



Думай глобально - действуй локально! Школа №38 - твое поле деятельности!

Ни для кого не секрет, что с конца ноября начинаются школьные конференции, где учащиеся представляют свои проекты. Ученик (назовём его Петей) долго готовился: написал доклад, сделал презентацию. У него просто всё замечательно, и он уверен в своей победе. И вот настает его очередь, но Петя не может ничего сказать нормально: голос его дрожит, сердце вот – вот выскочит из груди, руки дрожат, а голова совсем не может собрать мысли в кучу. Всё это очень мешает Пете хорошо представить свой проект. Такая реакция организма называется стрессом. Стресс вызывает множество негативных эмоций – раздражительность, страх, тревогу. Чтобы справиться с ним, существуют особые методы, о которых я узнала из интернета, и сейчас хочу с вами поделиться самыми действенными, которые я проверила на себе.

В обычное время о дыхании никто не думает и не вспоминает, но при стрессе многим становится трудно дышать. Поэтому важно восста-



**СТРЕССЫ...** навливать дыхание. Приняв удобную позу, нужно сделать глубокие вдохи и выдохи. Это поможет почувствовать спокойствие и бодрость. Другой метод – это придание событию меньшей значимости и ценности. Например, можно представить, что люди, перед которыми вы выступаете – маленькие дети или ваши детские игрушки. Следующий метод – метод оптимистов. Попробуйте найти в ситуации позитивный смысл для себя и окружающих или позитивно реагировать на любые получаемые результаты. Есть ещё два очень скучных метода – это концентрация и релаксация. В первом случае вам нужно максимально сосредоточиться, а во втором наоборот – расслабиться.

Используя вышеназванные методы, вы сможете научиться управлять своими эмоциями. Этому, на самом деле, должен научиться каждый, ведь способность в любой ситуации оставаться с «холодной» головой позволяет управлять не только внутренним состоянием, но и судьбой в целом. Возьмите на вооружение, друзья. Долой депрессии и стрессы!

Варвара Ефременко



НОВАЯ РУБРИКА

Не знаю, друзья, как вы, но я люблю читать. Этим летом мне попала книга «1984» (автор Джордж Оруэлл). Слышал, что она имела бешеную популярность в США и в Англии, глазам не поверил, когда увидел в нашем книжном магазине. Это роман антиутопия, написанный под влиянием событий, происходящих в мире. Научная, социальная, политическая фантастика, если хотите. Почему он так называется: «1984»? Не поверите, но в честь года написания романа, правда, две последние цифры автор поменял местами (роман был написан в 1948 г.). Скажите, что сейчас другая реальность, и это неинтересно? Как бы ни так: актуален как никогда, вооружает важными знаниями: читал на одном дыхании, до сих пор под впечатлением. Главный герой - Уинстон Смит: обычный партиз, без привилегий. Он видит глобальные и личные трагедии, ужасы тоталитаризма, беспредел диктатуры. Многие находятся под завесой тайны. Террор, который устраивает в романе власть, направлен на уничтожение личности и разрушение способности людей осознавать реальность. С безжалостной детализацией автор показывает ужасы мира, наполненного обезличенностью, страхом и постоянным контролем со стороны власти. Герой работает в Министерстве правды и подвергает сомнению, что происходит вокруг него. Его разбивают проти-

**Открой свою книгу** вөречия, он совершает предательский поступок. И много ещё другого интересного можно найти в романе Оруэлла. Автор смотрит на мир без иллюзий и не скрывает, что ему не нравится то, что он видит. Он повествует о событиях будущего и показывает один из возможных вариантов развития событий для человечества. Книга стала своего рода справочником для живущих в трудные времена. Смысл романа в предсказании возможного будущего для мира. Оруэлл намекает людям, что будущее может быть крайне опасным и ужасным, если люди продолжают стремиться к войнам и власти над всем. Под властью диктатуры мир может оказаться во тьме. И тогда не останется места чувствам и добрым отношениям между людьми. Мне очень хочется, чтобы по этой книге сняли фильм. Конечно, учащимся начальной школы пока не следует читать книгу, ведь в ней 300 страниц, да и многое им будет непонятным. А меня очень интересует история, политика, поэтому я много узнал из неё и читал с удовольствием.

Рекомендую Эльдар Попов



**С Днём народного единства!**



**Друзья!  
Читатели наши!  
Будьте счастливы  
сегодня:  
здесь и сейчас!  
Ну, а завтра повторите!**

Первая неделя ноября началась с каникул, а потом их ещё на неделю продлили в связи с эпидемиологической ситуацией в стране. Читатели, соблюдайте меры предосторожности для сдерживания распространения вирусной инфекции.

**Берегите себя!  
Достал всех уже этот COVID 19.**



Очень нужный и важный праздник отмечается в стране в этом месяце.. **День Матери!** Замечательный праздник, ведь мама – самая родная, самая любимая для каждого из нас. Она всегда поддержит, поможет советом, успокоит.

**Поздравляем всех мам нашей школы!**

Огромного материнского счастья, здоровья и долгих лет жизни, улыбок и смеха, радости. **Спасибо, что вы есть!** Не забудьте, читатели, поздравить своих мам, сделайте приятное дело, покажите, как сильно любите их.



*Для самой лучшей мамы!*

**Мамочка** моя любимая, добрая, нежная. Поздравляю тебя с праздником, **Днем матери!** Пусть этот день еще раз напомнит тебе о моей любви, подарит нежные объятия и слова благодарности.

Дмитрий Шоркин

*С днем матери!*

Редакция газеты поздравляет нашего юного корреспондента **Артемия Волчкова** с Днём рождения! Творческих успехов, позитивного настроения и Ни дня без строчки!



САМЫЙ ПОЗИТИВНЫЙ

САМЫЙ ПОЗИТИВНЫЙ

САМЫЙ ПОЗИТИВНЫЙ

Снова мне не спится, Мысли кувырком. В школу утром рано Топать мне пешком. Завтра я проснусь, И начнётся день. И опять по новой Вкальвать теперь. А братишка утром Будет спать полдня. Повезло братишке - Учится с полудня!

Ксения Гурина



**Деревья листья сбросили – отдыхать пора!**

Ура, каникулы! Передышка после 1-ой четверти, можно слегка расслабиться. Эти дни ещё наполнены яркими красками и свежими прогулками, чудесными моментами и добрыми эмоциями, прекрасным настроением и весельем друзей, ветром удачи. Я провёл первые каникулы в этом учебном году просто замечательно. Это одни из самых лучших, конечно, если не считать летних. Во – первых, потому что их продлили, и они стали длительнее в целых два раза. Такое ощущение, как – будто бы я получил поощрительный приз за старания и выдержку. Супер! Во – вторых, у меня был День рождения, и я стал на год старше. Ну и в – третьих, самое главное, хорошо отдохнул и настроился на дальнейшую учёбу. А если честно, эти две недели длились будто это не две недели, а два года, как будто бы время вокруг меня замедлилось. Конечно, компьютер и игры, гулял вдоволь. Хотелось, чтобы они не кончались. Но была в них и большая для нашего класса утрата, печальная – погиб наш классный руководитель Юрий Викторович. Сожалеем и скорбим. Надеюсь, что вторая четверть пролетит вообще незаметно, начинается подготовка к Новому году, предновогодняя суматоха, поиск подарков.

Ноябрь - это такой месяц, о котором можно сказать, что уже не осень, но ещё и не зима. Деревья стоят голые, трепещутся на ветру самые крепкие листочки, а в воздухе уже витают снежинки, на газонах проглядывается снег. **Прощайте, ноябрь и осень, ждём зиму!**

Артемий Волчков



**Ноябрит... Последний осенний месяц... Первый снег, первый лёд... И мы уже в предвкушении зимних забав...**

