

ЭВРИКА!

№2
СШ
• СИМ •



Художник: Безбородова Дарья



Я не заметила как закончился учебный год. А Вы?

1 сентября, День учителя, Новый год, весна... и вот уже лето!

А у кого-то еще короче! 1 сентября - лето.

Чтобы Ваши учебные года не пролетали незаметно, скучно и не ярко, обязательно читайте нашу газету, потому что в ней масса советов как проводить учебные и выходные дни, мы расскажем куда сходить и что посмотреть. А в майском выпуске вас ждут советы от журналистов как провести летние каникулы так, чтобы в сентябре захотелось учиться!

Проведите лето на "УРА!", но не забывайте, что все должно быть с пользой.

Летом можно не только купаться, спать до обеда и есть бабушкины оладушки, а можно заняться спортом, начать читать новую книгу, снять фильм или принять участие в больших проектах, которые принесут уйму знаний, эмоций и новых друзей.

Педагог-организатор
Микулич Е.В.

{31 августа?!
стр. 4}

{Панические
атаки и как с
ними
справляться?
стр. 5}

{Звёзды столицы.
стр. 6}

{Открой себя с
новой стороны
летом.
стр. 7}

{На любой вкус.
стр. 8}

{РДШ. Ты еще
не с нами?
стр. 9}

{Кроссворд.
стр.10}

Постранично:

Информер:

{Коротко о... стр. 3}

Актуально:

{31 августа?! стр. 4}
{Открой себя с новой
стороны летом. стр. 7}

Полезная страничка :

{Панические атаки и
как с ними
справляться? стр. 5}

Знай наших:

{Звёзды столицы. стр. 6}

Читалочка:

{На любой вкус. стр. 8}

Океан возможностей:

{РДШ. Ты еще не с нами?
стр. 9}

Поименно:

Журналисты:

- Попова Софья
- Чертина Анастасия
- Сакмарова Лера

Художник:

- Безбородова Дарья

Верстальщик:

- Попова Софья

Текстовый редактор:

- Александрова Софья

Главный редактор:

- Микулич Елена

Май 2022 №2, тираж 40 экз.

Учредитель: МКОУ «СОШ №2» города Сим

Май 2022 №24

Коротко о...

6 мая прошла городская эстафета, посвящённая 9 Мая - Дню Победы в Великой Отечественной войне



19 мая школьная команда "МОНОЛИТ" приняла участие в военно-спортивной игре «Зарница - школа безопасности»



9 Мая Шествие к памятнику павшим Героям Великой Отечественной войны



21 мая в школе прошёл праздник Последнего звонка в 9 и 11 классах



С 16 по 20 мая прошёл II районный Слёт РДШ в городе Сим



с 27 мая в школе проходили военные сборы. Участники сборов - юноши 10 А и 10 Б классов.



31 Августа?!

Добрый день, пишет Соня! Сегодня мы поговорим о насущной проблеме школьников и не только. В один прекрасный день мы включаем телефон и видим "31 августа" и начинаются мысли "и что? получается всё что-ли?". Чтобы было не так обидно, я и мои товарищи подготовили идеи того, как запомнить это лето, а затем рассказать о нем детям.

1. Сходите в лес с родными или друзьями. Если в жизни не хватает экстрима оставайтесь с ночевкой. Возьмите с собой гитару, чтобы спеть песни, или в случае отмахиваться от медведя.

3. Попутешествовать по городам или местам в городе. Новые места - новые впечатления!

4. Покатайтесь на велосипедах. Если для вашей поездки природа подарит дождь или подобное, то это точно запомнится. Главное не теряйте управление и не падайте в канаву! Если же погода хорошая завершите веломорофон купанием с пикником. Также обладатели мотоциклов тоже могут с друзьями покататься по новому маршруту.



Главное - отдых! Отдохните как следует! Впереди сложный учебный год, для кого-то особенно, а нервы нам ещё нужны!

Всем хорошего лета!!!

Материал подготовила Попова Софа

2. Попробуйте написать рэп, стихи или книгу. Иногда приходит вдохновение, открываем заметки и творим! Вдруг у вас талант, а вы даже и не знали.

7. Не забывайте проводить время с семьёй. Это самое ценное и важное!!

6. Проводите закат с танцами и с шашлыком, а потом встретьте рассвет с уютной песней. Так сказать, репетиция выпускного.

8. Побывайте в лагере. Новые знакомства, информация, эмоций вам обеспечены!

5. Если вы любитель пофоткаться, то летом проходят фотодни, где вы прекрасной компанией идёте за чудесными снимками и атмосферой!



Панические атаки и как с ними справиться?

К сожалению, многие ученики нашей школы сталкивались с подобными приступами тревоги, поэтому в этой статье я расскажу вам о том, что такое паническая атака, какие симптомы, а главное, как бороться?

Начнем с определения.

Паническая атака (ПА) - внезапный приступ тревоги, которая не была спровоцирована какими-либо идеями и сопровождалась нарушениями дыхания, сердечной деятельности и других телесных функций. Обычно панические атаки возникают из-за стресса, а точнее из-за излишней выработки гормона стресса - кортизола. Длительность ПА около 10-20 минут.

Основными симптомами являются:



Основными советами для преодоления, как бы обыденно это не звучало, являются хороший сон, спорт, медитации, занятия любимыми хобби и правильная диета. Под правильной диетой имеется в виду отсутствие продуктов, стимулирующих выработку кортизола и адреналина: кофе и другие продукты, включающие в себя кофеин, алкоголь и т.д.

Также существует множество разных упражнений, которые снизят уровень тревоги. Главное - делать их регулярно.

Осознанное дыхание

Это упражнение помогает снизить уровень тревоги.

Вдохи делаем через нос, а выдохи через рот.

Концентрируем внимание на движении живота.

- Для начала делаем глубокий выдох.
- вдох на 3 счета (1,2,3) и выдох на 4 счета
- вдох на 4 счета, выдох на 5
- с каждым разом добавляем еще один счет
- продолжаем до тех пор, пока
- дыхание станет максимально медленным
- повторять упражнение около 3-4 раз

Назови 3 вещи

Нужно назвать 3 окружающих тебя

вещи, которые можно:

- увидеть
- потрогать
- услышать
- понюхать
- попробовать на вкус

Любая физическая активность

Если есть возможность, то потрясите головой, покрутите ногами или руками, похлопайте в ладоши.

Так, фокус внимания сместится на ваши действия, а не мысли.

Следите за своим здоровьем: не только физическим, но и ментальным!

Материал подготовила Софья Александрова

Звёзды столицы

С 1 по 4 мая наша средняя группа Образцового танцевального коллектива «Вдохновение», руководительница Онацкая Оксана Алексеевна, приняла участие в Международном фестивале - конкурсе «Звёзды столицы», который приходил в городе Москва. Всего участвовало 36 городов России и 930 детей. Я хочу с вами поделиться достижениями и результатами:



Лауреат 1 степени: Башкирский танец «Приглашение к чаю», «Воротца»

Лауреат 2 степени: «Росиночка - Россия», «Ковбойский танец», «Емеля», «На скамеечке», «Кузя», «Симские заигрыши»

Лауреат 3 степени: «Мой ангел», «Египетский танец»

Также в этот день состоялась встреча с финалистом шоу «Танцы» на ТНТ - Германом Рамазановым. Коллективы задавали вопросы, а в конце встречи мы сделали групповое фото.

В остальные дни мы посещали достопримечательности:

Измайловский Кремль, Красная площадь, Екатерининский парк, музей «Космонавтики», ВДНХ, храм Христа спасителя, Арбат.

Побывали в Москвариуме и зоопарке. Передвигались мы на метро. Каждая станция индивидуальна по-своему.

Каждый новый день был словно чистый разворот фотоальбома, который постепенно заполнялся. Эту поездку и конкурс я запомню на долго, так как у меня были незабываемые эмоции и впечатления!



**Герман
Рамазанов**



Материал подготовила Сакмарова Лера

РДШ. А ты еще не с нами?

Все уже слышали эти три буквы - РДШ. А песня Российского движения школьников "РДШ! Широкая душа..." звучит из разных уголков школ нашей страны.

Общероссийский общественно-государственная детско-юношеская организация, деятельность которой, направлена на воспитание подрастающего поколения развитие детей на основе их интересов и потребностей, а также организацию досуга и занятости школьников.

Что значит РДШ для школьника?

Это развитие своих талантов, а возможно, и открытие новых. Это безграничные возможности получения новых знаний и опыта. В РДШ четыре направления деятельности, один из которых точно заинтересует Тебя!



ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОЕ

ИНФОРМАЦИОННО-МЕДИЙНОЕ

ГРАЖДАНСКАЯ АКТИВНОСТЬ

ЛИЧНОСТНОЕ РАЗВИТИЕ

Наше любимое и основное направление в школе - информационно-медийное.

В этом мы убедились на II слете РДШ в Ашинском районе.

Первый день слёта проходил в нашем городе на базе 1 школы, где команда Эврики провела массу различных мероприятий для сотни гостей!

В РДШ не только самые активные и креативные, в это движение может вступить каждый, кто хочет чего-то большего, чем просто получать оценки в школе и общаться с одноклассниками.

Если ты в РДШ, то у тебя открываются новые дорожки для твоего будущего, как у Алёша Попович, когда он нашёл указательный камень, только там было три пути, а в РДШ их сотни!

Материал подготовила Микулич Елена

РОССИЙСКОЕ
ДВИЖЕНИЕ ШКОЛЬНИКОВ

На любой вкус и цвет

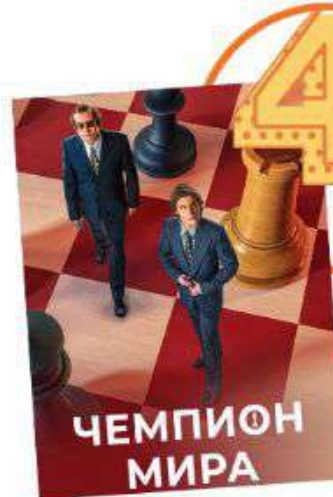
Сегодня, команда Эврики сделала небольшую подборку книг, для любителей читать и подборку фильмов, для нелюбителей читать)

Погода нас не всегда радует, поэтому на этот случай приходит книга или фильм.

Мочика Вуд

Один на миллион

ностальгические ощущения о ярком солнце, велосипеде, каникулах и бабушке. Как могут быть друзьями 11 летний мальчик и 104 летняя бабуля?



ЧЕМПИОН МИРА

Фильм о самом легендарном поединке в истории шахмат: матче за звание чемпиона мира между чемпионом мира Анатолием Карповым и гроссмейстером Виктором Корчным,



ЛОВИ ВОЛНУ

Комедийный мультфильм, отлично подходящий для семейного просмотра, сможет не только отлично скрасить вечер, но и вдохновить любого на то, что, какие бы обстоятельства ни были в твоей жизни, всегда есть место чуду, если действительно чего-то хочешь и идти к своей цели, невзирая ни на что.



ДЖОН ГОЛСУОРСИ

САГА О ФОРСАЙТАХ

шикарный роман для любителей английской классики. Джон Голсуорси написал сагу, которая уже век остается одной из самых популярных и экранизируемых книг в мире,



ГИНАТИН МЖАВНАДЗЕ

ЛЕТО, БАБУШКА И Я

Эта книга – девятнадцать лет детства и юности одной девочки, главную роль в которых играла бабушка. Строгая, добрая и заботливая грузинская бабушка, со всеми вытекающими отсюда последствиями. Книга соткана из отдельных невыдуманных историй из жизни: забавных, трогательных, щемящих и радостных.



ПЛОХИЕ ПАРНИ

Чтобы спастись от тюрьмы, главарь банды Мистер Волк вынужден идти на крайние меры: «Плохие парни» должны измениться в лучшую сторону. Или сделать вид?



Материал подготовила Команда Эврики

Время открытий

Лето – время отдыха для школьников и студентов. В солнечные дни люди отдыхают от прошедшего тяжелого года, оставляют негативные эмоции в прошлом и с ними остается только мир и позитив. Но люди способны сталкиваться с одной проблемой, которая зовется времяпровождение.

Летом люди зачастую не понимают, чем хотят заниматься. Происходит это от того, что становится скучно. В голову не приходит ничего лучше, чем искать для себя новые увлечения или же хобби. Хобби – любимое дело, ради которого человек будет развивать себя. Находя различные сайты, смотря любые видео на различных площадках, человек захочет найти для себя что-то новое. Но даже старательно ища, человек может упустить дело своей жизни.

Итак, как раскрыть свою личность летом или найти любимое дело.

Достаточно просто посмотреть на себя со стороны: что у тебя отлично или неплохо получается. После этого посмотреть, какие хобби существуют с этим занятием. Но если то, что получается, совершенно не нравится, то сразу хочется сказать, что не нужно делать это своим хобби. Конечно, можно попробовать для себя что-то наподобие этого дела, но скорее всего, оно не пойдет, так как не будет желания его развивать. Если нет стремления, то не нужно себя заставлять. Хочу сказать, что не нужно это путать с усталостью. Когда ты долго и упорно идешь к своей цели, вдруг резко начинается такой период, когда опускаются руки и человек не уверен в своих способностях. Конечно, такое бывает у всех, и наверняка этот период жизни нужно просто пройти и пережить.

Раскрыть личность можно попробовать с помощью различных тестов. Посмотреть, что нравится, а что не нравится. В интернете можно найти тесты, как и на определение профессии, так и на увлечения, которые смогут вам понравиться. Но раскрыть личность можно и с помощью знакомых людей, друзей и родителей. Они могут посоветовать вам то, что больше в вас видят. Вам нужно задуматься над этим и возможно, попробовать себя в этом. Может даже это дело останется с вами на всю жизнь.

Главное, что хотелось бы сказать, не упускайте любую возможность заняться интересным делом. Приведу пример из жизни: появилось желание записаться в какую-либо секцию, эта возможность у человека есть, он записался туда, теперь это является его любимым делом. Так я стала ходить на волейбол. Таких примеров можно привести очень много, но я остановилась на факте из моей жизни. Ни в коем случае не теряйте такую возможность, участвуйте везде и всегда, даже если это вам не пригодится, вы получите опыт в этой сфере деятельности.

Сегодня я услышала такую фразу, что если человеку не нравится литературная классика, то он просто её не понимает. А если начитанный человек говорит, что ему не понравилась та или иная книга, то она на самом деле никуда не годится. Наверняка так работает и с хобби. Если человеку не нравится тот или иной спорт, то он просто не умеет в него играть или же не имеет нужных навыков. Всё это довольно просто понять, но для людей это выглядит гораздо сложнее.

Кроссворд

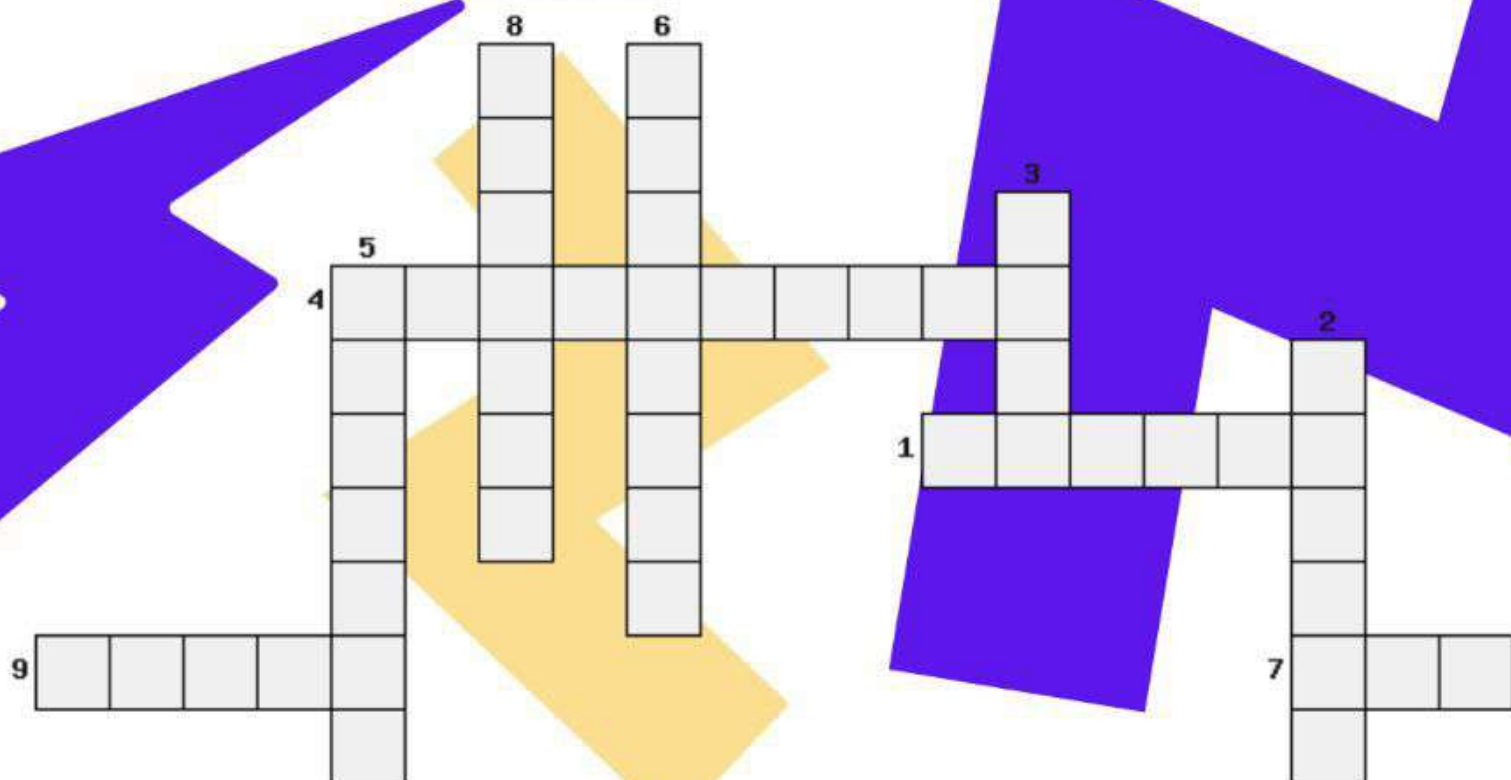
Чтобы разгадать - вернись в начало и прочти этот выпуск.

По горизонтали:

1. В каком городе в мае побывала на конкурсе группа Образцового танцевального коллектива «Вдохновение»?
4. О каком здоровье нашего тела говорить в статье о панических атаках?
7. Российское движение школьников - ...
9. ... - любимое дело, ради которого человек будет развивать себя

По вертикали:

2. Что ждут все школьники весь учебный год?
3. Один из способов чем заняться летом. Куда поехать?
5. Название школьной команды, принявшей участие в игре "Зарница - школа безопасности".
6. Что ждет летом учеников 9 и 11 классов?
8. Название военно-спортивной игры.



Прочитал сам, передай товарищу!