№6 (37) 2014г.

Информационно-познавательная газета

НА 34 ШИРОТЕ

Печатный орган пресс-центра МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №34 имени Амелина Станислава Александровича» г. Кемерово

Специальный выпуск

Не поддаваться унынию и депрессии

10 октября – Всемирный день психического здоровья. Он отмечается в мире с 1992 года по инициативе Всемирной федерации психического здоровья

Всемирная организация здравоохранения заявила, что в наши дни на планете существуют более 450 миллионов людей, страдающих психическими заболеваниями. От депрессии страдает более 350 млн. людей во всех возрастных группах и сообществах.
Психическое здоровье – это отсутствие у человека психических расстройств.
Психически здоровый человек адекватно реагирует на сложившуюся обстановку, он не чувствует себя подавленным и не испытывает понапрасну чувство страха, тревоги или беспокойства. В общем, определение психического здоровья неразрывно связанно с понятием счастья.

Сегодня в номере:

- Не поддаваться унынию и депрессии
- По секрету всему свету
- Слово специалисту
- С любовью к детям
- Поделись улыбкою своей
- Проба пера
- Календарь памятных дат

Фразы дня

- А мне нервные клетки не нужны! Мне нужны спокойные!
- Комфорт — это не мебель, не дом обставленный техникой… Комфорт — это когда на душе спокойно!
- Вежливость и спокойствие украшают королеву.
- Смех, спокойствие и личные успехи — наилучшие от недругов доспехи.
- Сон способен исцелять как наши тела, так и души.

По секрету всему свету

Постоянный стресс, переживания, напряжение – вот главные раздражители наших нервов, которые не только понижают качество жизни, но и могут со временем вызвать различные заболевания. Избежать истощения нервной системы нам могут помочь способы, придуманные в разных странах и на протяжении многих лет позволяющие людям разных национальностей сохранять душевный комфорт и внутреннее равновесие.

Индия дала миру такое древнее и могучее оружие против стресса, как йога: по сей день миллионы людей используют медитативные техники для расслабления и достижения душевного равновесия.

Совсем по-другому избавляются от стресса в Бразилии: здесь для этого используют танцы. Сдержанные жители холодной Финляндии ищут лекарство от стресса в жаркой финской бане – сауне. Вдумчивое и размеренное пребывание в сауне не только очищает тело, но и снимает напряжение.

Самыми искусными мастерами в создании шоколада, которым заедают теперь стресс люди по всему миру, считаются швейцарцы.

В Китае знают, чтобы снять стресс, важно устранить напряжение, скопившееся в мышцах. Ина помощь приходят разного рода массажи.

Испанцы считают сон важным средством для снятия стресса, в этой стране популярен послеобеденный сон.

А как снимают стресс ученики школы №34? Юнкоры нашей газеты провели соцопрос и выяснили, что среди старшеклассников эффективным средством является общение с друзьями -43%, музыка (непременно в наушниках) - 27%, чтение книги - 21%. Ученики среднего звена в стрессовых ситуациях берут в руки антистрессовые игрушки – 32%, стараются общаться с домашними животными – 18%, прибегают к помощи друзей – 13%, просят совета у родителей – 12%.

Какие конкретно из антистрессовых приемов взять на вооружение, зависит только от вас! Будьте здоровы!

Екатерина Романова, Кристина Стасенко

Слово специалисту

Школьный стресс

В школьной жизни происходит много различных ситуаций, радостных и интересных, волнительных и напряжённых, и, конечно, не обходится без стрессов. Чаще всего стресс испытывают старшеклассники перед экзаменами, их охватывает паника, и они не знают, как с нею справиться. За советом, как бороться со стрессом мы обратились к нашему школьному психологу Екатерине Николаевне Киселёвой. Вот что она рассказала юнкорам:

-Стресс-это давление, напряжение, ответная реакция организма человека на перенапряжение, негативные эмоции или просто на монотонную суету. Волнение перед экзаменами испытывает большинство учеников разных возрастов. Конечно, экзаменационный стресс – явление временное, однако пребывание в состоянии напряжения для детского организма нежелательно.

- По каким признакам можно понять, что это не просто усталость, а начало стресса?

-Психологическими признаками стресса являются рассеянность, расстройство памяти, тревожность, плаксивость, излишнее беспокойство, беспричинные страхи, раздражительность.

-Как нужно грамотно распределить свой график дня и существуют какие-либо упражнения против этой болезни?

-Самое главное-это сон, он очень важен в жизни подростка, так же здоровое питание и активный отдых в свободное время. Конечно же, существуют различные упражнения, чтобы избежать проблем со здоровьем. Так, например, нужно сделать глубокий вдох через нос, задержать дыхание на пару секунд и медленно выпустить воздух через рот ровной струей. Вы снимите напряжение тела и мозга. Естественно работает и самовнушение: «Я уверена в себе. Всё получится». В любом случае, постарайтесь взять себя в руки и успешно сдать экзамен, ведь избавиться от стресса не так сложно — достаточно выполнять приведенные советы. Удачи!

С психологом беседовали Елизавета Сидорова, Маргарита Ирджанова, Зоя Биктоирова

С любовью к детям

Каждый год в нашу школу приходят студенты-практиканты. Перед ними открыты многие вопросы: «Как заинтересовать детей? Можно ли контролировать дисциплину в классе? А двойки ставить?» Как настраиваются практиканты на работу с детьми, мы решили спросить у Бабкиной Анны Андреевны, выпускницы школы №34 (год выпуска 2011), студентки биологического факультета КемГУ (4 курс).

- Конечно, страшновато было идти на практику, особенно в первые дни я испытывала сильное волнение, - поделилась с нами Анна Андреевна. - В дальнейшем с волнением мне помогли справиться родные стены, мои учителя. Особенно приятно, что помогают сами ребята, ведь большинство из них положительно реагируют на студентов-практикантов, чувствую в свой адрес уважение, несмотря на небольшую разницу в возрасте. Поняла главное – школьников нужно заинтересовать на уроке, тогда и слушать будут. Специально к урокам разрабатываю познавательные презентации. Думаю сейчас: хорошо бы придумать оригинальную систему поощрений. (улыбается) Для себя решила: после университета в родную школу приду работать!

Поделись улыбкою своей

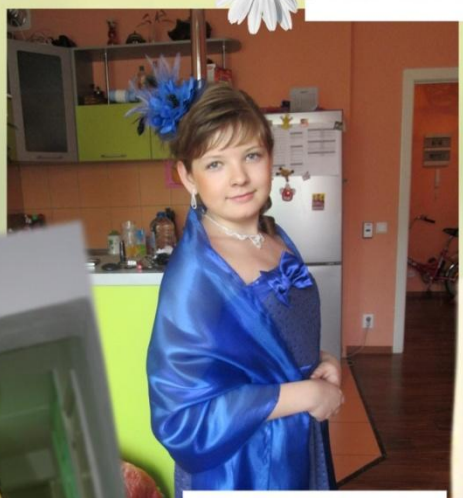
Лучшие работы по итогам фотоконкурса

«Поделись улыбкою своей»

Настя, 8 «Б»
«Стопкадр»

Настя Г. 6 «Б»
«Мне весело!»

Евгений Т. 6 «А»
«Сестрёнка»



Полина С. 6 «А»
«Леди»

Людмила Г.
«Вот такой весёлый зайка»

Марина, 8 «Б»

И хорошее настроение...

Всегда, как можно чаще улыбайся,
Улыбка, радость так тебе идет!
С ней никогда не расставайся,
Печаль и грусть быстро уйдет!
И настроение хорошее
Всегда пусть будет у тебя,
Всегда счастливым быть старайся
И веселым оставайся!

Маргарита Ирджанова, ученица 6 класса«б»

Солнечный луч улыбнулся в окно,
Он пробудил меня ласковым взглядом.
Радуйся сам всему, что дано,
Радуй улыбками всех, кто есть рядом.
Радуйся жизни каждый час,
Смело вокруг оглянись,
С искрой в глазах посмотри на нас
И от души улыбнись!

Дарья Иванова,
ученица 7 класса «а»

Я брожу по улицам,
А на лице улыбка,
И солнышко мне жмурится,
И это не ошибка!
Как здорово распрыскивать
Улыбки, настроение,
И весело закусывать
Удачей и везением...
Я хочу кемеровчанам
Пожелать успеха,
Счастья, радости,добра
И, конечно, смеха.
Не угасает настроение,
И вновь приветствует Кузбасс
Своим шахтерским впечатлением,
Настраивая позитив для нас!

Полина Суглобова, ученица 6 класса

Если грустно стало невзначай,
И для дела нужно настроение,
Поскорей с дивана ты вставай
За хорошим настроением.
Нет повода для грусти, ты пойми.
Измени к проблеме отношение.
Интереснее с веселыми людьми
И с хорошим настроением.
Улыбайся всюду и всегда.
Станет проще думать, без сомнения.
Ведь всё пустяк и ерунда,
Когда у нас есть настроение.
Оглянись, ведь нет причин грустить.
Всё пройдёт, всё обойдется.
Если радость всем свою дарить,
То оно к тебе назад вернётся.

Алина Гюлбаллаева, ученица 11 «а» кл.

Рекламируем здоровье!!!

- Нет здоровья без здоровой психики
- Человек тогда только в норме,
  Когда имеет психическое здоровье!
- Жестокие игры, «ужасники»,
  жёлтая пресса - источники стресса
- Только везучие имеют душевное
  благополучие.
- Здоровая психика - здоровое
  общество.

Автор: Татьяна Комова
11 «а» класс

Даты, посвященные проблемам охраны здоровья (ОКТЯБРЬ):

10 октября - Всемирный день охраны психического здоровья
12 октября - Всемирный день борьбы с артритом
*20 октя*бря - Всемирный день профилактики остеопороза
2-й четверг октября - Всемирный день зрения

Над выпуском газеты работали:

Главный редактор: Иванова Е.Н.
Юнкоры: Романова Екатерина, Асташенко Мария, Григорьева Анастасия, Комова Татьяна, Стасенко Кристина, Сидорова Елизавета.
Адрес пресс-центра: 650002 г. Кемерово, пр. Шахтёров 105, каб. №3