



МИКС

Нас доверили самому лучшему

Это наша газета

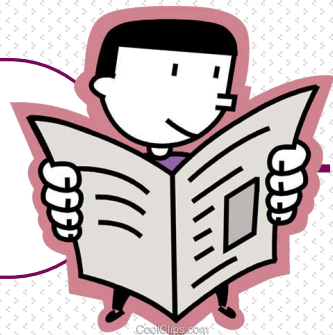


ГБОУ Школа 358
Московского района
г. Санкт-Петербург

*«Понимаешь, мама, я учитель.
Видишь, я вхожу, бледнея, в класс.
Это мне решили поручить их,
Сорок душ и восемьдесят глаз...»*



ОТ РЕДАКТОРА



Один месяц нового учебного года позади, и мы много успели сделать : познакомиться с новыми одноклассниками и учителями, съездить на турслет и получить первые пятерки.

Если вы помните, дорогие читатели, в этом году каждый ученик нашей школы участвует в акции «100 пятерок за год». Для того, чтобы пятерки засчитали, нужно чтобы они были записаны в дневник и подписаны учителем!

В этом году наша редакция примет участие во всероссийском конкурсе РДШ «МедиаШкола». Это очень ответственно и почётно для нас. Надеемся покорить новые вершины.

Вы когда-нибудь думали, какими милыми ребятами были ваши учителя? В этом выпуске у вас есть уникальная возможность увидеть своих учителей в первом (ну, или почти в первом) классе! Листай до странички 4, и угадывай, кто есть кто.

А с наступлением осени мы начинаем немного грустить, ведь лето закончилось, а до следующего так далеко! Как бороться с осенней хандрой читай на странице 6. Воспользуйся советами со стр.7, включи приятную музыку, посоветуйся с учителем музыки, какого композитора лучше всего слушать осень, заодно сможешь поздравить учителя с Международным днём музыки.(1 октября). Забегая вперёд, скажем, что одним из способов борьбы с хандрой является новое хобби! Отпразднуй 9 октября Всемирный день почты и отправь открытку в рамках построссинга (postcrossing.com)



***Если ты хочешь присоеди-
ниться к нашей редакции,
приходи на занятия каждую
пятницу к 15:15
в 17 кабинет!***

ВЗГЛЯД СНИЗУ



Традиционно в первых выпусках газеты мы берём маленькое интервью у ребят начальной школы. В этом году героями рубрики стали Братухина Ева и Абасалиева София.

Корресподент : *Ева, тебе нравится учиться в школе?*

Ева : Да, нравится

К.: *Кто твой сосед по парте?*

Ева: Паша, фамилию не знаю....

К.: *Кто твои друзья в классе?*

Ева: Алина и Саша

К.: *Назови свой любимый урок*

Ева : Математика

К.: *Что ты обычно делаешь на переменах?*

Ева : Рисую с подружкой

К.: *Какая у тебя учительница?*

Ева : Нудобренькая, чуть-чуть бывает

злится....(классный руководитель Евы– Евгения Григорьевна Кузьмина, прим.ред.)



На фото: Ева Братухина, ученица 1В класса



На фото: София Абасалиева, ученица 4А класса

Корресподент : *Соня, тебе нравится учиться в школе?*

Соня: Да, потому что в школе можно узнавать что-то новое.

К.: *Кто твой сосед по парте?*

Соня: Мой сосед по парте Артур Пауль. Он хорошо учится, но иногда отвлекается.

К.: *Кто твои друзья в классе?*

Соня: Мой друг-Настя Иванова. Она веселая девочка и хорошая подруга

К.: *Назови свой любимый урок*

Соня: Литературное чтение

К.: *Что ты обычно делаешь на переменах?*

Соня: На переменах общаюсь с одноклассниками

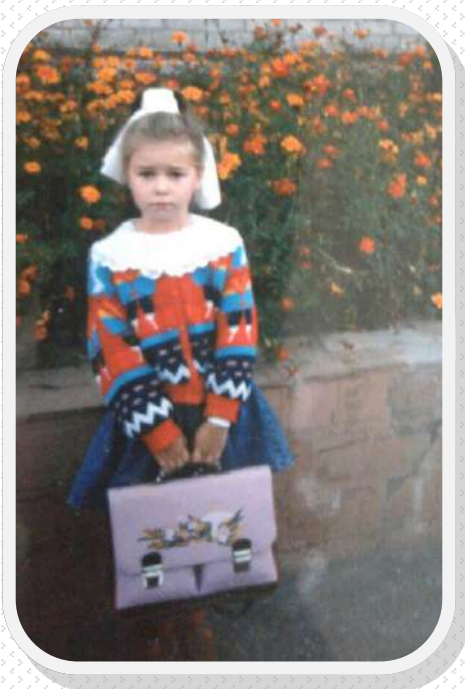
К.: *Какая у тебя учительница?*

Соня: Моя учительница Екатерина Вячеславовна. Она очень добрая и строгая, с ней очень интересно.

К.: *Тяжело ли учиться в 4 классе?*

Соня: Не просто, но если стараться, всё получится!

ПО СТРАНИЦАМ СТАРЫХ АЛЬБОМОВ...



ПО СТРАНИЦАМ СТАРЫХ АЛЬБОМОВ...

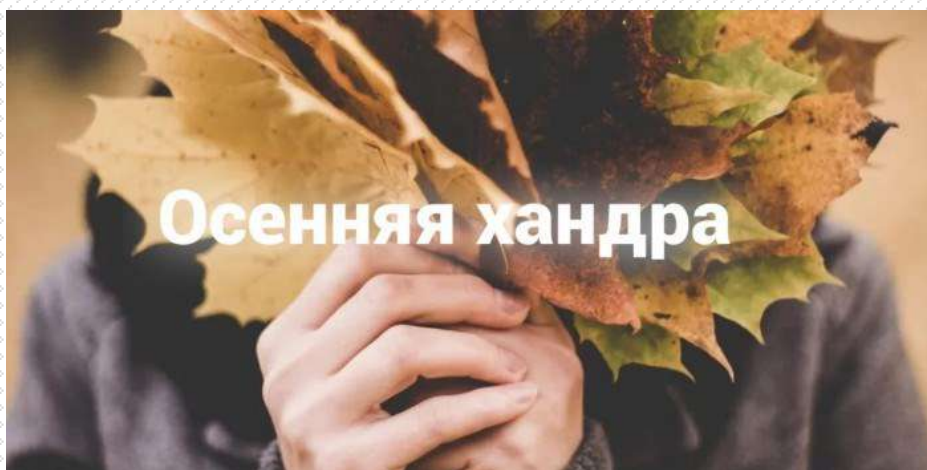
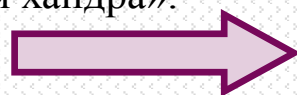


HELLO, OCTOBER!



По инициативе Всемирной федерации психического здоровья с 1992 года в мире отмечается Всемирный День психического здоровья, с целью повышения информированности населения в отношении проблем психического здоровья и способов его укрепления.

С приходом осени многие начинают жаловаться на перепады настроения, повышенную утомляемость, раздражительность и общий упадок сил. В народе такое явление получило название «осенняя хандра». Существует несколько способов помочь себе прийти в норму.



Осенняя хандра — это не просто безрадостное настроение и круглосуточный сплин. Увы, но нередко именно **осенняя хандра**, вызванная прежде всего острым недостатком солнечного света и тепла, превращается в глубокую и затяжную депрессию.

Психологи говорят, что некоторая грусть вполне объяснима и понятна. Солнца становится меньше, природа увядает, и человек, хотя и живет отдельно от природы, зависит от неё. Люди, продолжая жить в прежнем темпе, осознают что что-то не так. Мы как будто оторваны от общего ритма, и это вызывает диссонанс.

У тебя «осенняя хандра» если :

- У тебя подавленное и тоскливое настроение, стремление к одиночеству
- Наблюдаешь у себя отсутствие аппетита, сонливость, резкое снижение активности
- Ты излишне раздражен
- Ты много обижаешься





ОСЕНЬ, ОСЕНЬ...

хандры

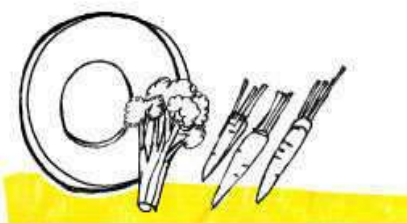
Как избавиться от осенней депрессии

Осенняя депрессия — это особое психоэмоциональное состояние, характеризующееся неустойчивостью настроения

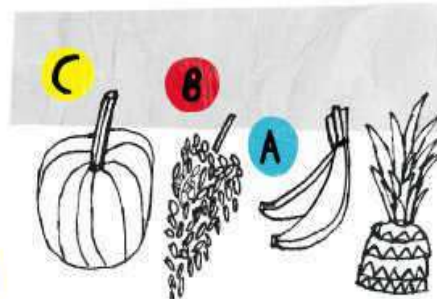
Причины возникновения депрессии именно в это время года — сокращение светового дня, пасмурная погода и серые краски



Витамины



Ешьте как можно больше свежих фруктов и овощей (не менее 400 г. в день)



Поступающие в организм витамины не откладываются про запас, а сразу же усваиваются, поэтому организму нужна постоянная витаминная подпитка



Заваривайте травяные чаи с фитобальзамами, китайским лимоном, шиповником



Откажитесь от кофе и чёрного чая

Сон



Спокойный и продолжительный сон — это лучшее лекарство от депрессии



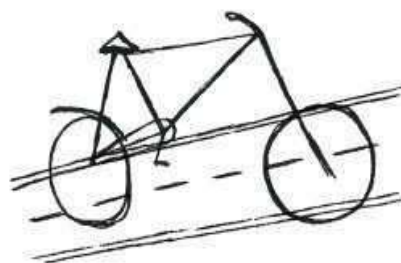
Свежий воздух

Хорошо проветривайте вашу спальню — это обеспечит достаточное количество кислорода



Развлечения и физическая активность

Ходите на прогулки, катайтесь на велосипеде (пока не выпал снег), навещайте друзей, читайте, играйте в шахматы, посетите оперу или ночной клуб. Делайте что-нибудь! Наслаждайтесь этим!



Занимаясь домашними делами, включайте веселую музыку и делайте погромче!

Портрет учителя России

