



№3 ноябрь 2020

Школьная газета

МБОУ СОШ № 19 имени героя Советского
Союза В.П. Стрельникова

«МЫ»

Пиши, что думаешь!
Думай, что пишешь!

Номер подготовила ученица 10 «А»
класса Мананик Татьяна.



С Днём мамы!

*В День матери спасибо
За все я говорю,
За нежность и заботу
Тебя благодарю.*

*Ты, мама, всех роднее,
Всех ближе и добрей
Будь счастлива, родная,
И вовсе не болей.*



29 ноября – День матери

В Российской Федерации символом праздника является плюшевый медведь и незабудка. Этот цветок был выбран не случайно. По народным поверьям он обладает волшебной силой возвращать память людям, которые забыли о своих родных и близких. Во многих мифологиях он символизирует память и преданность.

Задание на день

Позвоните маме. Скажите ей несколько нежных и трогательных слов. Такой знак внимания не оставит ее равнодушной.

Что подарить на день матери?

Косметика. Любимые духи, набор по уходу за кожей или средства для ванны – приятный и полезный подарок для женщины. Если трудно определиться с выбором, можно преподнести подарочный сертификат магазина, в котором она сможет самостоятельно выбрать себе подарок.

Кухонные гаджеты. Мама любит радовать своих детей и членов семьи вкусными снорпризами. Для любительниц проводить время за кулинарными произведениями можно подарить кухонный гаджет – миксер, блендер, мультиварку, тостер, пароварку, соковыжималку.

Комнатное растение. В отличие



С 5 по 25 ноября в ВДЦ «Орлёнок» Туапсинского района, состоялся форум «Карта добра». Форум возглавил председатель молодёжной организации «Росмолодёжь» Актуганов Антон Николаевич. Нашу школу представляла делегация учащихся 10 «А» класса:

- Ильц Ирина;
- Стрельников Игорь;
- Анушян Самвел;
- Кравцов Николай.

В ходе упорных соревнований наши ребята заняли первое место в номинации: «Команда года»!

В настоящее время, на сайте «Карта добра», МБОУ СОШ № 19 имени героя Советского Союза В.П. Стрельникова входит в топ 10 лучших школ России!

Мы за ЗОЖ!

27 и 28 ноября для 8 "В" и 10 "А" класса была проведена игра-викторина "Некурящее поколение - мы за жизнь без табачного дыма".

На викторине ребята более детально поговорили о вреде табакокурения и его последствиях.





27 ноября 2020 года на базе МБОУ СОШ №19 активисты добровольческого центра "Волонтёр" станции Ладожской провели для учеников школы №19 образовательный тренинг на тему "Начало истории".

На тренинге ребята познакомились с понятием soft-skills, узнали много различных техник: "Реки", "Банка с огурцами", "Быть №1", "БНАЦ", "Ведро с крабами". Научились создавать акции за 8 минут с помощью техники "Хрустальная сова".

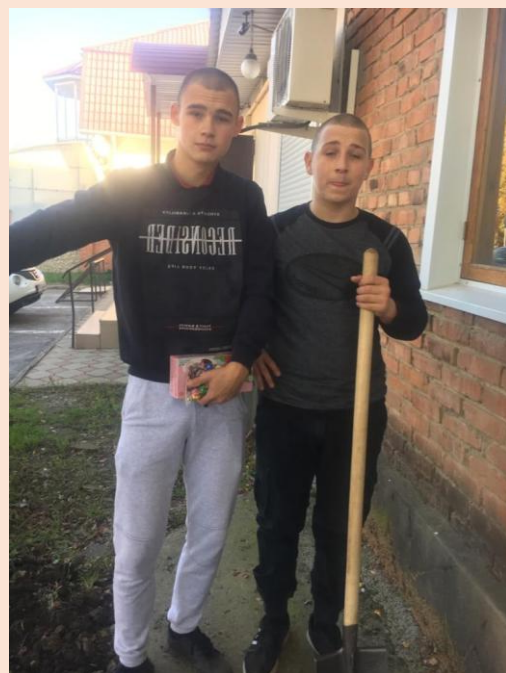




Акция «Жёлтые обои»

14 ноября ученики 8 "В" класса МБОУ СОШ 19 имени В.П. Стрельникова приняли участие в акции "Жёлтые обои". Ребята помогли пожилому человеку с доставкой продуктов на дом а 11 ноября также по хозяйству председателю совета ветеранов Белаш Ларисе Васильевне.

Ученики намерены и дальше помогать пожилым людям, т. к. считают, что это необходимо и очень нужно!



Десант Памяти

30 ноября 2020 года ученики 9 "В" класса МБОУ СОШ №19 имени В.П.Стрельникова провели акцию по уборке памятника гражданской войны в станице Ладожской.



Поздравления с днём матери!





Это может быть интересно

Страх перед неопределенностью — это ситуация, при которой человек беспокоится и переживает [стресс](#) относительно непредвиденных событий, которые могут или не могут произойти.

Основная причина, по которой мы боимся неопределенности, состоит в недостатке опыта в разных областях жизни. Ограниченный опыт ведет к ограниченной

перспективе, а затем приводит к страху, который, как мы знаем, зачастую иррационален.

Чтобы прекратить бояться неопределенности, нужно к ней подготовиться. Тогда и выяснится, что в ней нет ничего страшного и из нее можно даже извлекать пользу. Наши следующие пять советов как раз об этом:

1. Примите неопределенность

Наш мозг и вся наша суть всячески противятся любым изменениям, ситуациям неопределенности, держась за безопасность и удобство. Однако жизнь – самое непостоянное и изменчивое явление, поэтому лучшее, что вы можете сделать – принять, что неопределенности не избежать. Чтобы принять это как данность, нужно развивать самые разные качества: мужество, интерес к приключениям, энтузиазм и любопытство. Они помогут идти в будущее с уверенностью в себе и делать все возможное, чтобы справиться с любыми неприятностями.

2. Примите то, что информации всегда будет не хватать

Совершенно нормально, если вы чего-то не знаете. У вас никогда не будет ответов на все вопросы. А зачастую именно действия, предпринятые в условиях неопределенности, помогают обучаться намного быстрее. Чтобы чувствовать себя комфортно в неопределенности, задайте себе несколько вопросов:

- Как моя потребность все знать влияет на мою жизнь позитивно и негативно?
- Зачем мне нужно знать, что скрывается за углом?
- Как незнание может быть полезным?

3. Инвестируйте в себя

Вкладывайте деньги, время, усилия и прочие ресурсы в то, чтобы стать лучше. Приобретайте практические знания и опыт, расширяйте кругозор, развивайте новые навыки и улучшайте свое мышление. Чем больше вы будете фокусироваться на развитии этих областей и личностном росте, тем лучше будете подготовлены ко всем неприятностям.

4. Живите сегодняшним днем

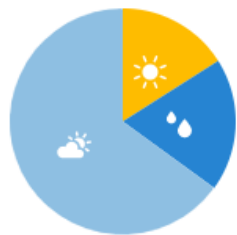
Речь, конечно, не идет о том, чтобы потратить все деньги прямо сейчас и начать деградировать как личность, забыв обо всех своих планах. Жить сегодняшним днем нужно с умом. Как ни крути, а существует только сегодня. И принять можно решение лишь сейчас. Строго говоря, никакого будущего не существует в природе — это лишь продукт нашего мозга, который любит планировать.

5. Научитесь управлять уровнями стресса


Как только возникнет серьезная проблема, ваш уровень стресса начнет зашкаливать. Чем выше уровень стресса, тем хуже принимаемые решения и тем меньше позитивных результатов. В борьбе со стрессом могут помочь: медитация, йога, занятия спортом, визуализация, ведение дневника, рисование.

Немного о погоде

Декабрь в Краснодаре



- 5 ясных дней
- 6 дней с длительными осадками
- 20 дней с переменной облачностью

 **79** %
влажность воздуха

 **74** мм осадков
(10% годовой нормы)

 **5** м/с
ветер ↘ ЮВ

