



Газета
МАОУ «Школа 190»
Г. Нижний Новгород



беседник

Поговорим о главном?

Март
2022
№7

Для учащихся,
учителей
и родителей

Где же мир — наш дар?



Дорогие читатели! В это нелегкое время мы продолжаем радовать вас выпусками «Собеседника» и надеемся, что так будет и дальше! Отбросьте переживания и панику, двигаясь к своим целям, несмотря ни на что.

Редакция газеты
«Собеседник»

В этом выпуске:

2стр. — Письмо редактора

3стр. — Поделишься добротой?

4стр. — Куда идти, куда лететь?

5стр. — Непростые женщины

6стр. — Наши успехи и поздравления!

7стр. — Лекарство от природы

8стр. — Культурные каникулы

Письмо редактора



Здравствуйте, дорогие читатели! Прошел первый весенний месяц, когда зима понемногу скидывает с себя белоснежную шубку и проходит метаморфозу в зеленую матушку природу.

Конечно, хочется отметить нынешние красоты и приближение желанного лета.

Но трудно на этом сосредоточиться, зная, что ждет впереди — экзамены. Да, хочется максимально об этом не думать, отдыхать и веселиться. Но если так будет дальше продолжаться, то шанс написать хорошо работу уменьшается. Лучше использовать время, которое есть, провести с пользой. Примерный план подготовки и советы таковы:

♦ Пойми принцип работы и заданий. Изучи темы (кодификатор).

♦ Выбери платформу для подготовки: онлайн-курсы и вебинары, сайт РЕШУОГЭ(ЕГЭ) и подобные и составь график на неделю, в какой день каким предметом заниматься.

♦ Суть обычно такова: сначала учим тему, восполняя пробелы, и начинаем решать задания и пробники. А как именно учить — твой выбор: флэш-карточки, конспекты, интеллект-карта. Главное, чтобы было понимание, а не зубрежка.

♦ Надо избавиться от прокрастинации, можете поставить родительский контроль на телефон или компьютер, где будут ограничены сайты, на которые ты можешь входить.

♦ Не обходись без прогулок по воздуху и витаминов! И конечно, занимайся спортом, не обязательно тяжелым. Найди, что подходит тебе!

♦ Выделяй время для общения и развития, это важно.

♦ Соблюдай здоровое питание и насыщай свой мозг углеводами, белками и другими веществами, которые улучшат его работу и концентрацию внимания.

♦ Развивай память: ходи разными маршрутами, запоминая не только номера домой, но и саму архитектуру здания; готовь новые блюда, воспроизводя в следующий раз по памяти рецепт; также можешь учить стихи.

♦ Если чувствуешь себя морально и физически плохо, сходи к специалисту, не заставляй себя учиться до изнеможения.

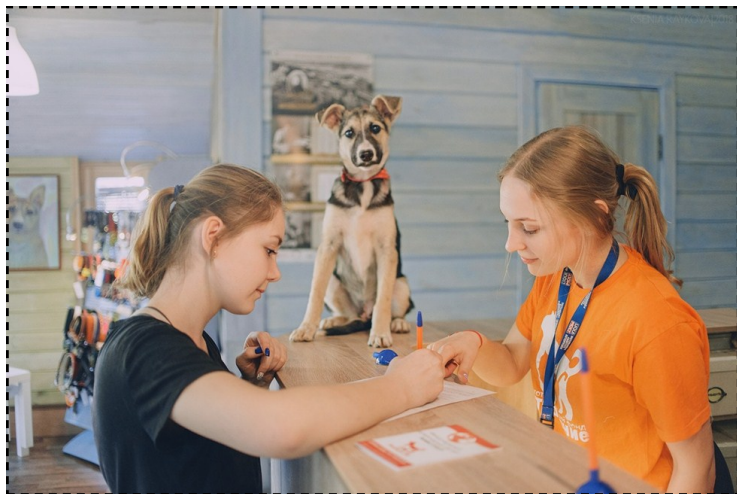
♦ И обязательно подпишись на мотивационный паблик/канал по учебе, смотри по тематике экзаменов фильмы и сериалы :)

Больше советов также можно посмотреть на сайте <http://mmpkmlz.ru/sotsialno-psikhologicheskaya-sluzhba/175-4-zolotyie-pravila-podgotovki-k-ekzameni>

И самый важный совет от меня: не пей успокоительные перед экзаменом.

Сюзи Акопян, 9В

Поделиться добротой?



Волонтерство — это очень интересно. Оно даёт много возможностей, открывает новые пути.



Если вы хотите себя попробовать в роли волонтера, узнать, что это такое, начать этим заниматься, то вы можете вступить в клуб "Поиск", написав Дарье Кирилловой в "ВКонтакте" - <https://vk.com/id185115693>.

Клуб находится по адресу: Пермякова, 18, правая дверь от почты. Здесь вы сможете заработать свои первые волонтерские часы, поучаствовать в интересных мероприятиях и познакомиться с новыми ребятами.



Также вы можете стать волонтером фонда "Сострадание НН". Это приют для животных, который находится по адресу: Бурнаковский проезд, 16.

Каждый день сюда ходят волонтеры, чтобы помочь в социализации животных, уборке территории. Для того чтобы стать волонтером, вы можете написать в личные сообщения фонда и спросить, как у них всё устроено и что надо сделать для того, чтобы помочь им.

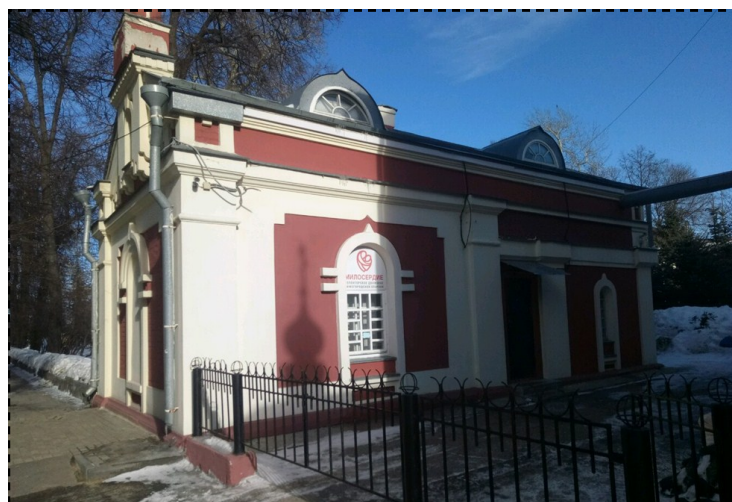
Ещё в нашем городе есть православные волонтеры "Милосердие".

В основном, волонтеры помогают людям, которые не имеют места жительства по опреде-

лённым причинам или помогают детям с какими-то отклонениями в развитии. Так, например, вы можете попробовать себя в роли Снегурочки или Деда Мороза на Рождество или каким-то другим персонажем на Пасху. Так вы помогаете детям, делаете добро для них, дарите им частичку тепла и света.

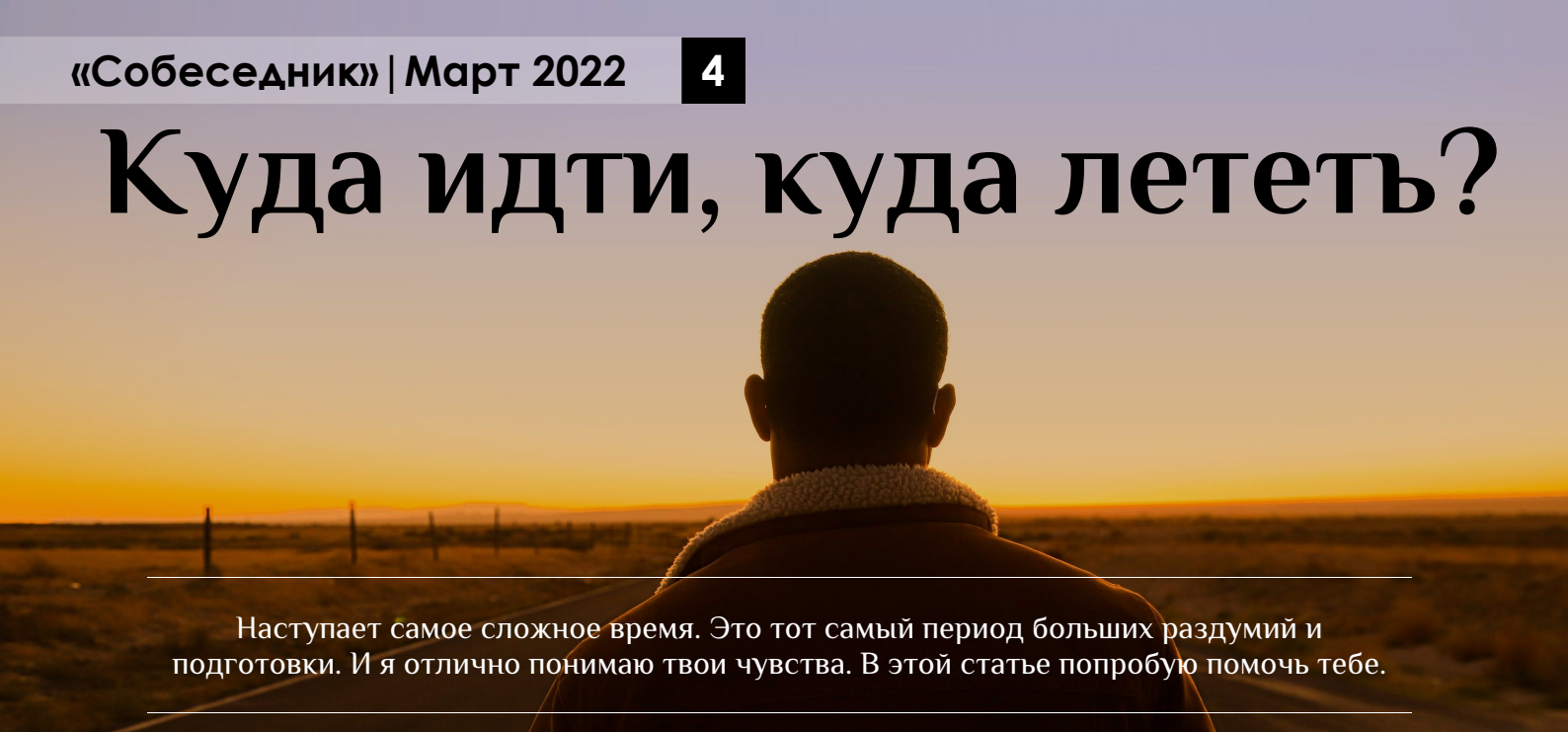
Для того чтобы стать волонтером, вы можете написать по почте mednne@yandex.ru или написать в личные сообщения "Милосердие-Нижегородское волонтерское движение": https://vk.com/miloserdie_nn

Адрес «Милосердия» - Нестерова, 2 – храм иконы Божией Матери Всех скорбящих Радость.



Лиза Кисельникова, 10А

Куда идти, куда лететь?



Наступает самое сложное время. Это тот самый период больших раздумий и подготовки. И я отлично понимаю твои чувства. В этой статье попробую помочь тебе.

Время начать думать о своем будущем, и я не про экзамены, а про выбор профессии и будущее обучение.

Для меня самым тяжелым вопросом до сих пор является: кем стать? Ответ лично мне очень сложно найти. Но вместе с тобой мы попробуем найти подходящую профессию, а найдя, подумаем над будущим!

Кто я? Этап самопознания

Сначала тебе надо узнать себя и понять, какой ты человек. В каких условиях тебе хочется работать и жить, общаться? Для этого стоит ответить на вопросы, связанные с самопознанием. В интернете есть списки, которые тебе помогут (напиши в поисковике «Вопросы самому себе») Вопросы есть на этом сайте: <https://blog.mann-ivanov-ferber.ru/2017/12/26/10-vazhnykh-voprosov-kotorye-stoit-zadat-samomu-sebe/>

Для выбора профессии можно задать такие вопросы:

<https://rosuchebnik.ru/material/20-voprosov-kotorye-pomogut-vybrat-professiyu-/>

<https://postupi.online/journal/kem-stat/chek-list-voprosov-kotorye-pomogut-vybrat-professiyu/>

Иногда бывает очень тяжело, и пары месяцев не хватает, чтобы определить свой дальнейший путь жизни. В этом случае стоит устроить себе gap year (с англ. «академический отпуск») — это добровольный перерыв в учебе, который берут выпускники школ. Его берут, чтобы отдохнуть от школы и сданных экзаменов и набраться опыта и впечатлений, прежде чем связать свою жизнь с какой-то профессией.

Одно я знаю точно: никогда не иди на навязанную тебе профессию. Ты так быстро пожалеешь о сделанном выборе, что моргнуть не успеешь. Родители, знакомые и даже друзья — нет людей, которые знали бы тебя лучше, чем ты сам. Но можно послушать их советы. Также есть психологи-профориентологи, которые могут помочь тебе.

Выбираем, где будем учиться

Пройдя такой тернистый путь, осталось сделать еще один выбор: место обретения профессии.

В наше время можно обходиться онлайн-курсами, но пока что это очень сомнительно и, к сожалению или счастью, часто работодатель отдает предпочтение человеку с образованием.

После 9 класса ты можешь идти в разные колледжи, техникумы, училища и т.д. Там будут смотреть на твой аттестат, и чем больше он сияет в 4-ках и 5-ках, тем больше шанс на поступление.

Если ты думаешь, что учиться дальше в школе сложно, то скажу так: на 1 курсе за один год, ты учишь как раз программу 10-11 класса. И хоть при поступлении в вуз тебе тогда не понадобится ЕГЭ, поступить будет в разы сложнее.

В 11 классе, конечно, нелегко, но больше возможностей.

Чтобы выбор был легче, учебные заведения устраивают дни открытых дверей, где расскажут все и покажут, а еще дадут возможность общения со студентами!

Дни открытых дверей проводятся:

- ♦ В конце марта и апреля в Мининском университете
- ♦ 29 марта в ВГУВТ
- ♦ 31 марта в ННГАСУ
- ♦ 2 апреля в НИУ ВШЭ, в концертном зале «Юпитер»
- ♦ 3 апреля в РАНХиГс
- ♦ 9 апреля в НГТУ им. Р. Е. Алексеева

Желаю себе и тебе удачи в поисках!

Сюзи Акопян, 9В

Непростые женщины

Друзья, сегодня международный ДЕНЬ ДОСТИЖЕНИЙ.
Мы хотели бы рассказать Вам о женщинах, которые сделали современный мир лучше!

8 марта не просто праздник весны! Это праздник всей прекрасной половины человечества. И конечно же из тех них, кто оставил и вносит вклад в наш мир.

Алла Ильинична Левушкина – была старейшим хирургом не только в России, но и в мире. Ее врачебный стаж составил 67 лет. Вспоминая трудовой путь, Алла Ильинична признавалась, что врачи жили легко и свободно, не существовало зависимости от денег.

Из подарков хирург принимала лишь цветы. Домой букеты не уносила, оставляла в ординаторской, чтобы любовались на красоту все. Однажды преподнесли корзину, сплетенную из конфет, внутри тоже сладости. Этот вкусный подарок неделю ели медики из нескольких отделений.



Художник по металлу **Александра Ивлева Weld Queen** ("королева сварки") знает, как превратить сварку в настоящее искусство.



"Королева неба", семикратная абсолютная чемпионка мира среди женщин по самолетному спорту и 39-кратная чемпионка мира по высшему пилотажу **Светлана Капанина** — самая титулованная летчица в истории авиации.



Светлана Савицкая — вторая в мире женщина-космонавт, первая из тех, кто работал в открытом космосе, и единственная дважды удостоенная звания Героя Советского Союза.



Каждая из Вас способна на великие достижения:
дома, в профессии, в своем увлечении и
искусстве! Вы невероятные!

Источник: Интернет-ресурс Образование 52

Наши успехи и поздравления!

Успехи нашей школы!

- ♦ Погадаева Татьяна Александровна и коллектив 8а класса набрали 97.2 балла в районном конкурсе "Классный руководитель года 2022"А это место!!! Поздравляем и спасибо за ваш профессионализм и работу.
- ♦ И снова победители! Коллектив учащихся 5А класса и классный руководитель Панкратова Татьяна Александровна, заняли 2 место в районном мега-проекте "Мир детства" в целях патриотического воспитания учащихся "История обычных вещей".
- ♦ Администрация Автозаводского района и «МАОУ Школа 190» объявляет благодарность учителю русского языка и литературы Цой М. И. и ученику 7а класса Максимову Арсению за участие в конкурсе сочинений "Без срока давности". Спасибо за вашу работу.
- ♦ Учитель истории и обществознания Борисова Екатерина Федоровна заняла 1 место в районном конкурсе "Учитель года"! Екатерина Федоровна будет представлять Автозаводский район на городском конкурса. Поздравляем!!!! Мы гордимся Вами! Желаем победы!



Поздравления Исаевой Ольге Леонидовне!

Дорогая Ольга Леонидовна! Я от всего сердца поздравляю Вас с вашим Юбилеем! Желаю вам крепчайшего здоровья, счастья, радости жизни, приятных и ярких моментов! Пусть все ваши задуманные планы осуществляться! Желаю, чтобы рядом всегда были родные и близкие. Пусть в вашем доме всегда царит мир, добро, гармония, душевная теплота и приятный уют! И самое главное: пусть в вашем сердце всегда будет Лето! Август! А на берегу Тихого океана ждет яхта, которая отвезет Вас в любую точку мира!

Анастасия Макарычева, выпускница 2020 года

Дорогая Ольга Леонидовна! От лица всей нашей редакции газеты, хотим поздравить Вас с вашим праздником - с юбилеем! Хотим пожелать Вам здоровья (это самое главное), счастья и спокойствия. Хотим сказать «Спасибо». Вы являетесь основателем газеты «Собеседник», благодаря Вам нашу газету знают такой, какая она есть. Вы навсегда останетесь нашим руководителем. Часто Вас вспоминаем, и Вы нас не забывайте. Любящая редакция газеты «Маленькая Страна» и «Собеседник».

Егор Супрун, 8А

Уважаемая Ольга Леонидовна! Также лично хочу поблагодарить Вас с юбилеем! Рядом с нами или нет, Вы всегда остаетесь в нашем сердце! Без Вас я, скорее всего, никогда бы не начала писать статьи и интересоваться тем, что происходит вокруг меня и в мире.

Будьте спокойны, это сейчас очень важно. И, конечно, счастья и здоровья Вам!

Сюзи Акопян, 9В

В конце марта свой День рождения отмечала Исаева Ольга Леонидовна, Учитель с большой буквы, которая основала газету «Собеседник» и долгое время была ее руководителем.

За годы работы Ольга Леонидовна заслужила всеобщее уважение и восхищение своей трудоспособностью, профессионализмом, желанием помочь словом и делом каждому, кто в этом нуждается.

Все ее коллеги, а также ученики желают здоровья на много-много лет, успехов во всех начинаниях, вдохновения и сполнения дальнейших творческих планов дорогой Ольге Леонидовне Исаевой!

От коллег

Лекарство от природы

18 марта - Всемирный день сна. Сколько часов в сутки нужно спать? Что влияет на засыпание? Как сон влияет на нервную систему? А на работу сердца? Ответы на вопросы в нашей статье.

Влияет ли сон на продолжительность и качество жизни человека?

Качество жизни определяет физическое, психологическое, эмоциональное и социальное здоровье человека.

- сон участвует в формировании физического здоровья (синтез гормонов, терморегуляция, регуляция метаболизма, сердечно-сосудистой и респираторной систем);
- сон влияет на когнитивные и эмоциональные функции в дневное время. Эмоциональная нагрузка, особенно стресс перед сном, негативно влияют на качество сна;
- сон обеспечивает оптимальные условия для процессов восстановления памяти.

Как дефицит сна влияет на самочувствие?

- дефицит сна увеличивает сонливость днем, ухудшает настроение и эмоциональные реакции;
- способствует изменению поведения в принятии решений, связанных с риском;
- длительное ограничение сна связано с продолжающимся снижением умственных способностей;
- дефицит сна приводит к формированию повышенного риска заболеть простудным заболеванием;
- дефицит сна приводит к проблемам с работой, связанной с вождением автомобиля.

Сколько надо спать взрослым людям и есть ли зависимость между количеством сна и весом человека?

Научные работы преимущественно показывают, что непродолжительный и некачественный сон увеличивает общий риск развития ожирения, нарушения толерантности к глюкозе и диабета 2 типа примерно на 25% -50%.

Большинство взрослых людей (25-64 лет) нуждается в 7-9 часах сна, и 6-8 часов сна необходимо для пожилых людей. Оптимальными для сердечнососудистой системы являются 7 часов сна.

Как влияет на работу сердца дефицит и переизбыток сна?

- дефицит сна приводит к увеличению частоты сердечных сокращений, повышению артериального давления и нарушению его суточного ритма, что может создавать дополнительную нагрузку на сердце;
- продолжительность сна более 9 часов ассоциируется с увеличением риска сердечно-сосудистых заболеваний.

Большая потребность во сне чаще обусловлена нарушениями сна с избыточной дневной сонливостью и другими соматическими заболеваниями (например, гипотиреоз, депрессия и биполярное расстройство)

Что делать, когда не можешь заснуть от тревоги?

Важно попробовать переключиться с фактора, вызывающего тревогу, нормализовать психологическое состояние.

Если это не помогает, можно принять легкие успокаивающие средства, преимущественно растительного происхождения. При сохранении стрессового фактора и невозможности справиться с ним самостоятельно, необходимо обратиться за специализированной медицинской помощью.

Как «подготовить» мозг ко сну?

Для полноценного сна необходимо:

- соблюдать график сна, то есть ложиться спать в установленное время;
- исключить просмотр фильмов или получение другой информации отрицательного характера;
- перед сном может быть рекомендована неспешная прогулка, не рекомендуется принимать пищу непосредственно перед сном, однако одновременно не желательно ложиться спать голодным;
- важно иметь удобную кровать и одежду для сна, проветривать помещения, в комнате должно быть темно.

Сколько часов в сутки необходимо спать детям?

- дети от 4 до 12 месяцев - от 12 до 16 часов;
- малыши от 1 до 2 лет - от 11 до 14 часов;
- детям от 3 до 5 лет - от 10 до 13 часов;
- детям от 6 до 12 лет - от 9 до 12 часов;
- подростки от 13 до 18 лет - от 8 до 10 часов.

Нет рекомендаций для новорожденных в возрасте от 0 до 3 месяцев: дети в этой возрастной группе обычно спят от 14 до 17 часов в день.

Должны ли дети спать днем?

Дети должны спать днем! Дневной сон - физиологическая потребность ребенка.

Специалисты отмечают, что после 7 лет дневной сон не обязателен, но необходимо подчеркнуть, что в этом вопросе должен быть индивидуальный подход.

- если ребенок днем спит это не плохо, но от дневного сна не должен страдать ночной сон.
- в то же время, если родители замечают избыточную дневную сонливость - это может быть связано с неэффективным ночным сном, а в ряде случаев и с патологическим режимом бодрствования в ночное время, что мешает социализации ребенка, в этом случае нужна консультация у специалиста

Как обеспечить ребенку крепкий сон?

- соблюдать режим - стараться засыпать вечером и подниматься утром каждый день в одно и то же время, чтобы формировались «биологические часы»;

- яркий свет в дневное время полезен и полное затемнение вечером в период подготовки ко сну и в период сна;
- регулярные занятия физическими упражнениями. Лучшее время 17:00-20:00, 3-4 раза в неделю по 30-60 минут. Прекратить занятия за 90 минут до сна;
- за 2 часа до сна плотно не наедаться, но и голодным быть не надо - легкий перекус необходим (банан, яблоко, йогурт);
- не проводить возбуждающих активных игр перед сном;
- очень важен заведенный ритуал отхода ко сну, который повторяется у ребенка каждый день, например - спокойная беседа, подготовка комнаты, кровати, душ, чтение и сон, чтобы он вошел в привычку;
- коррекция всех проблем со здоровьем, потому что, если ребенок болен - режим нарушается и при выздоровлении его надо наладить опять.

Интернет-ресурс «Минздрав»

Культурные каникулы



Над выпуском работали:

Технический редактор: Сюзи Акопян 9В

Материал готовила редакция
6А, 7А, 8А, 8Б, 8В, 9В классов

Руководитель проекта: Погадаева Татьяна
Александровна и Фролова Наталья Владимировна
Материалы учеников средней и старшей школы

Группа ВКонтакте:

«Собеседник и Маленькая Страна школа №190»

Группа Газеты! :)



<https://vk.com/malenkaystrana2020>

СКАНИРУЙТЕ КАМЕРОЙ VK

RSPR 52-01480-Г-01



Зарегистрировано в Реестре школьной прессы России. Portal.sgo.ru



Instagram
ШКОЛЫ