

Исследуем новый Континент**Слово редактора**

Дорогой читатель! Есть слова однозначные, а есть многозначные, у которых не один, а несколько смыслов. Сегодня для темы номера взято слово «время».

У «героя» нашей газеты нет недостатка в толковании, потому что слово используется в разнообразных контекстах. Но одно ясно: время – это то, чего всем постоянно не хватает. И совершенно все равно, сколько человек прожил на свете. У детей полно времени, но чем старше мы становимся, тем меньше у нас времени. С основными принципами успешного управления временем (тайм-менеджментом) вы сможете познакомиться в статьях «Ваше время – в ваших руках» и «Точность – вежливость королей, или как успеть все!» Прочитав эти материалы, вы усвоите самое важное об управлении временем. Я надеюсь, что изучение этой темы будет для вас полезным, интересным и увлекательным!

В толковом словаре мы находим следующее значение слова «время»: «Это одна из форм существования бесконечно развивающейся материи. Продолжительность, длительность чего бы то ни было. Измеряется в секундах, минутах, часах, веках. Промежуток, в который со-

вершается нечто. Последовательная смена часов, дней, лет».

За короткий промежуток времени с начала учебного года в школе произошло много разных значимых событий. Наши корреспонденты Глухин Матвей (5А), Кицис Кирилл (9Б) осветили на страницах газеты итоги конкурса «Бумажный Бум» и встречу с координатором РДШ. Эти работы достойны нашего внимания уже потому, что ребята – новички. Они впервые пишут для газеты, но уже чувствуется твердое перо в их руках.

Без внимания юных корреспондентов не остались молодые специалисты, пришедшие работать в нашу школу. Латыпов Тимофей (10А) в интервью «История все рас-

судит» с Котиковой С.С. затронул тему, как время расставляет все на свои места, отмечая все несовершенное.

Вчера студенты, а сегодня молодые педагоги Трандафилов М.Г., Орехова У.С. делятся на страницах газеты впечатлением от первого месяца работы в школе.

Газета в наше время — маленькая часть школьной жизни, она является средством воспитания личности человека и в тоже время материалом для познания развивающейся действительности. Наша школьная действительность очень интересная, как о ней не писать? Писать, читать обязательно!

Королева Е.И.



*Точность - вежливость королей,
или как успеть все! С.2
Путешествие во времени
с пользой для дела С.3
Волонтеры победы С.4
Новости от Президента С.4
Во славу Отечества! С.5
Каждой параллели свой флаг! С.5
День дублера С.6
Достояние республики С.8*

В этом номере:

*История всё рассудит С.9
Я – молодой специалист! С.9
Хочу сказать С.9
Время лечит С.10
12 правил эффективного
тайм-менеджмента С.11
Почта доверия С.12
Чем заняться в свободное время? С.12
Итоги конкурса «Бумажный бум» С.12*

Точность - вежливость королей, или как успеть все!

Ваше время – в ваших руках

«Время – это самое дешевое и вместе с тем самое дорогое, что есть у нас, ибо благодаря ему – времени – мы получаем все».

Янис Райнис,
латышский поэт, драматург

Почему есть смысл задуматься об организации своего времени? Самый простой ответ на вопрос «Зачем это нужно?», наверное, заключается в том, что Ваше время – это одна из важнейших составляющих Вашей жизни. Управление временем означает управление своей жизнью. У Вас всегда есть выбор – пустить все на самотек или взять управление в свои руки. Время нельзя накопить, умножить или передать. Оно проходит безвозвратно. Время нельзя повернуть вспять, ускорить или замедлить его бег. Нам иногда кажется, что мы управляем самим временем, но это не так: время просто есть, как есть у нас те или иные задачи в жизни, и времени этого в сутках только 24 часа. Реально, чем мы можем управлять, – это организация нашей собственной деятельности. Весь вопрос в том, чтобы научиться делать за короткий срок максимальное количество дел, успевать за короткий промежуток времени осуществить все самое-самое важное для тебя в жизни, все, что продвигает тебя к твоим целям.

А раз так, то живите во времени осознанно и находите время для важных дел.

- Находите время для работы – это условие успеха.
- Находите время для размышлений – это источник силы.
- Находите время для игры – это секрет молодости.
- Находите время для чтения – это основа знаний.
- Находите время для дружбы – это условие счастья.
- Находите время для мечты – это путь к звездам.
- Находите время для любви – это истинная радость жизни.
- Находите время для веселья – это музыка души.

Помните, что «тот, кто позволяет ускользнуть своему времени, выпускает из рук свою жизнь, тот, кто держит в руках свое время, держит в руках свою жизнь».

Алан Лэкейн, эксперт
по сбережению времени



**«Вчера ушло.
Завтра ещё не пришло.
Мы имеем только сегодня.
Так давайте начнём»**

«Точность – вежливость королей», – так сказал еще Людовик XVIII, который никогда не опаздывал. Даже на эшафот, где ему должны были отрубить голову, он явился вовремя с королевской точностью. С тех пор пунктуальность, точность и умелое обращение и со своим, и с чужим временем ценятся очень высоко. Так давайте будем в этом смысле королями и королевами.

Секрет успевать всегда и во всем заключается не только в том, чтобы научиться делать больше, но и в том, чтобы исключить так называемые, «ловушки и поглотители времени», которые самым наглым образом пожирают драгоценные минуты, а иногда и часы и мешают сделать действительно важные дела. В процессе работы над определенным делом мы часто замечаем, что переключились, и занимаемся чем угодно, но только не основным делом. Как это происходит?

«Ловушки времени» – это такие ситуации, когда вы выполняете либо ненужную, неважную работу, либо задачу, неправильно сформулированную вами или кем-то для вас.

Это могут быть:

- отсутствие приоритетов в делах;
- личная неорганизованность;
- отсутствие самодисциплины, лень;
- плохое планирование трудового дня;
- неумение довести дело до конца;
- желание отложить все на завтра (синдром «откладывания»)



«Поглотители» времени – это действия, в которых вы принимаете активное или пассивное участие по неэффективному использованию времени.

Это:

- участие в многочисленных совещаниях;
- длительное ожидание и медленное включение в работу;
- попытка слишком много сделать за один раз;
- болтовня на частные темы или отрывающие от дел ненужные телефонные разговоры;
- привычка часы на пролет проводить время за игрой в компьютерные игры и просмотром телевизора;
- неэффективное общение или «зависание» в блогах, социальных сетях и т.д.;
- поиск необходимых записей и документов, адресов и телефонных номеров и т.д.;
- неумение отказать и твердо сказать: «НЕТ!».

А какие поглотители наиболее актуальны для Вас? Начинать бороться!

Отвоюйте свое драгоценное время у поглотителей, и Вы сможете добиться значительного повышения продуктивности работы. «Нам хватит любого времени, если мы будем правильно его распределять», – сказал великий Гёте.

Разница между людьми, достигшими успеха, и теми, кто недоволен своей судьбой, лежит не в количестве отпущенного времени, а в том, как они это время провели. Количество одно, качество совершенно другое!

Для этого нужно:

- Определить цель.
- Составить план.
- Наметить сроки.
- Придумать стимул.
- Сказать себе «нет».
- А теперь скажите себе «пора».
- Начните с главного.
- Используйте время полностью.

Важнейшие условия успеха

- Последовательность и система.
- Ритм. Учитывайте суточные биоритмы: сова, жаворонок, аритмик – кто вы?
- Порядок вокруг себя.
- Умение быть собранным.
- Умение слушать. Уяснить: Что? Где? Когда? Как и почему?
- Хорошо завести записную книжку.
- Не забывать о перерывах.

«Жизнь по расписанию»

10:00 – в это время легче всего запоминается услышанное, увиденное, прочитанное, решаются даже самые сложные задачи.

12:00 – головному мозгу требуется отдых.

14:00 – высокая способность к запоминанию на длительное время.

16:00 – время заняться спортом.

с 16:30 до 18:00 – школьникам рекомендуется готовить уроки.

18:00 – время для прогулок и решения важных вопросов.

21:00 – быстро снижается способность головного мозга к концентрации.

с 23.00 до 5.00 – самое полезное время для сна.

Первый пик трудоспособности – от 9 до 12-13 часов дня.

Второй пик трудоспособности – между 16 и 18 часами.

Ночью работоспособность гораздо ниже, особенно с 1.00 до 3.00. В это же время понижается память, замедляются движения, падает мышечная сила, остро заявляет о себе утомление.



Путешествие во времени с пользой для дела

На Земном шаре есть место, переступив которое, попадаешь во вчерашний день. И, наоборот, двинувшись в другую сторону, ты оказываешься в будущем.

Это 180° меридиан долготы, который называют линией перемены дат. Посмотрите на физическую карту мира – этот меридиан проходит по нейтральным водам Тихого океана, поэтому такой удивительный «фокус» испытывают на себе в основном рыбки, которые про это и не догадываются.

Земля вращается вокруг своей оси, «наворачивая» сутки за сутками. А мы все перемещаемся во времени – поминутно, каждый час, день, неделю, год – вместе с ней. Продвигаясь вперед, мы проживаем свою жизнь. Но, как путешественники во времени, мы не все правильно обращаемся с ним как с ресурсом. Кто-то «транжирит время», теряя его попусту, кто-то крутится, «как белка в колесе». А как поступать со временем правильно?

На первый взгляд кажется, что, дорожа временем, нужно много и быстро всё делать. Но, к удивлению, это не так. В своей жизни важнее успеть сделать не как можно больше, а успеть сделать главное. А что

главное в жизни? Каждый наполняет свою жизнь особым смыслом, хотя, по сути, он у всех один. Задуматься над этим вопросом и попробовать ответить на него – это уже большая польза для путешествия

во времени. Давайте же так и сделаем: перемещаясь во времени, то есть проживая свою жизнь, каждый из нас подумает – что в его жизни самое главное. Итак, вперед!

Данилова А.Г.



Волонтеры победы

На очередном заседании кабинета Президента школы координатором Тверской области Регионального отделения РДШ Никитой Радчук было представлено общественное движение «Волонтеры победы».

Это самая большая добровольческая организация России, которая занимается сохранением исторической памяти и популяризацией современных героев и достижений нашей страны.

Волонтеры победы объединяют людей всех возрастов, с разными политическими взглядами, разных религиозных конфессий. На данный момент эта организация насчитывает более 250 тысяч участников, а самому старшему волонтеру 96 лет.

У движение имеется шесть независимых направлений:

- Великая победа (сохранение исторической памяти о Великой Отечественной войне).

- Связь поколений (помощь ветеранам и взаимодействие с ветеранскими организациями).

- Медиапобеда (создание и обучение региональных медиакоманд).

- Моя победа (обучение активистов в трех форматах: онлайн-обучение, форумы, стажировки в Центральном штабе Движения).

- Наши победы (популяризация героев и событий современных достижений России через интересные для молодежи форматы).

- Моя история (оказание волонтерской помощи в составлении семейного древа и работе с архивными документами).

Каждый из проектов уникален и способен показать вам масштабность всего движения, например, в направлении «Наши победы» открывается «Квест-комната». Данный



проект связан с историей России и посвящен обороне Дома Павлова. Такая комната является первой в России и использует технологии виртуальной реальности.

Также в данной организации есть волонтеры с определенными функциями: фото-волонтеры, волонтеры службы поддержки, волонтеры-медики, пресс-подход, во-

лонтеры, отвечающие за создание настроения, осуществляющие работу с трибунами, и «живая цепь». Обучают волонтеров на встречах с ветеранами, на образовательных тренингах, инструктажи на местах событий.

Если вас заинтересовал вопрос о вступлении, обращайтесь по адресу: vsezapobedu@gmail.com

Кицис Кирилл (9А)



Новости от Президента

Новый учебный год, новые люди, новые мероприятия и усовершенствования. Наша школа каждый год делает что-то особенное, и этот не будет исключением. Для обсуждения и воплощения креативных идей собран актив школы старшеклассников, который мы назвали «Кабинет Президента». Встречи активистов проходят раз в неделю, по понедельникам, после 7 урока в кабинете №107.

7.10.19 на заседание Кабинета пришла выпускница школы 2019г, лидер волонтерского движения Нижник Полина, которая предложила участвовать в проектах, посвященных 75-летию Победы в ВОВ. Ровно через неделю, 14.10.19, состоялась встреча с координатором регионального движения РДШ Радчук Никитой. Встреча носила практический характер, ведь в нашей

школе есть участники российского движения школьников. Для популяризации РДШ актив школы принял решение провести флешмоб и квест.

Каждый, у кого есть интересные предложения по улучшению школьной жизни, можете внести их в перечень обсуждений активом, положив своё обращение в почтовый ящик или придя на заседание.

Ждём ваших идей!

Михайлова Елизавета (9Б)

Во славу Отечества!

Пришло время вспомнить притчу о том, как отец попросил своих сыновей, которые всё время ссорились, принести веник и попытаться переломить его. Они не смогли этого сделать, и тогда отец попросил развязать этот веник, после чего сыновья смогли легко переломать каждый прутик этого веника. Старик завещал жить своим сыновьям в согласии, и тогда никто их не одолеет.

А ведь эта притча про нас с вами сегодняшних. Позиция индивидуализма ведёт к разобщённости современного общества, но как показывает история, Русь становилась сильной, когда объединялась. Не случайно патриотизм сегодня становится национальной идеей. В нашем городе активно набирает обороты Всероссийское детско-юношеское военно-патриотическое общественное движение «Юнармия», главная идея которого – воспитание подрастающего поколения на исторических примерах.

Юнармия была создана по инициативе Министра обороны Российской Федерации Сергея Кужугетовича Шойгу. 29 октября 2015 года Президент Российской Федерации Владимир Владимирович Путин

подписал Указ о создании Общероссийской общественно-государственной детско-юношеской организации «Российское движение школьников». 29 июля 2016 года движение «Юнармия» получило государственную регистрацию, и с этого момента организация стала юридическим лицом, у неё есть свой флаг и эмблема. 1 сентября прошлого года движение начало свою официальную работу. Но юнармейское движение зародилось ещё в 1990 году на основе детско-юношеской добровольной общественной организации «Движение юных патриотов», которая вышла из военно-спортивных игр «Зарница», «Орлёнок», «Гайдаровец», тимуровского движения, постов у Вечного огня, сдачи норм ГТО, деятельности военно-патриотических клубов и так далее. Девиз организации звучал: «Во славу Отечества!». По сути, создание военно-патриотического движения «Юнармия» – это возрождение и укрепление традиций военно-патриотического воспитания молодёжи.

По всей стране тысячи девочек и мальчишек вступают в ряды движения юнармейцев. Для них это настоящая школа, где воспитывается характер, смелость, целеустремленность и воля к победе.



Членом новой молодежной военно-патриотической организации может стать молодой человек в возрасте от 11 до 18 лет. В нее вступили уже более 12 тысяч юношей и девушек.

В нашей школе пожелали стать юнармейцами учащиеся 8-10 классов. Все документы сформированы, и организован отряд муниципального общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №51, в составе 10 человек:

1. Кондратьева Анна, 10Б
2. Миронцев Владимир, 8В
3. Шагина Ольга, 10А
4. Кузьмина Ирина, 8В
5. Онищенко Анастасия, 8В
6. Онищенко Мария, 10А
7. Перова Ксения, 10А
8. Боброва Ольга, 10А
9. Иванова – Ильина Кристина, 10А
10. Алексеев Михаил, 10Б

24 октября 2019 года в актовом зале МОУ СОШ №51 состоялась торжественная церемония принятия учащихся в ряды ЮНАРМИИ.

Желаем успехов и пополнениями лучшими учащимися рядов ЮНАРМИИ!

Вачарадзе Ю.Д.

Каждой параллели свой флаг!

Такой флаг будет является символом параллели классов школы, служить формированию, сохранению и развитию школьных традиций. Флаг будет присутствовать на всех торжественных школьных мероприятиях, на спортивных соревнованиях; линейках, посвященных праздникам, в числе которых День знаний, последний школьный звонок, юбилейные даты в жизни школы.

Вынос флага станет обязательным атрибутом всех школьных праздников.



День дублера

3 октября в школе прошел очередной «День дублера» в преддверии Всероссийского праздника Дня Учителя. День дублера – это замечательная возможность для учеников 11 класса понять, насколько трудна работа учителя.

С утра в фойе школы цветы, поздравления, родители и дети, спешащие поздравить своих учителей с праздником, – торжественная обстановка чувствуется во всем.

Звенит звонок на первый урок, слегка волнующиеся учителя-дублеры расходятся по классам. У них важная миссия – обучать и воспитывать детей. И с этой задачей абсолютно все справились великолепно: в классах во время уроков у учителей-дублеров была тишина, дети слушали и с удовольствием выполняли предложенные задания. Это только со стороны кажется, что в День дублера в школе все происходит «понарошку». На самом деле все было серьезно.

Одиннадцатиклассники по своему желанию выбирали предмет, класс, в котором пожелали провести урок. За две недели получили согласие педагога на замену, тему урока и начали подготовку. В этом методическую помощь учителя-дублеры получили от Даниловой А.Г. и Беловой Е.А.

По итогам проведения Дня дублера одиннадцатиклассники ответили на вопросы анкеты. Спешим поделиться результатами опроса.

На вопрос «Была ли замена урока, проведенного тобой, полезной для учащихся и школе?» все единодушно ответили: «Да».



Что было трудным в проведении урока? Общий ответ на этот вопрос звучал примерно так: ученики не умеют слушать и слышать, не готовят домашнее задание и много урочного времени уходит, когда ждешь ответ на поставленный вопрос; 50% учителей-дублеров с трудностями не столкнулись; 3% страдали от непослушания детей.

Что нужно сделать, чтобы в следующий раз урок, проведенный тобой (или другим учащимся), был лучше?

18% дублеров в следующий раз хотят настроить учеников на серьезную работу с первой минуты урока; 20% постараются найти более интересный материал с использованием интерактива; остальные оставили бы все так, как это было, без изменений. И практически все сказали, что для того, чтобы урок прошел лучше, надо увеличить количество проводимых уроков и время урока (вместо 30 минут 45)

Хотел бы ты провести урок еще раз? 10% ответили: «Возможно».

90% учителей-дублеров однозначно ответили: «Да».

К сожалению, День дублёра закончился... Но настроение в этот день у всех было бодрое, а это значит, что состоялся он в школе не зря. Ведь кто-то понял, что про-



фессия учителя уникальная, требующая много сил, самопожертвования, смекалки, творчества, гибкости ума. А может быть, для многих День дублёра стал днем собственного самоопределения.

В любом случае такое событие запомнится учителям и ученикам школы как один из самых ярких и позитивных дней школьной жизни!







Достояние республики

В нашей школе прошел концерт ко Дню учителя. Обычно концерт к этому празднику готовят учащиеся, но в этот раз все было по-другому.

Учителя приняли активное участие в организации праздничного мероприятия, и я в том числе. Через газету хочу поделиться своими впечатлениями о подготовке к концерту и о самом выступлении. Несмотря на то, что уже прошло время, в памяти остались приятные, теплые воспоминания, яркие картинки замечательного действия под названием «Достояние Республики». Когда мне предложили участвовать в этом мероприятии, я согласилась сразу, не раздумывая. Концерт проходил в форме баттла между учениками и учителями, песнями 20 и 21 века. Моим оппонентом стала ученица 3Б класса Попова Снежана с песней «Хулиганить» группы One Kids. Передо мной встала задача выбора песни. Первое, что вспомнилось, – песня на стихи Сергея

Есенина «Озорной гуляка». На этом и остановилась, но поняла, что одной мне будет некомфортно, так как я учитель, а не артистка. Поэтому предложила Стрихарук Елене Леонидовне принять участие в данном номере, и она согласилась выступить дуэтом.

И тут началось.....

Репетиции, подбор образа, постановка номера и многое другое. И вот наступил долгожданный день. Мы с Еленой Леонидовной были очень хорошо подготовлены и уверены, что у нас все получится. Но перед выходом на сцену стало не по себе, даже забыли слова песни. Но вот зазвучала музыка, мы вышли на сцену и все сделали как надо. Я думаю, что мы произвели приятное впечатление на зрителей. Может, и не все у нас получилось, но мы очень старались, чтобы наши

коллеги получили удовольствие от концерта.

Удовольствие от участия в таком масштабном концерте получили все участники команды учителей – вокалистов: Бурч Елена Ивановна, Копнина Алла Юрьевна, Бедненко Елена Анатольевна, Белякова Анастасия Александровна, Виноградова Анастасия Викторовна, Белова Екатерина Андреевна, Губина Любовь Петровна и Иркналиева Регина Темиргасовна. Популярные песни 20 века разных десятилетий заставили зрителей пустить слезу, повеселиться, вспомнить свою юность и, конечно, подпевать знакомым мелодиям.

Хочу сказать большое спасибо организаторам этого мероприятия. Еще раз поздравляю всех учителей с профессиональным праздником, желаю крепкого здоровья, удачи, успехов и огромного счастья.

Ртищева И.Н.

№ 7(8)

Октябрь, 2019



51-ый Континент

История всё рассудит

Интервьюер - Латыпов Тимофей, 10а
Респондент – Котикова С.С.

Первые шаги в искусстве даются проще, когда тебе помогает преподаватель-художник. Такой, который научит не только писать, но и видеть. Который поможет раскрыть индивидуальный талант в каждом ребенке.

Светлана Сергеевна Котикова – преподаватель и художник, который только начинает свою профессиональную деятельность в школе. Мне захотелось узнать, как она пришла в профессию, как прошел ее первый месяц работы учителем, с какими столкнулась трудностями.

О какой профессии Вы мечтали в детстве?

– О профессии художника! Я мечтала о ней с самого раннего детства, и другой профессии даже не представляла себе! С детства я увлеклась искусством, закончила художественный колледж имени Венецианова по специальности «Живопись». По квалификации я – художник-живописец.

Что больше всего нравится в работе?

– Наверное, то, что у меня есть возможность порисовать!

В какой момент Вы решили заниматься преподаванием?

– Во время практики я работала с детьми, и такая работа мне понравилась. Здорово ведь, когда ты можешь научить тому, что хорошо можешь!

Назовите 3 главных качества, которыми, на ваш взгляд, должен обладать учитель.

– Гуманность, терпение, желание постоянно развиваться самому, не стоять на месте. Учитель должен учиться всю жизнь сам.

Дайте совет учащимся, которые тоже хотят стать педагогами.

– Набраться побольше терпения.

Сейчас очень многие увлекаются рисованием и считают себя настоящими художниками. Как вы к этому относитесь?

– Есть рядовые художники средней руки, которые жить без рисования не могут, поэтому почему бы им и не заниматься любимым делом. Но все-таки о том, кто был великим, а кто так, только рядом постоял, станет известно, только когда пройдет время. Не зря ведь говорят, что история всех рассудит.



Я – молодой специалист!

Первый месяц моей работы был для меня месяцем открытий, потрясений и небольших разочарований.

В течение этого времени я узнавала много нового, разбираясь в вопросах воспитания и обучения детей, знакомилась с коллективом школы.

Полностью погрузиться во внутренний мир школы мне помог концерт 3 октября, посвященный Дню Учителя, который назывался «До-

стояние Республики». Настоящий баттл между учащимися и учителями. Концертные номера были пронизаны добротой, любовью, талантом и юмором. Мне выдалась возможность быть как зрителем, так и участником всего происходящего. В зале царил тёплый, дружеский атмосфера, все зрители получили много позитива и хорошего настроения.

В самом начале праздничного мероприятия нас, молодых специалистов, пригласили на сцену, где мы торжественно произнесли клятву верности профессии перед всей школой.

Это было волнительно и очень ответственно. Этот момент я буду помнить всегда.

Орехова У.С.

чатления, которые на меня произвели мои коллеги-преподаватели, исключительно положительные. Педагоги школы оказались отзывчивыми людьми, которые всегда готовы поддержать молодого учителя и помочь ему советом. Я очень рад, что коллектив школы хорошо меня принял, оказывает всяческую поддержку и дает полезные советы, необходимые для моей преподавательской работы.

Трандафилов М.Г.



Хочу сказать

С 1 сентября 2019 года я начал работать в МОУ СОШ № 51 учителем истории и обществознания.

Моё знакомство с педагогическим коллективом состоялось в течение первых рабочих дней. Впе-

Время лечит

Проба пера

Время лечит. Так говорят многие люди, так написано во множестве книг. Время лечит... – как часто мы слышим эти слова? Думаю, каждый хоть раз в жизни слышал это, читал или, может, даже говорил сам. Но правдиво ли это высказывание? И кто его вообще придумал?

Фраза эта очень древняя, и достоверно неизвестно, кто вообще ее автор, но тем не менее, постаравшись, можно найти самое древнее схожее по смыслу выражение у греческого писателя Менандра (343 - 291 до н.э.) : "Время – врач всех неизбежных зол".

Значение этой фразы заключается в том, что со временем боль проходит, и ты забываешь о событии, которое так неприятно впечатлило тебя. Но разве о всех событиях можно забыть? Безусловно, в жизни бывают неприятные ситуации, на которые в настоящем ты смотришь, как на ужасную проблему, но по прошествии какого-то количества времени ты вспоминаешь об этой ситуации с лёгкой улыбкой или даже усмешкой и думаешь: "И это-то я называл проблемой?!" Но бывают в жизни моменты, которые ты не в силах забыть, которые были ключевыми в твоей жизни. Это ситуации, которые в корне меняют тебя, твой внутренний мир, образ мышления, поведение и восприятие окружающего тебя мира. Ситуации, после которых ты становишься новой версией самого себя. Жизнь как будто подстраивает моменты, которые меняют нас ино-

гда до неузнаваемости, заставляют переосмысливать свое прошлое, по-другому оценивать настоящее, иначе смотреть в будущее.

Так вот, некоторые события просто невозможно забыть, например, смерть близкого человека, конечно, если ты, не окончательно бесчувственный, зачерствелый тюфяк. Когда умирает такой человек, это сравнимо с тем, как умирает часть твоей души. И это всегда невыносимо больно – лишиться частички себя. Ведь, входя в твою жизнь, близкий человек становится её частью. И это воспринимается уже как само собой разумеющееся. Легко ли принять, что с одного момента одной из частей твоей жизни просто не станет, что её просто не вернуть при всем желании, при всех усилиях? Легко ли с таким смириться? Конечно, нет. Каждый человек, особенно близкий, привносит в твою жизнь, в тебя что-то новое. А когда этот человек исчезает из твоей жизни, у тебя остаётся о нем память, ведь не только события меняют людей, но и сами люди. И вот этот человек изменил тебя, буквально научил дышать по-другому, и вдруг этого человека не стало... Раз - и нет... Тогда ты начинаешь задыхаться... А как же дышать теперь без него? Ты не умеешь, ты привык, родной человек для тебя как воздух, и без него ты словно тонешь в пучине кипящей повсюду жизни без кислородного баллона. И повезло, если есть люди, которые могут и хотят помочь, так легче все перенести. Но бывает, что таких людей попросту нет. Ты один. И тогда ты либо сам, желая дальше жить, целеустремленно идёшь вперед,

вытаскиваешь себя, как можешь, из этого безнадежного болота, полного опустошения, либо оно засасывает тебя с головой навсегда.

Разве можно перестать любить человека, даже если его уже нет? Нигде, совсем... Нельзя. И каждый человек рано или поздно с этим сталкивается. Тогда в голове возникает дающее надежду выражение: "Время лечит". Но каково бывает разочарование человека, который отчего-то не вылечивается? Он все так же любит и ждёт близкого, родного человека, а умом понимает, что это невозможно. Тогда человек выживает, как может. Кто-то погружается в работу с головой, кто-то начинает искать непрерывного общения со всеми, только бы не остаться одному со своими мыслями, со своим горем. Другие могут замкнуться в себе и отстраниться от всего общества. Такие люди в конце концов могут сойти с ума, спиться или покончить жизнь самоубийством.

Те же, кто принял смерть близкого, уже не говорят, что время лечит. Они говорят, что научились жить с осознанием того, что никогда не встретятся, не услышат родной голос, не почувствуют родной запах любимого человека. Боль не проходит, с ней просто смиряются, ведь больше ничего не остаётся. Просто привыкают к постоянной боли, и, как следствие, не так остро её ощущают, ибо уже привыкли её чувствовать.

Так правильно ли выражение: "Время лечит"? Для каждого ответ будет свой, ведь чувствуют и мыслят люди по-разному.

Кондратьева Анна (106)

№ 7(8)

Октябрь, 2019

51-ый Континент



12 правил эффективного ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТА

Планируй
не более 10 дел

Попроси друга
о помощи

20% дел дают
80% результата

Быстро выполнимые
задачи делай сразу

Выделяй
важные дела

Мотивируй
себя

Проверяй
актуальность
задач

Не создавай
множество
списков

Носи с собой
список задач

Выполняй все
задачи

Учитывай свои
биоритмы

Доводи дело
до конца



Почта доверия

В нашей школе начинает работать «Почта доверия». Красивый почтовый ящик находится на первом этаже, недалеко от турникетов, висит достаточно низко, чтобы все смогли дотянуться и опустить самостоятельно письмо адресату.

Что же это такое? Как «Почтой доверия» пользоваться? Постараемся ответить на эти вопросы.

Если вас беспокоит какая-либо проблема, связанная с дружбой, отношениями в семье, в классе, с учителями, напишите нам.

Если вы по какой-либо причине не можете или не хотите подойти и поговорить лично о том, что вас беспокоит, напишите нам.

Возможно, вы хотите получить конкретную помощь от специалистов школы: психолога, социального педагога, администрации школы или хотите получить полезную информацию, напишите нам.

Правила пользования почтой доверия:

1. Напишите письмо или записку, изложив суть беспокоящей вас проблемы.

2. Вы можете указать, кому предназначено письмо (психологу, соц. педагогу, администрации школы или Президенту школьного города), а можете не указывать.

3. Ваше обращение может быть подписано, или оно может быть анонимным, т.е. без подписи. Также вы можете оставить контактный

e-mail, и вам ответят по электронной почте.

Со своей стороны обещаем соблюдать конфиденциальность (тайну) переписки.



Чем заняться в свободное время?

У каждого человека есть свободное время. У некоторых людей его много, а у других гораздо меньше, но они тоже хотят в этот пустой промежуток времени сделать какое-то полезное, а может быть, приятное для себя дело.

Так чем же можно заняться в свободное время?

У меня свободного времени не так много, но я пытаюсь проводить его как можно более продуктивно.

Самый первый вариант, который мне приходит в голову, - это самосовершенствование, причем в разных направлениях. Обычно, придя из школы, я занимаюсь спортом, но вы можете почитать книгу или поучить

различные языки, что поспособствует вашему развитию.

Самый же простой способ занять себя - это помочь близким людям, убраться в доме, к примеру, или приготовить ужин. Вы также можете закончить дела, которые давно начали, но почему-то отложили, например, дописать книгу, стихотворение. Подумайте, вспомните: может, пришло время для чего-то важного? Можно попробовать совершить то, что вы давно хотели.

"Разобраться в себе" - тоже очень действенный способ перестать скучать. Разложите всё по полочкам у себя в голове, разберитесь в своих мыслях, составьте план на будущее, указав цели, которых вы хотели бы

достичь, заведите дневник, где будете анализировать происходящее с вами каждый день.

В конце концов можно просто заняться своим любимым делом: потанцевать, посмотреть телевизор, послушать музыку или погулять с друзьями. От работы, которую нам приятно делать, у нас повышается настроение, мы не устаём, а наоборот, становимся более бодрыми и заряженными жизненной энергией.

Конечно, есть ещё много вариантов того, как использовать своё свободное время. Выбирайте, не сидите на месте. А главное, помните, что время летит очень быстро, и надо уметь распоряжаться им, пока оно есть.

Яковлева Татьяна (7В)

Итоги конкурса «Бумажный бум»

В течении 10 дней в школе прошёл сбор макулатуры среди всех классов. Очень многие проявили невероятную активность и собрали большое количество макулатуры.

Особенно отличились ученики 3Б и 4Б классов, которые собрали 281,3 кг и 418 кг соответственно. Также нельзя не отметить 6А класс (297 кг), 4Г класс (257 кг) и 4В класс (252 кг).

В личном первенстве победу одержал Ремизов Сергей, 6А (270

кг). Второе место завоевала Виноградова Дарья, 4Б класс (184 кг), а третье место по праву досталось Татаринovu Глебу, 4Г класс (156 кг) и Ус Валерию, 5Б класс (157 кг).

В каждом классе есть свои победители, вот их имена:

- Харатьян Матвей, 1 «Е», 39 кг
- Сивков Артём, 2 «Д», 78 кг
- Павлова Антонина, 3 «Б», 98 кг
- Виноградова Дарья, 4 «Б», 184 кг
- Воронкова Ксения, 4 «В», 172,2 кг

- Татаринov Глеб, 4 «Г», 156 кг
- Ус Валерий, 5 «Б», 157 кг
- Ремизов Сергей, 6 «А», 270 кг
- Фёдорова Алина, 8 «В», 98 кг
- Курицин Денис, 10 «А», 37,5 кг.

Глухин Матвей (5А)

Р. С.Администрация школы выражает особую благодарность за помощь в погрузке макулатуры ученикам 8 «В» класса: Яшину Артёму, Сучилину Леониду, Горб Артёму, Заенчику Даниле, Шиянову Илье.

Редакционная коллегия:

Учредитель:
МОУ СОШ № 51

Гл. редактор:
Королева Е.И.

Адрес редакции:

г.Тверь, ул. Можайского, д. 82

Тираж:
60 экземпляров

Корректурa:
Фомичева О.С.

Вёрстка:
Бедненко Е.А.

Фотокорреспондент:
Ершова П.

Корреспонденты:

Вачарадзе Ю.Д., Данилова А.Г.,
Королева Е.И., Орехова У.С.,
Ртищева И.Н., Трандафилов М.Г.,
Глухин М., Кицис К.,
Кондратьева А., Латыпов Т.,
Михайлова Е., Яковлева Т.

RSPR 69-03964-Г-01

