

Тема номера:

Успех

Интервью:

Мария Ефимова

Культурное место:

Рекомендация
редакции

Рекомендуем:

обзор на фильм от
редакции газеты

Special:

Как не обесценивать
свои успехи



Тема номера

У—С—П—Е—Х



В соцсетях гимназии в сентябре был запущен спецпроект посвященный историям успеха выпускников прошлого учебного года.

Мы уверены, что опыт и успех других может мотивировать и ободрять тех, кто еще не прошел свой жизненный этап.

Поделиться своей историей успеха мы попросили Олега Жолобова

Старшая школа прошла незаметно, теперь я студент факультета информационных технологий и анализа больших данных Финансового университета при правительстве Российской Федерации.

Десятый класс я провел в поисках себя: занимался программированием, когнитологией, готовился к ВСОШ по русскому языку, выиграл конкурс "Большие вызовы", принять участие в нем мне посоветовала Шубина Н.А. - директор гимназии, где я учился. Конечно же школьникам не обязательно заниматься наукой, как и взрослым, в принципе. Можно просто пользоваться благами цивилизации — плодами чьих-то открытий. Но для меня это было бы невыносимо скучно. Благодаря такому широкому кругу активностей я смог определить курс,

по которому пойдет моя жизнь, а следовательно, и экзамены, которые я буду сдавать на ЕГЭ.

Лишь в начале одиннадцатого класса я начал подготовку к экзамену. Основной упор был сделан на математику и русский язык, так как эти предметы, особенно математика, буквально необъятны. Если бы у меня спросили, какой критерий в подготовке является самым главным, то я бы без особых раздумий ответил, что наиболее важна регулярность. Без особых прикрас, я решал задачи по математике после школы каждый день: с ноября до 2 июня. С русским языком и информатикой, которую я сдавал третьим предметом, я мог позволить себе брать перерывы, так как уже была хорошая база.

Тема номера

Конечно, свой вклад внесли и учителя гимназии. Не бойтесь подходить к ним за советом и консультацией в их предмете. Было бы отлично, если бы учитель в школе популяризировал научную деятельность, потому что это, правда, здорово. Если вы не знаете, с чего начать свой путь в науку, найдите направление, которое для вас интересно, начните углубленно изучать его уже в средней школе, прямо с 7 класса, чтобы к выпускному у вас была крепкая база, которая уже в ВУЗе откроет любые двери в научную деятельность. Лучше, если у школьника будет наставник, который разбирается в предмете.

Мое мнение такое: если человеку предназначено изменить мир, то этот интерес сам в нем проснется. Но помощь преподавателя необходима — это как проводник на трудном пути в горы.

Не закидывайтесь на только на ЕГЭ (как это делал я), потому что слишком хорошо — тоже плохо. Ищите баланс во всем: общайтесь с друзьями, обязательно занимайтесь спортом, чтобы мозг отдохнул и успел принять полученные знания, не смешав их в кашу.

После хорошей подготовки вам будет не из-за чего стрессовать на экзамене. ЕГЭ — это всего лишь одно из жизненных испытаний, а не цель всей жизни.

Удачи!



Интервью



Мария Ефимова

ученица 10 класса



Когда речь заходит об успехе, то часто на ум приходят спортивные достижения разных людей. Когда ты решила стать спортсменом и почему?

Я не решала сама становиться спортсменом, наверное. Просто, когда мне было 4 года, мама узнала про секцию реального айкидо и спросила меня, хочу ли я пойти. Я согласилась, и с тех пор я погружена в восточные единоборства.

Что привело тебя именно к восточным единоборствам? Что послужило толчком?

Вообще, как такового толчка не было. Мы выбрали восточные единоборства, благодаря тому, что там можно научиться реально защищаться (что вообще и было причиной того, что меня отдали на занятия), но при этом не будет перекачанных мышц или широченных плеч.

Согласна ли ты с мнением, что успеху предшествуют поражения?

Да, возможно, это так, но нужно учитывать человеческий фактор. Некоторых людей пораже-

ние заставляет бороться за победу сильнее, больше тренироваться и становиться лучше. Но других это заставит опустить руки. Иногда успех вообще зависит от факторов, не зависящих от человека. Главное - помнить, что не нужно сдаваться после одного провала.

Сейчас все хотят быть успешными, но не все готовы прикладывать усилия. Хочется «быстрого успеха», «бросать пыль в глаза». Как ты думаешь, почему в обществе сформировалась такая тенденция? Как к ней относишься?

Мы живём в XXI веке, когда время ускоряет свой бег, и людям хочется многого, и очень быстро. Растут амбиции, но когда нам не удаётся что-то с первого раза, мы считаем, что дело не стоит того, чтобы тратить на него время.

Какие советы ты можешь дать тем, кто хочет связать свою жизнь со спортом?

Спорт - это очень тяжело. Даже если у тебя есть талант, далеко на нём одном не уедешь, нужно прикладывать колоссальные усилия. Зачастую, тот, кто упорнее и занимается усерднее, становится более успешен, чем талантливый, но не такой старательный человек. Так что совет один: никогда не сдавайтесь, будьте упорны в своих стремлениях, много трудитесь, и тогда вас ждёт успех.

Культурное

место

В нашей рубрике много мест, куда можно сходить на досуге, мы отбираем самые-самые. Но в этом выпуске газеты мы окунёмся в культуру. Сегодня мы поговорим о примечательном культурном месте нашего города

ЛИТЕРАТУРНЫЙ КВАРТАЛ

Спокойная, но при этом оживлённая культурой «жемчужина» нашего города. Находится он в самом центре Екатеринбурга, между улиц Царской, Первомайской, Пролетарской и Дзержинского. Мысленно пройдемся по нему, не выходя из дома.

На одном из входов в сквер нас встречает «Солнце русской поэзии» Александр Сергеевич Пушкин. Этот памятник вы наверняка видели на многих туристических буклетах и изображениях нашего города. У него есть одна необычная черта – обнажённые ступни, выглядывающие из-под плаща.

Пройдя вглубь сквера, мы встречаем два маленьких красивых здания. Каменное с деревянным балконом – дом-музей русского писателя, уроженца Екатеринбурга Фёдора Михайловича Решетникова. Чуть дальше находится живописное здание музея литературной жизни Урала XX века. Чугунные перила, окна необычной формы, потемневшая и придающая тем ещё больше красоты здание является «центром» всего квартала.



Культурное

место

За ними - небольшой амфитеатр. Часто летом там можно встретить молодых поэтов, писателей и музыкантов, выступающих на сцене. Советуем заглянуть тёплым летним вечерком.



Пройдя ещё дальше, мы встречаем здание с необычным фасадом – Камерный театр, в котором также разместился музей кукол. Советуем заглянуть туда, ребёнку точно понравится. Рядом с ним находится другой литературный музей, но уже посвящённый XIX веку. Это здание также впечатляет своим фасадом и крышей, оно является ещё одной узнаваемой достопримечательностью нашего города.



Завершает нашу прогулку памятник Петру и Февронии Муромским, который установлен в расположенном за Камерным театром сквере ЮНЕСКО. Памятник гармонично вписывается на фоне как театра, так и знаменитого Храма-на-Крови.

Наша прогулка подошла к концу. Скоро мы расскажем про ещё одно интересное место Екатеринбурга.



Кирилл Цивилёв

Рекомендуем

В ПОГОНЕ ЗА СЧАСТЬЕМ

Крис Гарднер – отец-одиночка. Воспитывая пятилетнего сына, Крис изо всех сил старается сделать так, чтобы ребенок рос счастливым. Работая продавцом, он не может оплатить квартиру, и их выселяют.

Оказавшись на улице, но не желая сдаваться, отец устраивается стажером в брокерскую компанию, рассчитывая получить должность специалиста. Только на протяжении стажировки он не будет получать никаких денег, а стажировка длится 6 месяцев...

Сюжет фильма вырисовывается почти сразу, и чем дальше и больше ты смотришь, тем больше ты проникаешься им. Именно, так как под конец фильма раскрывается суть, лозунг, идея этого фильма - 'Не теряй надежды, стремись к своей мечте, будь напорист и все у тебя выйдет!'. А именно это и нужно в жизни каждого.

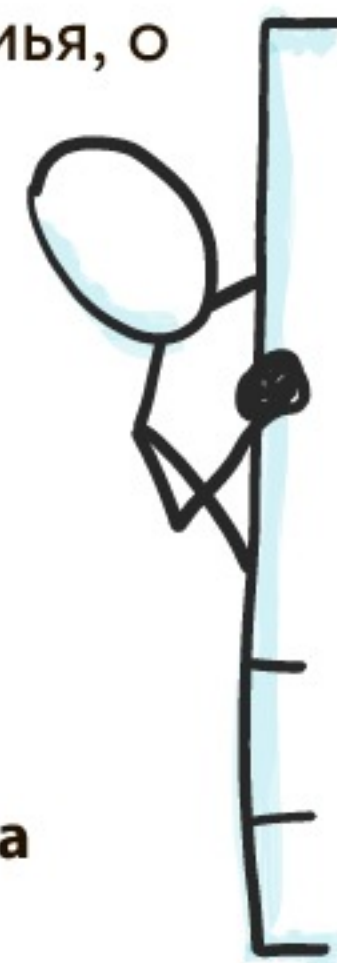


Да, бывают взлеты и падения, но не прожив падение, ты никогда не почувствуешь тот миг, когда у тебя все получилось и ты снова на вершине.

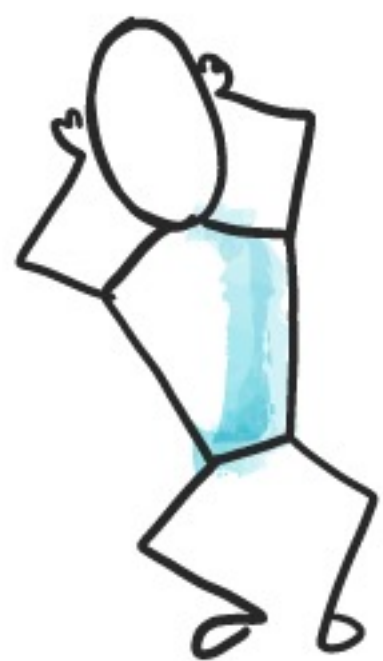
Жизнь - это борьба, и кто не хочет бороться, тот погибает, либо попусту прозябает. Крис Гарднер оказался не из слабаков, он крепок духом, у него есть цель, семья, о которой нужно заботиться.



Елизавета Зотова



Special



НЕ БОЙТЕСЬ ОШИБИТЬСЯ



Способность обесценивать что-либо, себя, других, свои и чужие действия, результаты, достижения - это такая психологическая защита, которой мы пользуемся, чтобы остановить внутри разные сложные переживания, с которыми можем сталкиваться.

Про свои достижения и их обесценивание. Работа с самооценкой дело кропотливое и не быстрое. Самооценка завязана на мнении окружающих, она ситуативная, часто неустойчива. А влияет на многие сферы жизни, на ощущение внутреннего благополучия, удовлетворения жизнью.

Взрослому человеку с заниженной самооценкой хвалить себя очень сложно. Все свои успехи он обесценивает, бесконечно завышая требования перед собой.

Чтобы перестать обесценивать себя, каждому человеку очень важно принять свой внутренний мир, осознать его уникальность и неповторимость. Все обесценивающие мысли и чувства навязаны вам учителями, родителями и другими членами общества. Они не ваши, поэтому необходимо срочно избавляться от ненужных размышлений и эмоций.

У вас есть проблемы с самооценкой? Попробуйте написать список своих достижений, успехов, сильных качеств.

И когда вы почувствуете, что проваливаетесь в эмоциональную яму - перечитайте свой список.

Обратите при этом внимание на свое эмоциональное состояние, изменилось ли что-нибудь?

Не бойтесь ошибиться.

Ваши промахи служат хорошим уроком. После обретения ценного опыта обязательно последует новая стадия развития личности.

Не каждый человек умеет ценить свой труд. С этой проблемой можно справиться самостоятельно. Сначала составьте список всех ваших умений, навыков, знаний и талантов. Затем проведите тщательный их анализ. Оказывается, на обретение этих важных свойств понадобилось затратить много усилий и времени.

Вы, конечно, сталкивались с различными трудностями, которые не всегда было легко преодолеть.

Постарайтесь честно ответить на 3 категории вопросов:

• ЧТО ВАМ БОЛЬШЕ ВСЕГО ПРАВИТСЯ, ЧЕМ ОЧЕНЬ ХОЧЕТСЯ ЗАНИМАТЬСЯ, ТАК КАК ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ПРОЦЕССА И РЕЗУЛЬТАТА СВОИХ ДЕЙСТВИЙ?

• В КАКОМ НАПРАВЛЕНИИ ВЫ ХОТИТЕ ПРОДВИГАТЬСЯ ДАЛЬШЕ, ЧЕМУ ЖЕЛАЕТЕ НАУЧИТЬСЯ?

• ЧТО ВЫ ДУМАЕТЕ О ВОСПРИЯТИИ ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ ВАШИХ ПОСТУПКОВ, ПОДДЕРЖИВАЮТ ЛИ НИ ВАС ИЛИ НЕ ВЕРЯТ В УСПЕХ МЕРОПРИЯТИЯ?

Special



НЕ БОЙТЕСЬ ОШИБИТЬСЯ



Сосредоточьте своё внимание на двух первых группах конструктивных вопросов. Они позволят вам адекватно оценить ваши желания и цели, сформировать установки и определить ценности.

Третья категория вопросов может привести к развитию обесценивания ваших действий. Особенно если вы начнёте терзаться мыслью, что вдруг не справитесь с поставленной задачей. Или заранее будете считать себя неудачником, не имеющим право на успех.

Помимо вышеизложенных способов преодоления обесценивания себя, можно освоить медитативные практики. Они позволят вам почувствовать свою идентичность через соединение разума и тела, ощутить силу созидания.

Эффективный метод тренировки осознанности способствует установлению взаимодействия

внутреннего с внешним миром личности.

Если не удаётся самостоятельно признать собственную ценность и избавиться от всех своих комплексов, то обращайтесь за помощью к специалисту. Психотерапевт размотает клубок негативных убеждений, разработает план дальнейших действий, а при необходимости назначит соответствующее лечение.

«Когда вы долго находитесь в одном месте, вы забываете на сколько велик мир.»



Полина Оборовская

Электронный формат школьной газеты и все актуальные новости вы можете найти в соцсетях нашей гимназии:

