр. Но все мы ошибаемся, и учёные, к сожалению, тоже.

Уильям Шенкс потратил 15 лет жизни на нахождение 707 цифр числа Пи, но ошибся в расчётах. Даже сейчас ученые ищут способ сделать число Пи максимально точным. Для этого был сконструирован уникальный компьютер «Hitachi SR 8000/MPP» в 2002 году. Он осилил лишь 1 триллион цифр. Последние подсчеты датируются 2014 годом. И это еще не конец!

Число Пи правда очень удивительное число. В честь него воздвигают памятники, о нем снимают фильмы и уделяют много внимания в книгах. Чего уж еще говорить, ведь существует день числа Пи - 14 марта!

В повседневной жизни число Пи тоже встречается часто, причём даже там, где и вовсе не ожидаешь его увидеть. Оно может пригодиться при покупке обоев, если требуется поклеить их при оформлении интерьера в виде эллипсов и окружностей. Или при покупке таких настенных часов большого размера, циферблат которых необходимо самостоятельно разместить и приклеить на стене. Знание числа Пи полезно и для мастеров декоративного творчества, что плетут корзины из лозы.

Запоминать число Пи полностью не нужно. Достаточно выучить первые 8 цифр!

Для этого можно выучить такой простенький, но действенный стишок:

*Чтобы нам не ошибаться,
Надо правильно прочесть:
Три, четырнадцать, пятнадцать,
Девяносто два и шесть!*

3.14159265358979323846...



100 лет назад родился Герой СССР АЛЕКСАНДР МАТВЕЕВИЧ МАТРОСОВ

Бойкий и свободолюбивый Александр Матросов вырос в Ивановском приюте, поэтому привык полагаться на свои силы. Мужественно отстаивал в драках свою честь и тех, кто нуждался в этом. Он стремился к встрече с противником, это был настоящий солдат. Если, по его мнению, приказ или распоряжение отдано правильно, то выполняет его без пререкания. А если он был не согласен или не понимал смысл распоряжения, обязательно спрашивал: "А зачем это делать? А почему это должен делать я?"

Каждый его день проходил в скитаниях по улицам, мальчик воровал, когда хотел есть, возвращался в приют на ночь. Так, за одну из мелких краж его осудили и отправили в режимную колонию.

Как только началась война, Матросов стал рваться на фронт, но призвали юношу лишь в 1942 году. На протяжении войны Александр продолжал стоять душой и телом за Отечество. Бесконечные раны, кровь и смерть стали обыденными. Раны затягивались, немцы продолжали атаковать ещё яростнее прежнего. На одном из заданий отряд, в состав которого входил Матросов, получил приказ атаковать опорный пункт в районе деревни Плетень.

Как только бойцы вышли на опушку леса, они попали под огонь немцев- три вражеских дзота прикрывали выход к деревне. С двумя из них вскоре расправились, но оставался один дзот, продолжавший обстреливать всю ложину. Один за другим погибали люди Красной Армии, его товарищи. Огненные залпы окрасили небо в красный, Александра переполняла ярость. Нужно было срочно что-то предпринять. Рывком он бросился к дзоту и закрыл телом вражескую амбразуру. Принеся себя в жертву, он обеспечил проход нашим стрелкам к деревне. Героизм и храбрость зажгли в нём решимость отдать жизнь, чтобы защитить соотечественников.

Его подвиг не был забыт. Бывало, в роте полка, где служил Матросов, старшина торжественно читал первую фамилию в послужной книге: "Герой Советского Союза, гвардии рядовой Матросов Александр Матвеевич". И правофланговый взволнованно отвечал: "Погиб смертью храбрых в бою с немецкими захватчиками!"

В то время его поступок получил большую огласку. Многие юноши вслед за Матросовым повторяли подвиг земляка, закрывая собой амбразуру.



В сентябре 1943 года Иосиф Сталин писал в приказе: "Великий подвиг товарища Матросова должен служить примером воинской доблести и героизма для всех воинов Красной Армии"... и для каждого из нас сегодня.



460 лет назад, 11 марта 1564 года, в Москве была издана первая точно датированная русская печатная книга — «Апостол» Ивана Фёдорова. Это знаменательное событие ознаменовало начало печатания книг в России и открыло новую эпоху в развитии русской культуры.

Книги имеют свой особый аромат, который не сравним с ничем другим. Как и все остальное в этом мире, книги, начиная с древности и до наших дней, были пронизаны духом литературы и искусства и, стало быть, имеют свой специфический запах.

Именно такие ароматы и присущи книгам тех времен, когда "Апостол" был издан в Москве. Запах свежей краски, используемой для печати букв, запах деревянного бруска, из которого делались типографские формы, запах свежего чернила — все это смешивалось в уникальный, неповторимый аромат, который навсегда пропитал быт и культуру той эпохи.

История книг и их запахов таинственно переплетается с историей человечества. Книги — это не просто носители знаний, это кусочек истории, запечатленный в словах и ароматах. Пахнут книги и новыми, и старыми историями, в которых каждый найдет что-то свое, что-то значимое.



КАК ПАХНУТ КНИГИ?

Памятник Ивану Фёдорову стоит не только как символ начала печатания книг в России, но и как символическое представление ароматов и запахов той далекой эпохи. Он напоминает нам о важности сохранения культурного наследия и уважения к традициям и истории.

Так что открывая старую книгу, слыша ее колоритный скрип, видя потускневшие страницы и чувствуя особый аромат, мы совершаем некое путешествие во времени, погружаемся в мир старых историй, заключенных между строк. Потому что книги имеют свою душу и свой запах, который носит с собой частичку прошлого и знание, которое так важно сохранить и передать будущим поколениям.





Все ученики кёкусинкай приносят клятву, которая включает следующие слова:

Клянёмся! Мы будем тренировать наши сердца и тела для достижения твёрдого и непоколебимого духа!

Мы будем твёрдо следовать истинному смыслу воинского пути, чтобы наши чувства всё время были наготове!

С истинным рвением мы будем стремиться культивировать дух самоотрицания!

Мы будем соблюдать правила этикета, уважение к старшим и воздерживаться от насилия!

Мы будем следовать нашим богам и воинскому пути и никогда не забудем истинного добродетель о скромности!

Мы будем стремиться к мудрости и силе, не ведая других желаний!

Всю нашу жизнь, через изучение каратэ, мы будем стремиться выполнить истинное предназначение пути кёкусинкай! Ос!

Любовь к этому виду спорту мне привили мои родители, потому что мой папа и мой брат долгое время занимались каратэ.

Когда мне было 6 лет, папа достал спортивную амуницию (кимоно, шлем, щитки) и надел её на меня. Меня так это вдохновило и заинтересовало, что с нетерпением ждала первой тренировки. Мои ожидания меня не разочаровали, и я с головой погрузилась в спорт, несмотря на сильные физические нагрузки и синяки. А ещё мне понравилось отношение тренера к своим ученикам, к команде. Это молодой, деликатный, тактичный и профессиональный человек, который на протяжении 8 лет стал для меня авторитетом и достойным Тренером с большой буквы.

Каратэ ~~КХ~~ для девочек!

А ещё мне понравилось отношение тренера к своим ученикам, к команде. Это молодой, деликатный, тактичный и профессиональный человек, который на протяжении 8 лет стал для меня авторитетом и достойным Тренером с большой буквы.

Каратэ во мне формирует характер, дисциплинирует, развивает силу воли, умение ставить цели и достигать их.

Я считаю, что этот вид спорта положительно сказывается на здоровье организма в целом. За всё это время было очень много спортивных соревнований и достижений. Это победы и на городском уровне, и на региональном. А также считаюсь неоднократной чемпионкой России в стиле Киокушинкай.

Есть множество преимуществ занятия спортом: от укрепления иммунитета и заряда бодрости до радости собственных достижений. Родители очень мною гордятся, и помогают справиться с поражениями и другими трудностями: с синяками и ссадинами - жалея и лелея меня.

Я рада, что в моей жизни всё так случилось, а также благодарна своим родителям и тренеру за доброту, поддержку и чуткое отношение ко мне.



Кёкусинкай (киокушинкай) – стиль каратэ, сформировавшийся в 1950-х годах в Японии в противовес традиционным стилям как более техничный и жесткий вид спорта.

Каратэ ~~НЕ~~ для девочек!

1. **Kihon** – базовые техники.
2. **Ido geiko** – основы передвижения в бою.
3. **Kata** – приемы защиты и нападения. Ката – это традиционный способ передачи знаний о каратэ.
4. **Kumite** – свободный бой. Кумитэ – основа кёкусинкай каратэ. Ояма был убежден, что каратэ без боя – просто танец. Чтобы снизить травматичность занятий, Масутацу запрещал ученикам наносить удары по коленям и голове, однако в официальных соревнованиях подобных ограничений нет.
5. **Iken** – тренировочные приемы, заимствованные из китайского стиля ицюань (дословно «кулак разума»).



Особенность кёкусинкай – бой в стойке с полным контактом без защитного снаряжения. В большинстве федераций запрещены удары

Кёкусинкай был основан японцем корейского происхождения Масутацу Оямойю. Масутацу начал изучать боевые искусства в десять лет и посвятил жизнь совершенствованию навыков и достижению наивысшего мастерства.

В 1947 году после победы на чемпионате мира по каратэ в Токио Масутацу последовал примеру дзэн-буддистов и отправился на гору Киёсуми, где провел в одиночестве 18 месяцев, совершенствуя свои навыки.

В интернете можно найти видео его боя с быком, который завершается победой Оямы: он убивает быка ударом между глаз.

В 1953 году Масутацу открыл собственную школу – Ояма Додзё. Он продвигал жесткий и интенсивный, а порой и жестокий стиль каратэ, который считал наиболее эффективным. В 1957 году этот стиль получил наименование «кёкусинкай», что в переводе с японского означает «истина в последней инстанции».

Масутацу заработал репутацию жесткого наставника, так как тренировки в его школе были изнурительными, а ученики часто получали травмы во время кумитэ (тренировочные бои). Ояма был убежден, что контактные бои необходимы, чтобы закрепить навыки, иначе боец «будет подобен фруктовому дереву, которое не приносит плоды».

В 1964 году в Токио была основана Международная организация каратэ кюкушинкайкан (ИКО).



КАНИКУЛЫ! СОСУЛЬКИ! ГОЛОЛЕД!

Весенние каникулы - это время, которое дети и взрослые ждут с нетерпением каждый год. Это период, когда можно отдохнуть от школы или работы, провести время с семьей и друзьями, насладиться теплым солнцем и цветущей природой. Однако, несмотря на все радости и возможности, связанные с весенними каникулами, важно помнить о безопасности, чтобы этот отдых был максимально комфортным и беззаботным.

Прежде всего, следует обратить внимание на безопасность детей во время весенних каникул. Родители должны обеспечить надлежащий присмотр за детьми во время их отдыха на открытом воздухе. Важно постоянно проверять, где находятся дети, и быть бдительными в отношении потенциальных опасностей. Кроме того, детям необходимо объяснить правила поведения на улице, особенно вблизи дорог, и напомнить о необходимости соблюдать их.

Одним из основных моментов безопасности во время весенних каникул является выбор безопасного места для отдыха. Люди часто предпочитают провести время на природе, в парках. Но позаботьтесь о том, чтобы выбранное место было безопасным и удовлетворяло всем необходимым требованиям. Узнавайте о возможных опасностях, таких как крутые обрывы или течения, и принимайте меры предосторожности, чтобы избежать возможных несчастных случаев.

Следует учесть безопасность на дороге и соблюдать все правила дорожного движения. Постоянная концентрация водителя, здравый смысл и уважение к другим участникам дорожного движения - это основа безопасного путешествия.

Падение сосулек с крыш – еще одна опасность, с которой необходимо быть внимательным и предельно осторожным.

Ходьба по гололеду становится затруднительным и опасным где каждый шаг может стать последним. В таких условиях особенно важно быть осторожным, делать маленькие шаги и уменьшить скорость передвижения, чтобы сохранить равновесие. Помимо этого, необходимо выбирать обувь с хорошей антискользящей подошвой и защитой от холода.

Соблюдение правил безопасности, разумное поведение на улице и следование рекомендациям позволят избежать неприятностей и сохранить здоровье.

Также стоит отметить, что весенние каникулы - это отличное время для новых увлечений и хобби. Если вы всегда хотели научиться играть на музыкальном инструменте или заняться рисованием, почему бы не начать сейчас? Во время каникул у вас будет больше свободного времени, чтобы развиваться в новой области и обрести новые навыки. Это также поможет вам расслабиться и насладиться процессом творчества.

КУДА ЗВОНИТЬ?

СКОРАЯ ПОМОЩЬ – 8(8553)33-35-32

ПРИ ПОЖАРЕ – (88553) 33-37-02

ЕДИНАЯ СЛУЖБА СПАСЕНИЯ- 112

МЧС - (88553) 22-45-05

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ-(88553) 32-62-32



101

Пожарная служба



102

Полиция



103

Скорая медицинская помощь



104

Аварийная служба газа



СЧАСТЬЕ В НАШИХ РУКАХ

Международный День Счастья – это особый день, который отмечается по всему миру каждый год 20 марта. Этот праздник был учрежден Генеральной Ассамблеей ООН в 2012 году с целью признания важности счастья и благополучия для всех людей на планете.

*Счастье...
... это умение радоваться
простым вещам!*

Счастье - это прекрасное и желанное состояние каждого человека. Оно не имеет единого определения, для каждого из нас понятие счастья может быть индивидуальным. Но в целом, счастье - это полное удовлетворение жизнью, радостное состояние души и настоящая гармония с самим собой и окружающим миром.

Счастливые люди – это не только те, кто имеет материальное изобилие или обладает успешной карьерой. Счастье скрыто в мелочах, в умении радоваться жизни и ценить каждый миг. Международный День Счастья призывает нас обратить внимание на такие проявления счастья, которые мы, возможно, обычно упускаем из виду.

Чтобы быть счастливым, важно научиться принимать себя таким, какой ты есть, и не сравнивать себя с другими.

Главное - это быть верным себе и своим ценностям. Кроме того, счастье связано с умением прощать и отпускать обиды, быть благодарным за все полученное и не забывать заботиться о своем телесном и душевном здоровье.



Счастье в наших руках. Мы сами можем рисовать свою жизнь яркими красками, наполнять ее радостью и благодарностью. Мы можем выбирать счастье каждый день и прививать его окружающим нам людям. И когда мы осознаем эту простую истину, наш путь к счастью становится ясным.

Счастье – это наше внутреннее состояние, над которым мы сами работаем каждый день. И оно становится источником нашей силы, мудрости и духовного роста. Счастье находится рядом с нами, у нас в руках – мы должны лишь протянуться и взять его.



**Весенние
Каникулы** в картинной галерее

наш адрес: ул. Ленина, 98 (ДК «Нефтьче»)
телефон для записи: 8(8553) 38-65-86
89272405778

Выставки
Персональная выставка Дмитрия Сысоева «Цвет и свет» (г.Пенза)
Выставка «Подвиг героя бессмертен»

Мастер-классы

23 марта	11.00 «Матрешка - символ России и русской души»
	13.00 «Шамбала» плетение в технике макраме
	14.00 «Витражная роспись»
26 марта	11.00 «Цветочная фантазия»
	14.00 «Цап-царапки»
27 марта	11.00 «Монотипия»
	14.00 «Чердачная игрушка»
28 марта	11.00 «Матрешка - символ России и русской души»
	14.00 «Кляксография»
	15.30 «МурКоты»
29 марта	11.00 «Натюрморт. Рисуем все!»
	14.00 «Айрис-фолдинг»
30 марта	11.00 «Цветочная фантазия»
	13.00 «Матрешка - символ России и русской души»
	14.00 «Шамбала» плетение в технике макраме

КУДА СХОДИТЬ В КАНИКУЛЫ?

Вечера настольных игр

Планетарий «Сфера»

С 16 ДЕКАБРЯ 2021 ПО 31 МАРТА 2024
12+ ОТ 400 РУБ.

Интеллектуальная игра «Лабиринт разума»

МЦ «Фабрика креативных процессов»
С 18 ФЕВРАЛЯ ПО 31 МАРТА 2024
12+ ОТ 350 РУБ.

Планетарий приглашает принять участие в вечерах настольных игр. Команда собирается до 15 человек.

Игрокам будут предложены на выбор такие игры, как «Монополия», «Ночь в музее», «Мемо. Космос», «Нуар», «Мафия», «Дженга», «Уно», «Покорители космоса», «Кошмариум», «Крокодил», «Поделим» и многие другие. За один сеанс ребята смогут сыграть в несколько игр. В рамках культурно-просветительской программы гости смогут приятно и со смыслом провести свой досуг. А грамотные кураторы поспособствуют слаженной работе в команде.

Суть игры — ответить на максимальное количество вопросов правильно и быстрее, чем другие команды. Участники могут быть разделены на команды или играть индивидуально.

«Лабиринт разума» — это не только увлекательное времяпровождение, но и возможность расширить свой кругозор, научиться работать в команде и проявить свои интеллектуальные способности. Вопросы могут быть как простыми, так и сложными, требующими глубоких знаний и умения анализировать информацию.



+7(906)124-77-37



Che.love.che.k@mail.ru



Главный редактор:
Быстренина Е.В.



Набор материалов,
дизайн и верстка:
учащиеся 6х-8х классов



