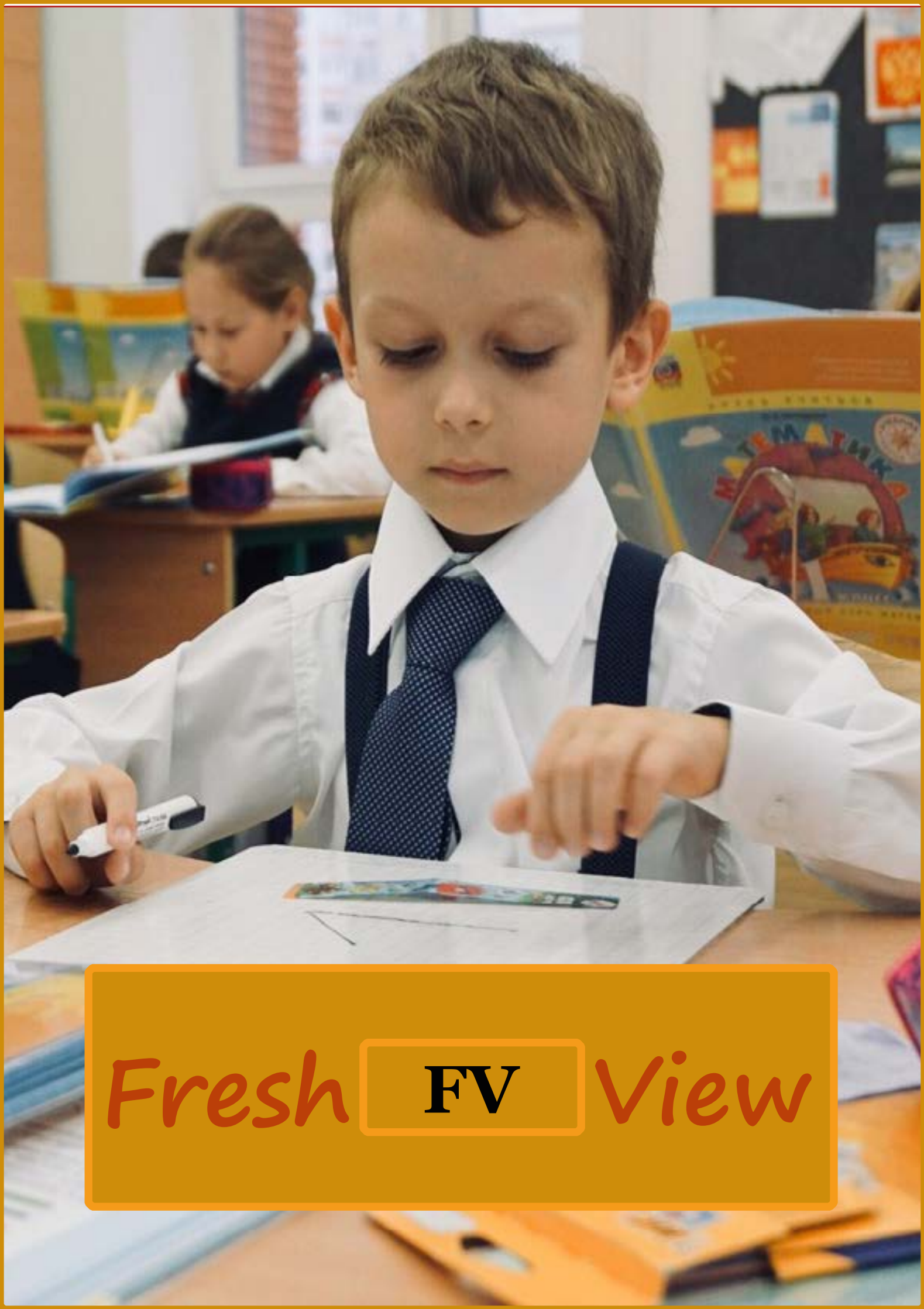

Fresh FV View

Содержание

1. «Деловой завтрак с успешным человеком. 100 вопросов взрослому»
2. Неделя иностранных языков
3. Неделя искусств
4. Неделя физкультуры
5. Стресс
6. Увлекательное Путешествие
7. «Юнармейская искорка»
8. Интервью с учителями
9. Mood

Деловой завтрак с успешными людьми. 100 вопросов взрослому.

11 ноября в гимназии, в рамках проведения Дня правовых знаний и оказания правовой помощи детям, состоялась встреча учащихся с представителем Уполномоченного по правам человека Московской области в Городском округе Подольск Поповой Екатериной Юрьевной. Разговор шёл о правах и обязанностях человека и гражданина и о восстановлении нарушенных прав. На встрече присутствовал заместитель директора Московского областного колледжа информации и технологий, к.ю.н. Арсен Арамаисович Дарбинян. Он рассказал о профессиональной подготовке и условиях приема на обучение. Студенты 1 курса юридического факультета колледжа провели правовую игру по административному праву. Игра заключалась в том, чтобы инсценировать суд. В этом мероприятии принимали участие 10 ГП, 10 ГФ, 11 ГП и 2«В» классы.

Также 7 ноября в рамках мероприятия «Деловой завтрак с успешным человеком. 100 вопросов взрослому» прошла встреча с начальником территориального управления в микрорайоне Кузнечики Администрации городского округа Подольск Патрушевым Евгением Викторовичем. В ходе встречи Евгений Викторович рассказал о своем детстве, образовании, увлечениях и профессии. Евгений Викторович ответил на вопросы ребят, а также дал советы ученикам о том, как выбрать направление учёбы. Встреча прошла в позитивном ключе. На этом мероприятии присутствовали 8«Б», 8«Д», 11 Т-1, 11 ГП, 11 ГФ и 9«Г».

14 ноября, в рамках недели толерантности, прошла встреча из цикла «Деловой завтрак. 100 вопросов успешному человеку». Гостем был заместитель председателя Миссионерского отдела Московской Епархии, ответственный за работу с молодёжью в Подольском Благочиньи, настоятель Никольского храма, священник Алексий Суриков. Дети узнали о жизни и служении отца Алексия, задали интересующие их вопросы. Очень интересной, познавательной и поучительной получилась сегодняшняя встреча, дети не хотели расставаться и пригласили отца Алексия в гости ещё раз.

Неделя иностранных языков

В современном мире сложно обойтись без иностранного языка. Сейчас почти во всех учебных учреждениях и при приёме на работу требуют знание английского языка. Наша гимназия, проводя предметные недели, даёт возможность ученикам углубиться в изучение школьной программы и заинтересоваться уроками.

В конце ноября (25.11-29.11) проходила Неделя иностранных языков. Гимназистам предоставлялась возможность познакомиться с культурами других стран. Основными предметами для знакомства были английский, немецкий и французский языки. В понедельник ученики гимназии торжественно приветствовали всех на трёх языках, открывая тем самым предметную неделю. На переменах можно было увидеть флешмобы от 10 ГП и 10 ГФ классов. Во время них ученики знакомились с музыкальным творчеством английских исполнителей. Во вторник гимназисты были приглашены на конференцию, посвящённую поездке в Англию на осенних каникулах. Участники путешествия поделились эмоциями, рассказали про достопримечательности, приблизили учеников гимназии к культуре другой страны. Также на этой неделе проходили открытые уроки. Представители сети школ иностранных языков ВКС-ih поделились с учениками 8, 9 и 11 классов знаниями. Юные актёры принимали участие в постановках сказок (“Белоснежка”, “Колобок” и др.) на французском и английском языках. На неделе состоялось открытие творческой выставки в честь этой недели. Старшеклассники проводили открытые уроки ученикам младших классов в рамках преемственности. Были различные конкурсы газет, поделок, видеороликов на тему культуры других стран. В четверг проводился конкурс чтецов на английском, французском и немецком языках. Насыщенная неделя иностранных языков завершилась большим концертом, где ученики показывали владение языками и свои таланты.

Эта неделя была наполнена различными событиями. Без сомнения, после неё остались яркие воспоминания и новые знания. Хочется поблагодарить всех участников: учителей, учеников и гостей, проявивших желание помочь в создании такой содержательной недели. Все гимназисты, принимавшие участие, будут награждены грамотами. Другие же получили яркие эмоции и знания, которые, безусловно, пригодятся в жизни

Неделя искусств

С 11 по 15 ноября в нашей гимназии проходила Неделя искусств, включающая в себя множество интересных мероприятий. Например, мастер-класс «Набойка», проведённый учителем технологии Лучаниновой Анастасией Викторовной для учениц 6«Б» и 8«Б» классов.

Для мальчиков 5«Д» класса был проведён мастер-класс по строганию древесины «Волшебное дерево « под руководством учителя технологии Черноногова П. Л.

Музыка - один из видов искусства, и поэтому предметная неделя не могла не пройти без музыкального мероприятия, участие в котором принимали учащиеся 2-3 классов и учителя музыки Торубарова Н. В. и Турищева Н. И. Это мероприятие было посвящено творчеству русского композитора Сергея Сергеевича Прокофьева и называлось «Музыкальная гостиная».

Талантливые и креативные преподаватели изобразительного искусства Терёхина Т. А. и Ерошенков Г. С. не могли остаться в стороне и устроили для учащихся 5«Г» и 2«А» настоящий спектакль, а именно театрализованный урок-игру «Жили-были... « по страницам русских народных сказок.

Также в рамках недели искусств наши учителя ИЗО провели очень интересное мероприятие «Пластилин», посвящённое истории и свойствам одного из самых популярных материалов для лепки. Ученики 6«А» и 3«Е» классов были очень заинтересованы!

Итак, предметная Неделя искусств прошла очень насыщенно и полно, ученики получили много новых знаний, позитивных эмоций, впечатлений. Так держать, гимназия!

Неделя физкультуры

С 21 по 25 октября в стенах гимназии проводилась неделя физкультуры. 22 октября в рамках предметной недели были проведены «Весёлые старты». Несколько команд третьих классов с позитивным настроем приняли участие в этом мероприятии, где ученики 3 «А» заняли первое место.

Сидоркин Дмитрий Олегович:

-Была ли в Вашей школе неделя физкультуры или мероприятия, посвящённые ей?

-Конечно, проводились.

-Чем они были интересны?

- Был соревновательный интерес. Всем хотелось выиграть у других команд. Допрыгнуть, добежать, быть первым, стать сильнейшим.

-Спасибо.

Ученик 10 Т класса, Пивкин Александр:

-Как Вы считаете, какое место занимает физическая культура в жизни человека?

-Я думаю, что физкультура занимает большое место в жизни человека, потому что, чтобы быть красивым и здоровым, нужно заниматься спортом.

-А именно у Вас какое место в жизни занимает спорт? Как много времени Вы ему уделяете?

-В неделю 2 часа, но хотелось бы больше.

-Спасибо.

Люди делятся на два типа: первый тип - те, кто считают, что пропаганда ЗОЖ - верное решение, второй тип - те, кто считают, что это выбор каждого. Поэтому мы провели опрос на тему «Пропаганда ЗОЖ - верное решение или личный выбор каждого?». По результатам этого опроса 75% людей считают, что это личный выбор каждого, и 25% за вариант «Верное решение».

Стресс

7 ПРОСТЫХ И ЭФФЕКТИВНЫХ СПОСОБОВ СНЯТЬ СТРЕСС

Эффективность этих элементарных методов подтверждена исследованиями.

1. Глубоко дышите

Этот совет прост, как всё гениальное. Глубокие вдохи и выдохи — быстрый способ снизить уровень стресса. Согласно исследованиям, правильное дыхание нормализует давление и расслабляет тело. Важно при этом думать на отвлечённые темы. Если продолжать в голове решать стрессовую задачу, этот способ окажется малоэффективным.

2. Больше смейтесь

Не упрекайте себя за просмотр смешных видео на YouTube или очередной серии ситкома. Вы не прокрастинируете, а боретесь с психическим напряжением. Смех снижает уровень гормонов стресса — кортизола и адреналина. Однако учёным удалось доказать, что уже одно предчувствие веселья даёт аналогичный эффект. То есть для улучшения настроения и расслабления достаточно узнать о выходе новой серии любимого юмористического шоу, а его просмотр позволит закрепить результат.

3. Составьте список дел и вычеркните из него лишнее

Чёткий план действий позволит ранжировать задачи на срочные и не очень. Имея на руках перечень дел, проще сфокусироваться, здраво оценить, как много времени займёт их выполнение, и расслабиться.

При этом смело отложите на завтра то, что можно, но не обязательно делать сегодня. Завышенные требования к себе — одна из самых распространённых причин стресса. Поэтому долой перфекционизм, позвольте себе быть неидеальным и расслабленным.

4. Займитесь физкультурой

Не обязательно готовиться к марафону или размахивать пудовыми гирями. Для борьбы со стрессом подойдут любые приятные для вас физические нагрузки, в том числе обычные прогулки на свежем воздухе. Активность стимулирует выработку гормона радости — эндорфина, поэтому тяготы жизни переносятся легче.

5. Ешьте шоколад

Учёные провели эксперимент, в рамках которого студенты-медики ежедневно съедали 40 г. тёмного или молочного шоколада. Контрольная группа обходилась без этой сладости. После 14 дней было отмечено снижение уровня стресса у студентов, которые ели шоколад. При этом на женщин лакомство воздействовало более эффективно, чем на мужчин.

6. Читайте книги

Исследователи из Сассекского университета доказали, что даже шести минут чтения достаточно, чтобы снизить уровень стресса на 68%. По мнению учёных, разум человека сосредотачивается на перипетиях литературного мира, при этом снижается напряжение в мышцах, в том числе в сердечной. Для достижения максимального эффекта стоит читать хорошую литературу, а не чаты в интернете.

7. Высыпайтесь

Совет из серии «проще сказать, чем сделать». Однако полноценный сон — один из наиболее эффективных способов снять стресс. По результатам исследований, уровень тревожности гораздо ниже у людей, которые спят в среднем больше 8 часов в сутки. Те, кто не дотягивает до нормы в 7 часов, жалуются на плохое самочувствие, вялость и неспособность сосредоточиться.

Дневной сон при полноценном ночном в свою очередь снижает уровень кортизола.

Увлекательное Путешествие

На первых и таких долгожданных осенних каникулах (с 27 октября по 3 ноября) некоторые ребята из нашей школы ездили в Великобританию. Там они познакомились с достопримечательностями другой страны и её историей. Мы решили поинтересоваться впечатлениями ребят, съездивших в Англию.

Булавцева Александра, ученица 9А:
-Какие достопримечательности тебе больше всего понравились?
-London eye.
-Что запомнилось больше всего?
-Праздник Halloween в школе Ardmore и поездка в Оксфорд.
-Какие экскурсии посещали?
-Замок Windsor.
-Чем богата страна?
-В Великобритании очень красивая архитектура, вежливые люди, яркие осенние леса и холодный климат.
-Улучшился ли твой уровень знания языка после поездки?
-За неделю я, как и многие другие, заметила, что на английском стало разговаривать гораздо легче. Во время разговоров с ребятами из других стран, приобретается тот необходимый опыт общения, который невозможно приобрести другим путём. Я не выучила большого количества слов или каких-то сложных правил, но совершенно точно преодолела языковой барьер.

Мартыненко Анастасия, ученица 9А:
-Какие достопримечательности тебе больше всего понравились?
-Из достопримечательностей мне больше всего понравился замок Виндзор со своей впечатляющей историей. А также мне запомнилась прогулка по Лондону, обзор города с колеса обозрения.
-Что запомнилось больше всего?
-В поездке самым значимым для меня было общение с людьми других государств. В колледже, где мы учились, мне удалось преодолеть языковой барьер и расширить свой кругозор, узнать новые факты о других странах. Мне действительно нравилось общаться со студентами и учителями, было заметно стремление преподавателей улучшить наш английский.
-Какие экскурсии посещали?
-Мы посетили замок Виндзор, Оксфордский университет, погуляли по городу Рединг (даже зашли в местный торговый центр), покатались на Лондонском колесе обозрения, на теплоходе по реке Темзе, видели Тауэрский мост, Вестминстерское аббатство и другие достопримечательности Лондона.
-Чем богата страна?
-У Великобритании очень интересная история, богатая культура. Здесь жили и работали многие талантливые учёные, писатели, певцы. Но это неудивительно, ведь страна безумно красивая, в ней царит удивительная атмосфера, хочется творить.
-Улучшился ли твой уровень знания языка после поездки?
-Конечно, уровень не может сильно измениться за несколько дней, однако, я стала разговаривать на английском увереннее, свободнее, я больше не боюсь выражать свои мысли на иностранном языке.

«Юнармейская искорка»

23 ноября на базе нашей гимназии прошла III военно-патриотическая игра «Юнармейская искорка» юнармейских и военно-патриотических отрядов Городского округа Подольск, посвящённая 78-й годовщине битвы за Москву. В игре приняли участие 21 команда юнармейских и военно-патриотических отрядов образовательных организаций Городского округа Подольск Московской области. Программа игры включила в себя следующие конкурсы:

– смотр строя и песни «Статен в строю, силён в бою»;
– конкурс «Полоса препятствий»;
–конкурс«Героические страницы Великой Отечественной войны»;
–конкурс«Стрельба имитационная из автомата Калашникова»;
– конкурс «Воинские звания ВС РФ»;

В гимназии царила необычная атмосфера , с одной стороны, рабочая, с другой — душевная и уютная. Кто-то между конкурсами смотрел фильм в актовом зале, а кто-то повторял песню, звания, историю или маршировал. В конце мероприятия участников игры наградили грамотами и провели флешмоб. А так же традиционно, как и на всех соревнованиях покормили гречневой кашей и напоили чаем. В проведении мероприятия были задействованы отряд юнармейцев «Дозор» и 10 «Т» класс.

Интервью с учителями

Лещенко Юрий Николаевич (учитель ОБЖ)

- Здравствуйте, считаете ли Вы, что преподавание – это призвание?
- Да, это призвание.

- Почему Вы выбрали преподавание в школе, а не в вузе?
- Ну, работать в вузе мне никто не предлагал.

- Какой профиль Вы бы выбрали, если бы учились в гимназии?
- Такого профиля в Гимназии нет.

- Ждёте ли Вы каникулы?
- Ещё как жду.

- Какая у Вас мечта?
- На всех подоконниках разместить цветы в горшках, а на территории гимназии огромную клумбу.

- Спасибо.

Ещенко Вадим Николаевич (учитель французского языка)

- Здравствуйте, считаете ли Вы, что преподавание – это призвание?
- Да, преподавание — это, определённо, призвание, внутренняя потребность учителя в процессе передачи знаний и созидании.

- Почему Вы выбрали преподавание в школе, а не в вузе?
- Преподавать в школе и в вузе — две разные вещи. Я выбрал школу, потому что работать с подростками всегда интереснее, они более открытые и
творческие.

- Какой профиль Вы бы выбрали, если бы учились в гимназии?
- Если бы я учился в Гимназии, то, скорее всего, выбрал бы гуманитарно-правовой профиль, потому что языки я бы и так выучил.

- Ждёте ли Вы каникулы?
- Да, но в первую очередь я жду Новый год.

- Какая у Вас мечта?
- Как сказал французский философ Вольтер: «Человек должен мечтать, чтобы видеть смысл жизни». Конечно, есть. И мечта у меня не одна — их множество, поэтому в рамках этого журнала описать все мои мечты — задача непосильная.

- Спасибо.

Зданевич Надежда Владимировна (учитель физики)

- Здравствуйте, считаете ли Вы, что преподавание – это призвание?
- Конечно, это призвание.

- Почему Вы выбрали преподавание в школе, а не в вузе?
- Наверное, потому что больше люблю детей. Вы же все интересные, подвижные, энергией от вас заряжаешься, поэтому нравится работать с детьми, взрослые уже определились, работу ищут и так далее, а вы ещё ищите себя.

- Ждёте ли Вы каникул?
- Да, конечно, как и вы.

- Какая у Вас мечта? Если её нет, то почему?
- Я мечтаю о хорошем кабинете физики, как лаборатория, чтобы было оборудование. Хочу в следующем году сделать уголок: выстроить буквой «П» парты и поставить туда часть оборудования, чтобы вы туда приходили и делали лабораторные работы.

- Спасибо.

Mood

Над выпуском работали:

Главный редактор - Палкина Оксана
Фотокорреспонденты - Торубарова Ксения, Мартыненко Екатерина,
Вёрстка - Куренный Захар

Ткаченко Мария, Жирнова Полина, Зелина Илона, Родионова Анастасия, Рыжова Екатерина, Гатиятуллина Рената, Медведева Анастасия