



Издаётся с августа 2010
года

№5(№ 41)

Выходит 1 раз в месяц



январь 2015

Участник IX и X Республиканского фестиваля –
конкурса детских средств массовой информации
«Свежий ветер»



Накануне прошел третий этап Республиканской предметной олимпиады. Дипломантами этого события стали: Шпаковский Андрей (Диплом 3 степени по химии), Кирицина Ангелина (Диплом 2 степени по химии), Уласевич Александр (Диплом 3 степени по химии), Андрейковец Юлия (Диплом 2 степени по биологии), Игнатовский Александр (Диплом 3 степени по русскому языку), Рожков Дмитрий (Диплом 3 степени по математике).

В этом выпуске

Победа на 3 этапе предметной олимпиады.....	1 – 2
Цель—99.....	3-4
Психолог в гимназии.....	5
Поднимаем настроение.....	6
Разговор по душам.....	7
Абитуриенту—2015.....	8
Интересные факты.....	9

Удалось пообщаться со счастливыми обладателями дипломов: Шпаковским Андреем, Кирициной Ангелиной, Игнатовским Александром и Юлией Андрейковец, узнать их цели на будущее, расспросить о впечатлениях прошедшей олимпиады.

Впечатление

Ангелина: Олимпиада - нечто невероятное, словно окунаешься в другой мир, невозможно описать - нужно пережить, прочувствовать.

Юлия: Олимпиада не только конкурс для проверки знаний - место, где можно завести новых друзей, получить хорошие впечатления. Порадовала организация олимпиады: каждый день у нас был заполнен, все было по расписанию.

Неделя

Игнатовский Александр: Занимался без усталости на протяжении всей последней недели перед олимпиадой. Что суббота, что воскресенье - я с самого утра и до самого вечера посвящал себя русскому языку.

Андрей: Химия, химия, химия....

Ангелина : Последняя неделя стала аналитической. Провела ее в лаборатории, готовясь к практической части, не пожалела, ибо получила хороший результат на практической части олимпиады.

Соперничество

Александр: Дух соперничества если не отсутствовал, так не ощущался точно, многие нашли себе новых друзей.

Андрей: Соперничество присутствовало, однако это не помешало хорошему отношению среди участников.

Выбор

Юлия: С 6 класса меня заинтересовала биология. Биология одна из важнейших наук. Мы не задумываемся из чего состоим мы, как шла эволюция от примитивных бактерий, до наивысшей ее ступени - человека. Обыкновенные цветок состоит из тысячи, а может и миллионов клеток. Биология же показывает нам всю красоту и строения нашего обыденного мира. Решила, что буду углубленно изучать. Изначально результата не ощущалось, не буду скрывать, были мысли отказаться от этой затеи . Хорошо, что меня вовремя остановила Любовь Григорьевна Боровая, моя учительница биологии

Ангелина: Химия - область чудес, в ней скрыто счастье человечества, величайшие завоевания разума сделаны именно в этой области (М.Горький).

Будущее

Андрей : Несомненно я желаю связать свое будущее с химией, ведь целью поступления является фармацевтическое производство.

Юлия: Я, наверное, как и все остальные биологи, хочу быть врачом, а время покажет каким именно.

Игнатовский Александр: Определённо, ведь русский язык - неотъемлемая часть нашей жизни.

Ангелина: Одна из моих целей: поступить на факультет фармацевтики.

Совет

Юлия: Никогда не останавливаться на достигнутом, несмотря ни на что. Всегда верить в свои силы. Самое важное, если вы решили участвовать в олимпиаде, нужно понять, что это будет отнимать много времени, поэтому придется чем-то жертвовать ради достижения своей цели.

Игнатовский Александр : Забудь, что такое лень. Это твой главный враг. Победишь лень - добьешься высокого результата!



В Беларуси инициировано движение "Цель – 99", к которому можете присоединиться вы, ваши родные, друзья, коллеги.

"Цель – 99" – это гражданское движение, объединяющее жителей нашей страны, которые хотят сделать свою страну лучше, и знают, что все перемены начинаются с себя.

"Цель – 99" – это стремление научиться сортировать максимум своих отходов.

Просто не выбрасывать в общий мусор то, что может быть переработано и то, что представляет опасность для природной среды.

Просто привыкнуть бросать стекло, пластик и бумагу в контейнеры для раздельного сбора, а энергосберегающие лампы и батарейки сдавать в специальные пункты приема.

Просто делать свой небольшой, но очень важный вклад в сохранение природной среды

Тожэ хочите сделать свою страну лучше?

Присоединяйтесь к движению "Цель – 99" на www.target99.by

Я ТОЖЕ

**ХОЧУ СДЕЛАТЬ
СВОЮ СТРАНУ
ЛУЧШЕ!**

Мы – это вы.

Да-да. Не партия, не фракция, не государственная структура.

Мы – это гражданское движение, к которому можете присоединиться вы, ваши родные, друзья, коллеги, соседи.

Мы – это неравнодушные вы – те жители Беларуси, кто хочет и готов сделать свой дом чистым, двор – уютным, страну – ухоженной.



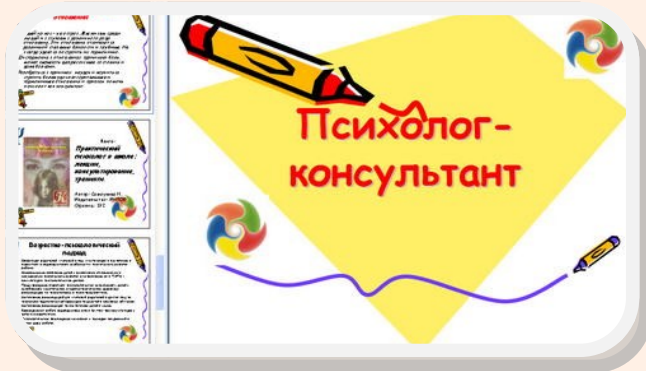
В ЧЕМ СУТЬ ДВИЖЕНИЯ?

Наша цель – сортировать и перерабатывать 99% бытовых отходов

. Бумага, стекло, пластик, металл, старая техника – при разумном подходе все это из отходов превращается в полезные ресурсы. А энергосберегающие лампы и батарейки перестают быть опасными для природы.

Экология и экономика – все просто. За вторичными ресурсами – будущее, все же в курсе?

Если мы хотим пить чистую воду, дышать свежим воздухом, любоваться природой – нам просто необходимо справиться с мусором!



Кому быть магом?

Они знают, что делать...

Психолог есть в каждой школе. Но пока не доведётся обратиться лично, так и не поймёшь его миссию. А тем временем сфера деятельности у специалиста очень широкая: помогает разобраться с трудностями переходного возраста, наладить непростые отношения с родителями, определиться с выбором будущей профессии и даже лучше узнать самого себя. Ну не маг ли? Пообщавшись с педагогом-психологом Ольгой Иосифовной Перережко мы обнаружили, что и без волшебной палочки эти люди способны творить чудеса.

- Какие мероприятия с родителями проводит школьный психолог?

- Сотрудничество строится по нескольким направлениям. Например, консультации взрослых по их желаниям или по инициативе специалиста. Если видим, что у ребёнка есть серьёзная проблема, мы обязаны поставить маму и папу в известность. Ещё одно направление в работе – психопрофилактика, выступления на родительских собраниях по актуальным темам: «Психологические особенности определённого возраста», «Особенности адаптации учащихся», «Профилактика нарушения форм поведения», «Профессиональное ориентирование подростков».

- С какими проблемами приходят дети?

- По своей инициативе обращаются школьники подросткового возраста. Их беспокоит выбор профессии, взаимоотношения со сверстниками, родителями и учителями. Часто хочется излить душу, зная, что рассказ не только не станет достоянием общественности, но и окажется продуктивным: вместе со специалистом принять правильное решение, найти выход из трудного положения намного легче.

- А как насчёт профилактики наркомании, алкоголизма и табакокурения?

- Это обязательная часть работы школьного психолога. Чаще всего мы подталкиваем детей к правильным мыслям с помощью увлекательных игр. Кажется, как можно в непринуждённой форме обсудить проблему зависимости? Очень просто! Ребятам раздаются роли: одни – жители города, другие – должностные лица. Например, кто-то из участников изобразит ребёнка из благополучной семьи или неполной. Далее государству нужно придумать программу борьбы с «заразой». «Президент» издаёт указ, выделяет бюджет, «медики» разрабатывают свой план действий. А «дилеры» тем временем должны переманить кого-то на свою сторону. Длится тренинг около двух часов, а в конце занятия мы садимся в круг и делимся, какие чувства испытал каждый на месте своего героя. Школьники живо включаются в активное обсуждение и делают серьёзные выводы.

Янина Парда, 11 «Б» класс





Поднимаем настроение!

Начнем с малого

Твоя входная дверь – «лицо» комнаты. А оно должно быть светлым и чистым. Можно, конечно, взять губку с мылом и выдраить полотно вместе с ручкой и наличниками. А можно... перекрасить! Нанимать маляров вовсе необязательно, достаточно лишь купить хорошую кисточку (а лучше валик), постелить на полу старые газеты. Увидишь: комната станет приветливее и визуальнее больше.

Время для мелочей

Выброси ручки, которые уже не пишут; ненужные книги и школьные справочники отдай в библиотеку, а старые игрушки – в детский дом; пересмотри свой гардероб и пропылесось в комнате. Увидишь - дышать станет легче. На освободившиеся полки поставь ароматические свечи (с ними жизнь «вкуснее» и уютнее). А рядом помести живой цветок в горшке (лучший вариант – неприхотливый кактус).

Я, к примеру, благодаря полке на стене сумела навести порядок и подарить вещам новый дом.

А пару лучших снимков поставила на столе – счастливые воспоминания поднимают настроение даже в самый ненастный день.

Отличная идея - записывать и приклеивать стикеры с мотивирующими цитатами или словами на английском - помогут легко выучить язык. Кстати, популярной альтернативой цветным листочкам стали так называемые «борды» - небольшие участки стены, украшенные фотографиями, фенечками, картинками из Интернета, номерами телефонов и заметками – в общем, тем, чего душа пожелает.

Двигай мебель

Даже если в твоей комнате есть только шкаф, стол, стул и диван, поменяй их местами! Заодно и подушку положи на другой конец кровати – почувствуешь, что переехал в новую квартиру.

И пересмотри свои источники света. К примеру, мой друг долгое время умудрялся работать в комнате с тусклой лампочкой! Конечно, тут и продуктивность понижается, и настроение падает. Поэтому красивый яркий светильник – важный элемент интерьера. Не забудь о настольной лампе, которую можно украсить забавными наклейками.

Больше воздуха!

И не забывай почаще проветривать комнату – так ты не даёшь мыслям «застояться» в голове. На самом деле свежий воздух отлично поднимает настроение и улучшает сон. Англичане и вовсе считают, что спать с температурой выше 14 градусов – признак дурного тона.

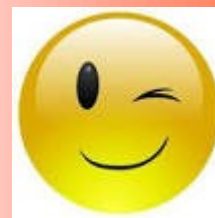
Юлия Ковшар, 11 класс

Разговор по душам

«Иди к цели!» - восклицает мама. «Не сдавайся! Мечта достижима!» - вторит ей папа. Но как идти, когда силы на исходе, а смысл существования рассыпается по крупницам, словно мозаика? И небо—не небо, и солнце—не солнце... Как, скажи, воскреснуть, поднять голову, поверить в себя?..



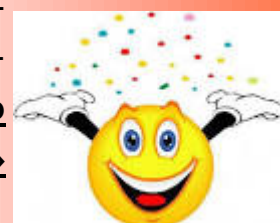
Завтра будет лучше, чем сегодня!



Без паники! Мысль материальна, это факт. А вот цель надо... расписывать. Чётко сформулируй желаемое, а после—пошагово запиши на бумаге. Таким образом запускаются тысячи неведомых нам механизмов по превращению образа в реальность. Но записывать тоже надо уметь! Итак...

1. Формулируй цель позитивно (без частицы «не»), в настоящем времени и от первого лица. Чтобы задача «работала», переведи её на конкретный уровень. Не стоит писать: «Хочу, чтобы было светло». Сравни: «Хочу купить лампочку, чтобы дома стало светлее».
2. Объективно оцени свои ресурсы (от уровня знаний до практических наработок).
3. Создай яркий образ себя в будущем. При этом ответь на вопросы: «Как я узнаю о том, что получил желаемый результат?»; «Что увижу, услышу, почувствую, когда достигну своей цели?»; «Каковы будут мои поведение, мысли и чувства, когда добьюсь желаемого состояния?»
4. Чётко сформулируй, где и когда собираешься достигнуть цели. «Когда-нибудь поеду на остров Бора-Бора» - это не задача, а мечта.
5. Убедись, что желание находится в гармонии с тобой и окружающим миром.
6. Определи, какие ресурсы необходимо затратить, чтобы добиться нужного результата. Может, стоит выучить итальянский язык или пойти на балльные танцы?
7. Задай полезный вопрос: «Что может помешать в достижении желаемого?»
- 8.** Если цель большая, разбей её на части и... начинай действовать! Пошагово! Не забудь определить сроки реализации каждого блока.

Советы давала редколлегия «Гимназического экспресса»



Дата-журналистика—что это?

В последнее время на мировом рынке СМИ стал встречаться интереснейший феномен, сулящий значительные перемены как самому рынку медиа, так и тем, кто задействован в этой сфере. Людям, полагающим, что журналистика изжила себя и теперь каждый человек с мобильным телефоном - журналист, придется серьезно пересмотреть свои взгляды: ведь в журналистике возникла новая отрасль, требующая чрезвычайно квалифицированного подхода. Речь идет о так называемой data-журналистике, специализации, название которой можно дословно перевести как «журналистика данных».

Data-журналистика – это новый жанр журналистики, использующий для предоставления информации общественно доступные базы данных (отсюда и название), то есть статистические сводки, графики, списки, карты и многое другое. Данные могут касаться абсолютно любой сферы жизни: экономика, политика, наука, образование и многое другое. Это может быть информация о росте инфляции или государственного долга за определенный промежуток времени, статистика совершаемых преступлений в том или ином регионе, процент поступивших в вузы или среднегодовое изменение русла реки. К данным добавляются

традиционные для журналистского арсенала средства: печатный текст, фотографии и тому подобное. Таким образом, сложные для восприятия в своем обычном виде данные, цифры и факты становятся понятными и простыми для аудитории.

Собственно, именно максимальную наглядность data-журналистика и ставит своей целью. Ведь один график или сводка могут быть нагляднее, чем тысяча слов. Вследствие этого текст в руках data-журналиста всегда является только вспомогательным, а вовсе не основным, как было ранее, инструментом. Поэтому появление журналистики данных можно назвать революцией в мире СМИ, ведь она меняет не только основные представления о современной журналистике, но также и саму суть журналистской профессии - способ и форму подачи информации.

Но такие перемены требуют и нового, другого, подхода к работе в сфере медиа. Теперь журналистам придется, помимо литературы, осваивать сугубо технические дисциплины, в частности, компьютерные ресурсы: Excel, Google Docs, Google Charts, Timetric, IBM, ManyEyes, Wordle и многие другие. Ведь работа в сфере data-журналистики требует в первую очередь умения самостоятельно находить, анализировать и применять данные.



ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

Работа – это неотъемлемая часть нашей жизни. Наш организм работает постоянно и для того, чтобы ему помочь выполнять поставленные задачи, необходимо знать как, когда и чем заниматься.

Предлагаем Вам ознакомиться с интересными фактами о работоспособности человека.

С 6.00 до 7.00 утра: это так называемое «окно» для памяти. Это самое лучшее время для работы долговременной памяти. Будьте уверены в том, что вся необходимая информация в этот промежуток времени усваивается лучше всего.

С 8.00 до 9.00 утра: самое оптимальное время для того, чтобы включить в работу логическое мышление. Советуем в этом промежутке времени заниматься аналитическими задачами, которые требуют как логики, как и запоминания.

С 9.00 до 10.00 утра: самое удачное время для того, чтобы заняться разбором информации и решением статистических задач.

С 11.00 до 12.00 дня: в это время все интеллектуальные функции мозга резко идут на снижение. Самое время отвлечь свое внимание на что-то расслабляющее. Если Вам позволяет работа, советуем послушать музыку, или покинуть рабочее место для чаепития.

С 12.00 до 14.00: это самое оптимальное время для обеденного перерыва. В этом временном промежутке наш организм находится на самой высокой точке пищеварения. Вся еда, полученная с 12.00 до 14.00, усваивается самым лучшим образом.

С 14.00 до 18.00: самое лучшее время для активной деятельности. Если работать дольше, то мозг сильно устает, работая на износ. Самый верный признак переутомления – проблемы со сном и с засыпанием в ночное время суток.

С 21.00 до 23.00: в это время наш ум и нервная система отдыхают и восстанавливаются после тяжелого трудового дня.

Если Вы будете соблюдать режим дня, то будьте уверены, что никакая усталость и переутомление Вам не грозит.



Январь 2015 года

Издатель ГУО «Лельчицкая районная гимназия»

Адрес: 247841, Гомельская обл., г.п.Лельчица, ул.Победы, 33; тел.80235653512

Координатор пресс-центра Колаченко И.Г., учитель белорусского языка и литературы

Автор фотоколлажей Янина Парра, II «Б» класс