

ФУКЕЛ

Школьная газета

ВЕСНА 2023

Сегодня в выпуске

Культурный май

Возьми тревогу под контроль

У смеха есть своя история

Счастье быть учителем

История одной прогулки



Выпуск 2

КУЛЬТУРНЫЙ МАЙ

Скоро нас ждут майские праздники, отдых на природе, первые шашлыки и посиделки у костра. Я же вам предлагаю провести эти длинные выходные в гармонии с природой и одновременно с этим прикоснуться к истории, культуре и искусству.

Москва – большой и удивительный город со множеством интересных мест. Здесь огромное количество музеев, выставок, галерей. И каждый найдет то, что ему по вкусу. В усадьбах, домах, квартирах великих русских писателей можно посмотреть, как жили такие знаменитые люди, как В.В. Маяковский, Ф.М. Достоевский, М.Ю. Лермонтов и многие другие. Исторические музеи, среди которых Бородинская панорама, Музей Отечественной войны 1812 года, Оружейная палата, Музей Холодной войны в Бункер-42 на Таганке, выставка военной техники и вооружения под открытым небом. И это только малая часть того, где можно побывать. Захотелось посмотреть на интересные и необычные машины, пожалуйста, вот вам Музей автомобильных историй. Нравятся деньги? Не вопрос - Музей денег к вашим услугам. Любите живопись, тогда вам в Третьяковскую галерею



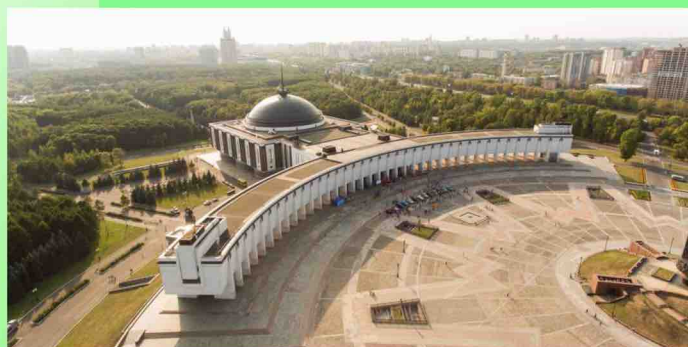
Какие места можно посетить в ближайшее время?

«Бородинская панорама» - музей, в котором вас будет ждать сама панорама, написанная художником Францом Рубо, настоящие орудия тех лет оставленные французами, обмундирование Французской и Российской армии и многое другое.

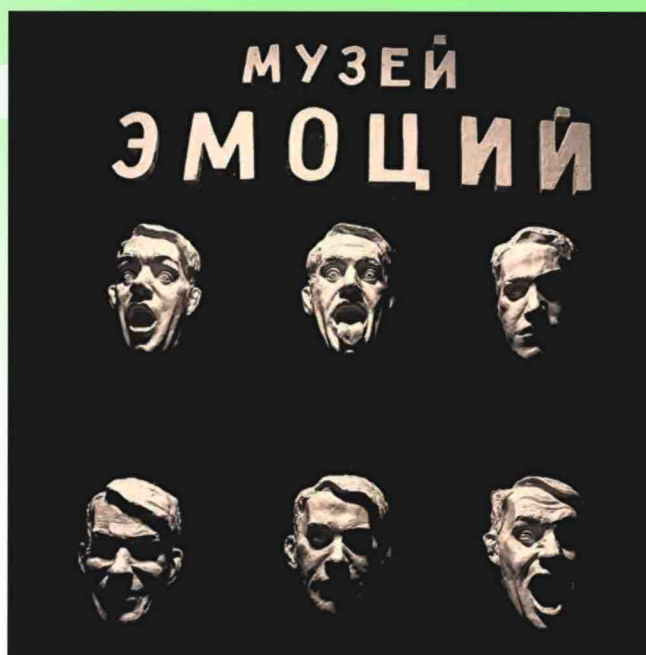


«Третьяковская галерея» по состоянию на 2018 год насчитывает более 180 000 предметов и включает в себя предметы живописи, скульптуры и изделия из драгоценных металлов, созданные с XI по XX век. Любителям искусства точно будет на что посмотреть. Кроме того, каждое третье воскресенье месяца дети в возрасте от 7 до 17 лет могут бесплатно посетить это место.

«Музей Победы» представляет собой памятник героизма и мужества Советского народа, который приложил все силы для достижения победы. В музее вас ждут несколько залов с выставками и экспозициями, 6 диорам и многое другое. Обязательно к посещению всем, кто интересуется историей.



Музеи-заповедники «Царицыно», «Зарядье» и «Коломенское» - это потрясающе красивые места, где можно насладиться природой. Красоту этих мест сложно описать на словах, там надо побывать. Если выбрать правильное время можно насладиться необыкновенно красивым закатом на фоне Москвы. Не просто так эти места называются музеями, в них так же есть свои выставки и экспозиции, но с бесплатным проходом там сложнее.



Музей «Эмоций» позволяет пройти 7 эмоций: гнев, позитивное удивление, отвращение, радость, влюбленность, страх и вдохновение. Главная задача - погрузить посетителей в определенное эмоциональное состояние при помощи арт-объектов и инсталляций. Но вы не будете свободно передвигаться по музею, вас будет сопровождать экскурсовод, длительность экскурсии - 40 минут.

Музей "Гараж". В течение года в музее организовывается несколько комплексных и индивидуальных проектов, включая ретроспективные показы. Для Атриума, считающегося центральной зоной «Гаража», и для площади Искусств изготавливаются крупномасштабные композиции-инсталляции, среди которых особое внимание привлекли работы «Золотой факел», «Парящие барабаны», «Лекарственная пилюля», «Гигантский паук», «Цветодинамический атом» и др. При планировании посещения музея «Гараж» в Москве, рекомендуется внимательно ознакомиться с анонсами выставок, так как они могут иметь возрастное ограничение 18+.



Статью подготовила:
Якунина Стефания, 10А

Возьми тревогу под контроль

Каждый подросток хотя бы раз слышал о слове тревога. Да и не только слышал, но испытывал это состояние во время устного ответа у доски, экзаменов, школьных выступлений, конференций и пр. Чтобы понимать своё состояние, его причины и знать о методах борьбы с ним, нужно разобраться в этом понятии.

Тревога – это эмоциональное переживание, при котором человек испытывает дискомфорт от неопределенности перспективы.

Если данное чувство не покидает вас долгое время, могут появиться такие осложнения, как:

- резкое занижение самооценки.
- развитие проблем со сном, вплоть до стойкой бессонницы.
- появление ощущения, что человек безнадёжен, суицидальные мысли.
- физическое и психическое истощение.

Что же становится причиной появления этого чувства?

Как легко можно догадаться, первой и самой распространённой причиной тревоги является стресс как физический, так и эмоциональный (переезд, буллинг с чьей-либо стороны, плохие отношения с родителями, усталость от тренировок, резкие диеты) Можно приводить еще много примеров, но всё это стресс.

Кроме того, в списке известных причин есть:

- наличие зависимостей любого рода
- неуверенность в себе
- высокая восприимчивость к внешним раздражителям
- детские травмы, связанные с угрозами и опасностями для жизни
- проблемы в отношениях с семьёй и друзьями.

Из неявных причин можно выделить:

- проблемы с сердечно-сосудистой системой, хронические заболевания сердца
- гормональные сбои, изменения в метаболизме
- черепно-мозговые травмы
- наличие невротических и психических проблем (истерия, мания, параноидальные, шизофренические расстройства).



Специалисты причисляют к признакам и симптомам повышенной тревожности следующие проявления:

- выраженное беспокойство, постоянное эмоциональное напряжение, вплоть до формирования панических атак;
- постоянные и резкие колебания в настроении;
- систематическое нарушение сна (бессонница, поверхностный сон, прерывистый);
- конфликтность, проблемы в общении с окружающими;
- заторможенность мышления, снижение реакции;
- учащение пульса, повышение давления, потливость;
- снижение работоспособности за счет постоянной слабости и быстрой утомляемости;
- неопределенные боли различной локализации по всему телу.

Эти проблемы возникают на фоне вегетативной дисфункции и психических нарушений.

Как бороться с тревожностью?

Существует большое количество советов от квалифицированных специалистов о том, как можно избавиться от тревожности. Из всего многообразия полезных упражнений мы выбрали самые интересные, на наш взгляд.

1. «Лечение скукой»: скука убивает беспокойство. Повторяйте тревожную мысль, пока не станет скучно. Попробуйте медленно твердить ее на протяжении 20 минут.

2. Разыграйте худший вариант. Если вы стараетесь взять тревогу под контроль, то усугубляете её. Сделайте наоборот: попробуйте преувеличить. Допустим, вы боитесь, что, проводя презентацию, растеряетесь и упустите мысль. Тогда во время следующей презентации сделайте вид, что так и случилось, и скажите: «Ох... О чем это я говорил?» Увидите, это не будет иметь значения. Тогда о чем волноваться?

3. Не бойтесь помешательства. Иногда вы начинаете бояться собственных мыслей: что, если я сделаю что-то ужасное или сойду с ума. Имейте в виду, что воображение креативно. В том числе у нас могут возникать и «безумные» мысли. Они бывают у каждого. Вместо того, чтобы осуждать себя, посмотрите на них как на диковинку, лежащую на полке, и идите дальше.

4. Выполняйте дыхательные упражнения. Хорошо помогают даже самые простые их вариации: сядьте в полной тишине и постарайтесь максимально расслабиться. Глубоко вздохните и очень медленно выдохните. Повторите 10 раз.

5. Почаще включайте успокаивающую музыку. Она может быть любой: классической или современной, инструментальной или вокальной. Кого-то успокаивают звуки, разработанные специально для медитаций, для других хорошим вариантом станет пение птиц, шелест листвы или шум дождя. Главное, чтобы музыка вводила вас в состояние покоя и снимала тревожный приступ. Поэкспериментируйте – вы наверняка найдёте подходящий для себя вариант.

6.

Вспомните о позитивных моментах. Данный метод работает как с рациональным, так и с иррациональным ощущением тревожности.

Проигрывайте в памяти моменты своего успеха, гордости за собственную работу или другие мгновения, где вы испытывали приятные эмоции. Это поможет заглушить тревогу и почувствовать себя лучше.

7. Снизьте значимость повода для тревоги. Убедите себя в том, что причин для беспокойства нет. Например, если вам предстоит публичное выступление, помогите себе понять, что событие является рядовым: миллионы людей выступают перед публикой ежедневно. Каждый из них хотя бы раз ошибался, сбивался, забывал слова – это обычная ситуация, никак не катастрофа. Такое отношение к предстоящему событию поможет осознать, что страхи беспочвенны.

8. Ведите привычный образ жизни. Заставьте себя встать с кровати и сделать обычные дела: сходите в магазин, на прогулку с собакой. Избавьтесь от привычки всегда прогнозировать и думать о плохом.

Старайтесь принять факт того, что вы не можете держать абсолютно всё под контролем. Найдите свой источник спокойствия – встречи с друзьями или родными, занятия спортом, чтение или рукоделие.

9. Есть ещё один способ – займите свои руки, чтобы переключиться. Отполируйте зеркало, протрите подоконники или помойте пол. Дома запахнет свежестью, а вы немного успокоитесь.

Распространенные ошибки

В попытках избавиться от тревожности многие предпринимают действия, которые, на первый взгляд, кажутся правильными, однако на деле ведут к усугублению проблемы.

Попытки избегать обстоятельств, провоцирующих тревогу, – триггеров. Это самая серьезная ошибка, которую можно совершить в данной ситуации. Например, если вы боитесь ездить в метро и из-за этого выбираете другой вид транспорта, в скором времени поводом для тревоги станут уже поездки на трамваях, поездах – так мозг будет пытаться защитить вас от всего, что похоже на источник опасности. То же самое и со страхом публичных выступлений. Если сначала тревогу будут вызывать лишь большие залы, то очень скоро проблемой может стать даже простое выступление с отчетом перед руководством на работе. Не избегайте триггеров – наоборот, идите в ту зону, где вам некомфортно. Тогда размер «опасной территории» будет не увеличиваться, а, напротив, уменьшаться.

Тревога – это нормальная реакция здорового человека. Но важно соблюдать баланс и не доводить себя постоянно до состояния паники. Если становится сложно контролировать своё эмоциональное состояние, стоит обратиться к психотерапевту или психологу. Квалифицированные специалисты помогут вам в борьбе с тревожностью и стрессом.

Статью подготовили:
Мазнева Ксения, 10А
Николаева Александра, 10А
Тимошенко Марина, 10Б



У смеха есть своя история

Как нам всем известно, 1 апреля – день смеха, а еще его иногда называют День дурака. В этот день после шуток можно услышать такую фразу, как «1 апреля никому не верят». Происхождение данного дня до сих пор точно не известно, но есть несколько версий. Одни считают, что это напоминание о древнем празднике весны, который отмечался в апреле и сопровождался игрушками и шутками. Другие предполагают, что это был обычай в среднем веке – шутить над друзьями и знакомыми. Ясно одно, что эта традиция распространилась по всему миру.

В России шутками отмечали 1 апреля придворные-иностранцы. Петру I понравился этот обычай. «Шутки немало забавляли царя, и каждый год он выдумывал около этого время что-нибудь подобное». Во Франции день обмана называется апрельская рыба. Он появился в 1564 году, когда Карл IX перенес празднование Нового года с 1 апреля на 1 января. Многие это не одобрили и то ли в честь протеста, то ли по традиции отправили новогодние поздравления и подарки. А французы решили, что название «апрельская рыба» вполне подходит для подобных проделок и в будущем. Постепенно розыгрыши превратились в обычай и дали начало новому празднику. Не меньше пострадали в 1860 году и доверчивые лондонцы. Многие из них накануне 1 апреля получили отпечатанные в типографии приглашения на «торжественную церемонию умывания белых львов», которая состоится в Тауэре в 11 часов 1 апреля. В назначенное время толпы любопытных осаждали ворота Тауэра, и каково же было их разочарование, когда они узнали, что это всего лишь первоапрельская шутка...

В Англии этот праздник носит название День всех дураков. В Англии время розыгрышей ограничено – только до 12 часов дня. А вот в Германии и Австрии 1 апреля ранее считалось несчастливым днем. Немцы и австрийцы верили, что человек, родившийся в этот день, будет невезучим, так как в этот день якобы родился Иуда – предатель Христа, и именно 1 апреля сатану свергли с небес во тьму ада.

В Финляндии 1 апреля – сравнительно молодой праздник, распространенный как у городских, так и у сельских жителей. Благодаря последним он приобрел самобытный характер шуток «горячих финских парней», которые связаны со старым деревенским обычаем во время серьезных тяжелых осенних работ – обмолота, чистки хлебов или убоя скота – поручать детям шуточные задания. Вот такая необычная история у самого веселого праздника Дня смеха.

Статью подготовила:
Якунина Стефания, 10А

Счастье быть учителем!

В НАШЕЙ ШКОЛЕ СОВСЕМ НЕДАВНО ПОЯВИЛАСЬ НОВАЯ ТРАДИЦИЯ – ДЕНЬ САМОУПРАВЛЕНИЯ. РЕБЯТА 10-11 КЛАССОВ ПРОВЕЛИ УРОКИ ВМЕСТО УЧИТЕЛЕЙ.

И ВОТ КАКИЕ ОТЗЫВЫ ОСТАВИЛИ УЧЕНИКИ В НАШЕЙ ГАЗЕТЕ:

Соловьёва Анастасия, 10А: «Я получила много положительных эмоций от проведения занятий на дне самоуправления. Мне посчастливилось вести химию у девятиклассников. Ребята в конце урока поделились впечатлениями и сказали о том, что они никогда еще так хорошо не понимали тему. Я осталась очень довольна от такой похвалы и благодарности. Это был интересный и запоминающийся опыт! Хочу, чтобы подобные дни проводились чаще, потому что они объединяют ребят и приносят всем радость.



Бурова Ксения, 10В: «Я проводила урок химии у 9-х классов, ученики внимательно меня слушали, когда я объясняла им новую тему. Я испытала большое удовольствие от полученного опыта проведения уроков, особенно от предмета, который мне самой очень нравится. Я бы не отказалась это повторить снова».

Климочкина Мария, 10В: «Я и моя одноклассница Понизова Марина весь день заменяли физику в параллели 9-х классов. Порой было, конечно, трудно объяснять новую тему, но все же мы остались довольны. Очень ждём, чтобы такой день самоуправления повторился еще раз!»



Жердева Анастасия, 10б: «мне и моим друзьям удалось провести парочку уроков в начальной школе. было очень весело и познавательно попробовать себя учителем». Тимошенко Марина, 10б: «вести уроки в младших классах - очень интересный и необычный опыт. меня приятно удивило отношение детей к нам: они видели в нас таких же взрослых и относились с уважением. кроме того, было радостно видеть во многих из них неподдельный интерес к учёбе и творчеству».

История одной прогулки, или фотография, на которой меня нет

Однажды на уроке литературы наш одноклассник Панасик Матвей предложил поучаствовать в интересном конкурсе «Прогулки по стране», организатором которого является «Движение первых». Идея всем понравилась, но сроки были сжаты до двух дней, а предстояло сделать многое: прогуляться по родному городу, отснять материал об основных достопримечательностях Королева, наложить аудио на видео... В общем, работы было предостаточно. В сжатые сроки мы сделали невероятное, но в спешке не учли важного условия конкурса: все участники должны быть на фотографиях достопримечательных мест. Конечно, было досадно, но решили, что поучаствуем обязательно в следующий раз. А для вас, дорогие читатели газеты «Факел», решили написать статью-прогулку. Приглашаем в увлекательное путешествие по Королеву!

12.00. Мы стоим на проспекте Королева и дожидаемся остальных участников. А пока:

Город Королёв (до 1996 – город Калининград) – город в России, один из крупных промышленных центров Московской области, «столица мировой космонавтики». Первые упоминания в исторических источниках относятся ещё к 14 веку. Город всегда хорошо развивался в основном из-за удачного расположения: рядом Москва, железная дорога, река Клязьма, а также Ярославское шоссе. Наш город состоит из нескольких главных районов. Это Подлипки, Болшево, Костино, Юбилейный, Первомайский и Валентиновка. На данный момент площадь Королева почти 5200 га. В 12:05 мы отправляемся к первой достопримечательности, которая имеет большое значение для города – это памятник С.П. Королёву.



Сергей Павлович был советским учёным, конструктором ракетно-космических систем. В СССР его называли просто: «Главный конструктор». В его честь и назван проспект, по которому мы сейчас идём. Под руководством Сергея Королева в космос был запущен первый человек, Юрий Гагарин. Через 30 лет после его смерти наш город был переименован в его честь.

В 12:30, пройдя сквозь водоканал, мы вышли на Аллею славы, вдоль которой установлены "технопамятники". Здесь есть и противотанковая пушка, и, конечно же, знаменитый Т-34. Эти машины даже участвовали в боевых действиях и были доставлены сюда с военных баз.

Затем в 12:45 мы наконец выходим к мемориалу славы, одному из важнейших монументов нашего города. Обелиск "Трое вышли из леса". Мемориал воинской славы в Королеве называют местом памяти и силы. Здесь горит вечный огонь, сюда приходят почтить память своих земляков.

На часах 13:30, а мы находимся в очень красивом месте, которое считается частью центрального парка, но люди называют его аллеей Калинина. Это одно из многих недавно появившихся мест, часть обновления города. Она стала завершающим элементом, соединяющим памятные части города. Гуляя по аллее, мы вышли на площадь Калинина, здесь и находится завершающий элемент нашего рассказа.

Пройдя немного по парку в 14:00 мы вышли к памятнику Королеву и Гагарину. В 2017 году в честь дня рождения Сергея Павловича Королева был открыт памятник на площади Калинина. Он называется "Звездные люди Земли". Здесь увековечены Королев и Гагарин, в тех самых позах, как и на одной из известнейших фотографий.

Вот и всё, наша прекрасная прогулка по городу Королёву подошла к концу. Наш город небольшой, но тем не менее он пропитан историей, памятью наших предков. Он красивый, уютный и разнообразный. Мы рады, что живём в Королёве



Статью подготовила:
Паршина Диана, 10 А