



Газета
МАОУ «Школа 190»
Г. Нижний Новгород



беседник

Поговорим о главном?

Январь
2022
№5

Для учащихся,
учителей
и родителей

Новая глава жизни

Новый год начался у газеты «Собеседник» с успеха. Мы заняли **1 место** в номинации «Лучшая школьная газета» в фестивале школьных СМИ «Медиапроект. Тестдрайв. 2022»! Старались и шли к победе. И уверены, что в этом году это будет не последний триумф. Подробнее обо всем на 3 странице.

Группа Газеты! :)



<https://vk.com/malenkaystrana2020>

СКАНИРУЙТЕ КАМЕРОЙ VK

И конечно, без вас, читателей, всего этого не было. Поэтому, поздравляем вас с новым 2022 годом и желаем всего того, чего хотите вы! А самого главного в наше время — здоровья.

Также не забывайте нас поддерживать в нашей группе Вконтакте. Нам это важно! Кстати, там все выпуски в цвете, и их можно скачать.

Редакция газеты «Собеседник»

В этом выпуске:

2стр. — Письмо редактора

3стр. — Первые успехи!

4стр. — Ложный вызов

5стр. — Наша победа

6стр. — Новый год, новый я!

7стр. — Новый год, новый я! 2 ч.

8стр. — Нижегородцы — сила!



Письмо редактора

Поздравляю всех с первым выпуском в этом году! Несмотря ни на все невзгоды и бесконечные карантины, мы продолжаем делать свою работу и радовать вас, читателей!

И бы хотела порекомендовать вам читать не только газету, но и захватывающие книги, что буду скрашивать ваше время на дистанционном обучении и просто как досуг!

1. Приключения Кроша, Анатолий Рыбаков



Несмотря на то, что книга советских годов, видно, что подростки того времени не сильно изменились и их касаются те же проблемы. Главный герой Крош проходит с одноклассниками практику на автобазе и что-то пошло не так...

В этой книге больше всего цепляют именно размышления Кроша и его характер, проблемы, которые я не видела в других фильмах и книгах.

2. Детективы «Черный котенок»



В средних классах я обожала брать в нашей школьной библиотеке детективы «Черный котенок» (и сейчас можно

взять), где раскрывались самые разные преступления. Каждая книга написана легким языком и быстро читается.

3. «Над пропастью во ржи», Джером Д. Селинджер



Эта книга уже для подростков 15-17 лет. Она рассказывает о Холдене Колфилде, который застрял между «детским» и «взрослым» миром, пытается понять себя и других. Чтобы до конца разобраться в этом произведении, его стоит перечитать.

Желаю удачного чтения!

Сюзи Акопян, 9В

Первые успехи!



Первый мастер-класс

С 17 по 29 января 2022 года на базе МБУ ДО «ЦДТ Автозаводского района» прошел открытый районный фестиваль школьных СМИ «Медиапроект. Тест-драйв. 2022», целью которого является активизация деятельности, популяризация и поддержка школьных СМИ. Фестиваль состоял из 3 частей: заочная оценка материалов, присланных на конкурс, мастер-классы от экспертов в рамках образовательной сессии, финал Фестиваля в формате интеллектуально познавательного марафона — битвы кейсов.

Экспертами Фестиваля было проведено 6 мастер-классов для участников по всем номинациям: фото и видеосъемка, прямые эфиры, ораторское мастерство и искусство публичных выступлений, радиоэфиры, личная эффективность, SMM-продвижение. Для участников Фестиваля велись прямые эфиры.

Финал Фестиваля состоялся 29 января 2022 года: команды участников соревновались в битве кейсов и создавали собственные молодежные сообщества, презентовали экспертам свои проекты и смогли выставить собственные оценки всем командам. Все мероприятия проходили при соблюдении всех мер безопасности при распространении коронавирусной инфекции.

Источник: https://vk.com/acc_avtcentrdobra

По итогам фестиваля газета «Собеседник» получила 1 место в номинации «Лучшая школьная газета»!

Поздравляем всю редакцию газеты «Собеседник», наших читателей и всех причастных к созданию нашей газеты!

Сюзи Акопян, 9В



Ложный вызов

Большее 300 школ эвакуировали за 2 дня в России. Первые такие сообщения появились в Екатеринбурге в среду, 12 января, - там эвакуировали 151 школу из 163, но не нашли опасных веществ или устройств. Вскоре волна о ложных минированиях прошла минимум еще по пяти городам. Речь идет о Саратове, Красноярске, Архангельске, Самаре и Нижнем Новгороде.

И поэтому сегодня мы повторим правила, что делать во время эвакуации учителям и учащимся!

1. Решение об эвакуации принимается руководителем образовательного учреждения, его заместителем или при их отсутствии — дежурным администратором.

2. Эвакуация проводится по установленному звуковому сигналу (короткие прерывистые звонки) или передаётся каждому классу через посыльных

3. Эвакуация проводится быстро и организованно, без паники, под руководством учителя, проводившего занятие в кабинете.

4. При эвакуации учащиеся не берут с собой личных вещей, оставляя их в классе.

5. Каждый класс выходит колонной по 2 человека в паре и спокойно, но быстро продвигаются к пожарному выходу.

P.S: если во время эвакуации учащийся не присутствовал в классе, он должен подойти к другому классу и выйти из школы вместе с ними.

Рекомендация: Стоит отойти от школы на безопасное расстояние.

6. Рекомендуется при эвакуации использовать все пожарные выходы.

7. Учителя должны сообщить родителям младших классов, чтобы те забрали домой детей.

Никита Крестьянов, 8В

Наша победа

27 января является Днём воинской славы России — День полного освобождения советскими войсками города Ленинграда от блокады его немецко-фашистскими войсками (1944 год).



78 лет назад произошел один из переломных моментов Великой Отечественной войны. 27 января 1944 года закончилась блокада Ленинграда. Почти **900 дней** город на Неве защищали десятки тысяч людей. Огромный вклад в помощь осажденному Ленинграду внесла Горьковская область.

«Газовские «полуторки» прокладывали «Дорогу жизни», а истощенные «дети блокады» проходили лечение и восстанавливали свои силы в Горьковской области. Особые слова благодарности хочется сказать горьковчанам-нижегородцам, пережившим блокаду Ленинграда и дожившим до наших дней. Ваш пример служит зримым доказательством величия и силы человеческого духа», - сказал глава региона.

История про одну девочку....

Во время блокады эту маленькую девочку эвакуировали из Ленинграда. Леночка её звали. А фамилию свою она забыла, такая она была маленькая и измученная. Она потеряла всю семью; маму, бабушку, старшего братика..

А ее нашла специальная бригада истощенных девушек - тогда ходили по квартирам страшной блокадной зимой, искали детей, у которых погибли родители или при смерти были.

Вот Леночку нашли и смогли отправить в эвакуацию. Она не помнила, как детей везли в тряском грузовике по льду, не помнила, как попала в детский дом; она маленькая была. Как истощенный гномик с большой головой на тонкой шейке.

И она уже не хотела кушать. Такое бывает при дистрофии. Она лежала в постельке или сидела на стульчике у печки. Грелась. И молчала. Думали, что Леночка умрет. Много детей умерло уже в эвакуации; сильное истощение, и нет сил жить и кушать. И играть. И дышать..

И одноногий истопник, фронтовик дядя Коля лет двадцати от роду, свернул из старого полотенца куклу. Как-то подрезал, свернул, пришил, - получилась уродливая кукла. Он химическим карандашом нарисовал кукле глазки и ротик. И носик-закорючку.

Дал куклу Леночке и сказал серьезно: "ты, Леночка, баюкай куклу. И учи ее кушать хорошо! Ты теперь кукле мама. И уж позаботься о ней получше. А то она болеет и слабая такая. Даже не плачет!".

И эта Леночка вдруг вцепилась в куклу и прижала ее к себе. И стала баюкать и гладить тонкими ручками. А за обедом кормила куклу кашей, что-то шептала ей ласковое. И сама поела кашу и кусочек хлебца, - кормили не разносолами в эвакуации.

Ну вот, Леночка и спала с куклой, и у печки ее грела, обнимала ее и хлопотала о кукле. Об уродливой кукле из старого полотенца с нарисованными глазами.

Девочка выжила. Потому что ей нельзя было умереть, надо заботиться о кукле, понимаете? Когда надо о ком-то заботиться, - это огромная сила жизни для некоторых людей.

Для таких, как эта девочка. Которая стала медсестрой потом и прожила долгую жизнь. И руки ее были всегда заняты. А сердце - наполнено..

**Анна Кирьянова —
по мотивам реальной истории**





Новый год, новый я!

Вспомните, сколько раз вы обещали себе измениться и начать жизнь с нового листа? Неприятно вспоминать, да? Понимаю вас! Поэтому вместе с вами мы сейчас перестанем откладывать все на потом и наконец начнем делать жизнь лучше. Прямо с этой секунды.

Сперва я вас удивлю. Выбросите ваш план на год, он вам не поможет. Да-да! Минус «годового мышления» в том, что из-за него мы всегда откладываем на потом. «У меня же еще целый год!» Но, как вы понимаете, цели так и не достигаются зачастую.

Предлагаю вам 12-недельный план. Почему же именно 12 недель? Это оптимальная длительность периода для планирования, он достаточно длинный для того, чтобы можно было достичь какие-то значимые цели. Но в то же время этот период достаточно короткий, чтобы его можно было спланировать точно. Это не год в 52 недели, когда трудно вообще предположить, что будет и как через пол года.

С чего начать?

•Поговорить серьезно с самим собой.

Зачастую саморазвитие и важные задачи мы начинаем считать нудными обязанностями, чем наш мозг тяготится. Поэтому надо объяснить себе, зачем вы все это делаете и чего хотите добиться. А может, узнаете, что ваши поставленные цели совсем не ваши.

Прекрасно то, что среди подростков стало популярно саморазвитие и чтение книг, но зачастую в виде мотивационных видео подается красивая обертка в виде шикарных домов, машин или аккуратно заполненных конспектов и ежедневников и т.п. Из-за чего мы невольно можем начать быть недовольны собой или думать, что априори успех, счастье и выполненные цели – это только материальные блага.

•Сформулируйте своё видение будущего.

Поймите, к чему вы хотите прийти и чего хотите добиться. Самый легкий способ это узнать — представить свой идеальный день.

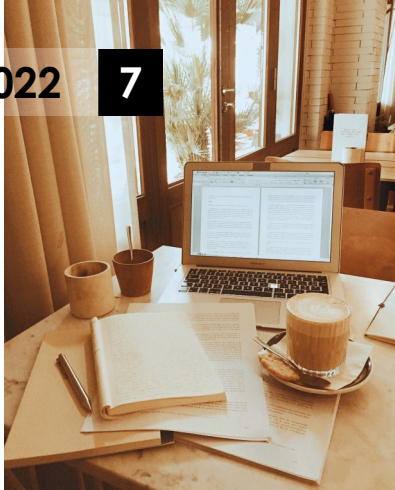
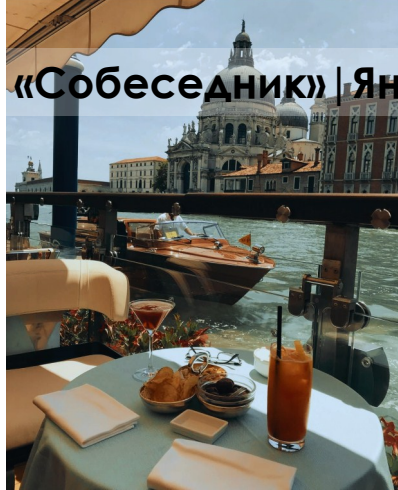
•Разбейте цели на шаги и подшаги и распределите по неделям.

Надо определить на каждую неделю промежуточный этап вашей цели. После этого пора составлять уже недельный план. На каждый день вы ставите главную задачу, которая делает вас ближе к цели, и несмотря ни на что, старайтесь ее выполнить. Все это вы вносите в ежедневник или в приложение в телефоне. Подробнее об этом — на следующей странице! Но, конечно, не надо забывать о важных датах и праздниках и ежедневной рутине.

•Важный пункт.

Вы не сможете жить, как вам хочется, пока не избавитесь или не ограничитесь от зависимостей. Пока зависаете все время, блуждая по интернету или играя в игры, вы продолжите прокрастинировать (откладывать все на потом). В большинстве случаев я сидела в интернете, забывая о делах и не осознавая, на что я трачу свое время и поможет ли это мне в будущем. Чтобы перестать так делать, нужно развивать осознанность. Задумайтесь, будете ли вы благодарны себе через 5 или 10 лет, что тратили драгоценное время на бесполезные вещи?

Больше подробностей о методике планирования читайте в книге Брайана Морана и Майкла Леннингтона «12 недель в году»



Приступим к выполнению! Что делать?

• Не застревайте в пучине рутины.

Достижение целей — это хорошо, но нельзя ими загружать себя полностью. Есть вещи, о которых не стоит забывать, иначе можно прийти к выгоранию. И одна из них — это яркость жизни! Посещайте фестивали, выставки, веселитесь с близкими, путешествуйте, заводите новые хобби, список бесконечен! Все это расширит ваш кругозор и сделает вас счастливее в этом году больше, чем обычно. Особенно хорошо, если вы узнаете что-то новое в своей сфере.

На сайте Kudago (<https://nn.kudago.com/>) можно узнать все мероприятия и праздники, которые происходят в Нижнем Новгороде!

• Измените постепенно свой типичный график дня.

Добавьте новые привычки, замените старые. Но не пытайтесь привить себе все сразу. Это была моя большая ошибка: я хотела изменить многое и с самого начала, даже несколько раз заново делала расписание дня. Но не выдерживала его больше пары дней. Потому что для нашего мозга наш типичный день — это стабильность, поэтому он негативно реагирует на новое.

Начните с комфортного минимума, дозируйте уровень нагрузки. Для комфортной жизни с новым «весом» он должен быть едва заметен.

Например вы решили серьезно заняться спортом. Но честно спросите себя, сможете ли вы без значительных усилий заниматься 3 раза в неделю по часу? Если вы не уверены, снижайте планку. 25 минут? Ну почти уверены? Если вы долгое время вели сидячий образ жизни, как насчет 5 минутной зарядки? Вам точно не потребуется менять чего-то в жизни. После того, как вы привыкнете, повышайте свою планку. Вот и весь успех! Этот совет я нашла в интернете, и считаю его важным.

• Контролируйте процесс.

Не держите все дела и задачи в голове, пусть их охраняет ежедневник! Или купите пробковую/маркерную доску, повесив ее на видном месте. Совет для подростков: еще лучше будет скачать приложение на телефон или компьютер. Самые популярные: **Todolist, AnyDo.**

Лично я пользуюсь TickTick, так как у него много

преимуществ: он не требует регистрации, многие функции бесплатны, и самое главное — у него есть виджеты. Это то, что позволяет перенести все на главный экран и увидеть все записанные вами задачи. Мне это всегда помогает ничего не забывать.

• Правильно формулируйте задачи.

Одна из самых популярных причин прокрастинации — неправильная формулировка дел. Исправить это вам поможет глава 3.4 книги Максима Дорофеева «Джедайские техники». Рекомендую прочитать полностью, очень полезно.

• Развивайте осознанность.

Если вы начинаете чувствовать стресс или прокрастинировать, то запишите свои ощущения, чувства. Подумайте, из-за чего это происходит, и решите эту проблему. Обещайте, что прямо сейчас возьметесь за дело, которое необходимо, и убираете все раздражители: выключаете уведомления и удаляете лишние вкладки браузера.

Если вам не хочется делать неприятное дело, то спросите себя: в каком положении вы могли быть еще хуже (не иметь возможности образования, родиться в более неблагополучной стране). Короче говоря, как пугалка про дворника, но все же осознаннее, так как мы говорим не о будущем, а настоящем, что уменьшает шанс прокрастинации.

• Создайте свой особый ритуал для учебы (работы) и отдыха.

Придумайте приятную обстановку, в которой вы ни о чем не будете задумываться, кроме того, чем вы собираетесь заниматься. Например, зажигать ароматные свечи, включать любимую музыку и убираться вокруг. Так вы забудете о трудной работе или учебе на время и займетесь тем, чем вам все-таки надо.

Цель — это как полярная звезда. Она яркая, светится, но она лишь показывает вам направление. А идти ли по ней к будущему, приобретая навыки, опыт, и, конечно, счастье — решать вам. Успехов!

Сюзи Акопян, 9В

Нижегородцы — сила!



на Олимпиаде» Коснитесь кнопки "Ваш ответ" на такой истории в аккаунте министерства и опубликуйте сторис в своем профиле).

Или же опубликовать пост с хештегами:
 #КомандаРоссии,
 #ВеримвРоссию,
 #ВместеМыСила,
 #спортнормажизни,
 #нижегородскиеолимпийцы.

Самых активных участников ждут призы и подарки с символикой зимней Олимпиады в Пекине и регионального минспорта.

Напомним, что в состав национальной команды от Нижегородской области вошли Наталья Воронина, Дарья Качанова, Елизавета Голубева, Сергей Трофимов (конькобежный спорт), Артем Мальцев (лыжные гонки), Артем Галушин (лыжное двоеборье), Роман Трофимов (прыжки на лыжах с трамплина), а также пять игроков женского хоккейного клуба СКИФ - Ангелина Гончаренко, Елена Проворова, Виктория Кулишова, Оксана Братищева и Валерия Меркушева (в резервном списке голкиперов сборной).

Источник:

https://vk.com/wall-169046770_7744

Глеб Никитин: «Поддержка нижегородцев очень важна для олимпийцев»

4 февраля состоится открытие XXIV Олимпийских зимних игр 2022 года в Пекине. Нижегородскую область на них представят 12 спортсменов. «Поддержка нижегородцев очень важна для наших олимпийцев. Для спортсменов Олимпиада - важнейшее событие в карьере и огромная ответственность. Благодарю всех нижегородцев, кто уже принял участие во флешмобах», - сказал глава региона.

Болельщики могут поделиться своими историями о любимых спортсменах, сказать им напутствие, приняв участие в сторис-флешмобе «Поддержим нижегородцев

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