

Большая перемена



Поздравляем с юбилеем!



Пед. коллектив школы поздравляет с днем рождения завуча Бурнос Наталью Александровну. Сегодня торжественный день – Юбилей!

Как много вокруг близких, добрых друзей!

И счастьем искрится мгновение любое,

Наполнен весь мир добротой и любовью!

Пусть много звучит теплых, искренних слов,

И радуют яркие краски цветов,

Исполниться смогут мечты и

желанья ...

Удачи, успехов, надежд, процветанья!



В этом выпуске:

Позитивные уста- новки на жизнь 2

Школьные зарисовки 2

Осенний день 3

Хронограф 3

Курс выживания для подростков 3

В мире прекрасного 4

Вести с последней парты 4

Алгоритм исполнения желаний.

Историки пишут, что всем известный Альберт Эйнштейн, еще будучи в детском возрасте, запланировал себе жизнь аж на 150 лет вперед. И что самое интересное, действительно воплотил свой план. Не за 150. А в два раза быстрее. Трудно поверить? А не заставляйте себя в это верить. Просто послушайте, что говорят на этот счет психологи. Они, оказывается, уже давно знают: так бывает. Желания исполнимы! И не только под Новый год. Невыполнимыми же остаются лишь те, которые мы желаем неправильно. И удача здесь ни при чем.

Согласно алгоритму В. Жикаренцева, процесс создания того, что вы хотите иметь, выглядит следующим образом:

1. Составьте себе список того, что вы хотели бы иметь.
2. Посмотрите этот список очень внимательно - не является ли перечисленное давно устаревшей версией того, что вам нужно? Люди склонны цепляться за старое и не впускать новое.

3. Начните с первого пункта. Вы действительно хотите и намерены это иметь?

4. Поднимите в себе состояние отсутствия всякого беспокойства и сомнений в том, что вы получите желаемое.



Я хочу 5 ...

Беспокойство делает мысль нестабильной, заставляет ее метаться. Сомнение лишает вашу мысль силы.

5. Поднимите в себе ощущение обладания желаемым. Если это вещь, как можно подробнее определите детали, которыми она должна обладать.

6. Определите чувства, качества, которые у вас появились бы благодаря обладанию данной вещью. Покой в душе, уверенность, храбрость, комфорт или другое.

7. Что бы вы могли начать делать прямо сейчас, чтобы привести данные чувства и качества в свою

жизнь? Например, покой вы испытываете, лежа на диване. А уверенность, когда вытянули на экзамене именно тот билет, который лучше всего знали. Так и начинайте это делать, чтобы привести в свою жизнь эти ощущения. А за ними и исполнение, того, что вы задумали.

Вот и весь алгоритм. Сложного в нем ничего нет. Главное, чем нужно обладать для его воплощения, желанием исполнять желаемое. И временем - хотя бы несколькими минутами в день, чтобы повторять это упражнение как можно чаще.



Позитивные установки на жизнь.



Лично для меня депрессивное состояние - слишком большая роскошь, поэтому я коллекционирую позитивные установки на жизнь и некоторые из них хочу подарить вам.

Примите же только то, что вам понравилось:

Жизнь - это то, что мы о ней думаем, и дает нам то, во что мы верим. Имеет смысл верить в чудеса. Нет ничего более реального, чем волшебные сказки и истории. В каждом из нас скрыты источники бесконечной любви, радости, покоя и мудрости. Это несомненно. Они внутри - на расстоянии одного вдоха.

Основная цель нашего прихода в этот мир - научиться любить себя, духовно расти и быть счастливыми.

Достоинство не зарабатывают. Оно присваивается по факту рождения. Родился, значит, достоин. А не любить и не уважать себя, значит, оскорблять творение Бога.

Что бы ты ни **делал**, количество добра и любви в мире должно увеличиваться. Не будь циничен с любовью, ибо только она перед лицом людской черствости и равнодушия остается вечной как жизнь. Позволь себе принимать в жизни хорошее, не думая о том, заслужил ты его или нет. Убеждения в том, что ты чего-то не достоин, не пускают счастье в твою жизнь. Иди спокойно среди шума и суеты, помни о том, что благодать снисходит в тишине. Уходи вперед так далеко, насколько это возможно.

Поддерживай **добрые отношения** с людьми. Правду свою говори спокойно и ясно. Слушай других. Остерегайся людей агрессивных и крикливых, они травмируют твою душу. Если станешь сравнивать себя с другими, можешь стать тщеславным или озлобленным, поскольку всегда найдутся люди хуже или лучше тебя.

Перестань запускать себя. Печальное прошлое и страшное будущее - это галлюцинации. Живи настоящим моментом. Сегодня - это еще один замечательный день твоей оставшейся жизни. Главное в жизни не в том, где ты находишься, а в том, куда ты двигаешься. Из всех твоих взаимоотношений самые длительные взаимоотношения с самими собой. Если ты способен удивляться - ты молод.

Помни, страх приходит тогда, когда ты забыл **посмеяться**. Начинай и заканчивай день улыбкой. Очень важно одобрять свои поступки и оставаться самими собой. Никто, кроме тебя самого, не в состоянии даровать тебе покой.

Относись **спокойно** к тому, что несут тебе годы, отказываясь без сожаления от утех молодости. Не принимай близко к сердцу, что говорят о тебе окружающие. - это не твое, это их.

Одна из величайших духовных добродетелей - **делиться**, чтобы что-то иметь. Сначала отдай. Не выходи из себя, не старайся расквитаться, если у тебя в сердце злость, то на шею чурбан. Гораздо приятнее делать что-то не из чувства долга и обязанности, а из чувства благодарности и любви.

Сохраняй **веру** в себя даже тогда, когда никто в тебя не верит. Помни: судьба не так уж глупа и безжалостна, она благосклонна к смелым и благодарным. Сохраняй смелое и доверчивое сердце. Встречай все свои трудности в победном настроении.

Радуйся своим успехам. Вкладывай любовь в работу, какой бы скромной она ни была. Не забывай похвалить себя. Вместо того, чтобы критиковать людей, научись хвалить их. Будь внимательным и доброжелательным к самому себе. Каждому из нас жизнь бросает свой вызов, от этого не уйти никому, а иначе зачем бы мы поступали в школу под названием Земля?

по материалам
Ангарских психологов

Школьные зарисовки...



Осенний день...

Унылая пора, очей очарованье... 3"А" и 3"Б" классы в понедельник отправились на экскурсию в парк. Дружным строем девочки и мальчики шли через Бульвар Энгельса. Яркие клумбы блестели перед глазами. Наконец дошли! Дети разбрелись по парку.

Парк в золотом убранстве. Листья желтые, ярко-красные шелестели у нас под ногами. Учителя провели интересную беседу о осени. Усталые, но довольные, мы вернулись в школу. Домашнее задание сочинение «Осенний день». Лучшие из них напечатать в газете.



ХРОНОГРАФ.

18 октября 1947 года В 10.47 утра под руководством Сергея Королева был осуществлен первый в нашей стране пуск баллистической ракеты А-4. Она была собрана в подмосковных Подлипках (г. Калининград, ныне - Королев) из трофейных агрегатов немецкой ракеты Фау-2. Запущенная с ракетного полигона Капустин Яр, что в 90 км к юго-востоку от Сталинграда, ракета поднялась на высоту 86 км, пролетела более 200 км, однако разрушилась в плотных слоях атмосферы. Об успешном запуске сразу же доложили в Кремль.

23 октября 1953 года. Спустя два с небольшим месяца после испытания первой в мире водородной бомбы её

«отец», 32-летний Андрей Дмитриевич Сахаров, всего 3 месяцами ранее получивший степень доктора физико-математических наук, миновал «ступеньку» члена-корреспондента и был сразу избран действительным членом АН СССР. Его кандидатуру поддержали научные руководители ядерной программы Игорь Курчатов, Юлий Харитон и Яков Зельдович.

25 октября 1616 года. Голландский капитан корабля «Эндрафт» Дерк Хартог высадился и провел 3 дня на им же открытом небольшом (620 км²) необитаемом острове близ западного побережья Австралии. Мореплаватель дал острову свое имя.

Тигрёнок.

Вот тигрёнок лежит в клетке
Делать нечего ему,
Смотрит мама в другой клетке
Скучно стало малышу.



Лисенкова А. 4А



КУРС ВЫЖИВАНИЯ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ.

по одноименной книге
Дж. Снайпера

Давление компании, давление пива, давление в мочевом пузыре.

Основная причина, по которой люди говорят алкоголю «да», заключается в том, что сказать «нет» довольно сложно. Ты постоянно испытываешь давление своих друзей, и чтобы сопротивляться, нужна приличная сила воли. Тебе никак не удастся просто взять и сказать «нет». Потому что на этом никогда не заканчивается: «Нет? А почему?» А вот на объяснения, почему, у тебя кишка тонка.

И верно, от выпивки отказаться трудно, поскольку подобное предложение - что-то вроде дружеского жеста, аналогичного индейской «трубки мира». Это как рукопожатие.

По сей день у меня возникают проблемы при улаживании подобных ситуаций, и главным образом потому, что про дело, которым я занимаюсь, ходят самые дикие легенды: предполагается, что любой рок-музыкант круглосуточно глушит виски и колется с обеих рук. Людям трудно понять, что человек, который выглядит на сцене не так, как я, не пользуется каким-то сногшибательным секретным наркотиком. Но многие, очень многие рок-музыканты разглядели опасность наркотиков, стали свидетелями крушения карьер и жизни некоторых своих коллег и поклялись никогда

не прибегать к этому яду. Наркотики и алкоголь лишили рок-музыку таких звезд, как Элвис Пресли, Бон Скотт, Джими Хендрикс, Джон Бонхэм, и всякий раз, когда я вспоминаю кого-нибудь из кумиров моей молодости, пострадавших от наркотиков или спиртного, мое решение жить в трезвости лишь крепнет.

Итак, существуют три способа сказать «нет»: первый - гнуть свою линию с риском оскорбить доброхота, второй - попытаться уговорить его, а третий - попытаться избежать вызова.

Ближе к вечеру сопротивляться все труднее и труднее, а твой противник проявляет все большую настойчивость. Это потому, что людям не нравится пить или «торчать» в одиночку - в присутствии трезвенника они обычно смущаются, чувствуют себя уникальными. А в компании таких же «задутых» они чувствуют себя прекрасно - какая разница, что пьести, к утру все равно никто ничего не вспомнит.

Отказаться от алкоголя сравнительно несложно. Если ты попал на вечеринку, хозяин которой уже взломал папашин бар и вся компания устроилась там со всеми удобствами, ты всегда можешь сделать себе апельсиновый сок со льдом и тянуть его весь вечер. До тех

пор, пока у тебя в руках есть какое-то подобие выпивки, никто не будет приставать. Только не позволяй никому прилаживаться к твоему стакану.

Важное замечание: отказываясь от таких предложений, никогда не веди себя высокомерно и пренебрежительно - в большинстве случаев это просто дружеский жест человека, слабо представляющего, что такое настоящая дружба. Иногда я нахожу, что лучше бывает чуть-чуть соврать. Когда кто-то предлагает мне выпить, я говорю: «Я в завязке». Пьющие считают это аргументом, поскольку это означает, что когда-то я был таким же. Скажи, что не будешь пить, потому что боишься своего старика - «если унохает, убьет». И задай себе вопрос: что же это за люди, которые оценивают другого человека по одному-единственному критерию - «принимает» ли он вместе с ними? Если совместный «кайф» является основой дружбы, осмелюсь сказать, что толку от такой дружбы - ноль. Настоящий друг относится уважительно к твоим взглядам и принципам.

Меня никогда не волновала мысль, что я могу попасть в положение ивоя, потому что я точно знал, что к концу вечеринки я буду выглядеть более выигранно, чем кто бы то ни был.

В мире прекрасного.

Ёжик.

Вдоль забора во дворе
Бежал ёжик по тропе.
Что случится, он не знал.
Папа наш его поймал.

Посадили ежа в бочку.
Он сидит там в одиночку.
Мы назвали его - Тимка -
В бочке он как «невидимка».

Носик остренький и мокрый.
Глазки-бусинки горят.
Сам весь серенький и колкий
И шипит на всех подряд.

Дни весёлые кончались.
Едем в город мы - домой.
С Тимкой слёзно попрощались
Пусть бежит своей тропой.

Лисенкова А. 4А

Портрет любимого кота.

Нарисую тебя с зубами
Твой красивый, ужасный оскал.
В ожидании меня часами,
Пока «Вискас» любимый искал.
Ты разбил две любимые чашки,
Ты «Комет» просыпал на пол
Разорвал дорогие рубашки.
По квартире гонял баскетбол.
Чем-то кресло обильно полил
Знать открыть там хотел водоем,
Эх! Завелся бы там крокодил.
И загрыз нас с тобою вдвоём.

Лисенкова А. 4А



Осень.

Осенняя пора - прекрасная пора. Люблю тебя я осень - художник лесов, полей, садов, лугов. Она украшает их своими радужными красками. Расписная акварель на листьях и цветах. Прекрасное чудо вокруг тебя. Красота чарует!

Мокренко А. 4А



Вести с последней парты.

- Уймите своего кота! Вчера он так орал, что моя дочь была вынуждена прекратить свой урок пения.

- Простите, но ваша дочь начала кричать первой!

- Твой говорящий попугай всегда при мне молчит. Почему?

- Просто он чувствует, кому опасно сболтнуть лишнее!



«ЗОЛОТЫЕ МЫСЛИ»

Математику уже затем учить надо, что она ум в порядок приводит.

(М.В. Ломоносов)

Считай несчастным тот день и тот час, в который ты не усвоил ничего нового и ничего не прибавил к своему образованию.

(Ян Амос Коменский)

Дороги не те знания, которые отлаживаются в мозгу, как жир, дороги те, которые превращаются в умственные мышцы.

(Герберт Спенсер)

Из всех языков мира самый лучший — это искусственный, весьма скатый язык математики ...

(Н.И. Лобачевский)

Существует еще одна причина, по которой математику надлежит ценить высоко: именно математика придает естественным наукам степень достоверности, недоступную без неё.

(А. Эйнштейн)

Химия — правая рука физики, а математика — ее глаза.

(М.В. Ломоносов)

Высшее значение математики — находить порядок в хаосе, который нас окружает.

(Н. Винер)



МОУ СОШ №65
Красноармейского района

400026, Волгоград 26
Бульвар Энгельса, 30
приемная тел. 67 - 85 - 79



Редакция газеты «Большая перемена»

располагается в кабинете 3.14

Ответственный за выпуск — Бунина О.Ю.

Корреспонденты — Лисенкова А. 4А

Мокренко А. 4А