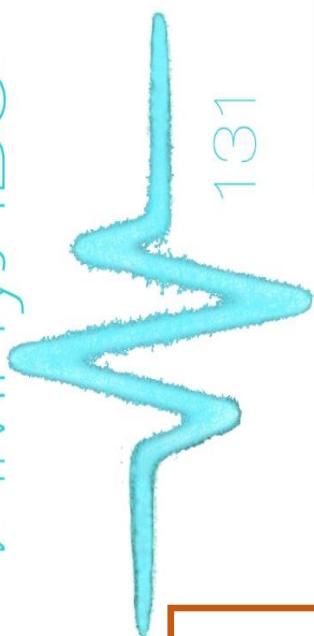


Октябрь
2018

ИМПУЛЬС



Газета "Импульс"



В этом выпуске



Реально ли получить 100
баллов по ЕГЭ?

Экскурсия в Болдино



Ностальгия.
Ретро-выставка

Интервью с интересным человеком

- Дилия, расскажите, где вы сейчас учитесь и почему такой выбор?

- Я учуясь в Казанском государственном университете по специальности «Лечебное дело». Папа в свое время закончил этот факультет. Мне кажется больше возможностей именно здесь. Сыграло и то, что поступать сюда тяжелее всего, а преодолевать трудности – особый интерес для меня. Я еще точно не определился каким врачом я буду, впереди 6 лет учебы-достаточное время, чтобы определится.

- Не задумались ли вы над поступлением в институт в Москву, Питер?

- Честно? Нет. Сразу решила, что уезжать из Казани не хочу. Ехать учиться значит остаться жить. Жить я хочу только здесь. В Казани мой дом, моя семья, мои друзья. Что касается уровня медицинского университета, так он не хуже, чем в университетах Москвы и Питера. Это один из лучших медицинских университетов страны.

- Мы знаем, что Вы написали математику и химию на 100 баллов. Расскажите, как Вы готовились к ЕГЭ и какие советы можете дать выпускникам лицея, чтобы получить высокий результат.

- По химии весь 11 класс занималась репетитором: сначала разбирали отдельные темы, по ним задания отрабатывали, потом полные варианты. Биологией с репетитором занималась со середины 10 класса: тоже отдельные темы брали, начиная с ботанику. Русский, математика – просто на уроки ходила. Советы...хм...однозначно не надо оставлять на последний месяц. Мне кажется, нужно начать готовиться как минимум с начало 11 класса. Наверное, если начать раньше, легче будет. Опять же, стоит упомянуть волнение: резко баллы срезает. Вывод – не переживайте слишком сильно. И еще важный для меня момент – получать удовольствие от того, что делаешь. Когда занимаешься с удовольствием, во всем стараешься разобраться, все понять, то запоминается все гораздо быстрее и



качественнее. Если вы вынуждены сдавать экзамен, но не заинтересованы предметом, постарайтесь убедить себя в обратном, тогда сдача ЕГЭ станет приятнее, это точно (проверено математикой).

- А как Вы справлялись со стрессом перед экзаменом?

- Когда в течение года усердно готовишься, когда много занимаешься в последние дни перед экзаменом, наступает момент, когда ты так устаешь, то тебе уже все ровно и никакого стресса. Конечно, перед экзаменом волнение было, но как-то отвлекаешься... А когда дают долгожданные задания, просто начинаешь решать, и уже не до переживаний.

-Что вы почувствовали, когда узнали результаты?

- Когда увидела 100 по математике, по химии, конечно очень рада была. Причем радость с примесью шока. Другие экзамены хуже написала... не 100, поэтому уж расстроилась. Хыхы... хотелось то все на 100. А вообще, сами результаты ЕГЭ были ожидаемы не так сильно, как результаты поступления.

- Расскажите интересное событие из жизни класса, который вы запомнили?

- В 10 классе на недели английского языка мы с классом ставили сказку – Sleeping Beauty. Я играла Спящую красавицу. Репетиции, заучивание текста, костюмы. Потом само выступление. Было немножко волнительно – смотрели на нас и учителя, и ученики из параллели, но в целом, нереальные эмоции. Остались очень теплые воспоминания.

Лучше поздно, чем никогда

С этой фразой я начала свой учебный год в 3-м часам продуктивности после нее. Подробнее 11-м классе, и до сих пор она является для меня об этом можно почитать в книге «Spark» неким сигналом того, что для получения любого опыта нужно время.

О времени, а если быть точнее - о его невероятных способностях растягиваться и сжиматься в зависимости от ваших потребностей - я бы и хотела поговорить в этой рубрике. Здесь не будет секрета того, как повысить свою продуктивность за 1 день, как внезапно перестать прокрастинировать и начать что-то делать, как восстановить режим, спать по 8 часов в сутки и есть только здоровую еду. Здесь будет только мой личный опыт и информация, которую я переработала, чтобы поделиться с вами. Написание этих статей является для меня одним маленьким шагом на пути к самоорганизации, и если они помогут кому-нибудь еще, это будет небольшой победой как минимум для нас двоих.

Я часто слышу в своем окружении вопрос: «Как перестать ничего не делать и начать заниматься хотябы чем-нибудь полезным?» В этой статье я бы хотела уделить внимание такому явлению, как «яма прокрастинации». Говоря простым языком, вся наша способность к самоконтролю имеет циклическую форму. От навыка верного распределения сил зависит, как долго мы сможем находиться на пике своей продуктивности. Однако, спады неизбежны, поэтому существует несколько очевидных на первых взгляд вещей, которые помогают выйти из этого периода.

- Физиологические рычаги

-Сон

Я понимаю, что те самые 8 часов «здорового сна» найти достаточно сложно, однако когда-то нужно начинать стремиться к этому, а когда, если не сейчас?

-Физическая активность

Есть множество исследований, подтверждающих прямую связь физической активности и самоконтроля. Наша система внимания на когнитивном уровне регулируется нейромедиаторами, которые мгновенно восстанавливают связи благодаря спорту. 30-ти минутная нагрузка каждый день равносильна

- Организационные моменты
- -Интернет-блокер

Еще одна очевидная, но также необходимая вещь для концентрации. Необходимо установить такую программу себе на компьютер и на телефон, а время ограничить до 3-х часов, постепенно уменьшая его. Иногда мы, сами того не замечая, заходим в различные социальные сети, когда в этом нет очевидной необходимости. Блокер поможет избавиться от этой привычки.

Для компьютера: productivity owl

Для телефона: AntiSocial

-Техника Pomodorro

Очень распространенная техника распределения времени, однако немногие используют ее в жизни, и еще меньшее количество людей знает, как нужно делать это правильно.

Что нужно делать:

-ставить себе таймер для работы не более, чем на 45 минут

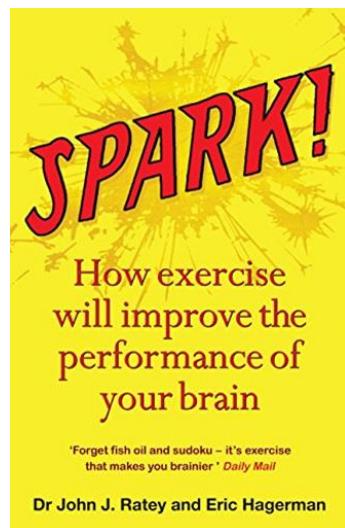
-во время коротких перерывов не заниматься другой работой, напрягающей мозг, например чтением или ответами на сообщения. В перерыв лучше просто попить воды, сделать несколько физических упражнений или прибраться на рабочем месте.

Чем хороша данная техника?

-Она показывает истинную цену времени. 5 минут, за которые вы можете выполнить упражнение, заметно отличаются от 5-ти минут, потраченных на мессенджер.

-Она учит фокусироваться на процессе, а не на результате. Для нашего мозга задача «выполнить эту работу в течение 30 минут» кажется намного легче, чем задача «За эти 30 минут я должен закончить это упражнение». Значит, риск прокрастинации уменьшается.

Все перечисленные методы совсем не гарантируют того, что вы сможете вернуть свою продуктивность за один день или даже за неделю. Но все они – хороший повод начать делать незначительные вещи, чтобы заложить основы нормального режима в будущем. Если вам все еще нужен волшебный толчок к действию – то он прямо перед вами.



Уважаемая Светлана Борисовна!

От всей души поздравляем Вас с юбилеем!

Мы знаем Вас как умного, интересного человека и настоящего профессионала. Желаем, чтобы в тетради судьбы не было помарок и клякс, чтобы жили Вы по своим правилам и исключением, чтобы главными существительными жизни были «счастье» и любовь», чтобы удача и радость имели множественное число на Вашем пути. Пусть суровые будни не смогут сделать вашу жизнь серой, пусть работа доставляет большие радости, чем огорчения. Желаем здоровья, удачи и душевного покоя.

Коллектив 131 лицея

Уважаемая Светлана Борисовна! Мы поздравляем вас с этим замечательным днём и от всей души хотим пожелать вам счастья, здоровья и самых талантливых и интересных учеников!

Мы очень благодарны вам за тот труд и опыт, который вы отдаёте нам каждый день! Вы научили нас стольким важным вещам, что даже на всех пальцах нашего класса не перечесть!

С юбилеем! С уважением 10 Б



Задумывались ли когда-нибудь взрослые - почему некоторые дети не любят ходить в школу, а другие- идут туда охотно? Наверное - да. Думаю, ответ прост - у них есть любимый учитель.

Светлана Борисовна- наш классный руководитель- очень добрый человек, она не прочь с нами посмеяться, мы часто с ней ездим на экскурсии, ведь она хочет, чтобы наш год был не просто чередой занятий, а также и множеством, незабываемых, веселых и интересных моментов.

Мы хотим поздравить Светлану Борисовну с ее Днём Рождения и пожелать ей всего самого наилучшего.

С Днем Рождения, Светлана Борисовна!
Сегодня важный день для каждого для
кого важны Вы. Мы окончили школу уже 3 года
назад, но до сих пор с благодарностью вспоми-
наем Вас и Ваши уроки.

Мы учились в физико-математическом лицее, но Вы смогли пробудить в нас любовь к литературе и русскому языку, а для некоторых Ваш образ даже стал предопределяющим в выборе профессии.

Мы с улыбкой храним память о Ваших уроках, на них всегда было интересно, Вы учили нас думать, работать, не бояться трудностей. Вы отлично мотивировали, умели в нужный момент подбодрить или, напротив, пожурить. И это человечное, внимательное отношение к каждому не могло не найти отклик в наших сердцах.

Вы всегда думали о других, но сегодня мы хотим позаботиться о Вас. Поэтому мы просим судьбу благоволить Вам, приглашаем чудесные эмоции и крепкое здоровье к Вам в дом и надеемся, что хороший отдых никогда не станет обходить Вас стороной.

Берегите себя! Будьте здоровы и счастливы! С любовью, выпуск 2015 года.



Уважаемая Светлана Борисовна!

Родители очень благодарны Вам! Ведь Вы даёте нашим детям гораздо больше, чем заложено в школьной программе. Вы помогаете подросткам понять себя, раскрыть лучшие человеческие качества. Вы вкладываете в учеников частичку своей души, стремитесь показать, как важны порядочность, справедливость, уважение друг к другу. Эта нравственная основа закладывается благодаря Вашей каждодневной работе! Мы Вас ценим, уважаем и во всем поддерживаем!

С юбилеем! Желаем здоровья, умиротворения, гармонии, семейного счастья! Всех земных благ!

Светлана Борисовна, от всего 10В класса мы хотим вам поздравить с юбилеем! Желаем крепкого здоровья, счастья и, конечно же, терпения. Мы благодарим вас за то, чему вы нас научили и чему вы учите сейчас.

Спасибо за ваш труд, за стойкость, за стремление показать нам всё хорошее и показать, какой на самом деле прекрасный мир! От всей души поздравляем вас с днем рождения! 10В

Дорогая Светлана Борисовна!

Поздравляем Вас с юбилеем! В этот день мы желаем Вам счастья, здоровья, успехов в работе, творческого вдохновения и способных учеников. Ваши уроки открывают перед нами увлекательный мир литературных произведений, учат понимать и любить наш родной язык, грамотно излагать свои мысли и писать. Благодарим за неоценимый труд, заботу и терпение к нам. 10 А

Сегодня день рождения у очень дорогого и важного для меня человека. Это мой школьный учитель, наставник, друг, помощник и советчик - Светлана Борисовна.

Наши отношения начались с того, что в 7 классе Светлана Борисовна укорила меня в абсолютной безграмотности. Я обиделась и решила доказать обратное. Доказывала-доказывала и увлеклась. Увлеклась серьёзно. Настолько, что однажды заявила, что хочу поступать на филологический. Светлана Борисовна заботливо поинтересовалась, не перегрелась ли я часом, но переубеждать не стала (почти). Мы начали больше и плотнее работать, и постепенно я поняла, что за холодным и порой насмешливым лицом Светлана Борисовна скрывает тёплую, умеющую глубоко сочувствовать и сопереживать душу.

В том, что сейчас я учусь на филфаке МГУ, процентов на 80 «виновата» Светлана Борисовна. Никто и никогда не мотивировал меня так, как она. Этот учитель настолько умел увлечь своим предметом, что долгое время я не могла определить, что именно меня привлекает: филология как таковая или русский и литература в ее подаче.

Сегодня я сама преподаю и смотрю на институт школы уже с других позиций. И в данном контексте меня по-прежнему не перестаёт поражать и вдохновлять Светлана Борисовна. Какое неравнодушие и какую многогранность сохранила она после стольких лет работы! «Что-то новое всегда интересно», – эти ее слова не раз убеждали меня, что в 20 лет уставать или костенеть уж точно нельзя.

Светлана Борисовна давно стала для меня ориентиром и в профессиональном, и в чисто человеческом отношении. В моих ближайших планах - работа в школе. И я верю, что этот выбор жизненного пути окажется верным, если мне удастся когда-нибудь походить на нее.

С Днем Рождения, Светлана Борисовна! Крепкого Вам здоровья и большого счастья!
Люблю, ценю и восхищаюсь! Женя Белоусова.



HALLOWEEN



Хэллоуин - праздник с древнейшей историей. Его отмечали древние кельты как день мертвых. В это время, граница между миром живых и миром мертвых истончается настолько, что духи могли беспрепятственно проникнуть в наш мир. Чтобы выжить, люди надевали страшные маски, и духи принимали их за своих и не нападали. А если нет возможности носить маски, в тыквы с вырезанными лицами помещали свечи, что тоже отгоняло призраков. Это пошло от легенды про пьяницу Джека и Дьявола. Продойха Джек заключил сделку с Дьяволом для более долгой жизни, попросил его

обернуться в монетку и носил ее в течение многих лет в кармане с крестиком. В наказании, душа Джека была обречена на вечное скитание по миру с одним лишь тлеющим угольком в тыкве.

Так как в нашем лицее не было принято отмечать Хэллоуин с размахом, ученики и учителя выкручивались, как могли. Кто-то украшал кабинет бумажными тыквами и страшными надписями, а кто-то, (например старшеклассники) решили пойти дальше. Нашли место, выбрали время, и хоть это было не канун Хэллоуина, но все заставляло тебя поверить – что вот-вот, и наступит полночь, время, когда души придут в наш мир со злыми намерениями.

В заключение этого дня, все разошлись по своим домам, чтобы начать подготовку к настоящему празднику, а кто-то – летать на метле при полной луне, или же – пойти на шабаш, праздник, когда ведьмы встанут в круг и начнут свои пляски смерти... Иванова Е.



Скучная картина! Тучи без конца, Дождик так и льется, Лужи у крыльца.

Обычно так большинство людей воспринимают осень. Закончились теплые летние дни, пришло время нудных моросящих дождей, холодных ветров, свинцовых туч. Но совсем не так представляют наши учащиеся осень. Традиционно в лицее прошел конкурс «Дары осени». Осень – одно из самых красивых и щедрых времен года. Перед тем, как погрузиться в зимний сон, природа одаривает нас всевозможными плодами, ягодами, цветами и, конечно же, радужным ковром листьев.

Праздничное настроение всем участникам праздника обеспечила выставка осенних букетов и поделок. Где еще можно увидеть и поговорить с осенними месяцами, увидеть татарскую усадьбу, прочувствовать осеннюю хандру, услышать стихи об осени и погрузится в романтику осенних мелодий. По школе плыл неповторимый аромат осенних листьев, яблок, грибов, рябины, из которых ребята соорудили небывалой красоты осенние букеты. Такой прекрасный праздник был бы невозможен без помощи родителей учеников. Хочется выразить признательность за помошь в организации ярмарки семьям.

Благодаря таким праздникам понимаешь, что именно осенью есть возможность порадовать себя и своих близких яркими осенними красками, поделиться хорошим настроением. Загидуллина А.



Прекрасное путешествие.

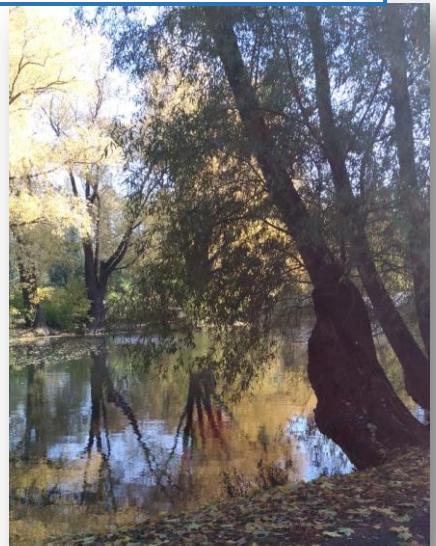
Недавно мы с классом побывали в прекрасном Болдине. Нам удалось застать период золотой осени. Все вокруг было ярким и разноцветным: желтым, красным, зеленым!

Мы посетили музеи, в которых узнали много нового и интересного о Пушкине. Оказывается в XIX веке Александр Сергеевич часто приезжал туда, под впечатлением от прекрасной осенней поры творил свои бессмертные произведения, танцевал на балах, на одном из которых мы побывали. Танцы полонез, вальс, польку, мы будто перенеслись в прошлое, где дамы в красивых пышных платьях ждут приглашение на танец от кавалеров.

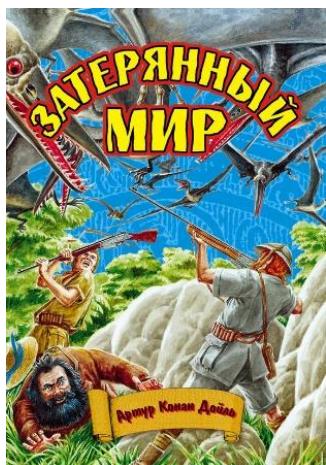
Болдино – очень красивое место, где легко почувствовать единство человека с природой, туда хочется возвращаться снова и снова! Нас очаровало природа Болдино! Именно побывав здесь понимаешь, о какой осени писал, и восхищался Пушкин.

Кокорева Даша

Люблю я пышное природы увяданье, в багрец и в золото одетые леса.



Повторное чтение уже прочитанных книг — самый надежный пробный камень образованности. Кристиан Фридрих Хеббель (Геббель)



Нэд Мелоун - успешный журналист популярной газеты "Последние новости". Он смел, удачлив, обаятелен и всегда находится в центре любого события. Не так давно по заданию редакции его направили взять интервью у доктора Челленджера – агрессивного, выжившего из ума профессора, который вернувшись из своей последней экспедиции, утверждал, что видел динозавров, вымерших, по всем научным данным, несколько миллионов лет назад. Ему никто не верил. Все считали, что скелет птеродактиля – подделка, фотографии - фальсифицированы, зарисовки – выдумка. Но профессиональное чутье подсказало Нэду, что стоит поверить безумцу...

И вот он вместе с несколькими добровольцами отправляется в Южную Америку, бросая вызов всему научному миру.

Герои погружаются в атмосферу ста сорока миллионной давности, где их на каждом шагу подстерегает смертельная опасность, где главная цель - выжить, а выживание приравнивается к подвигу, который под силу далеко не каждому ...

Рекомендую книгу поклонникам приключений и жанра фантастика.

Фаттахова А

Калейдоскоп событий лицея

24 октября в лицее на третьем этаже было очень многолюдно. На перемене играла не совсем нам понятная, но много раз нами услышанная музыка 80-ых. Ритмы музыки доносились из вестибюля. А там выставка. Очень неожиданно - в лицее выставка. Да еще и какая. Ученики 9В демонстрировали раритетные вещи 80-х, 90-х. Здесь каждый мог найти интересную для себя экспозицию. Для любителей нумизматики были представлены денежные банкноты и монеты. Атрибутика пионерии и комсомола: комсомольский билет, значки, галстуки, пилотки. Были показаны грамоты за успехи в учебе и за добросовестный труд. Среди всех экспонатов самыми милыми были игрушки. Они очень простые, именно такими играли наши мамы и папы. Некоторых учеников привлекли шашки, домино, лото и шахматы. Также были представлены бытовые принадлежности советского периода.

Больше всего детей заинтересовала экспозиция, посвященная школе. Старые книги, буквари, перья и чернила, детские журналы, кассы букв, словари... большой интерес вызвали деревянные счеты. Не похожие на обычные, они разделены на 4 ряда, в каждом по 8 костяшек. Очень интересно, каково их предназначение?



Подписывайтесь на нашу группу ВКонтакте: <https://vk.com/impulse131>

Над выпуском работали: Кулакова Александра, Юсупов Данил, Костина Екатерина, Кокорева Дарья, Иванова Евгения, Фаттахова Амина, Загидуллина Аделя, ученики 10 А, 10 В, 8 Б, Большое спасибо Куприяновой В.А., выпускницам лицея Замалиевой Дилии, Белоусовой Евгении, родителям 8 Б.