

САРАФАН

№2

2018

Яркий. Стильный. Твой.



Привычки: хорошие VS плохие

МБОУ "Школа №171"

В номере:

Приложения для полезных привычек
Что смотрят учителя?
Типы школьников в спортзале
Как перестать "залипать" в телефоне
...и многое другое!



Письмо РЕДАКТОРА



Здравствуй, читатель второго выпуска газеты «Сарафан»!

Надеюсь, ты уже видел наш первый номер и с нетерпением ждал следующего? Я тоже рада встрече!

Вчера я поняла, что есть действия, выполнение которых мы почти не контролируем. Проснувшись утром, я всегда иду на кухню, чтобы выпить стакан воды. Когда я нервничаю, то начинаю крутить кольцо на пальце. Во время телефонного разговора я рисую смешные рожицы на любом подвернувшемся под руку клочке бумаги. Можно долго перечислять подобные действия, но так и не найти ответ на вопрос: кто ими управляет, если не я сама?

Мы все к чему-нибудь в своей жизни привыкаем, и затем привычки становятся частью нашей натуры и в определенной степени начинают нами управлять. Что такое привычка? Учебники по психологии говорят о том, что это устойчивая модель поведения, руководящая нашими действиями и выбором. Однако, как же они формируются? Можно ли избавиться от ненужной привычки, а полезные, напротив, приобрести? Психологи утверждают, что все это возможно. Формирование привычки происходит постепенно и неуклонно при повторении какого-либо действия, ценность которого является для человека неоспоримой. Повторяемое действие непременно должно вызывать приятные чувства и только тогда оно станет автоматизироваться и совершаться без каких-либо волевых усилий.

Привычки бывают вредными и полезными. С первыми принято бороться, а формировать вторые не так-то просто. Они во многом определяют нашу жизнь.

Конечно, наша редакция всеми руками и ногами (а у нас их предостаточно!)) за полезные. Но, возможно, ты и подумать не мог, что отказ от вредной привычки может очень легко перерасти в интересное увлечение! Марина Попова расскажет тебе, **как с пользой для себя перестать «залипать» в телефоне** (да, да! именно тебе!). А наши учителя, развеяв миф о том, что телевидение только отупляет, подготовили для тебя **рейтинг программ**, которые не просто развлекут тебя, но и помогут прокачать твой мозг.

Арина Кобленкова тоже подготовила для тебя сюрприз — **топ самых полезных приложений**, пользование которыми даже не будет считаться телефонным «залипанием» (Марина одобрила :))

Впрочем, спойлерить содержание всего номера — вредная привычка редактора. А вот читать материал, с любовью подготовленный для тебя нашими корреспондентами, - одна из самых полезных!

Редактор газеты «Сарафан»
Татьяна Александровна Сухова ❤️

От художника до кассира

(продолжение истории)



Спустя некоторое время лето за окном стало подходить к концу, а вместе с ним и мое рвение к работе. Бессмысленный и беспощадный десятый класс одурманил меня своей атмосферой, и я ударилась в ничего-неделанье (однако этот год стал самым продуктивным в плане школьных мероприятий). Предпоследний учебный год и работа так ни разу и не пересеклись. Каникулы настали крайне неожиданно, и я снова поняла, что лето без нового опыта, знакомств и работы над собой - лето бесполезное.

Дальше все как обычно, то есть как в тумане: листаю ленту, вижу вакансию, бегу на собеседование. Собеседование - всегда штука интересная... Особенно, когда длится оно не больше 10 минут (чудеса, но меня всегда везде быстро принимали, какой бы серьезной не была должность (насколько она может быть серьезной в 14-17 лет). Так получилось и с космической выставкой в "Мега": трясущуюся, то бледнеющую, то краснеющую девочку взяли на работу спустя 5 минут разговора. Спасибо моему умению писать резюме. Выставка была на 50% связана с наукой, технологиями, в которых я ни-че-го не понимаю, и на 50% с людьми, в которых я разбираюсь чуть лучше, чем в химии с физикой. Дальше началось изуче-

ние всякой всячины, тренинги в команде, моральная подготовка к шестичасовому рабочему дню и бесконечным разговорам с незнакомыми людьми. Каждый день я бежала на работу, будто она была лучшим, что со мной случилось. О да, нет ничего лучше, чем каждое утро стоять в пробке на мосту. Все бы ничего, но к концу выставки у меня готова была взорваться голова от повторения одних и тех же текстов, а ноги и спина были не в восторге от многочасовой пытки запретом присесть или походить. Минусов было огромное количество (коллектив и начальство, ко всему прочему, не отличались дружелюбностью), но я дожила до самого последнего рабочего денечка...

(Продолжение на следующей странице)

«...я снова поняла, что лето без нового опыта, знакомств и работы над собой - лето бесполезное...»



(Начало на предыдущей странице)

Думаете, после я успокоилась? Вот еще. Выставка прошла, а сидеть без дела мне было тяжело по-прежнему. Случайным образом я раздобыла телефон женщины, которая занимается аквагримом и ищет новых людей для работы в парках. Работа мечты, не правда ли? Не правда, скажу я вам, совсем не правда. Но обо всем по порядку.

Приняли меня, как и прежде, сразу же, едва я пришла на собеседование. Спустя полчаса я уже гордо сидела на синем пластиковом стуле за пластиковым синим столом среди гор баночек с красками и ждала, ждала. Впервые я имела дело непосредственно с деньгами, что меня невероятно пугало: картина с убегающими ворами не покидала мою голову. "Учить тебя нечему, рисуй!" - было сказано мне после пробных работ. Слова меня обнадежили, но не помогли справиться с волнением перед первым

клиентом: маленькая девочка требовала пони, а я не могла себе позволить сказать, что никогда в жизни пони не рисовала. Сейчас смешно, а тогда моя рука с кисточкой тряслась как никогда. После работа пошла в гору, но относительно: рисовать мне было ни капли не сложно, а вот ждать у моря погоды, то есть людей, было невыносимо. В итоге, отсидев полдня под жарким летним солнцем на синем пластиковом стуле, я побрела домой. Вся в дельфинах и осьминогах. Специфика работы! Больше я туда не вернулась - пусть сами плавятся от жары без возможности перерыва. Если коротко, то плюс тепловой удар, минус мечта детства.



Рузеева Александра, 11"А"

*А вот и победители нашего фотоконкурса — **Балушкин Антон (7Б) и Грузова Даша (6Б)** (смотри прошлый номер), которые быстрее всех узнали в школьницах **Сухову Т.А., Угланову Т.В., Куликову М.В. и Логотову Е.Ю** и прислали свои ответы в редакцию. Поздравляем ребят и желаем им новых побед!*

Не забывай, что именно ты можешь стать счастливым обладателем приза от нашей редакции! Участвуй в наших конкурсах и побеждай!



Мама - первое слово

В последнее воскресенье ноября мы отмечаем День матери. Читательницы нашей газеты поделились фотографиями с самым дорогим человеком на свете — с мамой! Правда, они такие разные, но всё же так похожи?



Рузеева Александра (11А) и Людмила Николаевна

**Когда ты станешь большой, дочь,
Когда доверишься мне, сын,
Тогда поймешь, почему,
Всё, что я не смог,
Пытаюсь воплотить в себе. (с)**

**Когда ты станешь большим, сын -
Мне очень хочется знать, дочь;
Мне очень хочется верить, что ты
Откроешь все двери - не бойся что-то
менять!**



Самоукова Анна (7Б) и Ольга Алексеевна



Закуцкая Елизавета (2Б) с сестрой и Евгения Александровна

Самая лучшая мама

Совсем юная читательница нашей газеты Лиза Закуцкая (2Б) рассказала нам о своей маме. Ведь мы-то знаем её лишь как учителя начальных классов — Закуцкую Евгению Александровну.

“Моя мама — самая лучшая!” - пишет Лиза. Она работает в школе. Ей нравится готовить, читать и купаться в реке. Мама мечтает, чтобы у неё был свой дом.

Вместе мы любим гулять, путешествовать. А ещё мы любим смотреть на достопримечательности.

Моя мама самая красивая. Мне она очень дорога

Наша семья самая лучшая!



Работа Закуцкой Елизаветы
(2Б класс)



Ученики 2В класса подготовили портреты в подарок для своих любимых мам

Обыкновенное "Чудо"

16 ноября — жители многих стран мира отмечают Международный День толерантности. В 2017 году в этот день в прокат вышел фильм о необычном мальчике.

«Давайте введем новое правило в жизни... постараемся всегда быть чуть добрее, чем необходимо» - пишет в одноимённом романе Р. Дж. Паласио.

Что я могу сказать об этом фильме? Он является жизненным для большинства подростков. Что именно я имею ввиду? Конечно, не то, что каждый из нас имеет физические недостатки. Думаю, большинство подростков замкнуто в себе и сильно переживает из-за внешности или чего-либо ещё. Таким является и герой данного фильма, вот только у него на это действительно есть причина.

Итак, нашего героя зовут Август. Это одиннадцатилетний мальчик, который пошёл в старшую школу, а перед тем был на домашнем обучении. Каждый уникален, и исключением не является Август. Дело в том, что это не совсем обычный мальчик. Нет, у него нет суперспособностей, но тем не менее он отличается от своих сверстников: при его рождении произошла редкая генетическая ошибка – у него нет лица. Из-за этого Август перенес уже 27 операций, но всё равно остался непохожим на других детей.

Грим – важная часть персонажа, которая выполнена мастерами на высшем уровне. За этой ролью скрывается совершенно обыкновенный актёр!

Посоветую ли я его? Определённо. Несмотря на то, что я крайне плохо описываю эмоции, полученные при прочтении книг или фильмов, здесь именно такой фильм, после которого хочется сказать: «Да, это что-то похожее на жизнь практически каждого человека». После его просмотра можно в сотый раз сделать вывод, что внешность — далеко не главное.

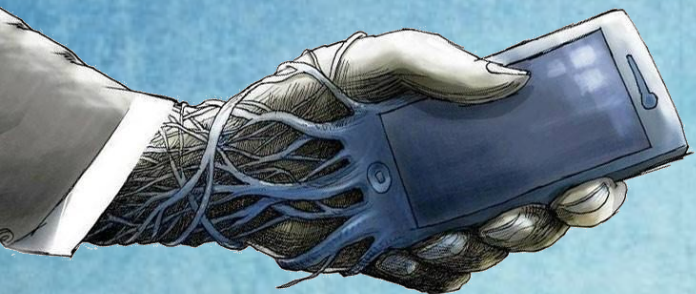


Логанова Дарья, 6“А”



Проверено на себе: как я перестала "залипать" в телефоне на переменах

XXI век- это век гаджетов, которые есть у каждого человека. Не исключение и школьники.



Пройдя в перемену по школе, можно увидеть подростков с телефонами в руках или же с наушниками в ушах. Я тоже раньше к ним относилась. Пока не разбила телефон. Шучу.

Я перестала "залипать" в телефоне после того, как сходила в школьную библиотеку. Там я случайно увидела книгу с интригующим названием— "Всадник без головы". Именно в неё-то я и влюбилась с первых страниц.

Каждый раз, когда мои друзья видят меня в школьных коридорах с книжкой, удивляются:

-Марина, неужели ты читать умеешь?- сказал мой друг

-А что не так? Конечно, я умею читать.

- Да не. Просто я никогда не видел тебя, увлечённую книгой. Что за жанр?

-Приключения.

Человеку непривычно видеть девочку, еще пару дней назад безостановочно делающую фотографии, с книжкой в руке. И, если честно, я очень рада, что эта книга подвернулась мне вовремя. Благодаря ей, я изменила свой взгляд на мир. Он стал для меня очень ярким и красочным, даже в самый пасмурный день.

А если и вы хотите перестать "залипать" в свои телефоны, то найдите книгу или занятие по душе.

Учитесь, творите, вы всё сможете !:)



МАССОВЫЕ УБИЙЦЫ

Читатель, наверное, ты заметил, что эта страничка «Сарафана» не такая яркая, как остальные. К сожалению, наши привычки бывают не только полезными, но и вредными, как для нас, так и для окружающих. Попробуем разобраться: в чём вред того, что кажется не таким уж и опасным на первый взгляд? Подумай, нужны ли тебе ТАКИЕ привычки?

Ежегодно происходит **1,5 миллионов смертей**, причиной которым стало курение. Сигареты, сигары, сигариллы, трубки и даже кальян – всё из перечисленного приносит вред, в большей или меньшей степени.

При чём, речь идёт **не только об активном, но и о пассивном курении**. Если активный курильщик потребляет около 30-35 процентов табачного дыма, то все остальное вдыхают окружающие. Очень часто пассивный курильщик – невольное дело. Но пассивный курильщик подвергается риску не меньшему, чем активный.



По статистике, почти **2,5 млн. граждан РФ страдают алкоголизмом**. Эксперты предполагают ещё большую цифру – 5 млн. Около **80% молодых людей** употребляют алкоголь в общем, **40%** употребляют его ежедневно.

Возраст, с которого человек начинает употреблять алкоголь **снизился с 17 до 14 лет**.

Россия стоит на 4 месте в мире по количеству употребляемого алкоголя на человека в год.

Ежегодно около **80 тысяч человек в РФ умирает из-за заболеваний, вызванных употреблением алкоголя**.

Вследствие употребления алкоголя происходит кислородное голодание органов человека, в т.ч. головного мозга, что, в свою очередь, оказывает угнетающее воздействие на психику.

Алкоголь отравляет организм, а особенно печень, когда «фильтруется» через неё. Именно поэтому **камни в желчных протоках и пузыре, заболевания печени** и даже её отказ – одни из первых рисков при злоупотреблении алкоголем.



Это надо видеть!

21 ноября — Всемирный день телевидения. Несмотря на то, что компьютеры приходят на смену телевизорам, многие из нас по традиции щёлкают каналы голубого экрана, чтобы посмотреть привычные телепрограммы. Учителя поделились с нашими корреспондентами самыми любимыми телевизионными передачами.

РОССИЯ 1



«60 минут» (Первый канал) - Угланова Т.В.
«Уральские пельмени» (СТС) - Гречкина М.А.
«Время покажет» (Первый канал) - Ключников К.В.
«Новости» (Россия—1) - Сапожникова Т.Н.
«Место встречи» (НТВ) - Логутова Е.Ю.
«Новости» (Первый канал) - Байдакова А.В.
«Своя игра» (НТВ) - Ермушева А.Н.
«Тайны мира с Анной Чапман» (Рен-ТВ) - Иванова Л.Н.
«Главная дорога» (НТВ) - Бабушкин В.Г.
«Своя игра» (НТВ) - Кочнева М.В.

СТС



ТИПЫ ШКОЛЬНИКОВ В СПОРТЗАЛЕ

Занятие физкультурой — одна из самых полезных привычек. Хорошо, что эта привычка еще и предусмотрена школьной программой. Наши наблюдательные корреспонденты отобрали для вас несколько типов школьников в спортзале. Признайся честно, узнал себя? :)



Турникмен — в течение урока не отходит от турника, подтягивается лучше всех в классе. И даже на переменах висит на турнике.



Инстаграмщица — только делает вид, что занимается. Первый признак инстаграмщицы — телефон в руках. Желательно, чтобы он был приклеен на клей «Момент».



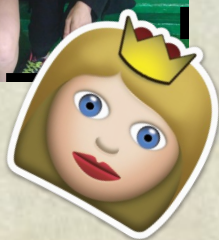
Мешок — вечно лежит на матах и ничего не делает.

Ботан — ум есть, силы не надо. Даже на физкультуре повторяет параграфы устных предметов.



Сплетница — знает все новости школы. Её цель — сообщить всю информацию одноклассникам. И поскорее!

Мечтатель — во время выполнения упражнений всё время о чём-то думает.



Топ-6 приложений для формирования полезных привычек



1) **Duolingo**: Учи языки бесплатно. Совершенствуйте свои знания английского на практике - чтение, разговорную речь, письмо и восприятие на слух. Играйте, отвечайте на вопросы и выполняйте задания, увеличивая словарный запас и улучшая знания грамматики.



2) **Время пить воду. Water Time** - это легкая и функциональная напоминка по приему воды в течение дня, которая поможет вам пить воду вовремя, привести в норму водный баланс, похудеть, очистить организм и улучшить здоровье. Вам не нужно следить за временем - приложение автоматически напомнит вам, когда нужно выпить стакан воды!



3) **Samsung Health**. Приложение содержит основные функции, позволяющие поддерживать здоровье и физическую форму. Это приложение фиксирует и анализирует физическую активность, которую вы проявляете в течение дня. Полученные результаты помогают правильно питаться и вести здоровый образ жизни.



4) **Будильник**. Милый будильник, с которым ты точно не проспишь. Чтобы отключить его, нужно постараться. А ещё тебя разбудит весёлый зверёк! Зарабатывая монетки, можно открыть новых персонажей, которые разбудят тебя утром.



5) **Дневник питания**. Это приложение поможет вам контролировать свой рацион и питаться здоровой пищей, сделав процесс отслеживания простым и легким занятием. Дизайн приложения оптимизирован так, чтобы ввод данных был быстрым занятием - возможен ввод в один клик, выдаются подсказки недавних продуктов. Встроенная база данных содержит тысячи наименований продуктов питания, и вы можете легко добавлять свои.



6) **ЛитРес**: Читай книги онлайн. Удобный способ читать любимые книги на смартфоне или планшете. Если по рукой не всегда есть бумажная версия книги, читай в приложении! В транспорте, на перемене, в кафе с тобой всегда любимая книга. А чтение - это очень полезная привычка!



Внимание, конкурс!

Проверим твою внимательность? Ты же знаешь, что тема этого номера — "Привычки"? Посчитай, сколько раз за ВЕСЬ номер (НА ВСЕХ СТРАНИЦАХ) повторяется слово «привычка» и все однокоренные ему слова (формы слова тоже считаются!).

Ответы присылай на нашу почту sarafan171school@mail.ru или руководителю группы актива в контакте (<https://vk.com/active171school>). И возможно именно ты получишь приз от нашей команды!



Редакция газеты благодарит всех учеников и учителей 171-й школы за предоставленные материалы и приглашает к дальнейшему сотрудничеству.

г. Нижний Новгород

МБОУ «Школа №171»,

Ул. Львовская, 35;

тел: (831) 253-94-31

e-mail: schooln171@inbox.ru

e-mail редакции: sarafan171school@mail.ru

сайт: <http://171.52.3535.ru>