

Над выпуском работали:

Петров Кирилл, Каяткин Тимофей,
Гаттарова Энже, Тимирясов Вита-
лий, Кудрявцев Илья

Отдыхаем с пользой!

Совсем скоро все ученики отправляются на каникулы! У многих уже есть планы, чем они будут заниматься в эти прекрасные семь дней. Кто—то едет в деревню, кто—то за город, а кто—то остается дома. Для тех, кто планирует провести свои выходные в городе, мы собрали советы, как отдохнуть с пользой!



1. Соблюдайте режим!

Конечно, хочется подольше поваляться в теплой постели, но не слишком увлекайтесь этим, вы можете сбить режим. В результате, будете чувствовать себя уставшими. Лучше устройте себе тихий час днем, так вы восстановите силы и не собьете режим.

2. Откажитесь от запланированной рутины в пользу развлечений!

Когда появляется много свободного времени, мы сразу же придумываем себе домашние дела. Откажитесь от этого, каникулы должны быть каникулами! Наполните свой отдых прогулками на свежем воздухе, сходите в гости, посетите музей, театр или кино.

3. Побездельничайте!

Безделье—еще один способ перезагрузить мозг. Каждый день во время каникул дайте себе хотя бы час на то, чтобы ничего не де-



лать! Просто посидите, посмотрите в окно, расслабьтесь. Дайте отдохнуть не только мозгу, но и телу.

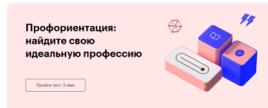
4. Вкусовая медитация.

Попробуйте испытать свои вкусовые рецепторы. Возьмите одну изюминку и в течение пяти минут пробуйте ее на вкус. Сможете ли вы разгадать все сложные и прихотливые складочки этой ягодки? Автор книги «Внимательный мозг» Дэниел Сигел описывает свой опыт от этого упражнения так: «После упражнения с изюмом, что—то случилось в моем мозгу, и на обеде салат стал поводом для открытий... Я был погружен во вкус и звуки, запахи и текстуру салата, которые заполняли мое сознание...»



5. Получи профессию.

Образование в школе и университете безусловно важно! Но в наше время есть много классных профессий, которые ты можешь освоить уже сейчас. Загляни на образовательную платформу Skillbox! Мы уверены, вы найдете, чему научиться.



6. Смените обстановку!

Путешествия—

лучший способ отдыха для нашего сознания. Не нужно расстраиваться, если вы не можете отправиться в другие страны. Достаточно поездки в соседний городок, на природу, даже в другой район города, где есть парк, скамеечки, качели. Смена обстановки поможет встряхнуться и почувство-

вать себя отдохнувшим. Подарите себе впечатления, которых будете потом вспоминать.

7. Общайтесь.

Люди, которые много говорят, обычно счастливее молчунов. К такому выводу пришел доктор Маттиас Мель, старший преподаватель отделения психологии Аризонского университета. Мель исследовал разговоры участников и обнаружил, что в среднем человек произносит около 16 000 слов в день. (Кстати, то, что женщины говорят намного больше мужчин, — это миф.) Конечно, мы все разные — кто-то более открыт, кто-то интроверт, и на нашу разговорчивость каждый день влияют различные факторы, но в целом исследование Меля показывает, что те, кто регулярно общается с окружающими, выше оценивают свою удовлетворенность жизнью.

8. Подтяни язык.

Как насчёт того, чтобы совместить приятное с полезным? Просмотр фильмов на языке оригинала — отличный способ пополнить свой лексикон. Видео дополняет речь контекстом — жестами, мимикой, что упрощает восприятие на слух. Главное — не пытаться выучить язык по кино с нуля. Выберите и пересмотрите сериал или мультфильм с несложными репликами, и вы в целом поймёте, о чём будут говорить герои.

9. И не забудьте все самые классные моменты оставить на фото пленке.

Желаем хороших каникул!

Гаттарова Энже, 8Б

Куда сходить на каникулах?

Музеи, театры, галереи ждут своих посетителей!

Казанский кремль приглашает вас в гости!



Музеи и выставочные центры Казанского кремля готовы представить ваше внимание свои экспозиции:

Музей Естественной истории Татарстана – Постоянная экспозиция

Выставочный центр Манеж – выставка «Пресинема»

Центр «Эрмитаж – Казань» - выставка «Пять символов счастья»

Национальный музей РТ – постоянная экспозиция

Выставочный зал «Хазин» - Постоянная экспозиция

Литературно – мемориальный музей А.М. Горького – постоянная экспозиция

Исторический парк «Россия – моя история» - Постоянная экспозиция

Казанский зооботсад – Экспозиция зооботанического сада



Галерея современного искусства открывает свои двери,

дабы представить свои удивительные выставки: «Фотография: наследие и история», «За забором», «Было не было», «Казань в феврале».

Театры Казани ждут своих зрителей!

Театр на Булаке ждет вас на своих постановках:

«Примадонны»

«Зима»

«Жил – был пионер Лаптев»

«Кастинг»

«Про Федота - стрельца, удалого молодца» и др.

Театр Юного Зрителя:

«Про kota и про любовь»

«Здравствуйте, я ваша тетя!»

«Как по щучьему велению...»

«Тайна волшебного королевства» и др.

Театр им. Качалова

«Дракон»

«Когда зажгутся фонари»

«Баба Шанель» и др.

Проведите время с пользой!

Тимирязев Виталий, 10Б

ТЕРРИТОРИЯ «МЫ»

Учитесь у всех, не подражайте никому. (М. Горький)

Рубрики:

День Народно-
го Единства 1

Школьники
пишут... 2

Наши победы! 2

Школьная
жизнь! 3

Отдых с поль-
зой! 3

Куда сходить
на каникулах? 4

Праздники в ноябре:

- 1.11—Всемирный день вегана
- 2.11—День провозглашения Российской Империи
- 4.11—День Народного Единства
- 5.11—День рождения Останкинской телебашни
- 6.11—День Конституции РФ
- 8.11—Международный день КВН
- 10.11—Всемирный день молодежи
- 12.11—Синичкин день
- 13.11—Всемирный день доброты
- 14.11—Международный день логопеда
- 17.11—Международный день студентов
- 18.11—День Рождения Деда Мороза
- 22.11—День психолога; День сыновей
- 26.11—День Георгиевского креста
- 27.11—День морской пехоты
- 28.11—День Матери
- 29.11—День буквы Ё

День Народного Единства

Что произошло в этот день и почему он так важен?

4 ноября в России отмечается День народного единства. Праздник был учрежден в 2005 году и с этого момента является выходным, однако многие россияне до сих пор не знают, что произошло в этот день и что именно мы отмечаем.

Мы решили узнать, почему именно эта дата и название были выбраны для этого праздника!

Что произошло в этот день?

4 ноября (22 октября по старому стилю) 1612 года народное ополчение во главе с земским старостой Кузьмой Мининым и князем Дмитрием Пожарским освободило Москву от польских интервентов.

Почему эта дата так важна?

С изгнанием поляков из Кремля завершился долгий период Смутного времени в России. Через несколько месяцев после освобождения Москвы Земский собор, куда входили представители всех сословий страны: дворянство, боярство, духовенство, казачество, стрельцы, крестьяне и делегаты от русских городов, избрали нового царя — представителя династии Романовых Михаила Федоровича.

Как поляки оказались в Москве?

После смерти в 1598 году последнего царя из династии Рюриковичей Федора Иоанновича и его младшего брата Дмитрия трон занял боярин Борис Годунов. Однако для знати его права на высшую власть являлись нелегитимными. Этим воспользовались самозванцы, выдававшие себя за погибшего царевича Дмитрия. В стране начался политический кризис, получивший название Смутного времени.

В 1609 году польский король Сигизмунд III начал против России военную интервенцию. Значительная часть страны оказалась под контролем польско-литовских отрядов.

Власть перешла к совету бояр (Семибоярщина), который присягнул на верность польскому королевичу, сыну Сигизмунда. А Москва оказалась оккупирована польскими войсками.

В 1612 году народное ополчение, созданное в Нижнем Новгороде для освобождения русских земель от иноземных захватчиков, взяло штурмом Китай-город и изгнало польские войска.

Кто такие Минин и Пожарский?

Нижегородский земский староста Кузьма Минин сыграл большую роль в создании народного ополчения, обратившись с призывом к горожанам дать отпор врагу. Собралось огромное по тем временам войско — более 10 тыс. служилых поместных людей, крестьян, казаков, стрельцов и дворян. Наравне с русскими в ополчение вошли марийцы, чуваша, коми и другие народы Поволжья и Севера. Воеводой был избран новгородский князь Дмитрий Пожарский, а Минин стал его помощником и казначеем.

В 1818 году по указу императора Александра I на Красной площади был установлен памятник "Гражданину Минину и князю Пожарскому" работы скульптора Ивана Мартоса — первый в истории России памятник не царю или полководцу, а народным героям.

Когда 4 ноября стало праздником?

В 1613 году царь Михаил Федорович учредил День очищения Москвы от польских интервентов.

В 1649 году по указу царя Алексея Михайловича дата была объявлена церковно-государственным праздником. Русская православная церковь в этот день чтит память Казанской иконы Божией Матери "за избавление Москвы и России от нашествия поляков 1612 года".

Как икона оказалась связана с историей освобождения Москвы?

По преданию, Казанская икона Божией Матери была прислана из Казани князю Дмитрию Пожарскому и стала покровительницей народного ополчения. С ней войско вошло в Москву.

Сегодня на Красной площади стоит собор Казанской иконы Божией Матери, освященный в 1637 году в память о героях, освободивших столицу.

Если праздник существовал, зачем его снова ввели в 2005 году?

В советские годы 4 ноября не отмечалось и не было выходным. Праздничным днем считалось 7 ноября — День Великой Октябрьской социалистической революции. В 1996 году праздник переименовали в День примирения и согласия.

В сентябре 2004 года Межрелигиозный совет России предложил сделать 4 ноября праздничным днем и отмечать его как День народного единства. Госдума поддержала инициативу. Этот день стал выходным вместо 7 ноября, которое получило статус памятной даты — День Октябрьской революции 1917 года.

Почему праздник называется День народного единства?

Одним из объяснений того, почему было выбрано такое название, может служить пояснительная записка к проекту закона о введении нового праздника: "4 ноября 1612 года воины народного ополчения... продемонстрировали образец героизма и сплоченности всего народа вне зависимости от происхождения, вероисповедания и положения в обществе".

Школьники пишут...

Вдохновение—дело тонкое!

Вот скажи, почему получается так,
Что влюбляемся вовсе не в тех.
Не в парней, не в друзей, не в мальчишек, в
подруг.

В подруг или в лучших друзей.

Мы скрываем все чувства, как будто огонь

Пытаемся маслом тушить.

А чувства так резвы, игривы, как конь

Бегущий в конюшню попить.

Хотим мы кричать - бесполезно, не слышно,

Все люди оглохли с рождения.

Мы всем доверяем, мы верим, а нас

Наивно ввели в заблуждение.

"Все люди как люди, а я не такой" -

Хотите мне это сказать?

Все люди равны. Все люди живут,

Чтобы счастье свое познать.

Мы мечтаем, мы любим, мы дышим, живём.

Мы люди, не звери, поймите.

Мы такие как есть, нас не изменить,

Не нравится что-то? Простите.

Театр стих. Актёров нет на сцене.

Они ушли печально голову склонив.

А мы все ждём, мы ждём их появления,

Не понимая то, что не вернуться все они.

Цирк пуст. Все клоуны сбежали.

Над ними издевались как могли.

А мы смеялись, мы не замечали
Всей их печали, что находится внутри.

Они спасения от нас так долго ждали,

А мы, как лошади, над ними только ржали.

Гильмутдинова Камила, 11Б

"Все что ни делается, все к лучшему". Данная цитата преследует меня на протяжении всей моей сознательной жизни. Я никогда не задумывалась, кем она была придумана и лишь недавно узнала, что это был французский философ Вольтер. Эту фразу каждый человек воспринимает по разному, у каждого свое мнение. Многие думают, что она характерна для оптимистов, которые извлекают из всего происходящего лишь положительный результат. Многие, что люди при каждой своей неудаче успокаивают себя данной цитатой. Я сама достаточно оптимистично отношусь ко всему происходящему, поэтому считаю, что это действительно так.

Выражение Вольтера я употребляю каждый день. Это как и совет всем моим друзьям, близким, родным и мне, соответственно. Люди зачастую сожалеют о том, что они чего-то не сделали, или сделали не то, что хотели, и это впоследствии оказалось плохо. Любое событие может рассматриваться, либо как улучшающее условия существования прямо сейчас, либо как способное улучшить эти условия в будущем. То есть любая неудача может рассматриваться как шаг к дальнейшему улучшению ситуации, которое возможно только после принятия этой неудачи. Жизнь человека представляет собой череду как белых полос, так и черных (удачи или неудачи), поэтому я считаю, что если что-то происходит, то так нужно, так распорядилась сама судьба и от этого не убежать.

Но все же стоит помнить, что мы сами строим свою жизнь, свою судьбу, поэтому верить в нее или нет - дело каждого. Понять и оценить произошедшие события сразу не всегда возможно, лишь через определенное время. Оглянувшись в прошлое, приходит осознание того, что всё сложилось так, как нужно было, а если было не так, то не было бы того, что вы имеете сейчас.

Федореева Дарина, 10Б

А осень мне не нравится! Печальная пора,
Польют дожди холодные и хмурый день с утра,
И тучи в небе серые зальют всё темной,
И вся земля покроется опавшею листвою,
Но есть в ней неподдельная, печальная краса,
И смотришь чаще прежнего ты с грустью в небеса.

Мордвицева Октябрина, 8А

Наши победы!

Поздравляем команду юношей по мини-футболу, занявшую призовые места на соревнованиях!



Мы решили узнать, как это было и с чем столкнулись ребята на соревнованиях. Наш корреспондент взял интервью у тренеров команды.

К: Расскажите, с какими трудностями вы столкнулись при отборе в команду?

Т: Трудностей особо не было. Наша команда не один год участвует в этих соревнованиях, поэтому всех потенциальный футбо-

листов мы знаем. Уже на основе первых проведенных уроков мы выбрали тактику и определились с полным составом команды.

К: Были ли моменты, когда опускались руки и ничего не хотелось?

Т: Безусловно, такие моменты были, но у нас сильная команда, и все препятствия мы проходили вместе.

К: А как на счет соперников? Считали ли вы их сильными?

Т: На любых соревнованиях всегда разные команды. Так и здесь. Конечно, были те, кто слабее нас, но были и команды, которые действительно сильнее нас. Такими командами можно назвать «Тасму», «Рубин», «Савиново», «Мотор» и др. И нам попались сильные соперники, поэтому мы заняли II место. Среди школьников, которые не занимаются футболом также были сильные команды, поэтому здесь мы

уже заняли III место.



К: Большое спасибо за такие развернутые ответы. Мы в свою очередь желаем вам дальнейших побед и успехов!

Т: Спасибо!

Команду готовили: Чебуков Игорь Алексеевич и Булдаков Кирилл Витальевич.

Кирилл Петров, 6А

Наши победы!

Наши ученики сильны не только в футболе!

Совсем недавно прошла *Спартакиада учащихся по легкоатлетическому кроссу!*

Ребята заняли второе место!



Отличные результаты показали наши ученики и в шахматах!



Итоги Спартакиады учащихся Московского района по шахматам:

1-4 классы—4 место

9-11 классы—3 место

Итоги школьной Лиги по шахматам Московского района:

1-4 класс—1 место



Каяткин Тимофей, 8А

Школьная жизнь!

Акция на День пожилого человека

Первого октября активистами нашей гимназии была проведена акция в честь Дня пожилого человека. Целью акции было подарить как можно большему количеству пожилых людей радостные эмоции. Для этого ребята сделали открытки с поздравлениями и вышли на улицу. Там ученики раздавали поделки дедушкам и бабушкам, поздравляли их, говоря теплые слова, а также просили дать напутственные советы подрастающему поколению. Одним из советов было: «Хорошо учиться, уважать, любить и слушаться родителей, они никогда ничего плохого вам не скажут, и дай Бог вам здоровья».



Сами ребята по началу стеснялись подходить к незнакомым людям, но вскоре привыкли и, улыбаясь, стали поздравлять людей в возрасте одного за другим. Как заявляет один из активистов, участвующих в акции: «На самом деле, было очень приятно видеть, как сильно прохожие были рады вниманию, а ощущение того, как ты даришь людям положительные эмоции, бесценно».

Концерт на День учителя

Пятого октября в стенах нашей гимназии прошел большой концерт, посвященный всероссийскому Дню учителя. На мероприятие были приглашены все учителя, которые на сегодняшний день работают в нашем «доме знаний», а также те, которые уже ушли на свой законный отдых. На концерте, помимо творческих номеров от учеников, было проведено вручение заслуженных упорным трудом наград для преподавателей.

Ко дню учителя активисты подготовили каждому учителю по букетику из даров прекрасной осенней природы. В день праздника рано утром ученики гимназии выстроились в живой коридор у входа в учебное заведение и встречали учителей, даря им осенний букет и произнося самые теплые пожелания.



«Добрый молодец и Красна девица»

В стенах ЦВР Московского района прошел конкурс «Добрый молодец, красна девица». От нашей гимназии участие принимала Гильмутдинова Камила. В паре с нашей Красной девице выступал ученик Лицея—интерната №2 Чихирин Тимофей. Ребята достойно представили и защитили честь своих школ.

Поздравляем ребят с этой победой!



Кудрявцев Илья, 10А