

## День за днем



**«Добрые старты»** В январе к нам приходили гости – представители Благотворительного дома «Добрые люди», которые реализуют проект «Добрые старты». Суть проекта – знакомство с известными спортсменами СПб и ЛО, польза ЗОЖ. В форме веселого урока они рассказывают о пользе

здорового образа жизни, занятий спортом, подкрепляя все это историей собственного успеха. В конце встречи для ребят провели Веселые старты и наградили участников призами!

**«Ленинград. Блокада»** В школе прошли уроки, посвященные памятным для нашего города дням. Ученики каждого класса не только вспомнили о военном времени, которое пережил город, но и сами провели занятия.

Также многие ребята посетили экскурсии «Город во время Блокады». Особое мероприятие прошло во 2-х и 10-х классах. Ученики данных классов работают над годовым проектом «Знай и люби свою страну и свой город», в рамках которого старшеклассники провели урок-мастерскую для малышей.

А сами второклассники представили «Страницы памяти» о героях войны не только выступив внутри своих классов, но и перед старшими товарищами.



## «Лучший дуэт»

В феврале прошли мероприятия, посвященные Дню всех влюбленных (мы же этот день посвящаем нашим друзьям, как принято это делать в Финляндии).

Школьный Парламент организовал акцию: на переменах ребята представляли публике танцевальные парные номера, а сами школьники могли найти свою «вторую половинку» по номеру, ведь утром каждый школьник получил свою отличительную карточку – половинку сердца с номером.

Но особенно запомнился нам конкурс творческих номеров – «Лучший дуэт». Учащиеся 8-11-х классов представили свои таланты на суд профессионального жюри. Все номера получились просто великолепные! Ребята с большой ответственностью подошли к подготовке, продумали каждую деталь и выглядели на уровне настоящих звезд!

А зрители могли выбрать своего фаворита путем голосования за лучший номер на сайте школы. Ведь мнение профессионалов и зрителей не всегда совпадает...

Также в феврале прошел конкурс «Настоящий защитник», Масленичные гуляния, районные конкурсы по ПДД и пожарному делу.



## Такими вы их не знаете ...

Гостем нашей рубрики стала  
Трусова Е.В. (учитель истории)



Кем Вы хотели стать в  
детстве?

Я с самого детства хотела стать учителем. Постоянно в школу играла, представляла себя учителем. То есть это была моя мечта детства, которую я осуществила.

Почему именно история?

На самом деле я хотела стать учителем литературы. Все мои сочинения всегда были на "5", любила читать стихи и сама могла их писать. Всегда участвовала в конкурсах, связанных с литературой. Но при поступлении вышло так, что «в одну реку дважды не заходят». И получилось, что жизнь мне приготовила историю. Но я точно не жалею, что стала учителем истории. Этот предмет очень интересный, и я его люблю.

Какая у Вас мечта на данный момент?

Сейчас я хотела бы попробовать себя в другой сфере, узнать что-то новое для себя. Но еще сама не знаю, в какой сфере.

– Как Вы относитесь к младшим классам? Ведь обычно Вы работаете только со старшей школой?

На самом деле я одинаково отношусь ко всем. Мне нравится работать и с малышами. Но в основном мне дают 8-9 классы. Хотя я уже 6-ой год обучаю мой класс 10"Б". Я являюсь их

классным руководителем и учителем истории с пятого класса.

– Какие классы и выпуски Вам запомнились больше всего?

Было очень много разных классов. По многим из них я до сих пор скучаю. Один класс на свой выпуск подарил мне много разных подарков и отблагодарил. Но я ко всем отношусь одинаково. Было много разных учеников, и с ними бывали даже конфликты, но как к ученикам я отношусь одинаково ко всем.

(над статьей работала –  
Журова Анастасия, 10Б класс)

Вот такой ученицей была наша  
Елена Владимировна...



!!!

Если вы тоже хотите стать участником рубрики – пишите на наш электронный адрес – [gazeta\\_school23@mail.ru](mailto:gazeta_school23@mail.ru), а также активно оповещайте о своих достижениях вне школы! Мы всегда рады успехам наших учеников!

## Ими гордится школа

Героем нашей рубрики  
стал ученик 5Г класса

–  
Ларчев Сергей  
(многократный  
победитель городских  
соревнований по  
спортивной  
гимнастике).



– Как давно ты занимаешься спортивной гимнастикой?

С 5 лет

– Как часто проходят тренировки?

Каждый день кроме воскресенья. Занимаемся по 4 часа

– Какая у тебя жизненная цель?

Быть спортсменом и хорошо учиться

– Есть ли у тебя другие увлечения?

– Конечно, есть. Одно из них – компьютер. Могу поиграть в свободное время.

– Много ли у тебя наград?

У меня уже 40 медалей

– Как складываются отношения внутри класса, дружить ли с кем-нибудь из одноклассников?

Хорошо общаюсь со всеми ребятами. Могу сказать, что почти все в классе мои друзья.

– Кем ты хочешь стать в будущем?

Хочу стать спортсменом

Какая у тебя была мечта, когда ты был маленьким?

Хотел стать певцом

Что можешь пожелать нашим читателям?

Быть отзывчивыми и добрыми

## Наши главные помощники



*Гостем данной рубрики стала  
мама ученика 5Г класса и  
ученицы 3А класса –  
Ларчева Елена Николаевна*

**Обоих своих деток Вы отдали в нашу школу. Почему выбрали именно ее?**  
О нашей школе я слышала много хороших отзывов от знакомых и друзей. Привлекло и то, что школа находится в шаговой

доступности от дома. Не последнюю роль сыграл и тот факт, что в школе изучают финский язык. Так как мы живем достаточно близко от Финляндии, я думаю, знание финского языка – это большой плюс.

**И Сережа, и Ира отлично учатся. Много ли сил уходит на учебу? Помогаете ли Вы ребятам со школьными заданиями?**

Ещё с младшего возраста я покупала детям развивающие тетради, головоломки и игры. Мы вместе изучали, решали и отгадывали, поэтому в школу дети пришли подготовленные. Конечно, хорошо учиться очень тяжело, но мы преодолеваем это вместе. Каждый день я помогаю детям справиться с домашним заданием, объясняю им, если что-то непонятно. Я всегда говорю детям, что непонятное надо разобрать, чтобы это не осталось «белым пятном». Невозможно хорошо учиться, имея пробелы в знаниях.

**Сережа, как старший брат, пример во всем. Учит ли он сестренку дома, помогает в учебе?**

Серёжа очень занятой мальчик, но если необходимо, он всегда поможет сестре. Но Ирина тоже не остаётся в долгу. Если у Серёжи не хватает времени, то она может нарисовать ему иллюстрацию, что-то вклеить или распечатать. Вот такой у нас клуб взаимопомощи.

**Ваша семья также очень спортивная. Какую роль Вы отводите спорту в Вашей семье? Есть ли у Вас какие-то особые традиции спортивного семейного отдыха?**

Заниматься спортом – это хорошо, поэтому, когда нам поступило предложение поучаствовать в телепередаче «Папа, мама, я – спортивная семья», мы ни минуты не раздумывали. Участие доставило нам огромное удовольствие и много положительных эмоций. Конечно, не часто получается всем вместе заняться спортом, но если выпадает такая возможность, то мы катаемся на лыжах или ватрушках, выезжаем на каток. Мои дети занимаются спортом профессионально, поэтому у них очень насыщенный график. Сережа уже чемпион города по спортивной гимнастике (2 взрослый разряд), а Ирина занимается легкой атлетикой. Я считаю, что ребенок должен заниматься спортом, хотя бы чуть-чуть. Спорт укрепляет здоровье, делает человека целеустремлённым, ведь каждый спортсмен мечтает победить. Не бывает побед без падений и поражений, но это только закаляет спортсмена. Так и в жизни, человек не должен опускать руки, если у него что-то не получается. Он должен идти к своей цели, преодолевая трудности и преграды.

**Ваши дети профессионально занимаются спортом. Как удается совмещать спорт и учебу?**

Это очень сложно, ведь времени катастрофически не хватает. Иногда мы делаем уроки до 23 часов. Какие-то уроки делаем заранее на выходных, что-то читаем и учим по дороге на секцию. Приходится как-то приспосабливаться.

**Сережа и Ира - активные участники школьных и внешкольных конкурсов,**

**соревнований, игр, викторин. Как Вы стимулируете своих детей?**

Они сами очень активные, поэтому мне не приходится их как-то стимулировать. Участие в конкурсах доставляет им удовольствие. Любые викторины и игры дают новые знания, что никогда не бывает лишним. Поэтому не стоит отказываться от этого, любое участие пойдет ребенку только на пользу.

**Есть ли в Вашей семье какой-то свой особенный секрет успеха?**

Я всегда говорю детям, что человек должен искать возможность, а не причину. Только с таким подходом в жизни можно добиться успехов.

**Что бы Вы пожелали детям и родителям?**

Я бы хотела пожелать родителям, чтобы они в первую очередь были для своих детей верными друзьями и помощниками, поддерживали их во всём. Деткам же хотелось пожелать успехов во всех начинаниях, цените и уважайте своих мам и пап.

**Ваше пожелание школе и учителям?**

Я желаю нашей школе процветания и достойных учеников. Учителям же хочется пожелать оставаться всегда такими же мудрыми наставниками, готовыми всегда протянуть руку помощи ученику.

## Учим финский с удовольствием

### Масленица (Laskiainen)

Tammikuu on pakkaskuu,  
Helmikuu on hiihtokuu,  
Maaliskuussa sulaa jää,  
Huhtikuu jo lämmittää.

Январь – морозный месяц,  
Февраль – время кататься на лыжах,  
В марте лёт тает,  
В апреле становится теплее.



В этом году календарное окончание зимы венчает яркий и веселый праздник – Масленица (Laskiainen).

По традиции в Финляндии Масленицу отмечают за 7 недель

(seitsemän viikkoa) до Пасхи (Pääsiäinen), а главные гулянья посвящены проводам зимы (jäähyväiset talvelle). К Масленице относятся две даты: масленичное воскресенье (sunnuntai) и следующая за ним собственно сама Масленица (Laskiainen), которая в Финляндии приходится всегда на вторник (tiistai).

О происхождении слова Laskiainen существуют различные предположения. Например, одни говорят, что слово произошло от глагола laskea – считать, т.е. считать дни (laskea päiviä) до наступления Пасхи. Другие предполагают, что слово могло произойти от шведоязычного названия праздника, который дословно переводят «жирный вторник» ("rasvatiistai" или "läskitiistai").

Масленица в Финляндии – это зимний карнавал (karnevaali): зиму провожают танцами, песнями-плясками, едят обильно. Традиционные масленичные блюда это блины (blinit), сыр (juusto), масленичные булочки (laskiaispullat) – сладкие булочки с начинкой из взбитых сливок (kerma) и на выбор варенья (hillon) или миндальной пасты (manteli). К традиционным финским угощениям на Масленицу относятся также

ржаные лепешки с беконом (rasvarieska) и гороховый суп (hernekeitto).

Самой веселой традицией, которая, конечно, так нравится детям, является катание с горки (laskea mäkeä) на санях (pulkka). К слову, глагол кататься с горы или спускаться с горы по-фински тоже laskea, что опять отсылает к названию праздника Laskiainen. К одной из древних традиций праздничных масленичных гуляний в Финляндии также относится катание на необычных финских санях (parakelkka) – они крепятся к шести и вращаются по кругу.

В этом году празднование Масленицы в Финляндии пришлось на вторник, 28.02. Завтра в крупных городах Финляндии пройдут праздничные гуляния. Веселый зимний карнавал ознаменует окончание зимы и приход весны.

Hyvää Laskiaista!

(автор статьи – Соколова А.М., учитель финского языка)

## Конкурс!!!

*Дорогой читатель!*

*Предлагаем тебе разгадать загадку:*

**Mikä päivä?**

**Mikä päivä on sinun tärkein päiväsi? Ennen kuin alat mieltiä niin minä annan sinulle vihjeen.... Jos sitä päivää ei olisi sinuakaan ei olisi.**

*Ждем ваши ответы с объяснением на нашу электронную почту –  
gazeta\_school23@mail.ru*

*Первые ТРИ участника, которые правильно ответят, будут награждены памятным призом.*

## ВНИМАНИЕ!!!

**Ответ на загадку из номера 2:**

**Liisa asui kerrostalon ensimmäisessä kerroksessa.**

**К сожалению, верный ответ мы не получили, но ближе всех была Ивановская Вероника (6В класс).**

## Страничка психолога

### Что такое лень и как перестать лениться?

(часть первая)

«Хватит лениться! Займись делом!» Такие слова слышал, наверное, каждый из нас, и иногда говорил их сам себе. Лень – это когда что-то надо сделать, а делать совсем не хочется, или хочется делать что-то совсем другое. Лень часто указывают как причину какой-то неудачи, но она никогда не бывает первопричиной. Откуда берётся лень? Давайте разбираться! Можно выделить 4 основные причины, почему человек не делает то, что нужно.

#### 1. Отсутствие смысла.

Человек не видит смысла, выгоды или пользы от цели, которая перед ним поставлена. Считает эту цель чужой для себя. Можно сказать, что организм не выделяет энергии на следование чужой цели, и лень помогает экономить силы. Эта причина в действительности встречается не так часто. Человек может посоветоваться с кем-нибудь и обнаружить для себя смысл, выгоду или пользу от того или иного занятия, и тогда интереса и сил станет больше. Это не составляет серьёзной проблемы.

#### 2. Усталость

Человек измотан, чрезмерно загружен. Благодаря лени нервная система человека отдыхает. Лень становится необходима организму, когда человек сам не может найти время для отдыха и восстановления. Никто не способен работать на дальний результат, если он сильно устал. От чего мы устаём? От множества задач, которые нужно выполнять одновременно. От перегрузки мозга информацией.

Вы можете попробовать составлять «антирасписание»: планируйте фиксированное время отдыха каждый день, и в это время действительно не занимайтесь работой. Это поможет сосредоточиться на делах в оставшееся время.

Занимайтесь психогигиеной:

- Уменьшите информационный перегруз: сократите количество поступающей ненужной информации из ленты новостей в социальных сетях или телевизора.
- Больше спите, чтобы мозг успевал перерабатывать информацию, полученную за день.
- Больше двигайтесь.
- Чаше бывайте на природе.

Всё это поможет вашему мозгу быстрее восстанавливаться.

#### 3. Страх неудачи

Есть люди, которые считают, что должны всё сделать идеально. Эти люди – перфекционисты. Когда они сомневаются в том, получится ли сделать идеально, то откладывают дело на потом, и берутся за него, только когда совсем уже будет некуда деваться. В результате получается не очень качественно, но у них наготове оправдание: «Я же делал всё в последние минуты, у меня не осталось времени сделать лучше!». Довольно часто перфекционисты выглядят как заядлые лентяи, но, как ни парадоксально, на самом деле это люди даже чересчур ответственные, тревожащиеся за результат. Дело в том, что в основе перфекционизма лежит большой страх осуждения, страх получить негативную оценку своих умений, способностей, своей личности. Таким людям можно посоветовать почаще сверять с реальностью свои опасения, относиться к ним критически, не принимать на веру. Можно задать себе вопросы: Так ли ужасен будет провал? Какие реальные последствия наступят? Что будешь делать, если они наступят? Как будешь справляться? Какой позитивный опыт сможешь извлечь из неудачи? Человек боится неизвестности. Но если заранее вообразить худшее развитие событий и свои действия в этом случае, то страх станет меньше.

#### 4. Недостаток самодисциплины

Человеку не хватает самодисциплины. Иначе говоря, он просто не умеет работать. Хорошая новость состоит в том, что самодисциплину можно успешно развить!

Люди часто ждут вдохновения, особого настроения, чтобы загореться и начать что-то делать. Но любое вдохновение скоротечно, на него нельзя положиться в длительной перспективе. Ваш главный помощник в делах, который вас точно не предаст – это ваша воля, то есть умение сосредоточиться на задаче и идти к поставленной цели.

Мы будем использовать слова «воля» и «самодисциплина» как синонимы.

Говоря на языке психологии, самодисциплина – это умение произвольно направлять внимание на актуальную задачу и удерживать его до появления послепроизвольного внимания. Звучит не очень понятно, верно? Сейчас поясним.

У человека есть три вида внимания: произвольное, произвольное и послепроизвольное.

- Произвольное внимание работает, когда мы ненамеренно реагируем на какие-то яркие стимулы. К примеру, что-то грохнуло, взвизгнуло, увидели что-то необычное и оно нас отвлекло.
- Произвольное внимание всегда связано с усилиями: мы прилагаем усилия, чтобы не отвлекаться.
- Послепроизвольное внимание обладает удивительными качествами: оно позволяет нам долго концентрироваться на нужной деятельности, но уже без усилий, без напряжения. Нам становится легко не отвлекаться.

Вся хорошая работа делается на послепроизвольном внимании. Вы «втягиваетесь» и работаете с увлечением. Итак, ваша главная цель – **переключить внимание на нужную задачу и стараться не отвлекаться, пока не появится послепроизвольное внимание!** В этом – вся суть самодисциплины. Иногда людям кажется, что самодисциплина – это что-то вроде насилия над собой. Но на самом деле это способ увлечься полезной работой по настоящему и делать её без напряжения, с удовольствием!

*Читайте продолжение в следующем номере...*

*(Автор статьи – Брудная А.М., педагог-психолог)*

## Наши таланты!

*Подарок для наших верных читателей от ученика 5Г класса – Дьякова Артема*



В лесу запах багряный  
И роса лежит на траве,  
Какой-то заяц удалый  
Перепрыгнул дорогу вдруг мне.

Зеленая травка на поле  
Лежит и не знает забот,  
Как будто зелёное море,  
Ведь много её, как и вод.

Шустрая рыжая белка  
Прыгает быстро в кустах.  
Под ней вдруг хрустнула ветка,  
Но она не сумела упасть.

Синичку поющую ветер  
На ветке ветвистой колышет.  
Её лишь слепой не заметит,  
Глухой лишь её не услышит.

## Что нас ждет в марте...

Дорогой читатель, школьная жизнь полна интересных событий. Март не будет исключением!))

Хоть совсем скоро каникулы, которых так ждут наши ученики, но перед этим нам предстоит:

- Поздравительные мероприятия и акция от Школьного Парламента в честь праздника 8 марта

- выступление нашего отряда ЮИД на городском этапе конкурса «Я люблю тебя, Россия»

- выступление наших Юных пожарных на городском этапе конкурса «Я люблю тебя, Россия»

- конкурс для учениц 5-7-х классов «Мисс Весна»

- конкурс для учениц 8-11-х классов «Мисс школы»