
Тема номера:

Школьные годы

Школьные события:

Последний звонок
Детский лагерь
Вручение аттестатов
и медалей

Интервью:

Анна Равильевна
Виктор Миленский

Special:

Управление стрессом

Культурное место:

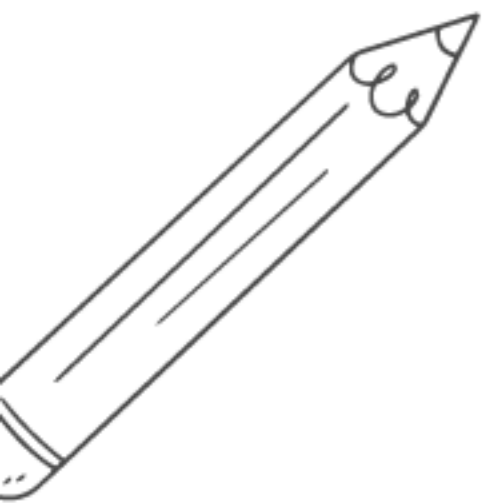
Куда сходить летом

Рекомендация:

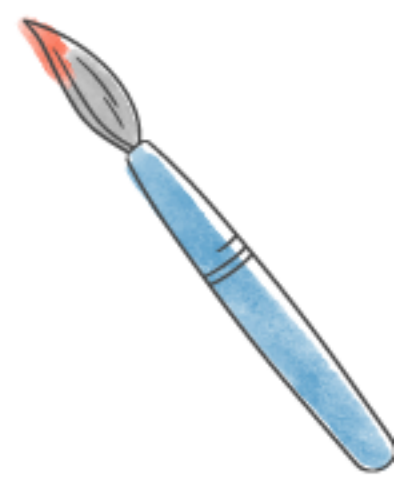
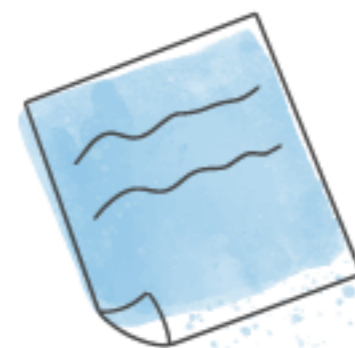
Музыкальная
подборка для
концентрации



Тема номера



ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ



Я Аня. Персона, наконец-то закончившая школу. В будущем вижу себя человеком исключительно творческой профессии, вращающегося в светских кругах, уделяющей внимание, так называемым, «излишкам» (моде, культурной жизни и т.д.) и проживающей лучшую свою жизнь. Как к этому пришла? Над этим можно подумать...

*ПРИХОДИШЬ В ШКОЛУ
СОВЕРШЕННО ЧИСТЫМ
ЛИСТОЧКОМ,
ПОЛНЫМ СТРАХОВ*

и, в моём случае, наихудших ожиданий. Приходится привыкать к тому, где находишься, ищешь пути выживания в новой структуре. Адаптация для меня была довольно простой, потому что коллектив достался хороший. Далее живёшь четыре года начальной школы не отдавая отчёт в своих действиях, всё словно на одном дыхании. Хорошо быть ребёнком: всё в новизну, испытываешь девственные неподдельные эмоции, вокруг одно солнце, и дождь не является разочарованием – так мыслить мечтали великие художники.

Сказкам суждено заканчиваться, происходит взросление и какими-то силами биологии и времени оказываешься в средней школе.

Самый сложный временной промежуток: взлёты и падения. Но как же прекрасен данный период, что впервые приходит осознание себя как отдельной единицы. Здесь немного подробнее о личном. Ясное дело, что желание быть «не от мира сего» не берётся из неоткуда – это долгий процесс влияния разных культурных веяний, желания свободы, возвращающихся идеи. Глупостью это не назовёшь. И вот тебе лет 12, внутри бушует море всего выше написанного, следовательно, начинается поиск возможности реализовать потенциал, самый близкий – внешность. Это не про вопрос «лучше или хуже», это про самоопределение и желание высказаться. Здесь начинается самое интересное.

Опять же.

*НЕ СТОИТ ДУМАТЬ,
ЧТО ВСЁ ПРОСТО ТАК*

Ничего просто так не бывает. За каждой деталью образа своя маленькая история: подсмотрел, вдохновился, придумал. Это ли не прекрасно? Это и есть настоящее творчество. И всё происходит в самый романтизированный период – молодость.

Так вот школа и ассоциируется у меня с таким вот всплеском. Да, явно были приятные моменты, о которых в старости буду вспоминать

с теплотой, но они больше из старших классов. Чего только со мной не было? Помню, как в классе шестом начала носить оверсайз вещи, столько было вопросов об их происхождении. Про волосы вообще молчу, апофеоз: коротко стриженные под машинку зелёного цвета. Небывалая готовность к экспериментам. Как я любила каждый образ, какую чувствовала уверенность, то искомое ощущение сбывшейся мечты. Сколько счастья предоставляло всё это. А самое главное: данный способ получения удовольствия здоровью не вредит.

Когда много и плодотворно пытаешься из своего образа вывести арт-объект, то часто сталкиваешься с непониманием, причём в совершенно разных местах: улица, сверстники, кружки/секции, семья (самое страшное). Столько опасности на пути у человека творческого, мирного.

*ТАК В ИТОГЕ ВСЕХ
РАССУЖДЕНИЙ ХОЧЕТСЯ,
ЧТОБЫ ИМЕННО ШКОЛА СТАЛА
ДРУЖЕЛЮБНЫМ МЕСТОМ*

для человека, имеющего собственный стиль. А лучше, чтобы абсолютно для всех. Больно, когда тебя гоняют за такую безобидную, но важную черту как внешность.

Тема номера

Однако, есть период, о котором буду вспоминать с душевной теплотой: 10-11 классы. За этот промежуток времени

разговоры и философствования чего стоят?

Попала в прекрасный исторический класс: весь 10-й был посвящён изучению XX века – самые интересные уроки истории за всю жизнь. А читать доклады по истории русской культуры длиной в урок – вообще моё главное удовольствие. Передаю привет Вячеславу Александровичу)

Также не могу не упомянуть Кычкову Наталью Владимировну. С ней столько было сделано ярких мероприятий. Мы имели возможность реализовать любую задумку на

школьной сцене. Но и как классный руководитель, она была прекрасна: приятно находиться под полным протекторатом и чувствовать безопасность.

А самой главной боязнью 11 класса стала защита проекта. Нужно было показывать плод своего исследовательского, который ещё создавался до момента сдачи год-полтора. Рассказать смысл работы в 33 страницы за 6 минут, это казалось нереальным. Но всё по итогу произошло успешно, мой проект с наисложнейшим длинным названием был сдан, а я довольна оценкой.

*БЫЛИ НАЙДЕНЫ
САМЫЕ-САМЫЕ ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫЕ
ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ДРУЗЬЯ,
КОТОРЫМИ ДОРОЖУ
БОЛЬШЕ ВСЕГО.*

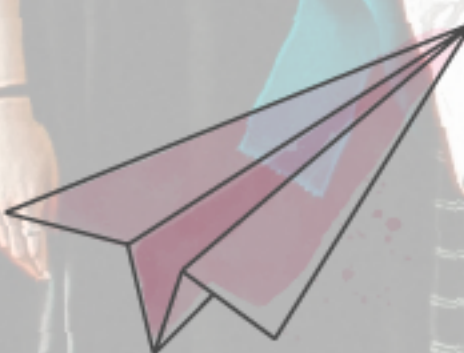
Они делают меня счастливее даже просто фактом их наличия. А наши

разговоры и философствования чего стоят?

*ВОТ СЕЙЧАС Я, СДАВШАЯ ВСЕ ЭКЗАМЕНЫ ЕГЭ, ГОТОВЛЮСЬ К ПОСТУПЛЕНИЮ
НА «ИСТОРИЮ ИСКУССТВА». ЧУВСТВУЮ СПОКОЙСТВИЕ В ДУШЕ О ПРОШЕДШИХ
ОДИННАДЦАТИ ГОДАХ И МЕЧТАЮ О СВЕТЛОМ БУДУЩЕМ. РАДУЮСЬ,
ЧТО СТОЛЬКО КРАСИВЫХ, ЯРКИХ ЛИЦ ВИДЕЛА В ГИМНАЗИИ № 108.*



Анна Шишкина
выпускница 11 класса



Школьные события

Последние звонки

18 и 25 мая прозвенел последний звонок. Это особенный праздник для девятиклассников и учеников одиннадцатого класса. В их жизни было много звонков, но все они занимали своё место. Какой-то торопил на первый урок, какой-то выручал в моменты, когда совсем не хочешь выходить к доске.

Эти торжественные дни, полные особого значения. Теперь уже повзрослевшие девочки и мальчики толпятся в школьном коридоре, где всего через несколько минут именно для них прозвучит последний звонок на последний в их школьной жизни урок. Торжественное поздравление директора, напутствия учителей, которые за столько лет, проведённых в школе, стали почти родными и ответные слова не менее взволнованных выпускников. Память о школьных днях навсегда останется в сердце. Последний звонок - это всё-таки праздник, знаменующий начало нового жизненного этапа, переход в неизведанный, но такой манящий мир взрослых проблем и отношений.

Мы желаем нашим выпускникам успехов в дальнейшей учёбе и труде, чистого неба, яркого солнца, хорошего настроения. Мы верим, что школа всегда будет для них родным домом!

Детский лагерь

1 июня 2022г свои двери открыл лагерь "Солнышко". В течении июня воспитанники посещали различные культурно-развлекательные места города и принимали участие в городских праздниках.

Вручение аттестатов и медалей

Это был 63 выпуск для Гимназии Татищева. Выпустились 57 талантливых, умных, рассудительных и добрых ребят.

«Дорогие, мы видели, как вы росли, выросли, искали то, что вам интересно, вместе с вами переживали на экзаменах и держали кулачки за каждого.

Вы шагнули в новый важный этап вашей жизни. Пусть он будет ярким, интересным и очень счастливым! Мы вас любим и всегда рады видеть в стенах родной Гимназии!»



Эльвира Маслова

Интервью



Анна Равильевна Миленькая



заместитель руководителя по правовым
вопросам



В этом году Вы выпустили класс. Расскажите нам пожалуйста, что чувствует учитель, когда очередное поколение детей выпускается из школы?

Мне особенно сложно выпускать именно этих ребят. Многих я знаю 11 лет. И все одиннадцать лет мы были вместе. Чувствую я тревогу за них. Ведь именно теперь они стали взрослыми и 01 сентября я не увижу их на линейке.

Какое событие эмоциональнее: последний звонок или выпускной?

Наверное, последний звонок. Когда ты осознаешь, что дети уходят, что они стали взрослыми. Знаете, когда они вышли полным составом на сцену я не смогла сдержать слез. Ведь когда-то они были маленьким детками.

Вы помните свой последний звонок? Каким он был?

Я помню, конечно, свой последний звонок. Это событие было очень ярким в моей жизни. Выпускаясь из школы, я понимала, что я уже поступила

в институт. Так как тогда у меня была возможность сдать ранние вступительные экзамены. Я была в ожидании взрослой студенческой жизни. И мне казалось, что я самый счастливый человек на земле.

На последнем звонке Вы сказали прекрасные слова напутствия выпускникам, можете их повторить, чтобы их всегда можно было прочитать?

Наверное, с трудом, но попробую.
«Я помню, как все начиналось... Я помню линейку 01.09.2011 году. Эта линейка была очень яркой с огромным количеством шаром и белыми голубями. Вы еще обязательно вернетесь в школу, но уже со своими детьми и последний звонок прозвенит для Вас вновь. Спасибо большое Вашим родителям которые на протяжении всех лет были рядом с нами. Помните, что мы всегда рядом с Вами и всегда ждем Вас. Я вас очень люблю!»



Интервью

Виктор Миленький

выпускник 11 класса 2022 года



Что чувствуешь от факта, окончания школы? Это долгожданное событие для тебя?

Да, очень долгожданное. Чувство радости переполняет меня.

Есть вещи, которые тебя напрягают, когда ты думаешь о пост школьном будущем?

Наверное, нет. Сейчас основная цель сдать экзамены. Поступить в Университет и устроится на работу. Я ухожу во взрослую жизнь.

Какие испытываешь чувства при расставании с учителями, родными стенами школы?

Я обучался в гимназии с 1 класса. Конечно я буду скучать по школьным годам и учителям. Всегда можно вернуться в родные стены и встретиться с учителями. Я не считаю, что мы расстаемся навсегда.

Какое лучшее событие на твоей памяти за школьные годы?

В школе я встретил настоящих друзей. Мы всегда вместе и всегда помогаем друг другу. Ну и конечно последний звонок в 11 классе. Ведь в 9 классе у нас не было последнего звонка так как COVID – 19 внес свои коррективы в нашу жизнь. Наши поездки с классным руководителем в Казань, Москву, Санкт-Петербург и конечно же наши выезды на туристическую базу с ночёвкой.

Что хочешь пожелать будущим выпускникам (9-10 классам)?

Терпения и старания. Уважения к учителям. Все удачно сдать экзамены.

А для тех, кто только садится за школьную парту?

Учиться, учиться и учиться. Найти настоящих друзей в школе. Не ломать ничего в школе. Ведь школа второй дом.

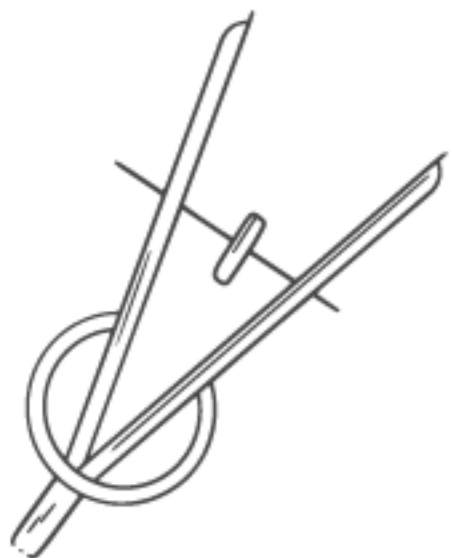
Что для тебя любовь к школе?

Для меня любовь к школе Мама, моя мама. Она всегда рядом. Мама помогает всем детям. Я горжусь своей мамой. К ней всегда возвращаются ее выпускники, приходят за советом и просто навестить.



Special

КАК СПРАВИТЬСЯ С ВОЛНЕНИЕМ. УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ



Каждый из нас время от времени встречается с непривычными обстоятельствами, требующими напряжения. И эта «встряска», испытание новизной побуждает нас приспособливаться, адаптироваться через мобилизацию психофизиологических ресурсов.

Утешительный спойлер:

*ВСЕ БИОЛОГИЧЕСКИЕ
ОРГАНИЗМЫ ИМЕЮТ
ВРОЖДЕННЫЕ МЕХАНИЗМЫ
ГОМЕОСТАЗА.*

*ТО ЕСТЬ МЕХАНИЗМЫ
ПОДДЕРЖАНИЯ ВНУТРЕННЕГО
РАВНОВЕСИЯ.*

Канадский физиолог начала XX в. Ганс Селье назвал реакции организма в ответ на интенсивное воздействие термином «стресс». При этом стрессором является не событие само по себе, а СУБЪЕКТИВНО ВАЖНЫЙ ФАКТОР, связанный с этим событием.

Например, если взглянуть

на экзаменационные испытания выпускников 9-х, 11-х классов взглядом стороннего наблюдателя, то мы увидим рутинную процедуру проверки знаний: заполнение бланков с личными данными и тестовыми заданиями. Однако период экзаменов вызывает у некоторых выпускников стрессовое реагирование: повышенную тревожность, нарушение сна, проблемы с дыханием, пищеварением и т. д. Особенно страдают при этом ребята, чьи родители склонны нагнетать атмосферу катастрофы, если количество баллов ожидается меньше, чем хотелось бы. Это избыточное стрессовое реагирование. В то же время нежелательным для экзаменуемого будет и состояние расслабленности.

*ИДЕАЛЬНЫМ РЕАГИРОВАНИЕМ
МОЖНО СЧИТАТЬ ЭУСТРЕСС
(ЛЁГКИЙ СТРЕСС)*

- кратковременную, сильную мобилизацию наших сил, которая побуждает мозг качественно сосредотачиваться, быстрее понимать текст заданий, легче извлекать из памяти нужную информацию.

ВОПРОС

*КАК НЕ ДОПУСТИТЬ
ИЗБЫТОЧНОЙ СТРЕССОВОЙ
РЕАКЦИИ И ДОСТИЧЬ
ОПТИМАЛЬНОЙ (УМЕРЕННОЙ)
МОБИЛИЗАЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ
И ФИЗИЧЕСКИХ РЕСУРСОВ?*

Ответ: отказаться от позиции жертвы обстоятельств и занять противоположную позицию.

Управление стрессом – это возможность влиять на исход ситуации.

Когда все шаги понятны и соотнесены с датами и сроками, уровень тревоги снижается.

Успех подготовки к ГИА совмещает в себе три составляющих:

- личная мотивация – это ответ на вопрос «Зачем?»
- планирование – ответ на вопрос «Что делать и в какие сроки?»
- приёмы эффективности – ответ на вопрос «Как делать?»

Подробнее:



Special



КАК СПРАВИТЬСЯ С ВОЛНЕНИЕМ. УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ



- отвечаем на вопрос «Как именно благополучная сдача ГИА приближает меня к реализации моих жизненных и профессиональных планов?»;

- отвечаем на вопрос «В какие учебные заведения и на какие специальности подать документы?». На этом этапе ещё раз соотносим перечень предметов по специальности на сайте учебного заведения с перечнем выбранных для сдачи на ГИА;

- выясняем сроки подачи

документов, все организационные требования;

- оцениваем свои сильные и слабые ресурсы, в отношении каждого задавая вопросы «Чем мне это может помочь?», «Чем мне это может навредить?», то есть оцениваем с точки зрения эффективности (природные склонности, особенности мышления и памяти, волевые возможности, степень устойчивости/пластичности нервной системы, индивидуальную специфику запоминания

материала), определяем способ компенсации слабых ресурсов (помощь психолога, медикаментозная помощь невролога и/или психиатра при наличии заболеваний, репетиторы, курсы для поступающих в вузах, онлайн-курсы и онлайн-уроки на интернет-ресурсах по подготовке к ГИА, организационная помощь родителей, консультант по сопровождению абитуриентов).



*ПОСИЛЬНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ ВНУТРЕННИХ РЕСУРСОВ
ДЕЛАЕТ НАС БОЛЕЕ ПОДГОТОВЛЕННЫМИ К ЖИТЕЙСКИМ ВЫЗОВАМ.
ЖЕЛАЮ ДОРОГИМ ВЫПУСКНИКАМ ПОЛЕЗНОГО ЭУСТРЕССА, А ЗНАЧИТ,
УСПЕШНЫХ ЭКЗАМЕНАЦИОННЫХ ИСПЫТАНИЙ!*



Вероника Флоренская
кандидат культурологии,
психолог гимназии №108



Культурное

место

ЛЕТО НА УРА! КУДА ОТПРАВИТЬСЯ ЛЕТОМ?

Подошёл к концу этот учебный год. Наступает Долгая пора отдыха – лето. В этом разделе мы расскажем, куда можно отправиться в городе и его округе этим летом, чтобы заполнить его различными событиями. Эта подборка мест и мероприятий подойдёт для любителей путешествий, активного и культурного отдыха. Вот наша семёрка:

★ «Лето на заводе»

Нет, мы не приглашаем вас на 3 месяца в дневную смену работать на УЗТМ. «Лето на заводе» — это креативное пространство, организуемое летом на старом Сысертском железодобывающем заводе. Здесь проходят как экскурсии, так и различные творческие смены лагеря Ural Creative Camp (смены называются цехами), во время которых на заводе выступают художники, артисты и другие творческие деятели. Гостям предоставляется полноценный палаточный лагерь с баней.

Даты: август-сентябрь (уже сейчас начались мастер-классы и другие активности)

Место: г. Сысерть, ул. Быкова 29/4 (50 км от Екатеринбурга)

★ Фестиваль STENOGRAFFIA

Любителям уличного искусства советуем посетить известный на всю Россию фестиваль STENOGRAFFIA. Даже если вы никогда о нём не слышали, вы наверняка видели работы его участников на улицах и площадях нашего любимого города. «Мета-супрематический крест» Покраса Лампаса на площади Первой Пятилетки, «Цветочный портал» во дворе детской филармонии, «Античность №2» напротив бизнес-центра «Антей» и многие другие работы, создающие урбанистический образ Екатеринбурга.

Даты: 1 июня – 31 августа

★ «ГикКон»

Есть у нас и вариант для любителей компьютерных игр, мультипликации, конструирования и косплея. Единственный на Урале гик-фест приглашает вас встретить персонажей любимых игр, окунуться в их атмосферу и, конечно же, найти новых друзей, с которыми можно будет всё это обсудить. Будут работать несколько площадок для каждого направления.

Даты: 27 августа

Культурное

место

*ЛЕТО НА УРА!
КУДА ОТПРАВИТЬСЯ ЛЕТОМ?*

Камерный театр

Любителям культуры порекомендую лично от себя спектакль «Варшавская мелодия» в Камерном театре. В основе спектакля лежит любовная линия между советским военным и польской девушкой, переживающая взлёты и падения. Действие происходит после Великой Отечественной войны.

Мероприятие доступно по «Пушкинской карте».

Даты: 22 июня 18:30

«Чёртово городище»

Для любителей провести время вдаль от города, на природе, прогуляться по уральскому лесу посоветуем отправиться в «Чёртово городище». Это природная достопримечательность к северо-западу от Екатеринбурга. В лесу, помимо горнолыжной трассы расположен необычный «памятник», скульптор которого – сама природа. «Чёртово городище» - гора, высотой 347 метров, на вершине которой расположены древние скалы, напоминающие стену. По одной из версий, здесь обитают злые духи, по другой же – это древнее святилище, место жертвоприношений. Обстановка, конечно же, мистическая, особенно когда вокруг только лес и тишина.

Рекомендуем прогуляться пешком, чтобы прочувствовать атмосферу уральского леса.

Место: 7 км южнее посёлка Исеть, 36 км от Екатеринбурга.

Верёвочный парк «Sequoia Park»

Ну и напоследок – рекомендация для любителей активного отдыха в городе. Этот верёвочный парк находится на юге города, в Уктусском лесопарке. Веселье, счастье и разминка для мышц обеспечены. Не всё же лето проводить на диване)

Место: Уктусский лесопарк, ул. Зимняя 27

**Проводите лето с пользой, чтобы оно запомнилось ещё надолго.
Бури положительных эмоций вам!**



Кирилл Цивилёв

talk рекомендует

Музыка

„Музыка — это откровение более высокое, чем мудрость и философия.“

— Людвиг ван Бетховен

Мы подготовили для вас два плейлиста, которые предлагаем слушать при подготовке к экзаменам, выполнении монотонной работы, когда нужно сосредоточиться.



Елизавета Мезенцева

**Наша редакция уходит на каникулы,
увидимся в сентябре.
Желаем вам хорошего лета!**