

НАША ГИМНАЗИЯ



Жизнь быстротечна, поэтому нужно жить здесь и сейчас, и радоваться жизни, друзьям, каждому мгновению. Ведь время – это единственная субстанция, которая не возвращается.

Омар Хаям

Учредитель

МАОУ «Гимназия №3»

Издатель

МАОУ «Гимназия №3»

Отдел журналистики:

Меркулева Елизавета, 10а

Шадрина И.Н.

Горина Н.И

Юдина Анастасия, 9в

Афанасьева Милена, 10а

Мицкая Полина, 10в

Петрова Любовь, 9а

Горелова Софья, 10а

Михайлов Максим, 7а

Цирульник Элеонора, 8.8

Бегун Алиса, 9а

Хворова Ариана, 6а

Гурова Марина, 11г

Подручняк Мария, 7в

Погибелева Виктория, 6а

Оформление, верстка,

предпечатная подготовка:

Дорофеева

Вера Викторовна,

Морозова Анастасия

Олеговна

Редакция:

680000, Хабаровск,

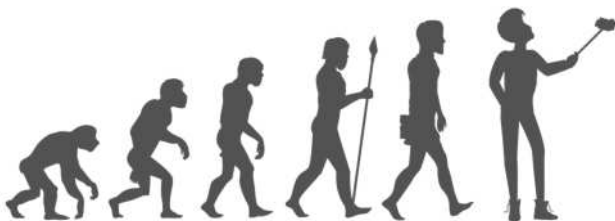
ул. Московская, д.10

www.media-g3.com

E-mail: g3media@yandex.ru

Содержание

НОВОСТИ	4
СОБЫТИЯ	5
НАШЕ ТВОРЧЕСТВО	6
УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ. Где ее взять?	8
МОТИВАЦИЯ – ЗАЛОГ УСПЕХА	10
СТРЕСС ПЕРЕД ЭКЗАМЕНАМИ	12
<i>Советы выпускникам</i>	
ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ	14
<i>или как все успеть</i>	
ХРОНОФАГИ	16
<i>история о потерянном времени</i>	
КРУЖКИ и СЕКЦИИ в ХАБАРОВСКЕ	18
ЦИТАТЫ и АФОРИЗМЫ	20
ИСТОРИИ УСПЕХА	22
ТОП-10 ФИЛЬМОВ	24
САЙТЫ для личностного развития	27
ЧТО ПОЧИТАТЬ	28
УЧИТЬСЯ, НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА	30
ГОРОСКОП	31



ВЕСЫ

23 сентября – 22 октября



Весы май 2017 года рождённые под знаком Зодиака Весы будут пребывать в отличном настроении. Появится масса новых возможностей заявить о себе всему миру и доказать, что вы чего-то стоите.

СКОРПИОН

23 октября – 21 ноября



В мае 2017 года Скорпионы проявят небывалую смекалку и сообразительность, чем сильно удивят окружающих людей. Да и не только их, но и сами от себя будут в диком восторге.

СТРЕЛЕЦ

22 ноября – 21 декабря



Стрельцы в мае 2017 года смогут легко найти выход из любой ситуации. Постарайтесь находить компромиссное решение, которое бы удовлетворило всех участников процесса и тем самым немного сняло ответственность с ваших плеч.

КОЗЕРОГ

22 декабря – 20 января



Многие Козероги в мае 2017 года будут невероятно счастливы, но все свои эмоции и волнения будут скрывать под маской абсолютного безразличия. И всё потому, что будут бояться спугнуть удачу.

ВОДОЛЕЙ

21 января – 18 февраля



Водолеям в мае 2017 года улыбнётся большая удача, и они смогут исправить некоторые свои ошибки. Успех гарантирован только в том случае, если вы продолжите к этому все свои усилия.

РЫБЫ

19 февраля – 19 марта



Рыбы в мае 2017 года будут достаточно собранными и целеустремлёнными, чтобы достичь хороших результатов. Оставьте все предрассудки и отговорки и возьмитесь за дело вплотную.

ОВЕН
20 марта – 19 апреля



В мае 2017 несмотря на некоторые сложности и возможные мелкие разочарования, Овнов не покинет хорошее настроение. Вы готовы с энтузиазмом браться за все новое, но старайтесь доводить начатое до конца.

ТЕЛЕЦ

20 апреля – 20 мая



В мае 2017 Тельцу не стоит принимать поспешных решений. Действуйте постепенно и рассудительно. Пусть кто-то скажет, что вы слишком медленно принимаете решения, но зато потом никто не упрекнет в ошибках.

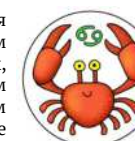
БЛИЗНЕЦЫ
21 мая – 20 июня



Близнецам необходим глоток свежего воздуха, поэтому используйте май 2017 на то, чтобы проветрить мозги, уйти от конфликтов и от порядком надоевших проблем.

РАК

21 июня – 22 июля



Май 2017 года станет для Раков весьма благополучным периодом во всех отношениях, чем они будут обязаны своим близким и родным людям. В этом месяце вами овладеет дикое желание побеждать и завоевывать.

ЛЕВ

23 июля – 22 августа



Львы в мае 2017 года будут чувствовать себя властелинами и повелителями мира. И это вполне объяснимо. Ведь каждое их слово, каждое действие будет иметь невероятный успех.

ДЕВА

23 августа – 22 сентября



Девам в мае 2017 года придётся приложить усилия, чтобы взять ситуацию под свой контроль. Жажда изменить свою жизнь будет руководить всеми помыслами и действиями представителей вашего знака Зодиака.

5 лучших бесплатных сайтов для самообразования

В условиях быстро меняющегося мира даже очень хорошего базового образования может быть недостаточно.

Возрастающая ценность времени и развитие технических возможностей делают онлайн-образование все более востребованным и доступным. Сегодня можно получить качественное образование, не выходя из дома.

Представляем вашему вниманию 5 бесплатных образовательных платформ.

УНИВЕРСАРИУМ universarium.org

Крупнейшая российская платформа онлайн-обучения, где представлены курсы от ведущих университетов и научных центров нашей страны.

На данный момент на платформе более 130-ти курсов. Выбор курсов довольно большой: от фундаментальных наук до курсов по робототехнике и авиамоделированию. Есть также ряд уроков по бизнесу, саморазвитию, культуре, искусству, мультипликации и другим интересным направлениям.

АРЗАМАС arzamas.academy

На проекте представлены обучающие программы на гуманитарные темы. Курсы сочетают в себе короткие видеолекции и материалы, подготовленные редакцией: заметки, статьи, фотографии, фрагменты кинохроник, цитаты из книг и т.п.

На проекте представлено более 50-ти курсов по истории, искусству, литературе,

антропологии и другим дисциплинам.

ОТКРЫТОЕ ОБРАЗОВАНИЕ npoed.ru

Образовательная платформа предлагает онлайн-курсы по базовым дисциплинам бакалавриата, изучаемым в российских университетах. Все курсы доступны бесплатно и без формальных требований к базовому уровню образования.

На сайте более 150 курсов по различным направлениям подготовки.

ИНТУИТ intuit.ru

Это самый крупный российский интернет университет. Большинство лекций посвящено информационным технологиям. Также здесь вы найдете курсы по математике, физике, философии, экономике. Есть лекции по изучению языков программирования.

ЛЕКТОРИУМ lektorium.tv

Еще один интересный сайт с большим количеством русскоязычных лекций на самые разные темы от университетов России. Портал также содержит видеоматериалы с различных научных конференций. Круг тем очень широкий, есть лекции, которые не встретишь ни на одной подобной платформе: гематология, биоинформатика, генетика и другие. Платформа подойдет в первую очередь тем, кто хотел бы глубже разобраться в какой-то тематике, услышать научный современный подход к вопросу.

Апрельский выпуск мы решили посвятить теме самообразования и личного развития.

Что же такое личностное развитие? В интернете находим следующее толкование: личностное развитие – это совокупность всех позитивных изменений, происходящих в человеке в результате усилий самого человека или под влиянием извне.

Для чего человеку необходимо развиваться? Во-первых, благодаря этому вы сможете достичь новых вершин, результатов, развить свой творческий потенциал. Мы должны развиваться, чтобы не отстать от жизни. Во-вторых, чем больше человек знает и умеет, тем интереснее и насыщеннее его жизнь, тем больше он притягивает окружающих.

Если заниматься саморазвитием и самосовершенствованием то, скорее всего, вам будет легче сделать карьеру, упрочить свое положение в обществе и повысить материальное благосостояние, ведь руководители с большей охотой берут на работу тех людей, у которых уровень образования выше.

Личностное развитие является одним из важнейших процессов в жизни человека. От него зависит жизненный успех и удовлетворение человека собственной жизнью. У каждого из нас этот процесс проходит по-разному. Главное правило для каждого, кто стремится к самосовершенствованию, – понять, что любая личность неповторима и уникальна. Это проявляется в индивидуальности характера, остроте ума, способности к образованию и так далее.

Период времени, требуемый для развития, у каждого будет разным. Некоторым



ые люди, особенно увлеченные этим процессом, совершенствуются на протяжении всей жизни. Это помогает достичь успеха и гармонии.

Например, я занимаюсь дополнительно японским и английским языками довольно давно, но до сих пор не знаю полностью. Это не только позволяет свободно общаться с носителями языка, но и читать литературу, что также способствует развитию личности. В процессе изучения языков познается и культура народов, их традиции, а расширяя кругозор, развивается и личность.

Многие мои друзья занимаются пением и танцами. Их приглашают выступать на самые разные концерты. Это позволяет развивать, например, уверенность в себе, когда находишься на сцене.

Развитие личностных качеств необходимо начинать с выявления собственных достоинств и недостатков. Необходимо настроиться на положительный результат, но в то же время длительный и сложный период. От человека потребуется масса умственных затрат и усилий, чтобы достичь желаемого.

Материал подготовила
Меркульева Елизавета, 10А

ЛУЧШЕЕ ШКОЛЬНОЕ ИНТЕРНЕТ-СМИ

Наконец-то стали известны итоги конкурса «Интернет-СМИ своими руками»! Он был запущен в преддверии Дня российской печати компанией «Ростелеком», Российским движением школьников, а также детским еженедельным изданием «Классный журнал».

Всего на конкурс поступило 160 уникальных проектов со всех уголков России. Перед жюри, в состав которого вошли руководитель социальной политики и специальных проектов департамента внешних коммуникаций ПАО «Ростелеком» Наталья Белошицкая, заместитель директора по информацион-



ной политике и реализации проектов РДШ Дмитрий Поцелуев, исполнительный директор Союза издателей ГИПП Елена Шитикова и главный редактор детского еженедельника «Классный журнал» Алексей Ходорыч, встала непростая задача. Все работы были необычны и непохожи друг на друга. Поэтому судьи обращали внимание на актуальность и качество представленных материалов, частоту их выхода и оформление.

Хороших проектов было так много, что номинация «Лучшее школьное интернет-СМИ» была разбита на две части – сайты и социальные сети.

Мы рады сообщить вам, что сайт нашего медиацентра «Наша Гимназия» - www.media-g3.com стал победителем всероссийского конкурса в номинации «Лучшее школьное интернет-СМИ».

Сайт медиацентра был создан в ноябре 2016 года и задумывался как единый информационный портал гимназии, на котором учащиеся, и не только, могли бы получать актуальную информацию о жизни школы, просматривать фотоотчеты с прошедших мероприятий, читать выпуски школьного журнала и газеты.



5 ФАКТОВ О ПОЛЬЗЕ ЧТЕНИЯ

Чтение помогает по-настоящему расслабиться

Книга эффективнее всего снижает уровень стресса по сравнению с другими способами релаксации.

Оказалось, что достаточно 6 минут наедине с книгой, чтобы уровень стресса снизился на 68%!

Чтение создает ощущение приватности

Во время чтения мы воспринимаем информацию лучше, потому что внутри нас её озвучивает наш собственный голос. Это снижает напряжение и создаёт ощущение приватности и защищённости.

Чтение поднимает настроение

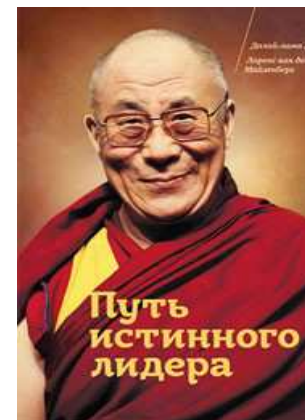
Многие люди не просто чувствуют себя лучше с книгой, чтение реально делает их жизнь более интересной и качественной.

Читающие люди лучше высыпятся

Многие врачи рекомендуют немного почитать перед сном и уверяют, что книга помогает сделать сон более крепким и здоровым, а также облегчает сам процесс засыпания.

Чтение мотивирует

С книжкой в руках мы не просто сидим, но в некоторой степени переживаем то же самое, что и герои произведения.



Шер, Готтлиб: Мечтать не вредно

Над этой книгой работали два человека: буддистский монах Тензин Гьяцо – Его Святейшество Далай-лама XIV и Лоренс ван ден Майзенберг – консультант, специалист по вопросам управления компанией. Книга выросла из их личных встреч и переписки, которые продолжались несколько лет.

Эта книга о том, что истинный лидер осознает неизбежность перемен, предчувствует потребность во всеобщей ответственности и понимает важность привнесения моральных ценностей в экономическую систему. О том, как повышение качества решений, принимаемых лидерами, позволит изменить мир к лучшему.

Также советуем прочитать:

- «Укрощение амигдалы», Джон Арден
- «Помнить все. Практическое руководство по развитию памяти», Артур Думчев
- «Как читать, запоминать и никогда не забывать», Марк Тигелаар

Материал подготовила
Виктория Погибелева, ба



Б. Трейси «Выйди из зоны комфорта»

Эту работу лучшей книгой по саморазвитию. Она о том, как практически реализовать свой личностный потенциал, обнаружить резервы, определить приоритеты и цели, научиться планировать, всегда работать с максимальной отдачей и решать сложные жизненные задачи.



Шер, Готтлиб: Мечтать не вредно

Легендарная книга о том, как реализовать себя в жизни. Эта человечная, практичная книга позволит каждому превратить свои расплывчатые желания и мечты в конкретные результаты.



В. Леви «Приручение страха»

Эта книга – самоучитель бесстрашия. Полная и подробная классификация страхов, а также инструкция о том, как с ними бороться, разложат проблему страха «по полочкам».



Брайан Трейси «Мотивация»

Согласно Брайану Трейси, смысл эффективной мотивации в том, чтобы создать среду, в которой каждый человек захочет и сможет работать на 100%. Справиться с непростой задачей помогут четкие принципы и понятные примеры, изложенные в этой книге.



ЮНЫЕ ЖУРНАЛИСТЫ

30 и 31 марта в нашей гимназии прошли традиционные Лидерские сборы. Они были посвящены актуальной на сегодняшний день теме МАСС-МЕДИА. Активные и творческие ребята 5-6 классов учились собирать информацию, проводить анализ результатов анкетирования, писать сценарии и проводить ТОК-Шоу. Кроме этого, гимназисты посетили кинотеатр «Совкино», прослушали мастер-классы по работе СМИ.

Хорошим другом и партнеров в проведении лидерских сборов для нашей гимназии является Краевой Центр Социального Воспитания и Здоровья «Контакт», который с удовольствием провел замечательное развивающее занятие по теме: «Безопасность информации».

На закрытии смены, школьники представили работу одного из видов СМИ,

разыграли полюбившиеся телепередачи и поделились своими впечатлениями о работе журналиста.

Горечь вызвал только один факт, что длились сборы только 2 дня! Однако, постоянные участники не унывают, т.к. мы обязательно встретимся с юными лидерами на летних лидерских сборах.

Руководители лидерских сборов
Шадрина И.Н, Горина Н.И.





МАСТЕР И МАРГАРИТА



Каналы на YouTube

Сайты



1. DragonsDanceStudio

На этом канале вы сможете научиться танцевать или повысить свой уровень. Также, получите возможность поучаствовать в различных батлах и конкурсах. Танцуй вместе с DragonsDance, будь всегда на позитиве.



2. Гитара с нуля

Давно мечтаете научиться играть, но нет времени на дополнительные занятия из-за загруженных дней? Тогда тебе сюда.

Здесь собраны уроки игры на гитаре для начинающих.



3. Tonya Nikko

Ну а здесь вы сможете развить свой творческий потенциал. На этом канале собраны тысячи различных идей.



4. Art Shima

Уроки живописи и рисунка. На этом канале вы научитесь создавать эскизы, рисовать, применяя различные техники.

1. Здоровый образ жизни, ЗОЖ

Что может быть лучше, чем быть здоровым и активным? С этим сайтом, соблюдая простые правила, элементы ЗОЖ и занятия на каждый день, спорт станет неотъемлемой частью жизни.

2. Readly.ru

Здесь вы найдете лучшие подборки книг. Чтение книг – весьма модно и увлекательно, чтение сделает вашу речь более красивой и пополнит ваш словарный запас.

3. Лингуст

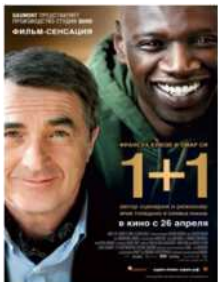
Бывает ли в вашей жизни такое, что иностранный язык вас затягивает, но вы не понимаете, программа слишком быстро бежит вперед. Хотелось бы вам учить язык в свое удовольствие, без домашнего задания, которое нужно выполнить точно в срок.

Если так, то Лингуст для тебя.

4. RussianFood

Отличный сайт для тех, кто хочет научиться готовить, простые и легкие рецепты для начинающих на каждый день.

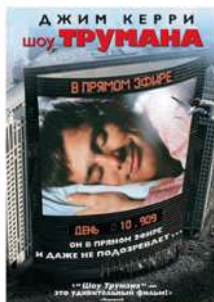
Материал подготовила
Подручняк Мария, 7в

**4 МЕСТО****Неприкасаемые 1+1, 2011****Жанр:** Драма, Биография, Комедия**Возраст:** 16+

Описание: «Неприкасаемые» — один из лучших фильмов о настоящей мужской дружбе. Советую посмотреть каждому. Фильм мотивирует ценить своих лучших друзей.

3 МЕСТО**Шоу Трумана, 1998****Жанр:** Драма, Фантастика, Комедия**Возраст:** 0+

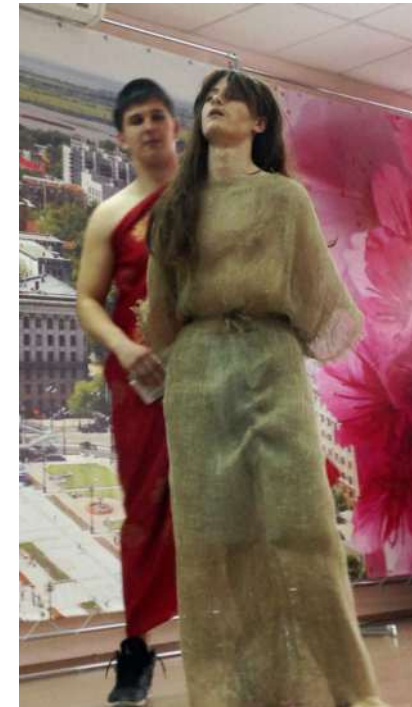
Описание: Насколько реален мир, в котором ты живешь? Что правда, а что ложь? Как отличить истину от вымысла, и что является твоим собственным вымыслом? Фильм мощный мотиватор к перевороту своей жизни. Придает решительность, побуждает устроить революцию в масштабах отдельной личности.

**2 МЕСТО****Человек который изменил всё, 2011****Жанр:** Драма, Биография, Спорт**Возраст:** 16+

Описание: «Человек, который изменил все» — фильм, основанный на реальных событиях, показывающий как целеустремленность и негибкая воля ведут к выбранной цели. История показывает, что поражения и неудачи, недоверие и трудности — все это не является поводом, чтобы навсегда отказаться от выбранного маршрута.

**1 МЕСТО****«Зеленая Миля», 1999****Жанр:** Драма, Фэнтези, Криминал, Детектив**Возраст:** 16+

Описание: Фильм, который не нуждается в дополнительном представлении. Это просто необходимо посмотреть каждому. Потому как «Зеленая миля», без преувеличения, — одно из лучших творений кинематографа.





УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

Где ее взять?

Мы всегда замечаем, как одним достаются лавры, в то время как другие остаются в тени собственных страхов. Отсюда появляется вопрос: Что за несправедливость?

А все дело в уверенности в себе.

К сожалению, в подростковом возрасте люди очень часто теряют уверенность в себе и обретают набор комплексов и сомнений в собственном «Я», которые тянут вниз и заставляют медлить или вовсе бездействовать.

Но есть ли в этом необходимость?

Очевидно, что – нет.

Но как попрощаться с зависимостью от мнения окружающих и мыслью:

«Мамочки, что же обо мне подумают люди?!» и начать действовать?

Неуверенность – это чувство, которое не дает человеку расти, меняться, делать что-то новое и неординарное; то чувство, с которым живут многие люди, и которое чаще всего абсолютно необоснованно.

Огромное количество людей чувствуют себя неуверенно в различных ситуациях – от самых безобидных, когда не хватает смелости ответить на уроке, до более важных, таких как выбор вуза, в который вы не решаетесь поступать, так как он один из лучших.

Вы не решаетесь не потому, что вы значительно хуже остальных, а потому,

8 МЕСТО

Джобс: Империя Соблазна, 2013



Жанр: Драма, Биография

Возраст: 12+

Описание: Он был молод, красив и чертовски талантлив. Начав с нуля, он смог построить мировую империю соблазна. О нём грезили женщины. Ему завидовали мужчины. Он соблазнил миллионы. Его звали Стив Джобс. Он велик тем, что не предал свою мечту, что дрался за неё, что многим пожертвовал ради этого.

7 МЕСТО

Чемпионы: Быстрее. Выше. Сильнее, 2016

Жанр: Драма, Биография, Спорт

Возраст: 6+

Описание: Пять реальных историй больших побед российских спортсменов, за каждой из которых стоит не только любовь и поддержка близких, но и вера – в себя и свои возможности.



6 МЕСТО

Тренер Картер, 2005



Жанр: Драма, Спорт

Возраст: 12+

Описание: Бросай курить, пить – начни новую жизнь! Подумай о своем будущем! «Тренер Картер» мотивирует найти свою цель в жизни, а также начать заниматься спортом.

5 МЕСТО

В погоне за счастьем, 2006

Жанр: Драма, Биография

Возраст: 12+

Описание: Очень глубокий, хороший фильм, который полон переживаний и эмоций. Фильм мотивирует работать, работать и еще раз работать. Он для настоящих реалистов и для тех, кто желает сделать свою жизнь лучше! И даже начинаешь чуточку больше верить в себя после просмотра этого фильма.





ТОП 10

ЛУЧШИХ МОТИВИРУЮЩИХ ФИЛЬМОВ

Привет ребята! Все много пишут о личной мотивации и настрое на успех. Дают много рекомендаций по постановке целей и их достижению. Но эта статья посвящена актуально теме в нашем мире, а точнее миру кинематографа.

Специально для вас я сделала подборку лучших мотивирующих фильмов, которые не только могут заинтересовать вас своим сюжетом, а так же помогут вам понять самих себя, задуматься о важных вопросах и преодолеть некоторые «барьеры» в вашей жизни.

В каждом фильме рассказывается о людях, которые, видя перед собой препятствия, уверенно шли по намеченному пути. В каждом фильме затрагивается важная жизненная тема.

Приятного просмотра!

Материал подготовила
Гурова Марина, 11г



10 МЕСТО

Управление гневом, 2003

Жанр: Мелодрама, комедия

Возраст: 12+

Описание: Взрыв сознания для тех, кто страдает от собственных рамок, принципов и боится выглядеть глупо.

Этот фильм мотивирует быть свободными и решительными.

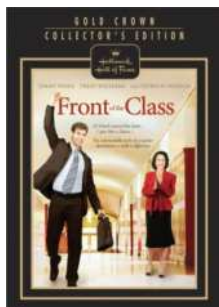
9 МЕСТО

Перед классом, 2008

Жанр: Драма

Возраст: 12+

Описание: С самого детства Брэд мечтает стать учителем. Есть только одно «но»: с шести лет он страдает неизлечимым заболеванием, симптомами которого являются моторные и вокальные тики, которые невозможно подавить. Но Брэд не намерен просто так сдаваться и изменять своей мечте.



что неуверенность живет у вас в голове.

Перестаньте бояться людей!

У каждого человека есть какие-то недостатки и слабые стороны, даже если они их не показывают. Не будьте параноиком, ведь нет поводов бояться общения или публичных выступлений. Люди не столько обращают внимание на некоторые детали, как вы сами себя накручиваете.

Не бойтесь изображать уверенность в себе!

Вы не сможете изменить себя и свою жизнь, пока не попробуете начать мыслить и действовать наперекор своим страхам. Всему надо учиться, а когда вы притворяетесь, вы тренируетесь быть уверенным.

Спрашивайте себя: что самое страшное может случиться?

Задавая себе этот вопрос, вы убедитесь, что многие ситуации не заслуживают ваших переживаний.

Развивайтесь!

Развивайте необходимые вам навыки, расширяйте кругозор, приобщайтесь к новому – это поможет вам сразу в нескольких сферах: к вам будут тянуться

люди, потому что вы интересный собеседник; вы сможете улучшить свою учебу/карьеру; и сможете вернуть уверенность в себе, ведь вы уже гораздо лучше, чем были ранее!

Придерживайтесь собственной точки зрения!

Сформировав свою жизненную позицию, поняв, чего вы хотите достичь, придерживайтесь этих установок. Но не упрямитесь, будьте гибкими, но твердыми. Опирайтесь на мнение других людей, но не зависьте от него.

Не отчаивайтесь!

Помните, что даже самые успешные, богатые и известные люди тоже ошибались и терпели неудачи. Если вы потерпели фиаско – пробуйте снова! Это ваша цель, ваша мечта, и никто за вас ее достигать не станет.

И только шаг за шагом вы сможете обрести чувство гармонии в себе и независимости от мнений и обстоятельств. И всё, что казалось чрезвычайно волнительным и страшным, покажется обычным делом.

Вы с легкостью достигнете самых крутых вершин, заведете отношения с тем, с кем раньше боялись даже взглядами пересечься, а публичные выступления покажутся пустяком. Но главное это верить в себя и не переставать действовать.

Побеждает в этой жизни только тот, кто победил сам себя.

**Кто победил свой страх,
свою лень и свою
НЕУВЕРЕННОСТЬ**

Материал подготовила:
Афанасьева Милена, 10а

МОТИВАЦИЯ – ЗАЛОГ УСПЕХА

С рождения каждый родитель ставит цели для своего ребенка: кем он будет работать, где будет его дом и на что он будет жить.

Нас, детей, учат говорить, ходить, думать и принимать решения. Нас водят в детский сад, потом в школу, записывают на курсы, в дополнительные учебные учреждения. Поначалу нас заставляют делать домашнее задание, не пропускать уроки, помогать по дому и прочее. Но наступает время, когда мы становимся более самостоятельными и меньше зависим от других. И тогда мы начинаем лениться; думать, что нам ни к чему школьные занятия и кружки, а лучше вообще не учиться и ходить только в кино или гулять с друзьями. Зачем трудиться? Какой в этом смысл?

Жизнь – это процесс постоянного преодоления новых границ, достижения лучших результатов, саморазвития и лич-

ностного роста. И в этом процессе одну из главных ролей играет вопрос смысла всех действий и поступков, которые мы совершаем.

Что оказывает влияние на нашу деятельность и поведение? Для чего мы вообще делаем что-то? Что нас мотивирует?

Ведь у любого действия (и даже бездействия) практически всегда есть свой мотив. Чтобы мы могли лучше общаться друг с другом, чтобы нам было проще понимать окружающих людей и самих себя, а также чужие и свои собственные поступки, следует поговорить о том, что такое мотивация.

Мотивация – это внутреннее, эмоциональное состояние, которое побуждает человека к действию. Она является самым главным элементом к достижению успеха.

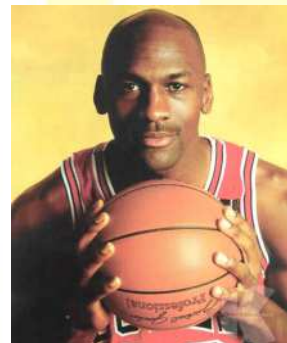
Существует множество видов мотивации. Поговорим об одном из них.

МОТИВАЦИЯ



Вы можете представить своё детство без мультфильмов Диснея? Ну, такое могло бы случиться, если бы Уолт послушал своего бывшего редактора газеты. Редактор говорил Диснею, что тому «не хватает воображения, и у него нет хороших идей». Но упёртый Уолт Дисней продолжал шагать дальше и создал культурную икону, прославляющую его имя.

Иногда и упрямство бывает полезно.



Либо он был жутким хулиганом в школе, либо его тренер по ошибке не включил Майкла в школьную баскетбольную команду... Но, как бы то ни было, 6 чемпионатов и 5 присуждений титула самого ценного игрока NBA спустя, Джордан стал одним из самых выдающихся баскетболистов всех времён.

Билл Гейтс, основатель компании Microsoft, является одним из самых вдохновляющих живущих ныне мировых бизнес-лидеров. А знаете ли вы, что идея Билла о создании компьютера с графическим интерфейсом и мышкой была отклонена другой компанией, когда он впервые её подавал?

Вот именно эта история показывает нам, как важна целеустремлённость.

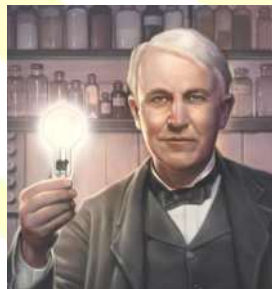


Все эти истории были приведены не просто так, а для того, чтобы мотивировать вас, дорогие читатели, на грандиозные свершения, для того, чтобы вы занимались саморазвитием, и наконец для того, чтобы поверили в себя, и никогда не сдавались!

Материал подготовила
Хворова Ариана, ба

Наверное, большинство из вас знает, что Стивен Кинг – известный писатель, но лишь немногие знакомы с историей его жизни. Первый его роман не приняли нигде, что привело к тому, что Стивен выкинул его в мусорную корзину. Его жена достала произведение из мусорной корзины и настояла на том, чтобы он продолжал предлагать его издательствам. В конце концов роман приняли, и Стивен Кинг стал тем, кем мы его знаем сейчас.

Из этой истории можно сделать полезный вывод: не нужно придавать значение временным неудачам – нужно верить в себя!

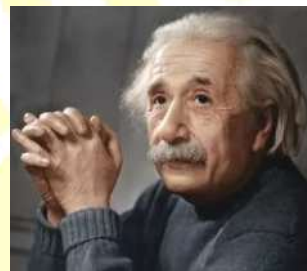


История успеха Томаса Эдисона способна мотивировать любого, кто испытал неудачу. У него было почти 999 неудачных попыток изобрести лампу, прежде чем в 1000-й раз всё удалось.

Из этой истории можно вынести важный урок: сколько бы вы провалов вы не испытывали, это не должно вас останавливать.

Его имя является синонимом интеллекта, хотя не всегда всё обстояло так. Он научился говорить только в возрасте 4 лет, его считали умственно отсталым. Но Эйнштейн не сдался и получил Нобелевскую премию, предоставив миру альтернативный подход в физике.

Никогда не сдавайся, иди к своей цели.



Любая картина Ван Гога стоит сейчас сотни миллионов долларов. Но при жизни Винсент не был так успешен. Он смог продать всего одну картину, «Красные виноградники в Арле», причём за несколько месяцев до своей смерти.

Так и не получив признания при жизни Ван Гог получил его после смерти. Если бы он бросил писать картины, искусство потеряло бы очень много гениальных полотен.

Занимайся любимым делом и продолжай работать не смотря на неудачи.



Мотивация учащихся – это очень важный этап на пути формирования у учащихся мотивов, которые могут придать учёбе смысл, а сам факт учебной деятельности сделать важной целью для ученика или студента.

Мотивация к обучению, к сожалению, сама по себе проявляется довольно редко. Именно по этой причине нужно использовать различные методы её формирования, чтобы она могла обеспечивать и поддерживать плодотворную учебу на протяжении долгого периода времени.

Рассмотрим самые распространённые методы:

➤ Создание ситуаций занимательности. Если внедрить в учебные занятия интересные и занимательные опыты, жизненные примеры, парадоксальные факты, необычные аналогии, которые будут привлекать внимание учащихся, то легче вызывать у них интерес к предмету изучения.

➤ Сопоставление научных и житейских толкований природных явлений – это такой приём, в котором приводятся какие-то научные факты и сопоставляются с изменениями в образе жизни людей, что вызывает в учащихся интерес и желание узнать больше, т.к. это отражает действительность.

➤ Создание ситуаций познавательного спора. Спор всегда вызывает повышенный интерес к теме. Привлечение учащихся к научным спорам способствует углублению их знаний, привлекает внимание, вызывает волну интереса и желание разобраться в оспариваемом вопросе.

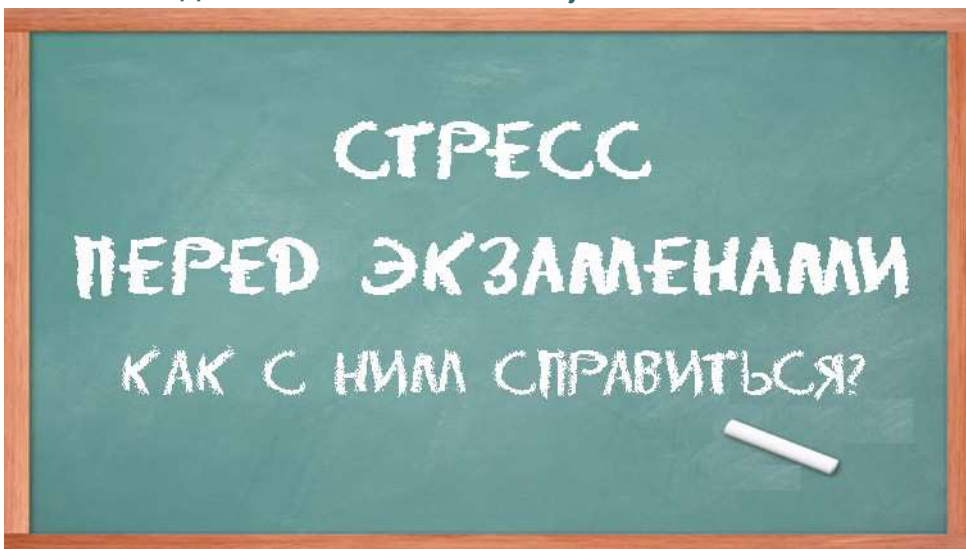
➤ Создание ситуаций успеха в учении – этот приём используется, в основном, по отношению к учащимся, которые испытывают определённые затруднения в обучении. Основан приём на том, что радостные переживания способствуют преодолению трудностей в обучении.

Нет недостижимых целей – есть высокий коэффициент лени, недостаток смекалки и запас отговорок.

Некоторые учёные указывают на то, что на мотивацию учащихся огромное влияние оказывает содержание учебной деятельности и учебного материала. Отсюда следует, что чем интересней учебный материал и чем больше ученик вовлечён в активный процесс обучения, тем более повышается и его мотивация к этому процессу.

В заключение хотелось бы отметить, что, безусловно, у каждого из нас должна быть самомотивация. Мы должны думать о будущем и должны идти к поставленной цели. Знания о мотивации и применение их в своей жизни – это возможность глубже понять себя и окружающих, найти подход к людям, сделать свои взаимоотношения с ними более эффективными и приятными.

*Материал подготовила:
Мицкая Полина, 10в*



Конец весны и начало лета – самая горячая пора для выпускников. Приятные хлопоты по подбору нарядов, репетиции последнего звонка, получение долгожданного аттестата, выбор вуза, подготовка и сдача экзаменов – всё это смешивается в такой выпускной «коктейль», что и у взрослого человека голова пойдёт кругом.

В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Стресс при этом – абсолютная нормальная реакция организма.

Легкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность, но излишнее эмоциональное напряжение зачастую оказывает обратное действие.

Причиной этого является в первую очередь личное отношение к событию. Преодолеть стресс Вам помогут специальные тренинги, методические рекомендации, в которых можно найти советы по



борьбе с волнением, советы в правильном эмоциональном расслаблении.

Советы выпускникам

▷ Не стоит бояться ошибок. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает.

▷ Помните, что люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо больше, чем те, кто старается избегать неудач.

▷ Будьте уверены: каждому, кто



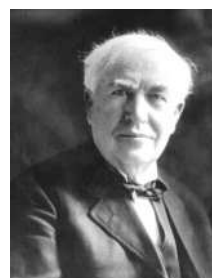
Наполеон Хилл
американский писатель

“ Успех – это еще не точка, неудача – это еще не конец; единственное, что имеет значение, – это мужество продолжать борьбу. ”

“ Одна из ключевых особенностей успешных людей – когда они смотрят в свое прошлое, то не позволяют ему ослабить их. Они учатся на ошибках. Это позволяет им быть сильнее и расти. А неуспешные люди вместо того, чтобы расти и учиться на своих ошибках, продолжают в них жить и винить себя. И это отрезает их возможности. Это отличительная особенность неуспешных людей – они замыкаются в своей беспомощности. ”



Уинстон Черчилль
британский политик



“ В этом мире есть только один человек, который может заставить тебя добиться выдающихся успехов. И этот человек – ты. ”

Томас Эдисон
американский изобретатель

“ Успешный человек обычно устанавливает свою следующую цель несколько, но не слишком, выше своих последних достижений. Таким образом, он постоянно повышает уровень своих стремлений. ”



Бэнджамин Дизраэли, британский государственный деятель

Успех в жизни человека играет одну из главных ролей. И именно от успеха зависит ваше будущее, ведь из-за неудач у многих людей опускаются руки, потом, из-за этих же опущенных рук они не могут добиться поставленной цели, а затем просто тратят полжизни в пустую.

Я подобрала для Вас немного мотивирующих цитат и афоризмов великих людей о жизни и успехе.

Материал подготовила
Бегун Алиса, 9а

Если мы станем прислушиваться к голосу разума, то у нас никогда не будет любви. У нас никогда не будет друзей. Мы никогда не займемся никаким бизнесом, потому что решим: «Ничего не получится», или: «Она причинит мне боль», или: «Я пару раз уже влюблялся неудачно, а потому...». Всё это чепуха! Вы не должны упускать жизнь.



Рэй Бредбери
американский писатель

Чем дальше вы идете к успеху, тем он становится ближе. Слишком многие бросают дело за шаг до победы. Запомните: этот шаг сделают другие.



Стив Джобс
американский предприниматель

Есть только один способ проделать большую работу — полюбить

Когда у человека много свободного времени, он немного достигнет.

Работать нужно не 12 часов, а головой.

учился в школе, по силам сдать экзамен. Все задания составлены на основе школьной программы. Подготовившись должным образом, вы обязательно сдадите его.

Хорошо питайтесь, отдавайте предпочтение молочным продуктам, рыбе, мясу, овощам и фруктам. Морковь с растительным маслом улучшат память, чтобы достичь творческого озарения — пейте чай из тмина, а хорошее настроение поддержат шоколад и «фрукты счастья» — бананы.

Большим заблуждением будет считать, что чем больше времени вы занимаетесь последние дни перед экзаменом, тем лучше всё сдадите. Наоборот, во время интенсивной подготовки вам надо хорошо отдыхать. Внимание и концентрация ослабевают, если долго заниматься однообразной работой. Меняйте умственную деятельность на двигательную. Не бойтесь отвлекаться от подготовки на прогулки и любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но и не затягивайте перемену!

Заблаговременное ознакомление с правилами и процедурой экзамена снимет эффект неожиданности на экзамене. Тренировка в решении поможет ориентироваться в разных типах заданий, рассчитывать время. С правилами заполнения бланков тоже можно ознакомиться заранее.

Как справиться со страхом

Каждому человеку, кому приходилось сдавать экзамены или ЕГЭ, знакомо ощущение страха перед началом испытания.

Экзамены – это всегда стресс, кото-

рый сопровождается выбросом адреналина. Перед экзаменом повышается тревожность, потоотделение, дрожь в коленках и кажется, может заболеть живот.

Как же научиться контролировать свои эмоции?

Для этого, непосредственно перед экзаменом и незадолго до него чаще приходите к зеркалу и убеждайте себя: «Я сильная/ый! У меня все получится!».

Перед экзаменом постарайтесь расслабить весь организм. Для этого расслабьте и напрягайте кисти рук, стопы и глаза. Мысленно спокойно сосчитайте до десяти и обратно. Иногда помогает просто расслабиться и подышать по системе 8-4-8 (вдох-пауза-выдох).

Следующий способ для победы над страхом – вытеснение из памяти неприятных эмоций путем замены их на приятные. Подумайте над тем, что экзамены – это не конец жизни. Это только начало и первый шаг к вашему светлому будущему! Впереди вас ждет столько нового и интересного!



Материал подготовила
Петрова Любовь, 9а

ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ

или как все успеть



Многие из нас хотят все успевать, но в школьное время это очень сложно. Каждый день уроки, дополнительные занятия, домашняя работа — как же много всего нужно сделать за 24 часа, и помимо обязательной работы хочется уделить время себе, почитать книгу, посмотреть сериал/фильм или же погулять с друзьями.

Именно для этого существует тайм-менеджмент.

Что же это такое?

Тайм-менеджмент — это эффективное планирование рабочего времени для достижения целей, расстановка приоритетов и контроль выполнения запланированного.

Предлагаем вашему вниманию несколько приемов, благодаря которым вы станете эффективнее и со временем пре-

одолеете привычку откладывать дела на потом.

Итак — всего 5 пунктов, первые три помогут все успевать в течение дня, последние — не опаздывать на работу и встречи.

Составляйте список дел на каждый день

Это самый важный и затратный по времени пункт из всех.

Каждый вечер записывайте в ежедневник все, что вам нужно сделать в течение следующего дня. Можете разделить на два списка рабочие и личные задания, но не игнорируйте даже такой мелочный пункт, как «вынести мусор».

Если у вас совсем критическая ситуация с планированием, то напротив каждого дела поставьте пометку, когда именно его нужно выполнить.

ТЫ ХУДОЖНИК СВОЕЙ ЖИЗНИ

Каждый хочет что-то уметь делать, создавать. Бывает, нам не хватает навыков или опыта, времени или желания, а иногда именно места, где нам помогут, научат и подскажут.

Скажите, что рисовать это весело, интересно. Да, конечно, многие любят красивые рисунки и хотят свой портрет, вот только как научиться рисовать, чтобы все друзья смотрели на ваши творения и восхищались? Способы есть, и их много.

В нашем городе находится большое количество творческих студий или школ искусств. Где, как не в школе, следует учиться?

Итак, первое, о чём хотелось бы рассказать — студия современного искусства **«Очумелые ручки»**, находящаяся по адресу улица Дзержинского, 36. Там проходят мастер-классы по работе с полимерной глиной, основам мокрого валяния, мастер-классы по скрапбукингу. Есть детские групповые занятия по изобразительному и декоративно-прикладному искусству по группам для детей от 5 до 16 лет. В таком месте вы точно не соскучитесь.

Следующее место, в котором любой

начинающий художник или творец почувствует себя профессионалом — это **«Platonnika»**, расположенная на улице Фрунзе 109, офис 3. Кроме обучения рисованию, вы можете побывать на мастер-классах, проходящих на самые разные темы, начиная от рисования и вязания, до создания флорариумов; также студия предоставляет фотозону и уроки рок игры на гитаре. Теперь вы сможете удивлять друзей не только красивыми рисунками, но и прикольной музыкой.

Конечно, в городе имеются и другие студии: **«Лист»** (ул. Некрасова, 22, 2 этаж); галерея современного искусства **«Ризома»** (ул. Пушкина, 54); художественная мастерская **«Акварель»** (Ленина, 19).

Но даже не ходя в разные школы или студии, вы можете развивать свои навыки дома. В наше время существует огромное количество и видеуроков, и электронных книг, и многое, многое другое. Самое главное в этом деле — желание.

Часто именно старания приводят к прекрасным результатам, а не талант.

Материал подготовила
Цирульник Элеонора, 8-8





ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В ХАБАРОВСКЕ

Большинство людей в наше время занимаются саморазвитием. Но есть те, которые не знают куда пойти и чем начать заниматься. Причин много, но, скорее всего, одна из проблем состоит в том, что люди не знают в какой кружок пойти.

Так вот, сейчас я расскажу о лучших, на мой взгляд, кружках, школах и центрах дополнительного образования в нашем городе.

ТАНЦЫ

Здесь я могу выделить «Dance Nation» (DN), но эта группа только по современным танцам, а если вы хотите заняться более традиционными, классическими танцами, то попробуйте себя в танцевальных коллективах «Игуана» или «Tango Room».

ЕДИНОБОРСТВА

В этом направлении я могу выделить клуб «АКАДЕМИЯ». Здесь представлены тренировки по различным видам единоборств, например: ММА или тайский бокс. Хорошие тренеры, удобный зал. А также в академии тренируются одни из лучших бойцов России по боям без правил.

ИНОСТРАННЫЕ ЯЗЫКИ

А если вы захотели заняться изучением иностранных языков, то идите лучше в «Лингоу» или ELC. В этих школах вы научитесь свободно говорить на том языке, который вы выбрали.

КОМАНДНЫЕ ВИДЫ СПОРТА

В этой категории я объединил сразу четыре вида спорта: футбол, хоккей, баскетбол, волейбол.

Баскетболом и волейболом я рекомендую заниматься в спортивной школе ДЮСШ.

А вот футболом лучше заниматься в «СКА-Хабаровск», но будем объективны – туда сложно попасть из-за очень серьезного отбора.

Для тех, кто играет не на уровне «СКА-Хабаровск», вам надо идти в ФК «Локомотив».

Хоккеем с шайбой лучше заниматься в ХК «Амур», а хоккеем с мячом лучше заниматься в «СКА-Нефтяник».

Это только моё сугубо личное мнение.

Материал подготовил
Михайлов Максим, 7а

В течение дня работайте со списком

Каждые полтора-два часа сверяйтесь со списком, контролируйте, идете ли вы по графику, вычеркивайте уже сделанные задания, выделяйте цветными маркерами особо важные дела и т.д.

Поначалу это может раздражать, но вскоре вы поймете необходимость такой работы.

Начинайте собираться за час до времени выхода из дома

Забудьте фразы: «Посплю еще 15 минут», «Досмотрю 10 минут фильм, а затем начну сборы», «Ой еще полно времени, можно поболтать с подружкой по телефону» и т.д.

Чтобы успеть вовремя в школу, вам нужно быть в школе ровно в 8.15? Тогда на 7.00 вы заводите будильник, а в 7.30 уже начинаете собираться.

Не позволяйте себя отвлекать от намеченной цели

Да, форс-мажорные обстоятельства никто не отменял. Но ваше желание погладить на фотки в Инстаграме – это не форс-мажор, а обычное безделье.

Выходите из дома вовремя

Даже если вы что-то не успели сделать (бутерброды на обед, погладить новую юбку и т.д.) – это не причина, чтобы выйти на 15 минут позже из дому и опоздать.

Не успели сделать укладку – стяните волосы резинкой, вышли без бутербродов – купите что-нибудь на обед, хотели непременно надеть новую юбку, а она мятая – надевайте глаженные штаны.

Материал подготовила
Юдина Анастасия, 9в

МАТРИЦА ЭЙЗЕНХАУЭРА

Матрица Эйзенхауэра – это один из самых популярных инструментов тайм-менеджмента, который используется множеством людей по всему миру.

Создателем этой матрицы является 34-й президент США Дуайт Дэвид Эйзенхауэр. Как несложно догадаться, этот человек был очень занят. По этой причине он занимался оптимизацией своего рабочего графика и списка выполняемых задач.

Матрица Эйзенхауэра представляет собой четыре квадранта, основанием которых служат две оси – это ось важности (по вертикали) и ось срочности (по горизонтали). В итоге получается, что каждый квадрант отличается своими качественными показателями. В каждый из квадрантов записываются все задачи и дела, благодаря чему образуется предельно ясная картина того, чем следует заняться в первую очередь, чем – во вторую, а чем вообще заниматься не стоит.





ХРОНОФАГИ

ИСТОРИЯ О ПОТЕРЯННОМ ВРЕМЕНИ

"Хорошее употребление времени делает время ещё более ценным"

Жан-Жак Руссо

ХРОНОФАГИ, или «поглотители времени» — это любые факторы, приводящие к нецелевому использованию времени, иначе говоря к его потере. Целевым же, называется время, которое вы потратили на достижение своих целей, развитие себя или на то, что для вас важно и ценно.

Время — ресурс невозполнимый. Но не каждый осознает это в полной мере.

Вы, наверное, подумали, что хронофаги, это только просмотр телевизора или сидение в социальных сетях? Это явление распространяется куда глубже и шире, чем вы себе представляете.

Приведу пару примеров: например, вы попавив пробку там, где её никогда не было и не знаете, как долго это будет продолжаться. В данном случае, хронофаг — пробка, и она забирает ваше драгоценное время. Но вы можете провести его с пользой для себя: почитать, выполнить какое-нибудь простое домашнее задание, заполнить ежедневник, если вы его ведёте, в общем и целом, всё что угодно и что позволяют обстоятельства. По крайней мере, вы не будете чувствовать себя опустошённо, даже если куда-то опоздаете, ведь одно из дел будет выполнено.

Ещё один простой пример — время сборов с утра. Все мы прекрасно знаем,

что утром некогда подготавливать одежду или что-то искать. Лучше, когда всё под рукой, а одежда приготовлена с вечера. Чтобы сократить время сборов, нужно всего-то держать вещи на своих местах и выполнять часть дел с вечера.

В современном мире люди забыли о ценности времени. Просто представьте, сколько часов мы тратим, стоя в очередях, сидя в интернете или играя в игры. В нашей жизни много болтовни, обсуждения сплетен и ненужных встреч. Спешка, суета, да даже беспорядок на рабочем столе, где вы никогда ничего не можете найти, словно губка впитывают в себя НАШЕ время, которое бы мы могли потратить на встречи с родителями и близкими, развитие себя, путешествия, чтение, сон и отдых. Глупые телевизионные программы и социальные сети вытягивают из нас силы куда более быстрее, чем учёба или работа. Намного приятнее быть уставшим не от просмотра телевизора, а от занятий спортом, выполнения полезных дел или помощи родителям.

Практически все хронофаги создаются нами и полностью зависят от нас. Только мы сами можем помочь себе стать лучше и сохранить, такое уязвимое и всегда от нас ускользающее, время.

Материал подготовила
Горелова Софья, 10а

СРЕДНЕСТАТИСТИЧЕСКИЙ ЧЕЛОВЕК

