

Школьный вестник

ГАЗЕТА ГБОУ СОШ

№ 585 КИРОВСКОГО РАЙОНА

САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Выпуск № 2

Январь-
февраль

2018г



Сегодня в номере:

Поздравляем с Днём
защитника

Отечества!

Из истории выборов

День за днём...

Выпускники о любви

Страничка психолога

23 Февраля!

Грядёт прекрасный праздник – День защитника Отечества. Конечно, он ассоциируется у нас с образом идеального мужчины. А каковы были идеалы в разные исторические эпохи?

Наши предки отмечали не только красоту внешнюю, но и внутреннюю.

Аполлон

Имя Аполлона, златокудрого сына Зевса, в наши времена стало нарицательным для любого красавца-мужчины. Культ красоты тела, господствовавший в древней Элладе, во многом определил каноны красоты и в последующие века. Сила, ловкость, красота.



Гильгамеш

Народы Месопотамии (шумеры и ассирийцы, а позже персы) в мужчине ценили в первую очередь храбрость и физическую мощь. Дошедшие до нас барельефы представляют богов, царей и воинов как могучих мужчин с накаченными мускулами, обладающих несокрушимой силой и способных выйти в одиночку против льва. Если судить по этим изображениям, то жители Междуречья были коренастыми грузными мужчинами с крючковатым носом, уложенной темной курчавой шевелюрой и такой же бородой. При этом отдельные пряди бороды завивали в трубочки и укладывали плотными рядами. Благородные мужи, а уж тем более правители, носили богатые помпезные одежды и украшения. Волосы убрали в сетку, скрепляли их на затылке заколкой или связывали цветными лентами, а свою драгоценную бороду часто прятали в особый футляр. Кроме того, у древних персов было принято чернить брови, а некоторые мужчины носили накладные бороды и парики.



Самый известный житель Междуречья шумерский царь Гильгамеш, чье имя дошло до нас сквозь века благодаря одному из старейших в мире литературных произведений – "Эпосу о Гильгамеше".

Рыцарь

В средневековой Европе идеалом мужчины был рыцарь – прекрасный воин, чья мужественная внешность сочеталась не только с физической силой и храбростью, но и хорошими манерами и галантностью, предписанной кодексом чести. Доспехи – самая важная часть рыцарского костюма.

Но главным для рыцаря была красота не физическая, а духовная. Рыцарь - в первую очередь слуга своего сюзерена, защитник слабых, детей и женщин. В эту эпоху возникает культ "прекрасной дамы", оказавший влияние на отношение к женщине всех последующих поколений.



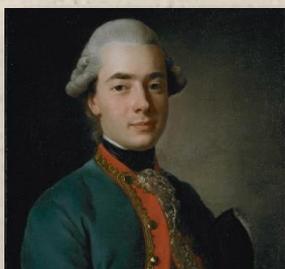
Человек эпохи Возрождения



Человек эпохи Возрождения, или как часто говорят, "универсальный человек", "эрудит", хорошо образован и интеллектуально развит, его интересы не ограничиваются одной областью, а способности высоки настолько, чтобы овладеть мастерством в разных сферах знаний. Внешняя мужественность и гордая осанка, впрочем, были по-прежнему в чести.

Галантные кавалеры

Эпоха барокко наложила свой отпечаток и на идеалы красоты, в том числе мужской. Эталоном в то время становится галантный придворный, который должен был непременно уметь танцевать, отлично стрелять, фехтовать, скакать на лошади и быть внимательным кавалером. Начало XVII века эпоха расцвета французской монархии, неудивительно, что воплощением новых идеалов стал французский монарх Людовик XIV де Бурбон, более известный как "король-солнце".



В XVIII веке, когда в моду вошла седина и следствием этого стали напудренные парики с уложенными буклями и косичками, без такого ни один приличный дворянин не смел появиться в обществе.

Бравый военный

Начало XIX века, время наполеоновских войн, охвативших Европу. Умы же барышень того времени были захвачены теми, кто ведет эти войны.

Военная карьера часто была единственной возможностью для обедневших дворян подняться по социальной лестнице. Эпоха романтизма тоже наложила свой отпечаток, гусары в глазах барышень того времени – это те же рыцари, храбрые герои с нежными сердцами, которые писали стихи в альбомы девушек "перед тем как отправиться на войну".

Денди

Своеобразным противовесом военным стали английские денди, чей стиль позже переняли в Европе и России. Аксиома денди: "Хочешь быть хорошо одетым - не надо носить то, что бросается в глаза".

Быть денди не значит просто хорошо одеваться.

Изысканный костюм дополняли и определенные правила поведения: так, герой романа Стендаля "Красное и черное"

Жюльен Сорель выводит главные правила настоящего денди –

"невозмутимое равнодушие и оригинальность во всем": "... Жюльен теперь был настоящий денди и вполне овладел искусством жить в Париже. Он держался с мадаммуазель де Ла-Моль с изысканной холодностью..."

"Как денди лондонский одет" писал Пушкин о Евгении Онегине. Русские денди того времени черпали вдохновение в другом денди – Лорде Байроне. Последний же в свою очередь выделял среди современников всего троих великих людей: Наполеона, Браммела и самого себя.



В нашей дружной школе, как выяснилось, есть и рыцари, и аполлоны, и гильгамеши, и денди. И это **мужчины-учителя!**

Мы провели беспрецедентный опрос среди учеников, чтобы выяснить:

А- Внутренние качества и внешние черты идеального мужчины

Б- Описать учителя мужчину, который (-е) преподаёт(-ют) в данном классе

В- Пожелания ему (им)



ВНУТРЕННИЕ КАЧЕСТВА И ВНЕШНИЕ ЧЕРТЫ ИДЕАЛЬНОГО МУЖЧИНЫ:

5-е классы красивый, мужественный, заботливый, умный, добрый, сильный,

смешной, честный, отзывчивый, дружелюбный, решительный, высокий, стройный, непьющий, богатый, достойный, весёлый, мускулистый, вежливый, причёска, костюм, ботинки, шрамы, размеры «банок», доброту, щедрый, с юмором, аккуратность, мудрость, способность руководить, рациональный, любитель котов, милый, надёжный, интересный, работающий, рельеф, причёска, патриотизм, голубые глаза, мускулистый с прессом, строгий, нежный характер, послушный, целеустремлённый, иметь щетину, быть стильным, чистым, знание мужского кодекса, не бьёт девочек, мышечный, подтянутый, сочувствие, не пререкается, хозяйственный, со стальными нервами, коротковолосый, худой, самоуверенный, НЕ ДОЛЖЕН БЫТЬ ПРЕДАТЕЛЕМ!

6-е классы

Сильный, умный, весёлый, добрый, отзывчивый, смелый, ответственный, милый, понимающий, думающий, хитрый, готовый встать на защиту, бескорыстный, благородный, дружелюбный, уверенность, который может защитить семью, девушку и даже самого себя, интеллект, мышцы, деньги, выносливость, культурный, солидный, немного дерзкий, романтичный, стройный, с чувством собственного достоинства, волосатый, тактичность, напористость, стремление к победе, аккуратный ...

7-Е КЛАССЫ

Следить за внешним видом и формой, ум, культурность, мужественность, с чувством юмора, харизматичный, спортивный, смелый, справедливость, романтичный, чуткий, симпатичный, мускулы. Кубики, мозги, нежность, ухоженный, высокий...

8-Е КЛАССЫ

Невыпендрёжная причёска, харизматичный, чуть подкаченный; быть как жёстким, так и романтичным; уважающий интересы других, топовый, с ним как за каменной стеной, толерантный, неагрессивный, с бородкой или курчавый, ухоженный, рассудительный, морально устойчивый, решительный, дальновидность (и всё сказанное выше учениками других параллелей).

9-Е КЛАССЫ

Внешность не важна, опрятный, креативность, педантичность, преданность, начитанный, без вредных привычек, эстетическая красота, эрудированный, следящий за своим телом и питанием, в меру строгий, интеллигентный, разносторонний, красноречивый, широкоплечий, ОПРЯТНЫЙ(10 раз).

Описать учителя мужчину, который (-ые) преподаёт(-ют) в данном классе

Мышка Дмитрий Васильевич

Умный, справедливый,
мужественный, красивый

Черноволосый

Смешной, честный

Остроумный

Классный

Приятный в общении

Умеет подбодрить, лояльный

Добрый, весёлый, хороший

Немного строгий

Отзывчивый

Усатик с чувством юмора

Спортивный



Тохтунов Иван Александрович



Добрый, не ругается

Понимающий, мудрый

Самый прекрасный, топовый

Интеллектуал

Умный, поможет, если что-то непонятно; хорошо объясняет

Юмористичный, классный

Технологичный

Красивый

Ну, борода ничего такая!

Разбирается в технике

Вознюк Артём Павлович



Смешной, позитивный

Умный, милый

Красивый, спортивный, модный, следит за собой

Американский, английский

Хорошо объясняет

Интересный

Весёлый, добрый

Саломиков Евгений Валерьевич

Исторический



Умный, физически
развитый

Понимающий,
мягкий

Приятный в
общении, красивый

Остроумный,
любопытный,
начитанный

Всегда разрешает посидеть у
него в кабинете

Костяков Михаил Владимирович

Добрый, всегда поможет

Весёлый, остроумный

Умный

Серьёзный



Сильный, спортивный

Востряков Александр Васильевич



*Умнейший, солидный, деловой,
весёлый, рассудительный,
креативный, интересные уроки,
добрый, справедливый*

*В наших олимпийских состязаниях не оказалось
проигравших. Все учителя мужчины
заняли 1 место!*



Пожелания учеников

Счастья, здоровья, успехов, хороших учеников, завоевать мир и захватить Вселенную, чтобы все желания исполнились.

Продолжайте в том же духе. Всем пегелек с молоком, оставаться такими же весёлыми и добрыми. Чтобы никогда не расстраивали ученики. Чтобы все стали Учителями года в своём уроке. Поменьше испытывать стресс на работе. Не балеть

*никогда. Оставайтесь такими же крутыми учителями. Больше
выходных. Продолжать быть такими же умными, юморными
и аналогичными. Повышения зарплаты. Чтобы мечты
исполнялись. Счастья в личной жизни. Продолжайте любить
своё дело. Продолжайте в том же духе. Чтобы всё «в шоколаде
было». Развивать валя. Стремления к саморазвитию.
Преданных друзей. Больше ярких моментов. Физически
развитых учеников. Иметь терпение к ученикам, ведь с каждым
годом мы всё наглее. «Я хочу чтобы все мои одноклассники
послушали вас». «ЧЕГО ЖЕЛАТЬ И ТАК ИДЕАЛЬНЫМ
ЛЮДЯМ!» (Ученики школы № 585)*

*Редакция газеты присоединяется к этим пожеланиям и
дарит всем мальчикам, юношам, мужчинам нашей школы
стихотворение, написанное
ученицей 6-А класса Белоусовой
Алисой*



*Мальчишки, юноши, мужчины,
Братья, деды и отцы,
Смелые, сильные бравые,
Защитники нашей страны!
С 23 Февраля
Мы вас поздравляем,*

*Жизни долгой без войны
От души желаем!
Как надёжная стена,
Вы опора наша,
Гавань мира навсегда,
На любые
времена!!!*





Как вы знаете, 18 марта пройдут выборы президента. А когда же были проведены первые выборы и как они проходили???



Об этом рассказала нам учитель истории
Соколова Ксения Юрьевна



Из истории выборов.

Выборы существовали у людей с древнейших времён. Еще на общих собраниях племени его члены выбирали своих предводителей.

Истоки же современных выборов лежат в Древней Греции и Древнем Риме, где свободные граждане были обязаны участвовать в политической жизни. Приезжие, а также рабы, в этом процессе участвовать не могли. Воля народа, выраженная голосованием, приобретала силу закона.

В Древней Греции применялось открытое голосование и тайная баллотировка с помощью жребия. «Бюллетенем» был боб: белый боб означал «за», черный - «против».



В одном из греческих полисов, Афинах, проводилось народное голосование – «остракизм» (от греческого слова «черепок, скорлупа»). По «суду черепков» община имела право изгонять из пределов города любого общественного деятеля, если его популярность угрожала основам демократии. Процедура голосования выглядела так: участник получал черепок и писал на нем имя человека, которого считал нужным изгнать из Афин, а затем помещал черепок в специальное оговоренное место на площади. Тот, чье имя повторялось большее число раз, объявлялся изгнанным. Люди, подвергнутые «суду черепков», не могли оспорить приговор.



В другом греческом полисе, Спарте, практиковали метод «детского голосования». При выборах сторонники одного кандидата просто должны были «перекричать» сторонников второго. Избранным объявляли того, за кого кричали громче

В Древнем Риме предвыборная кампания начиналась задолго до дня голосования. Кандидат заявлял органам власти о своем желании баллотироваться. После этого начиналась предвыборная борьба. Происходило это следующим образом: кандидат облачался в белоснежную тогу, что означало его чистую совесть, и отправлялся на площади и базары, прося поддержки у избирателей. В день голосования каждый избиратель получал маленькую дощечку - избирательный бюллетень - и писал на ней имя кандидата и опускал в урну.

В нашем государстве выборы также появились достаточно рано, в IX веке. В самом свободном древнерусском городе – Новгороде - существовало народное собрание - вече. На нем жители города решали путём голосования кого призвать князем. Они проводились вплоть до присоединения Новгорода к Великому княжеству Московскому в 1478 году.

С XVI в. в России появились Земские соборы – собрания представителей всех сословий земли русской. С помощью выборов на них трижды выбирались цари- в 1598г Борис Годунов, в 1606г Василий Шуйский, в 1613г родоначальник новой династии Михаил Романов.

В 1905 г. в результате первой русской революции в нашем государстве появилась законодательная Дума. Она созывалась 4 раза, заседала в Петербурге в Таврическом дворце до февральской революции 1917г.

После октябрьской революции 1917 года в России проводились выборы в Учредительное собрание, а также в Советы рабочих, крестьянских и солдатских депутатов.

В 1917-1936 годах выборы в СССР проводились путём открытого голосования. При этом избиратели в городах избирали депутатов на избирательных собраниях своих рабочих местах - на тех предприятиях, на которых работали. Выборы не были всеобщими - к участию в них не допускались представители "эксплуататорских классов" - священники, бывшие дворяне. Выборы были непрямыми - непосредственно избиратели выбирали лишь депутатов сельских и городских советов. И уже депутаты местных Советов отправляли делегатов на вышестоящий съезд - на Всероссийский. Выборы не были равными: на съездах Советов избиратели-горожане имели пятикратное повышенное представительство по сравнению с сельскими избирателями. Явка на выборы была почти стопроцентной благодаря массовой агитации.

День за днём!

Короткой строкой...



27 декабря

Прошёл традиционный **Рождественский бал.**

Было много веселья, интересных игр, Дедов Морозов и Снегурочек. Ученики подготовили музыкальные номера, новогодние юмористические сценки. 10 класс сразился с командой учителей в КВН-параде. В классах прошли огоньки. А всё завершилось шумной Супер-дискотекой.



27 января

В нашем городе есть праздники, которые мы называем праздниками «со слезами на глазах»:

- 18 января 1943 года — **День прорыва блокады**
- 27 января 1944 года — **День полного снятия блокады**



Ученики 5-ых классов подготовили литературно-музыкальную композицию, посвящённую этому знаменательному событию. Они читали, стихи, пели песни, зачитывали отрывки из дневников переживших блокаду ленинградцев. Это было искренне и вдохновенно. Спасибо вам, ребята! Особенно всех поразило выступление ученицы 5-А класса Барчук Нелли. Её проникновенное выступление не оставило никого равнодушным!

НПК

31 января – конкурс исследовательских работ

6 февраля – конкурс творческих работ



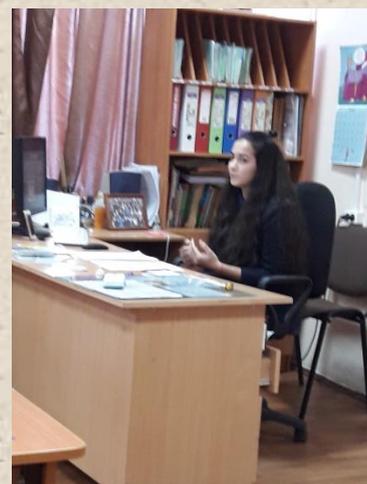
Очень интересными оказались работы участников школьного тура НПК. Зрителей и жюри учили создавать МАНГУ, знакомили с проблемой влияния кино на читательский интерес, с упражнениями для более успешного усвоения словарных слов, «погружали» в иллюзии Петербурга, пригласили в путешествие по Антарктиде, предложили рассмотреть музыку с точки зрения математики. Участники поднимали



экологические проблемы и предлагали пути их решения, говорили об истории танкостроения, рассматривали Библию с точки зрения наличия в ней фразеологизмов, о беспроводном мире, статистических показателях в футболе и т.д.



6 февраля было не менее интересно. Ученики 7-А класса представили город будущего, где каждому будет жить комфортно и все найдут занятия по душе(но, как сказали создатели этого города, сами жить в нём они пока не готовы). Останин Павел попытался доказать,



что можно создавать музыку с помощью компьютерной программы, не имея музыкального образования. Прослушав его композицию, жюри частично с ним согласилось. Солдаев Матвей показал действие созданного им фонтана. Ученики 5-А класса применили знания английского языка на практике: они создали фильм-экскурсию по Петербургу на английском языке.



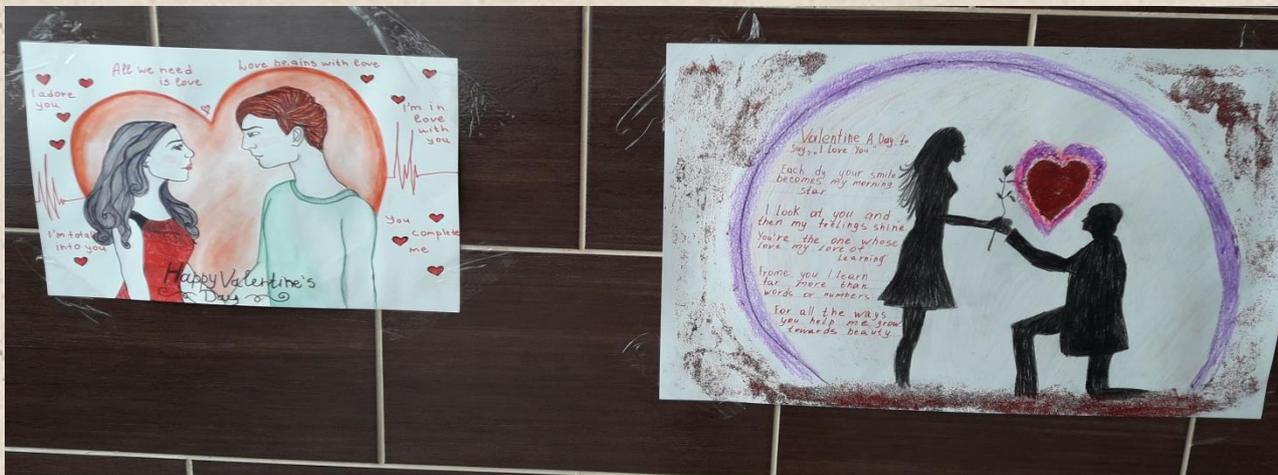
Жюри и гости увидели также много поделок, выполненных своими руками. Это и блокнот, и несколько сундучков и многое другое.

Много интересного узнали о киберпространстве, медиации, о моде и стиле, об истории паровых двигателей и т.д.

Приятно осознавать, что в нашей школе так много талантливых, умных, творческих учеников!

ДЕНЬ СВЯТОГО ВАЛЕНТИНА

«ЛЮБОВЬ С ПЕРВОГО СЛОВА»



14 февраля - День Святого Валентина. Традиционно отмечается во многих странах мира, с каждым годом приобретая всё большую популярность. Этот день ждут тысячи людей по всему миру, чтобы показать любовь не только к дорогому сердцу человеку, но и ко всем людям вообще.

Ученики школы №585 не стали исключением. В этот праздничный день прошла игра «Любовь с первого слова», в которой принимали участие ребята 9-10 классов. Стоит

отметить, что проходила она на английском языке.



Ведущие Ворошилова Анастасия и Акимова Ирина перед началом игры рассказали немного об истории праздника.



Небольшой сюрприз подготовила ученица 8 «Б» класса Худобина Ольга, исполнив песню поп-рок-группы Maroon 5 «This love», что добавило романтики к атмосфере праздника. Однако, пару удалось

найти не всем участникам. Счастливыми стали **Давид Вайсберг (10 класс) и Анастасия Ставничая (9 «А»).**



найти свою пару.

По окончании мероприятия участникам были вручены подарки. Надеемся, что в следующем году игра состоится вновь и кто-то тоже сможет



Помимо игры, в течение дня работала почта, с помощью которой учащиеся получали валентинки, проводились конкурсы: «Конкурс сердечек» (выигрывает тот, на котором было больше всего сердечек-на одежде, нарисованных, сделанных



ит.д.), «Найди половинку» (Мальчик и девочка в паре подходят к ящику и тянут жетон. Если на их жетонах совпадает хоть одна цифра, получают сладкий приз). На переменах можно было потанцевать под музыку.



Трубицына Елена, 11-А класс

(Был даже замечен козерог!)

НАШИ ВЫПУСКНИКИ О ЛЮБВИ

(2005 год)

О любви.

Любовь – это прыжок. Ты как будто стоишь у края бездонной пропасти. Сердце бьётся, готово выпрыгнуть. Закрываешь глаза, один шаг – и ты летишь. Чувство восторга, радости, бесконечного счастья охватывает тебя целиком, переполняет и вытесняет все мысли. Ты не думаешь о том, сколько ещё лететь, о том, что скоро упадёшь и разобьёшься о камни. Просто наслаждаешься этим безумным восторгом падения. Никаких правил, никаких разумных мыслей, только сердце замирает. Неважно, что ты упадёшь, главное, что летел.

О любви.

Осень, дождь, слякоть, а человек ходит счастливый. Что бы это было? Праздник, веселье, гулянье или просто хорошее настроение? Нет, это не праздник и не веселье – это любовь. Странное совпадение – любовь и дождь, любовь и слякоть. Ведь это то же самое, что день и ночь. Но есть одна разница: любовь может возникнуть внезапно, и неважно, дождь идёт или солнце светит, а день всегда приходит после ночи.

О любви.

Безумие! Гром среди ясного неба! Только всё было иначе, и вот тебе уже хочется рассказать об этом всем! Ты безумно счастлив! Летишь! И тебе всё равно, что происходит вокруг! Ты можешь свернуть горы! Живёшь от встречи до встречи. Наслаждаешься самым коротким взглядом и жаждешь снова увидеть. Безумие!



О любви.

Она красива и хороша собой. Кажется, Она может дать всё: надежду и мечту, хорошее настроение, веру в светлое будущее. Это Она врывается так внезапно в твою душу, переворачивает всё «вверх дном», роется в твоей душе и остаётся там, где-то глубоко в сердце. Вот почему сердце так болит. Это Она делает сердцу больно. Кажется, Она руководит тобой, управляет твоими мыслями, поступками. Но в этот момент ты счастлив. Ведь ты её так ждал. А Она живёт в тебе и разгорается с каждым днём всё больше. Она везде. Она как болезнь, ты можешь случайно заболеть на улице, в транспорте – везде. А потом от неё трудно избавиться, излечить сердце.

Открытые уроки!

В школе уже несколько недель проходят открытые уроки для учителей и родителей. Это очень полезные мероприятия, ведь настоящий педагог учится всю жизнь.

Преподаватели знакомили коллег с технологиями, которые они применяют на уроках. Многие почерпнули для себя учителя, посетившие эти занятия.



Страничка психолога



Цитата месяца...



Здравствуйте, дорогие наши читатели! В этом номере необычное интервью. Сегодня мы не будем беседовать с людьми, которые работают в школе, а поговорим с одной из учениц нашей школы- **Фридолиной Катей**. Катя – одна из победителей школьной научно-практической конференции, а также она теперь специалист в идеях тайм-менеджмента. И именно об этом и будет наша беседа сегодня.

- И так, Катя, что такое тайм-менеджмент?

- Это технология, которая поможет управлять своим временем эффективно.

- Почему ты решила изучать эту тему?

Я начала часто сталкиваться с проблемой «я ничего не успеваю», теряла время на ненужные вещи, отвлекалась, занимаясь делами. Я подумала, что это надо как-то исправлять и вспомнила, что слышала что-то про тайм-менеджмент и решила подробнее об этом узнать и попробовать изменить свою жизнь.

- С чего ты начала эти изменения?

В первую очередь нужно поставить перед собой цель. Эта цель должна быть максимально конкретизированной, достижимой и актуальной конкретно для вас.

- Хорошо, когда цель поставлена, что делать дальше?

Нужно спланировать ее достижение. Подумать, какие шаги нужно предпринять для этого, что нужно сделать для этих шагов. В общем, разделить цель на какие-либо этапы, шаги, эти шаги - на более мелкие задачи, их на еще более мелкие задачи, и так дойти до составления планов на день. Так я, разделив свою цель на ежедневные задачи, решила дополнительно 20 минут каждый день заниматься английским языком. Кроме этого, надо обязательно составлять себе план на день.

- Тебе что-нибудь мешало следовать плану?

Конечно! В первую очередь – это лень, с ней можно справиться с помощью мотивации, а для этого нужно всегда держать свои цели под рукой. Также, очень сильно мешают так называемые «ловушки времени» (самые распространенные – это телефон, компьютер и другие гаджеты), они отнимают очень много времени и не приносят никакой пользы. С ними можно справиться, только убирая их подальше во время занятия делами, а если необходимо посмотреть какую-то информацию, то нужно не отвлекаться и контролировать себя.

Катя, расскажи, как правильно составить план на день?

Задачи можно делить по различным категориям, которые вы посчитаете нужным, но один из самых популярных способов – это делить ежедневные задачи на четыре группы по срочности и важности (принцип Эйзенхауэра). Первыми нужно выполнять – срочные и важные, вторыми – срочные и неважные, третьими – несрочные и важные, и последними – несрочные и неважные. Так вот, большинство задач должно находиться в секторе важных и несрочных, это будет наиболее эффективно.



- Как думаешь, много ли наших читателей имеют такие проблемы? Что бы ты могла им посоветовать?

Проведя опрос в моем классе, я поняла что большинство (более 90 процентов) из них часто теряет время впустую. Мне кажется, эта статистика применима и к большинству других людей, одной из причин этого являются ловушки времени, которые сейчас очень распространены (часто я вижу, как некоторые мои друзья практически безвылазно сидят в социальных сетях). Я бы посоветовала нашим читателям поставить цели в своей жизни и всегда быть осознанными – нужно осознавать, что вы делаете, зачем вы это делаете и правда ли нужно вам это.

20 пожирателей времени

1. Неумение или нежелание планировать рабочее время
2. Отсутствие чувства времени
3. Привычка браться за несколько дел одновременно
4. Желание быть для всех полезным
5. Неумение расставлять в делах приоритеты
6. Неумения отказать и твердо сказать "НЕТ!"
7. Беспорядок за рабочим столом
8. Отсутствие привычки вести записи
9. Привычка каждые 20 минут проверять почту, форумы, блоги
10. Поиск необходимых записей и документов, адресов и номеров
11. Медлительность и нерешительность
12. Чрезмерная спешка в делах
13. Сожаление об ошибках и прошлых неудачах
14. Отвлекающие телефонные разговоры
15. Компьютерные игры, просмотр телевизора
16. Общение в социальных сетях и в чатах
17. Недостаток отдыха и недосыпание
18. Нехватка мотивации
19. Неполная или запоздавшая информация
20. Откладывание важных дел на конец рабочего дня



- Как изменилась твоя жизнь?

Я начала гораздо меньше терять времени, начала заниматься тем, чем так давно хотела заниматься, но откладывала на потом. В общем, начала вести свою жизнь продуктивно и делать то, что мне и правда нужно и интересно!

Сегодня беседовали - ученица 8-б класса Фридолина Екатерина и психолог школы Ирина Александровна Пикман.

Памятка тем, кто хотел бы попробовать научиться управлять своим временем.

Тайм-менеджмент: краткое руководство

Многие иногда сталкиваются с проблемой траты времени впустую или «я ничего не успеваю». Тайм-менеджмент может помочь эффективно организовать свое время. И вот краткие рекомендации по тому, как повысить свою продуктивность с помощью ТМ.

1. Определить, куда уходит время.

В этом может помочь таблица регистрации времени. В течение дня нужно записывать всё, чем вы занимаетесь. Это помогает оставаться сосредоточенным и определить ловушки, в которые вы попадаете, отвлекаясь от дел.

2. Целеполагание.

После анализа настоящего, мы приступаем к планам на будущее, а значит нужно поставить цели. В этом поможет Пирамида Франклина.

Когда цели поставлены, нужно максимально конкретизировать их.

По методу постановки целей SMART цель должна быть:

- Specific (конкретная)
- Measurable (измеримая)
- Achievable (достижимая)
- Relevant (релевантная, актуальная)
- Time-bound (ограниченная во времени)



3. Планирование.

Когда цели поставлены, нужно подумать, как мы можем их достичь, какие шаги применить, разделить эти шаги на более мелкие, их на еще более мелкие, и так до конкретных действий. В этом также поможет Пирамида Франклина (она состоит и из целеполагания, и из планирования).

Начало	Завершение	Описание дела	Эффективность
8:00	08:15	Разбор бумаг, планирование дел на день	Отвлекался на проверку почты
8:15	08:35	Переговоры с Владимиром	Успешно
...

4. Контроль достижения целей.

Когда вы знаете, что и когда вам делать, нужно просто это делать. Чтобы это получилось, нужно использовать инструмент «список дел» (вы просто пишете дела на день и по выполнению отмечаете). Вместе с этим можно использовать другие инструменты (принцип Эйзенхауэра, матрица управления временем Стивена Кови, трекер привычек и другое), но список дел – это основа.

Вместо этого можно использовать такие приложения на телефон, как «Any.do», «LeaderTask», «BrightToDo».

И снова загадки о мире профессий:

1. Профессиональный подсказчик – это... Кто?
2. Артист, «набравший в рот в воды» – это... Кто?
3. Кто из учёных ворон считает?
4. Самый «сердечный» врач – это... Кто?

(Ответы можно прислать на электронный адрес: mihailova.marina@bk.ru; принести в 207 кабинет или кабинет психолога Пикман И.А.)

Масленица в 6-Б



В поедании блинов был замечен даже Дмитрий Васильевич



Над выпуском работали: ученики 5-9 классов, принявшие участие в опросе и подготовившие поздравления; Соколова К.Ю., Пикман И.А., Фридолина Е. (8-Б), Трубицына Е (11-А), Белоусова А.(6-А)

Дизайн газеты: Саид Камал Лима (11-А)

Вдохновляла и направляла: Михайлова М.Е.