

СТРАХ ВЫСТУПЛЕНИЙ

Как вы знаете, в нашей гимназии проводится огромное количество конкурсов и мероприятий, на которых у каждого ученика есть возможность проявить свои таланты в разных направлениях. Так, в апреле на площадке нашей гимназии проходят такие проекты, как «Золотая маска», «Наука-Fest», «TED.com» и другие.

Однако многие участники сталкиваются с такой проблемой, как страх сцены.

Считается, что бояться выхода на публику вполне нормально. Вы не можете избавиться от этого страха полностью, но вы можете научиться контролировать свои эмоции на сцене. И сегодня School&Life решил поделиться с вами некоторыми секретами хорошего выступления!

- Репетируйте каждый день, хотя бы 10-15 минут. Основная польза репетиций в том, что с ними приходит опыт, а с опытом уменьшается нервность, портящая выступление. «Если я не буду репетировать один день, замечу только я. Если пропущу два дня, заметит мой наставник. Если три дня – заметят все!» – говорил Байрон Дженис, известный пианист.

- Создайте во время репетиции ту обстановку, в которой вам предстоит выступать. Старайтесь исполнять всё также, как и на самом выступлении.

- Умейте правильно настроить себя перед выходом на публику. Чувства, сопутствующие страху сцены, обычно сильны не во время выступления, а перед ним. Сделайте подборку упражнений для снятия напряжения.

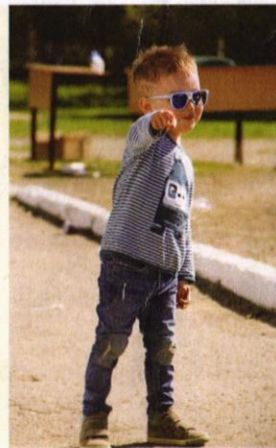
- Почаще выходите на публику. Вы почувствуете, как с каждым разом выступать будет все легче и легче.

Мы надеемся, что предложенные нами техники помогут вам в будущем.

ЯРМАРКА ДОБРА

Творить добро просто: всем желающим совершить благое дело стоит принять участие в Ярмарке добра, устраиваемой нашей гимназией ежегодно. Что она из себя представляет? Ученики, преподаватели и родители гимназии оборудуют во дворе школы впечатляющих размеров площадку с палатками, где продаются различные поделки и сладости. Все товары организаторы ярмарки – то есть дети – изготавливают вручную. Вырученные от мероприятия средства идут на помощь малообеспеченным и тяжелобольным детям. На сегодняшний день, общими усилиями уже было собрано 5 млн. 750 тысяч рублей. На эти деньги были оборудованы комната в Детском Хосписе и соляная комната в реабилитационном центре «Солнечный», а также приобретены подарки для ребят в детские дома. В 2019 году Ярмарка состоится 18 мая. Приходите и, конечно же, не забудьте позвать друзей и родителей!

P.S. всех гостей ждёт насыщенная концертно-развлекательная программа: мастер-классы, флешмобы, розыгрыши и - тс-с-с! - многое другое!



НАД ВЫПУСКОМ РАБОТАЛИ:

АМИЛЬ НУРУЛЛИН 11Б - ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР
ДИЛЯРА КИДРАЧЕВА 10Б - ДИЗАЙНЕР
АЛИЯ АДЕЕВА 9Л2 - ЖУРНАЛИСТ, РЕДАКТОР
АЗАТ БИКМУЛЛИН 10А - ЖУРНАЛИСТ

АДЕЛЯ ВАФИНА 9Л2 - ЖУРНАЛИСТ
АЙГУЛЬ АХМЕТОВА 10В - ЖУРНАЛИСТ
ЛЕЙЛА ШАМСУТОВА 10Б - ЖУРНАЛИСТ

SCHOOL & LIFE

24-26 АПРЕЛЯ НА БАЗЕ НАШЕЙ ГИМНАЗИИ СОСТОИТСЯ ФЕСТИВАЛЬ «НАУКА-FEST». В РАМКАХ ДНЕЙ НАУКИ ПРОЙДУТ: КОНКУРС ПРОЕКТОВ, КОНКУРС ОРАТОРСКОГО МАСТЕРСТВА TED COM, ПУБЛИЧНЫЕ ЛЕКЦИИ. ЖЕЛАЕМ ВСЕМ УДАЧИ!

ТВОРИМ ДОБРО! 18 МАЯ В ГИМНАЗИИ #ОДИНДЕВЯТЬ ПРОЙДЕТ ЕЖЕГОДНАЯ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНАЯ «ЯРМАРКА ДОБРА». ОБЩИМИ УСИЛИЯМИ УЖЕ СОБРАНО 5 750 000 РУБЛЕЙ.

ВЫ СКУЧАЛИ? ВЕСНА ПРИШЛА, А ЭТО ЗНАЧИТ, ЧТО СОВСЕМ СКОРО ПРОЙДЁТ ОТКРЫТИЕ ЗОНЫ ОТДЫХА ВО ВНУТРЕННЕМ ДВОРЕ ГИМНАЗИИ.

ПРЕМЬЕРА ПРОГРЕМЕЛА! ВПЕРВЫЕ НА ПЛОЩАДКЕ ГИМНАЗИИ ПРОШЁЛ ТЕАТРАЛЬНЫЙ ФЕСТИВАЛЬ «ЗОЛОТАЯ МАСКА #ОДИНДЕВЯТЬ» СРЕДИ УЧАЩИХСЯ ВОСЬМОЙ ПАРАЛЛЕЛИ.

ДЛЯ ЧЕТВЁРТЫХ КЛАССОВ В АПРЕЛЕ ПРОЙДЁТ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ ИГРА «ГДЕ ЛОГИКА?», НА КОТОРОЙ У КАЖДОГО БУДЕТ ВОЗМОЖНОСТЬ ПОРАБОТАТЬ В КОМАНДЕ ВМЕСТЕ С ТОВАРИЩАМИ.

ИНТЕРВЬЮ

ФИО: КИРИКМАСОВ ОЛЕГ ВИКТОРОВИЧ

ДОЛЖНОСТЬ: ОХРАННИК

СКОЛЬКО ЛЕТ РАБОТАЕТЕ В ГИМНАЗИИ? - 5 ЛЕТ.

КРАТКАЯ БИОГРАФИЯ: РОДИЛСЯ В КАЗАНИ В 1963 ГОДУ, УЧИЛСЯ В 116-Й И 95-Й ШКОЛАХ, ПОСЛЕ ЭТОГО СЛУЖИЛ В АРМИИ И УЧИЛСЯ В ТЕХНИКУМЕ.

КЕМ ХОТЕЛИ СТАТЬ В ДЕТСТВЕ? - ХОККЕИСТОМ - ИГРАЛ В ШКОЛЬНОМ ХОККЕЙНОМ КЛУБЕ.

ХОББИ: САДОВОДСТВО, НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

КАКИЕ БЫЛИ ВАШИ ЛЮБИМЫЕ ПРЕДМЕТЫ В ШКОЛЕ? - ГЕОГРАФИЯ И ФИЗКУЛЬТУРА.

ЛЮБИМЫЙ ФИЛЬМ: "ИРОНИЯ СУДЬБЫ ИЛИ С ЛЁГКИМ ПАРОМ"

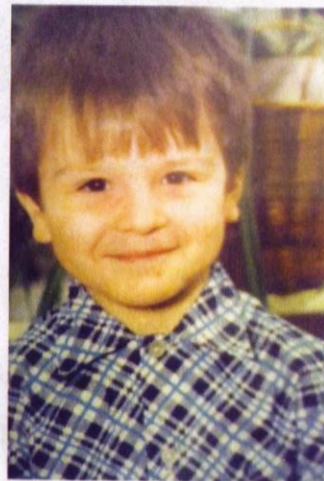
ЛЮБИМАЯ КНИГА: "ЭРА МИЛОСЕРДИЯ"

КАК ПОПАЛИ В ГИМНАЗИЮ? - 5 ЛЕТ НАЗАД МНЕ ПРЕДЛОЖИЛИ ПОДРАБОТКУ НОЧНЫМ ОХРАННИКОМ В ГИМНАЗИИ. А ПОТОМ УЖЕ СТАЛ РАБОТАТЬ ДНЁМ.

САМАЯ ЗАПОМИНАЮЩАЯСЯ ИСТОРИЯ, СВЯЗАННАЯ С ГИМНАЗИЕЙ? - ПОЖАР В КАБИНЕТЕ ТЕХНОЛОГИИ, КОГДА РАБОТАЛ НОЧНЫМ ОХРАННИКОМ. СНАЧАЛА Я РАСТЕРЯЛСЯ, ДАЖЕ ЗАБЫЛ, ГДЕ НАХОДИТСЯ ОГНЕТУШИТЕЛЬ. А КОГДА ОТКРЫЛ ДВЕРЬ В КАБИНЕТ, НА МЕНЯ ХЛЫНУЛ ДЫМ... ПОМНЮ, КАК ДОМОЙ ПРИШЁЛ ВЕСЬ ПРОПАХШИЙ ГАРЬЮ.

СОВЕТ БУДУЩИМ ВЫПУСКНИКАМ: - УЧИТЬСЯ, УЧИТЬСЯ И ЕЩЁ РАЗ УЧИТЬСЯ! ВЕДЬ ЦЕЛЕЙ МОЖНО ДОСТИГНУТЬ ТОЛЬКО УПОРНЫМ ТРУДОМ

КОНКУРС



*Угадай, кто на фото,
и получи приз.
Свой вариант ответа
напиши в группу
школы
(vk.com/dymn192u) и
жди результатов.*

ОЛИМПИАДЫ

Стартовал заключительный этап всероссийской олимпиады школьников! Он проходит с 17 марта по 27 апреля в 14 регионах страны.

Ученица 11Б класса Галимова Элина уже порадовала результатами своего участия в заключительном этапе олимпиады по обществознанию, став призёром. Дарья Дуглав (11Б) принимает участие в олимпиаде по русскому языку, а Басыров Камиль (11Б) и Лебедев Кирилл (10Б) - по ОБЖ. Вафина Аделя, ученица 9л2 класса, стала призёром всероссийской олимпиады по литературе. Особенно же выделились в этом году наши правоведа: на «всеросс» прошли аж семеро из них! В их числе - ученицы 11Б класса (Шаймухаметова Евгения, Мурзина Альбина, Мугинова Айгуль и Князькина София), а также трое дебютантов из 9л2 класса в лице Мясаутовой Ляйсан, Сафиуллиной Аделины и Юсуповой Адили.

Мы поздравляем ребят и желаем им удачи!

ВОЛОНТЕРСТВО

Что такое волонтерство и с чем его едят?

Большинство из вас знает, что совсем недавно у нас проходил чемпионат мира по футболу 2018, куда съехались ребята-волонтеры с разных городов России, но большую часть занимали казанцы. Я также участвовала в волонтерском движении на этом мероприятии и хочу поделиться с вами своими впечатлениями. Во время работы открывается другая сторона медали. Ты понимаешь, что волонтерство-это, во-первых, опыт в общении с ребятами из разных стран: Франции, Испании и многих других. Ты просто можешь стоять на своей базе и зазывать всех на матч, а к тебе подбегут, делают с тобой фото и расхваливают твой родной город на иностранных языках. Ты общаешься с ними, отвечаешь на вопросы, рассказываешь разные истории про свою страну и город, одновременно узнавая про их жизнь и традиции.

Во-вторых, самое захватывающее для меня-это встречи с интересными спикерами и звездами эстрады, которые делятся своим волонтерским опытом.

И третье преимущество быть волонтером, о котором многие слышали-это концерты. Например, на FIFA 2018 для волонтеров выступала Земфира со своими лучшими треками, которые оставили много тёплых воспоминаний у каждого из нас.

Но это не первое и не последнее мероприятие, на котором участвуют волонтеры Казани в таком большом масштабе. Летом 2019 года пройдет WorldSkills International.

И если вы всегда хотели или просто задумывались о том, какого это быть в роли волонтера, то я советую вам скорее зарегистрироваться на сайте <https://volunteers.dspkazan.com/> и пройти мини-собеседование. Возможно, именно вы в скором времени будете представлять Казань на международной ассоциации Worldskills и не только!

ЭКО-НЕДЕЛЯ

Ни для кого не секрет, что наши привычки часто вредят экологии. Радикально изменить привычки сложно, но, если захотеть перемен и выполнять эти простые советы каждый день, можно шаг за шагом вывести свою жизнь на новый уровень.

ПОНЕДЕЛЬНИК - Замените одноразовые бумажные полотенца традиционными тканевыми. Последние можно стирать, и они намного эстетичнее.

ВТОРНИК - Обязательно купите многоразовую бутылку для питьевой воды. В интернет магазинах продается большое количество разнообразных эко бутылок.

СРЕДА - Замените обычную лампочку на энергосберегающую. Они потребляют на три четверти меньше энергии и работают в 10 раз дольше.

ЧЕТВЕРГ - Не оставляйте воду включенной во время чистки зубов.

ПЯТНИЦА - Откажитесь от поездки на машине и воспользуйтесь общественным транспортом. Если вы живете близко к школе, прогуляйтесь пешком. Это полезно для вас и воздуха.

СУББОТА - Начните собирать отдельно один или несколько видов отходов у себя дома и сдавать их во вторичную переработку. Далеко идти не придется: пункт приема макулатуры и пластика находится по соседству с нашей школой, по адресу ул. Проспект Победы, 48Б (Поволжская экологическая компания).

ВОСКРЕСЕНЬЕ - После пикника не сжигайте мусор - в дымовых газах содержится большое количество токсичных веществ. Вместо этого рассортируйте мусор и по приезде выбросьте в соответствующие контейнеры.