

Регион94

•МАОУ — Гимназия №94, г. Екатеринбург•

•Февраль 2024•

•гимназия94.екатеринбург.рф, +7 (343) 355 27 12•

**Главный редактор
Мельникова Алина 11 «Г» класс**



Вот и подошла к концу зима, холодная, волшебная и в этом году особенно снежная. Чтобы добраться в январе и феврале в школу, нужно было пройти через настоящие испытания: хорошенько спрятать нос за тёплым шарфом, идти, перешагивая через сугробы и ямы и стараясь преодолеть морозный ветер, который так и манит вернуться домой под одеяло. Однако наши гимназисты отлично справились со всеми погодными трудностями. Зима закончилась, а значит, можно снова вдохнуть полной грудью, подвести итоги и встречать весну!

В начале февраля в нашей школе прошёл ежегодный городской конкурс «Приглашение к дебатам». Уникальный и с каждым разом всё более поражающий членов жюри талантливыми учащимися! Ученики гимназии 94 снова показали высокий уровень, получили множество приятных слов и наград. Команда нашего пресс-центра собрала комментарии от членов жюри и участников «Приглашения к дебатам», которые вы сможете увидеть далее в этой газете.

Уже в конце последнего месяца зимы прошёл замечательный мужской праздник-День Защитника Отечества! Нам хотелось бы поздравить наших самых сильных и харизматичных учителей мужчин с этим праздником и пожелать им здоровья, хорошего настроения и позитива. Вы наша опора и поддержка, юмористы и помощники! Мы не забываем также и про будущих защитников Отечества, мальчиков, учащихся в нашей гимназии с 1 по 11 класс. Будьте мужчинами, всю жизнь отстаивайте свою честь и честь своих близких и родных, будьте храбрыми и целеустремлёнными. С праздником!

Дебаты

Умение отстаивать свою точку зрения, опираясь на признанное мнение – очень важное качество современного школьника. В нашем конкурсе 216 учащихся из школ Екатеринбурга смогли заявить о себе, показать свой навык в умении вступать в дебаты не только на русском, но и на англий-

ском языке. Работа с современными литературными произведениями, развитое критическое мышление и интерес к проблемам общества помогли ребятам достойно отстаивать своё мнение, стремясь к победе!

Впечатления участников



Шаронов Александр и Занин Павел
Лицей №135

Мальчики, скажите, участвовали ли вы когда-нибудь в подобном мероприятии?

В конкурсе чтецов

А опыта дебатов не было?

Не было

Что для вас послужило основной мотивацией?

Нам предложили хорошие оценки по русскому и литературе. Если выиграем в городском этапе, получим пять в годовой оценке.

Паша, а у тебя?

Мне предложили почитать новые книги.

Ты любишь читать, да?

Обожаю.

Скажите, как у вас настрой?

Настрой таков: мотивацию надо поднять.

Я вижу, что ты кушаешь орехи, это и есть твой талисман на удачу?

Да!

А у тебя, Павел?

Сашин орех. У нас общий талисман - орехи.



**Максим Ковпак
ЕКСВУ**

Ребята, скажите, пожалуйста, есть ли у вас с собой какая-либо счастливая вещь?

Нет, я не верю в удачу. Я верю в Бога.

А во что верят ваши товарищи?

В победу.

Хорошо, как возникла идея участия в этом конкурсе?

Мы хотели заявиться в прошлом году, но, к сожалению, мест было недостаточно, нам не удалось поучаствовать, но в этом году мы верну-

лись, мы выиграем.

Настрой у вас - победить и только?

Да.

А вы участвовали уже в подобном мероприятии?

Да, принимали участие в других школах.

Скажите, пожалуйста, что послужило для вас мотивацией?

Мы хотели попрактиковаться, а также избежать уроков.

Какой у вас настрой?

Боевой!



**Дарья Егорова и Екатерина Коркина
8 «В» Гимназия №94**

Даша, скажи, пожалуйста, есть ли у тебя какая-то вещь на удачу? Может быть, пятак под пяткой?

У меня есть моя напарница, мне этого вполне достаточно.

Отлично, а как возникла идея поучаствовать в конкурсе?

Я три года подряд участвую в дебатах и мне очень нравится. Я с самого детства была перфекционистом, ребенком, любящим спорить до последнего, поэтому мне и нравятся такие городские конкурсы.

Что послужило для тебя мотивацией для участия?

Мне помогла моя учительница русского языка Анна Ивановна, она развила во мне талант говорить много и красиво.

Отлично! А как твой настрой? Готова к победе?

Конечно, боевой! В школьном туре я заняла первое место и намерена занять еще одно.



**Ботакараева Кира и Иванова Татьяна
6 «Г» Гимназия 94**

Представься, пожалуйста.

Меня зовут Ботакараева Кира, я ученица 6 «Г» класса Гимназии №94.

Понравилось ли тебе мероприятие?

Да, мероприятие мне очень понравилось, участвую уже третий год. Также мне понравилось участвовать, так как были хорошие выступления и сильные соперники.

Как ты оцениваешь работу других участников?

Работы других участников были хорошие. Мне запомнилась пара с Александровым Михаилом, второго участника не помню, к сожалению. У них были хорошие аргументы.

Что для тебя послужило основной мотивацией в конкурсе?

Не могу точно сказать. Мне просто нравится спорить и доказывать свою точку зрения.

Какие эмоции были после того, как вы с партнером высказали свою точку зрения?

Эмоции были положительные, мы защитили хорошо, сделали всё, что нужно, поэтому мы надеемся на хороший результат.

Представься, пожалуйста.

Меня зовут Татьяна Иванова, ученица 6 «Г» класса Гимназии №94.

Как ты решила принять участие в конкурсе?

Меня подтолкнули мои родители и мой любимый учитель русского языка и литературы Любовь Александровна Лярская. Они помогали мне готовить

ся. На самом деле, я могу спорить о чем угодно очень продолжительный промежуток времени, и мне это нравится, поэтому я нашла применение своему любимому делу.

Понравилось ли тебе мероприятие?

Да, мне очень понравилось. Я участвую четвертый год.

Какие эмоции были у тебя, когда с партнером высказали свою точку зрения?

Я испытывала яркие эмоции. Считаю, что я молодец, хорошо выступила и вообще, всё супер.

Будешь ли ты в дальнейшем участвовать в подобных мероприятиях?

Конечно! Надо же где-то использовать умение спорить.



**Хваськов Дмитрий и Колосок Света
11 «Г» Гимназия № 94**

Ребята, расскажите, как прошло мероприятие.

Мы считаем, получилось очень хо-

рошо. Нам было интересно послушать других ребят и узнать какой у них уровень английского.

Да, в этот раз оппоненты очень интересные, у них необычная речь. Было действительно классно наблюдать за дебатами.

Есть ли в аудитории ребята, чьи выступления вам запомнились больше всего?

Я, к сожалению, не запомнил имя, но мальчик в зеленом костюме мне очень понравился. Он оптимистично все рассказывал. Уважаю его.

Я полностью согласна с мнением Димы. Он действительно был очень убедителен в своих аргументах. Это было искусно.

Будете ли вы еще участвовать в подобных мероприятиях?

Скорее всего, уже не в школе, поскольку мы выпускной класс, однако дебаты навсегда останутся в наших сердцах. Мы продолжим участвовать в подобных мероприятиях уже дальнейшем на более высоком уровне.

Какие эмоции вы испытали по окончании своего выступления?

Я думаю, что в целом мы выступили достаточно убедительно и уверенно, и я верю в то, что мы сможем пройти в следующий этап. Я вполне довольна выступлением, но считаю, что всегда есть куда стремиться.



Шориц Олеся
Школа №19

Скажи, пожалуйста, есть ли у тебя какая-то счастливая вещь на удачу?

Есть. Я всегда с собой ношу брелок, и он помогает мне. Это брелок-дракон.

Расскажи историю этого брелка. Тебе его подарил кто-то из близких?

Да, мне его подарил папа.

И ты чувствуешь себя с ним уверенно?

Да.

Отлично. Скажи, пожалуйста, как возникла идея участия в этом конкурсе?

Мне предложили участвовать в этом конкурсе, и я согласилась. Когда я подробно узнала об этом мероприятии, мне он понравился ещё больше!

А ты участвовала раньше?

Нет, я пришла впервые.

И скажи, пожалуйста, что послужило для тебя основной мотивацией для участия в этом конкурсе.

Для меня основной мотивацией послужило то, что на дебатах я смогу узнать много нового о сказках, и о том, какие дети учатся в школах, как соревноваться и что такое дебаты в целом.

А тебе вообще нравится дискутировать и отстаивать свою позицию?

Да, мне очень нравится. Когда ты высказываешь свою точку зрения - это значит, что ты знаешь, что можно сделать.

Отлично, спасибо! Расскажи, каков твой настрой, готова к победе?

Да, я готова добиваться победы, но даже если мы проиграем, то я все равно буду радоваться, так как главное не победа, а участие!





**Николаева Ксения и Коновалов Степан
9 «Г» Гимназия 94**

Скажите, пожалуйста, Вам понравилось выступление ваших конкурентов?

Да, были необычные доводы и аргументы. Было интересно выслушать чужую позицию, задать вопросы соперникам и ответить на их вопросы.

А есть ли участники, которые больше всего запомнились? Если да, то чем именно?

Да, есть такие. Мне они запомнились, потому что они задавали очень много вопросов, у них были хорошие аргументы. Также мне понравились девочки из моей школы, у них были структурированные и чёткие ответы.

Отлично! Не боитесь ли вы конкуренции? Готовы к следующему раунду?

Да, мы готовы к следующему раунду. Этот конкурс в принципе рассчитан на конкуренцию, но мы готовы ко всему, ко всем вопросам. Поэтому нет, не боимся.



**Андрей Красильников
Гимназия 202**

Участвовал ли ты в подобных конкурсах ранее?

Нет, я никогда не интересовался такими мероприятиями, поэтому дебаты в 94 гимназии - это новый опыт для меня.

Как ты оцениваешь своих конкурентов?

Конкуренция была на уровне, особенно запомнились ребята из Суворовского училища: у них очень хорошо поставлена речь как на английском, так и на русском языке.

Какие эмоции ты испытывал во время дебатов и после ?

Безусловно, я волновался. И считаю, что если человек не волнуется, то его мозг не работает на максимум, именно беспокойство взбудораживает, раззадоривает и стимулирует к победе.



Дейкова Даша и Латыпова Юля
9 «Г» Гимназия 94

В каком направлении вы участвовали?

Дебаты на английском языке.

Какие эмоции вы испытали после того, как услышали, что заняли 1 место?

Неописуемо приятные эмоции нас переполняют сейчас, особенно потому, что в прошлом году не удалось одержать победу. Дебаты - невероятно интересный конкурс, на котором можно проявить себя.

Как вы оцениваете своих конкурентов? По вашему мнению, чего им не хватило до победы?

Все ребята были хороши: кто-то показал свое умение свободно говорить на английском языке, без барьеров, а кто-то приводил весомые аргументы. Наверное, большую роль сыграли волнение, мандраж и беспокойство. Они сбивают с толку.

А какие эмоции испытывали вы во время дебатов?

Мы получали удовольствие от самого процесса, ни капли не волновались.



Поросенкова Саша
и Попельнюк Елизавета
3 «Г» Гимназия 94

В каком направлении вы принимали участие?

В литературных дебатах.

Какие эмоции вы испытывали после оглашения результатов?

В дебатах мы участвовали первый раз, поэтому, конечно же, были очень рады результатам.

Какие ощущения вы испытывали во время дебатов?

Поначалу было очень страшно и волнительно, ведь мы не знали, насколько хороши ребята, наши конкуренты. Но, когда начался второй

раунд дебатов, мы выдохнули, потому что узнали сильные и слабые стороны соперников.

А как вы оцениваете конкурентов?

Ребята были очень умные и хорошие, задавали интересные вопросы, достойно отстаивали свою позицию.

Кому бы вы хотели выразить слова благодарности за подготовку, поддержку?

Мы бы хотели поблагодарить Наталью Семеновну за полученные знания и подготовку. Большое спасибо вам, Наталья Семеновна, за то, что тратили на нас свое время! В будущем мы обязательно принесем вам отличные результаты и победы!



**Винокурова Алла и Власов Семён
4 «Г» Гимназия 94**

Понравились ли вам выступления других участников?

Да, они мне понравились. Ребята хорошо отвечали, но я заметила, что они иногда забывали приводить аргументы из текста, а это очень важно.

Какие чувства вы испытывали по-

сле того, как узнали, что одержали победу?

Мы одновременно чувствовали удивление, счастье и радость. Нам сильно хотелось победить, и, получается, наши молитвы были услышаны!

Кто вам помогал в подготовке к конкурсу?

Нам очень помогала Наталья Юрьевна, наша классная руководительница. Мы очень благодарны ей за помощь и поддержку. Благодаря её вере в нас, мы смогли победить и достойно отстоять честь нашей гимназии.

**Синбаева Василиса и Синбаев Денис
4 «А» Лицей 135**

На данный момент вы уже успели дважды выступить и ждёте результаты. Какими вам показались ваши соперники?

Если честно, мы считаем, что в нашем кабинете с нами на уровне была только одна команда, остальные нам показались более слабыми соперниками. Одни ребята, которые тоже были сильными, хорошо формулировали свои мысли, контролировали эмоции, были убедительны и сосредоточены.

Каких результатов вы ожидаете?

Мы думаем, что заняли либо первое, либо второе место.

Худякова Татьяна Викторовна
Член жюри

Что вам понравилось или больше всего запомнилось на сегодняшнем конкурсе?

Вы знаете, я сегодня получила настоящее удовольствие. Дело в том, что дети, которые не до конца раскрылись в первом раунде дебатов, отлично показали себя во втором. Было интересно наблюдать за тем, как ребята постепенно открываются, начинают говорить более убедительно. Также было увлекательно следить за ходом рассуждений и мыслей участников; иногда дети побеждали в дебатах за свою речь и аргументацию, а иногда даже эмоционально властвовали над соперниками, то есть в ход шли разные методы, приемы. Я была приятно удивлена, что одиннадцатиклассники умеют так хорошо и логично говорить, доказывать свои суждения. Я бы хотела выразить благодарность, что меня пригласили быть членом дулю в таком прекрасном конкурсе!

Хотелось бы узнать, были ли вы уже членом жюри на подобных мероприятиях?

Нет, такой опыт у меня впервые. Внутри своего лица мы проводили дебаты, но они не были такими масштабными.

-Вы бы хотели выступать в роли члена жюри на подобных конкурсах ещё?

-Конечно, мне очень понравилось. С одной стороны, это волнительно, а с другой - ответственно и увлекательно.

но.

Вы бы хотели выступать в роли члена жюри на подобных конкурсах ещё?

Конечно, мне очень понравилось. С одной стороны, это волнительно, а с другой - ответственно и увлекательно.



Брянцев Михаил
Школа 19

Ты раньше участвовал в похожих конкурсах?

До сегодняшнего дня я не имел опыта участия в таких конкурсах. Сегодня был первый раз, и мне очень понравилось.

Тебе понравились выступления других ребят?

Да, очень интересно послушать мнения других людей. С некоторыми я соглашался, с некоторыми-нет, но в целом очень достойный уровень.

Чем тебе запомнилось самое лучшее, по твоему мнению, выступление ребят из твоей аудитории?

Мне больше всего понравились девочки из последнего раунда. У них были очень точные аргументы, грамотно поставленная речь, они хорошо и уверенно отвечали на вопросы.

**Соснина Николь и
Кондратьева Владислава
5 «Г» класс, Гимназия 94**

В каком направлении вы принимали участие?

Дебаты на русском языке, литературная тема

Какие произведения использовались в ходе дебатов?

«Девочка, мальчик, собака» В.М. Воскобойникова и «Тень Каравеллы» Владислава Куприна.

Что вы испытывали во время своего первого и второго выступления?

Во время первого тура было очень страшно, и мне кажется, что из-за волнения мы не смогли сказать всё, что хотели. Во время второго выступления мы справились уже намного лучше.

Как вы оцениваете своих конкурентов?

Те, кто занял первое место, безусловно, молодцы. В целом все ребята выступили достойно, мне понравилось участвовать с ними в дебатах.

Какое преимущество было у ваших конкурентов?

Один мальчик рассказал о психологической пирамиде дружбы, и мне кажется, что за это их паре дали первое место.



№ 00	ФИ участников	Класс	Награждён	
Дебаты по литературным произведениям 3-4 класс				
94	Большакова Т.	Кудашева Е.	3	Призеры
94	Поросенкова А.	Попельнюк Е.	3	Призеры
94	Борисов Л.	Харченко Г.	4	Победители
94	Александров А.	Смоляков Р.	4	Призеры
94	Власов С.	Винокурова А.	4	Победители
Дебаты по литературным произведениям 5-7 класс				
94	Соснина Н.	Кондратьева В.	5	Призеры
94	Сотарев М.	Жуков Ж.	5	Номинанты
94	Фарафонова А.	Поротникова В.	6	Номинанты
94	Иванова Т.	Ботакараева К.	6	Призеры
94	Антропова А.	Мележик К.	7	Призеры
94	Власов А.	Николаев М.	7	Победители
Дебаты по социальным темам 8-9 классы				
94	Чиркова К.	Харлова Я.	9	Номинанты
94	Николаева К.	Коновалов С.	9	Призеры
94	Егорова Д.	Коркина Е.	8	Номинанты
94	Исаева А.	Куликова П.	9	Призеры
94	Коньшев М.	Лагунов А.	8	Номинанты
94	Шайдурова М.	Камалтдинова К.	8	Призеры
Дебаты по социальным темам 9-10 классы				
94	Шмелев А.	Неволин В.	10	Призеры
94	Елфимова М.	Южакова М.	10	Номинанты
94	Елизарова А.	Мельникова А.	11	Призеры
94	Рябинин П.	Антропов Д.	10	Номинанты
94	Бабошина В.	Черанева И.	11	Номинанты
94	Тяров М.	Пантелеева Е.	10	Номинанты
Парламентские дебаты на английском языке 8-9 классы				
94	Кошкин И.		9	Номинант
94	Дейкова Д.	Латыпова Ю.	9	Победители
94	Вторушин А.	Агафонцев А.	8	Призеры
Парламентские дебаты на английском языке 10-11 классы				
94	Сичкар А.	Смирнова М.	10	Призеры
94	Хватьков Д.	Колосок С.	11	Победители
94	Бурдин М.	Голынец С.	10	Номинанты
94	Шалимов А.	Брусницына А.	10	Номинанты

Узнай меня ближе



Фердинанд Анастасия
2 «Г» класс

Я начала ходить в музыкальную школу в 4 года. В подготовительном классе с родителями выбрали инструмент саксофон. Учителя зовут Киприянова Юлия Валерьевна, в первом же классе

меня включили в состав ансамбля «Веселые саксофонисты». В прошлом году ему исполнилось 25 лет. В ансамбле играют дети с первого по восьмой класс. Там же играет и Люба Кержакова - ученица 8 «А» класса нашей школы. Люба 7 лет играла на флейте, и только год занимается на саксофоне. Как сказал учитель: «Это очень смелый шаг со стороны Любы».

Мне очень нравится заниматься музыкой, особенно играть в ансамбле. В составе ансамбля мы выступали на праздновании 300-летия Екатеринбурга, открытии нового здания музыкальной школы в Академическом районе при участии музыканта Бутмана. Самые классные выступления - это выступления в «Ever Jazz Дети». Мы очень любим играть джазовые композиции в современных аранжировках нашего преподавателя.



Зайнулин Вадим 3 «Б» класс

Привет, Вадим, расскажи, пожалуйста, чем ты увлекаешься?

Я развожу муравьёв.

Во сколько лет ты начал этим заниматься?

В 5 лет. Папа показал мне интересный видеоролик про муравьёв, и я решил их разводить.



Где ты покупаешь муравьёв?

Есть специальные муравьиные магазины, и ещё можно купить насекомых на разных маркетплейсах.

Как ты ухаживаешь за муравьями?

Зависит от видов. Кормлю их сиропом, желтками и гамарусом (рачками). Наливаю воду, чищу клетки. За хищными муравьями нужен особый уход.

А какие у тебя есть виды?

Camponotus (муравьи-древоточцы),

Lasius flavus (муравьи живущие под землёй), *Messor structor* (степной муравей-жнец)



Где живут муравьи?

В муравьиных фермах. Некоторые ещё спят в пробирках, для них мы ещё муравьиных ферм не нашли.

Какой образ жизни ведут муравьи?

Их задача - кормить свою королеву (матку), чтобы она откладывала личинки, а из них вылуплялись новые муравьи.





**Адамеску Александр
3 «Б» класс**

Здравствуй, Саша, расскажи, чем ты увлекаешься?

Я коллекционирую противогазы.

Как пришла идея такого необычного хобби?

Мой папа красит машины, и для того, чтобы защищать своё лицо от вредных паров краски, он использует специальную маску во время работы. Я увидел её и решил начать коллекционировать противогазы. Мне показалось это оригинальным и интересным хобби.

Сколько у тебя противогазов в коллекции?

4 и ещё 3 папиных.

Где ты берёшь противогазы?

Сначала мы с папой посещаем разные специальные магазины, выбираем модели противогазов, которых ещё нет в коллекции, и затем приобретаем.

Какие есть виды противогазов?

ПРВУ, РШ-4, ГП-5.

Ты бы хотел собрать много противогазов и устроить выставку в школе?

Если честно, я бы не хотел устраивать выставку и показывать всей школе свои противогазы, а вот с каждым годом расширять свою коллекцию я был бы рад.

Ты давно собираешь противогазы?

Я начал собирать противогазы буквально недавно, а если быть точным, то с 2023 года.

Чем ты увлекался до противогазов?

До противогазов я коллекционировал маленькие машинки и фигурки динозавров.





Резниченко Влада 7 «А» класс

В кёрлинг меня привела мама, которая на данный момент является моим тренером. Мне нравится, что мы ездим в другие города на соревнования, общаемся с другими командами и встречаемся с выдающимися людьми! Наши тренировки проходят в ЭКСПО, а летом, когда топят лёд, мы занимаемся ОФП в СК Нижнеисетский.

В июле мы ездили в лагерь RCS, который проходил в Новосибирске, где целую неделю с нами занимались игроки сборных команд России по кёрлингу. 2 января я снова еду в такой лагерь, только проходить он будет уже в Красноярске. Кёрлинг интересен тем, что в нём есть и физическая и умственная активность. Приходит-

ся постоянно продумывать дальнейшие действия команды на несколько ходов вперёд. На тренировках у нас всегда весело, но расслабляться тоже не дают.



Несколько секретов от психолога по психологической подготовке к успешной сдаче ОГЭ и ЕГЭ

Важным критерием для успешной сдачи ОГЭ и ЕГЭ является психологическая готовность: эмоциональный настрой, состояние внутренней готовности к успешной сдаче экзамена.

- Используем прием самопрограммирования: будем рассматривать экзамен как возможность показать свои знания. Никто не любит проверок, а демонстрировать свои достижения, возможности приятно всем. Эта установка позволяет организму снизить напряжение.

- Помни: чем раньше ты начнешь подготовку к экзаменам, тем больше уверенности в том, что успеешь повторить весь материал. Планируя время занятий, учитывай, что необходимо разумно чередовать занятия и отдых, питание 4-5 раз в день, сон не менее 9 часов, пребывание на свежем воздухе.



- Сначала подготовь свое рабочее место: убери со стола лишние вещи,

удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши, ручки.

Это способствует внутреннему деловому настрою: готовности думать, сосредотачиваться.

Также считается, что повышают умственную активность жёлтый и фиолетовый цвета, присутствующие в помещении.



- Распредели весь объем учебного материала по дням подготовки. Составь план своих занятий: четко определи, что именно будешь изучать каждый день.

Это тоже придаст тебе уверенности в том, что ты успеешь все и будешь готов справиться с любым заданием.

- Полезно структурировать учебный материал по теме при помощи составления планов, схем, причем желательно на бумаге.

Это будет способствовать лучшему пониманию и запоминанию информации, так как наш мозг всегда стремится к упорядоченности и логично-

сти».

- Для активной работы мозга требуется много жидкости, полезно больше пить простой воды или минеральной воды без газа, так как она содержит ионы натрия или калия, участвующие в электрохимических реакциях мозга.

- На экзамене важно уметь быстро снять напряжение, успокоиться, мобилизовать внутренние ресурсы организма. Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряженное, скованное внимание. Расслабление уменьшает внутреннее беспокойство, улучшает внимание и память. Для расслабления и снятия напряжения отлично подходят дыхательные упражнения.

Успокаивающим будет такое дыхание, при котором выдох почти в два раза длиннее вдоха. Его полезно использовать для того, чтобы погасить избыточное возбуждение. В случае сильного нервного напряжения нужно сделать вдох и затем глубокий выдох — вдвое длиннее вдоха.

При мобилизующем дыхании: глубокий вдох - чуть задерживается дыхание - резкий выдох.

Приемы быстрого восстановления сил и мобилизации ресурсов путем массажа активных точек.

- Минутный массаж ушных раковин: осторожно поворачивайте уши три раза снизу вверх. Делайте упражнение, когда вы рассеяны. Разотрите хорошенько уши - вначале только мочки, а потом все ухо целиком ладонями: вверх - вниз, вперед – назад (это будет то же самое, как если бы вы помассировали головной мозг.)

- Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их также на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее и быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду.

- Большим пальцем правой руки слегка нажать точку концентрации внимания, которая расположена в середине левой ладони. Повторить пять раз. То же самое проделать левой рукой на правой ладони.

Если при подготовке к экзаменам ты будешь практиковаться в этом, то твой организм будет натренирован и в нужный момент легко справится с волнением.



Наши выпускники

Недавно мы взяли интервью у выпускника нашей гимназии 2013 года - Дмитрия Чалганова. Он на протяжении уже 10 лет проживает в Канаде, но не забывает родной город и школу.

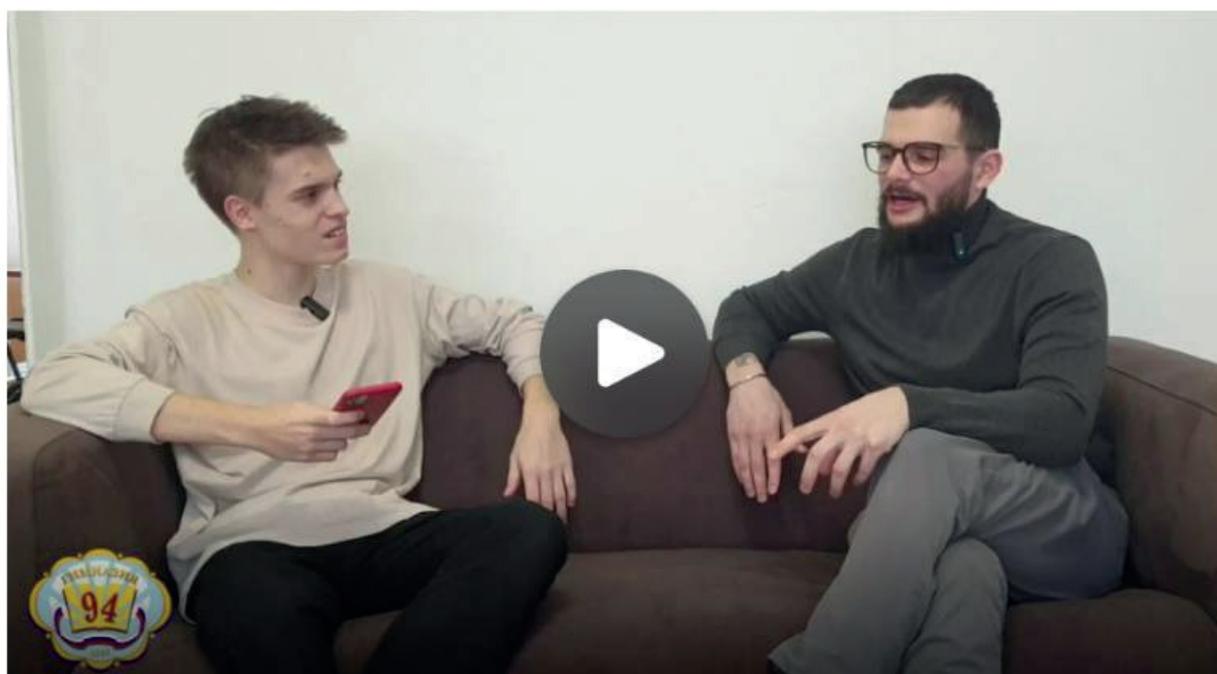
В интервью Дмитрий делится своим опытом учебы и работы за рубежом, рассказывает о том, какие возможности дала ему гимназия 94 для успешного поступления и переезда в англоязычную страну.

Интервью на английском языке берет ученик 11 «Г» класса - Дмитрий Хватьков. Его вы можете посмотреть на сайте Гимназии 94.



Выпускник нашей гимназии 2013 года - Дмитрий Чалганов

18.01.2024





Архипова Валентина

Приветствую дорогих читателей! В гимназии №94 я начала учёбу в 7 классе, и изначально целью я ставила улучшить свой уровень английского языка, однако постепенно эта цель переросла в мечту учиться в иностранном вузе. Моя новая школа дала мне такую возможность, и я воспользовалась ей по максимуму. Открытые уроки, выступления, экскурсии, поездки, праздники, конкурсы, олимпиады – всё это улучшило моё портфолио при поступлении в

Хэйлунцзянский университет в Китае и позволило мне выиграть самый престижный грант в Китае – грант правительства КНР.

Первое время учиться в школе было непросто: я сильно отставала от остальных одноклассников. Кроме того, необходимо было участвовать во всевозможных мероприятиях, а совмещать учёбу с внеклассной деятельностью было крайне тяжело. Однако благодаря профессионализму наших учителей и ховардской системе обучения я не только улучшила свой английский, но и научилась работать с информацией и грамотно организовывать время работы.

Знание английского языка стало для меня огромным преимуществом во время обучения в китайском вузе, так как оно позволило мне поучаствовать в международных конкурсах по общеобразовательной и профессиональной тематике, а также узнать много новых интересных людей и пообщаться со своими потенциальными коллегами. К примеру, недавно мы с командой от университета участво-



вали в международном конкурсе бизнес-симуляций «PEAK-TIME» - одном из крупнейших в Европе международных конкурсов в бизнес тематике. В Китае этот конкурс проводится с 2008 года, и проводил его Шанхайский институт экономики и финансов. В конкурсе участвовали студенты из 56 стран. Ключевым заданием было создать бизнес-план и выступить с ним на английском языке перед членами жюри. Поскольку в команде я была единственной, кто владел английским на высоком уровне, я стала своеобразным лицом нашей «компании» перед «инвесторами». Члены жюри, среди которых были Вейо Кьёсти (Veijo Kyösti), генеральный директор CESIM и консультант по практическому обучению Министерства образования Финляндии, представители Intercontinental Hotels Group, Комитета по преподаванию инноваций и предпринимательства университетов Министерства образования КНР, а также представители Университета Тунцзи (г. Шанхай) отметили замечательное выступление нашей команды. Мы получили второе место, и стали первыми иностранными студентами нашего университета, кто участвовал в этом конкурсе. Кроме английского я также изучаю китайский. Желание изучать этот язык было у меня ещё с детства. Китай притягивал меня больше всего, представляясь мне каким-то божественным царством, где живёт народ, чьи устои – вечная загадка, а любое традиционное изделие – произведение искусства.

Я хотела учиться в Китае, чтобы познать эту культуру с точки зрения резидента страны, а не просто туриста. Однако бóльшим стимулом было

получение профессии вкупе со знанием иностранного языка. Безусловно, США, Канада и страны Европейского Союза по-прежнему высоко востребованы, однако Китай постепенно становится в один ряд с ними. Причинами тому являются дешёвая, по сравнению с западными странами, стоимость обучения и проживания, а также большое количество разнообразных грантов.



Учась в школе, я заняла восьмое место на региональном этапе ВсОШ по китайскому языку, уступив лишь пяти носителям языка, что, тем не менее, не лишило меня желания продолжать изучать его. На этапе поступления гимназия очень сильно помогла мне с подачей заявки на грант, поэтому моё успешное поступление – это не в последнюю очередь заслуга школы.

Гимназия №94 в своё время стала мне во всех смыслах вторым домом. Именно она стала для меня трамплином во взрослую жизнь и подарила тёплые воспоминания о школьных годах. Главное, чему я научилась здесь, это идти вперёд, даже если кажется, что выхода нет.

Цифровая гигиена

В современном мире социальные сети стали неотъемлемой частью жизни многих людей. Они позволяют общаться с друзьями, заводить новые знакомства, обмениваться информацией и многое другое. Однако наряду с преимуществами социальные сети также могут представлять определенные риски для здоровья и благополучия пользователей.

Одним из таких рисков является распространение неэтичного и неприемлемого контента, который может негативно влиять на психическое здоровье людей. Кроме того, многие пользователи не осознают, что их личная информация может быть использована в корыстных целях или стать объектом кибербуллинга. Мало кто знает, как именно нужно общаться, что публиковать и на что можно оставлять комментарии и лайки.

Помимо кибербуллинга люди могут потерять свои должности по вине некорректно написанной публикации.

Одно высказывание на запретную тему в интернете может привести к потере работы, места в университете. Также человек может попасть в полицию из-за своих действий в интернете.

Правовое регулирование поведения в социальных сетях:

- Не следует публиковать на своей странице контент, высмеивающий религиозные убеждения, на тему национальной принадлежности, о фашизме/терроризме;
- Старайтесь подвергать цензуре свои посты и действия – не нужно «лайкать» информацию, которая может вас скомпрометировать;
- Помните, что любой ваш комментарий или размещенная фотография могут остаться в Интернете навсегда (или быть скопированными недоброжелателем).
- Прежде чем отправить в социальные сети какую-либо информацию, подумайте, допустимо ли, чтобы она попала на глаза вашим родителям, детям или работодателю.
- Никогда не выдавайте чужой контент за свой. Это тоже воровство, которое может обернуться для вас долгой и неприятной историей.





Большакова Таисия
3 «А» класс

Что делать по весне?
Ну точно не лежать во сне.
Давай быстрее с нами,
Шевели ногами,
Беги-ка скорее, скорее,
Будем гулять по аллее!
Давай строки рифмовать,
По лужам бегать и скакать!
Что за шарик в небесах?
Сразу жмурятся глаза.
Светит ярко - солнце это.
Точно ясно - скоро лето!!!



Над номером работали: Главный редактор:
Мельникова Алина

Дизайнер: Манжелевская
Анна
Руководитель проекта: Лярская Любовь
Александровна

Корреспонденты: Кармалеева Карина, Кузнецова Кристина, Иванов Виктор, Иванова Анастасия

Хобби: Ботакараева Кира

Несколько секретов от психолога по психологической подготовке к успешной сдаче ОГЭ и ЕГЭ: Исхакова Е.М.

Наши выпускники: Мельникова Алина

Цифровая гигиена: Коновалов Степан