



Простые истины



Молодёжная газета МБОУ «Гимназия №19» города Кургана

№ 3 (123) ноябрь 2023

Мне было интересно, как учатся в школе...

Вот уже целая четверть пролетела, и мы стали замечать, как осмелели наши первоклассники. Они уже не жмутся возле двери, ожидая классную маму, не смотрят испуганно на старшеклассников. Они уже почти освоились в стенах нашей (читай: своей) школы. А потому интересно было расспросить смелого первоклассника о первых впечатлениях их школьной жизни.

- Здравствуй! Как тебя зовут?

- Меня зовут Дима Н., я ученик 1а класса.

- Тебе нравится в школе?

- Да, мне здесь очень нравится, здесь весело и интересно.

- Ты уже познакомился с кем-то из класса?

- Да, вчера я познакомился с мальчиком из класса. Он сидит на соседнем ряду, и зовут его тоже Дима.

- Сложно ли учиться в школе?

- Нет, но я иногда забываю делать домашнее задание.

- Волновался ли ты, когда первый раз пришел в первый класс?

- Нет, я чувствовал, что первый класс - это так круто, я уже такой большой.

- Нравится ли тебе учиться?

- Да, это здорово! Столько всего узнаешь интересного!

- Какой школьный предмет тебе нравится больше всего?

- Мне больше всего нравится музыка,

мы там поем, учим песни к разным праздникам, недавно учили песню к Дню учителя. Я даже хочу купить себе пианино и сейчас коплю деньги на него.

- Какой урок тебе кажется самым трудным?

- Мне кажется, это письмо, нас учат писать прописные буквы, и у меня не всегда получается написать букву красиво.

- Как ты думаешь, зачем люди учатся в школе?

- Чтобы получать знания, и в будущем кем-то становиться. Я хочу в будущем стать разработчиком игр.

- Рассказывали ли тебе родители, как они учились в школе?

- Да, папа говорил, что ему нравилось учиться в школе, и маме тоже.

- Хотел ли ты пойти в школу, когда был еще дошколенком?

- Да, мне было очень интересно, как учатся в школе. Я хотел скорее в школу, когда был в садике, а теперь хочу обратно в садик.

- Чему ты научился за эти месяцы в школе?

- Я научился писать некоторые буквы и стал лучше считать.

- Интересно ли тебе знать, что будет в старших классах, какие предметы будешь изучать?

- Да мне очень интересно, старшая сестра рассказывала, что в старших классах здорово, там и опыты показывают, и в конкурсах участвуют. Я тоже хочу!

- Спасибо за интервью! Надеемся, что в скором будущем ты станешь отличным учеником, всем ребятам пример!

Корреспондент Мария Смирнова



Сайт МБОУ «Гимназия № 19»

<https://gimnaziya19kurgan-r45.gosweb.gosuslugi.ru>

Ученик года 2023



В 2023 году конкурс «Ученик года» проводился в Кургане в 17-й раз. Первое место в этом конкурсе вновь занял ученик нашей гимназии, Савелий Козлов из 10 А класса. Всем, конечно же, интересно узнать, через какие трудности пришлось пройти нашему конкурсанту и что запомнилось ему больше всего. Поэтому Савелий поделился с нами рассказом о самом конкурсе, испытаниях, интересными историями и своими впечатлениями.

1 этап. Отборочная неделя.

Первым этапом у конкурсантов было формирование портфолио. Это оказалось непростым испытанием. Ведь нужно было выбрать те грамоты, которые действительно могли бы повлиять на конечный результат. Тяжело было не только их сформировывать в единую систему, но и правильно распределять, и красиво оформить. Это было весьма непростым заданием.

Следующий этап - тестирование, один из важных этапов конкурса. Ведь в нем проверялись разносторонние знания участников мероприятий как по естественным,

так и по гуманитарным наукам. Это было довольно интересно, ведь вопросы были по-настоящему сложными и неожиданными. От того, как ты сможешь мобилизоваться и найти причинно-следственные связи в заданных параметрах, и зависел конечный результат. Думаю, что с этим конкурсом я справился.

После тестирования у нас проходило мероприятие в КДМ. Оно мне запомнилось своей креативностью. Например, мы продавали бонго вожатому, и это было очень весело и здорово. Я и другие участники получили море эмоций. Там же я нашёл себе нового друга, считаю это самым важным в моей жизни.

Следующий конкурс - написание эссе. Это, наверное, самое напряжённое испытание. Я сел в автобус под номером 58, думая, что спокойно доеду до нужной остановки и благополучно доберусь до места назначения, как и должно было быть. Но вдруг автобус поворачивает в противоположную сторону. Я в панике, ничего не понимаю, и вместо того чтобы выйти на ближайшей остановке, уезжаю ещё дальше, и возвращаться мне пришлось почти километр. Бегу, организатор уже

много раз звонит мне с вопросом «Ты где?», и в итоге я все же опаздываю на инструктаж и сижу в абсолютном неведении. Хотелось бы сказать большое спасибо моему учителю русского языка Давыдовой Валентине Васильевне за то, что она учила нас писать эссе и задавала его на уроках. Все это и, правда, помогло. Эссе было довольно интересным, тема звучала так: «Как вы понимаете смысл фразы «Жить – родине служить»?» Думаю, что у меня не все получилось, ну а что-то, наоборот, вышло довольно хорошо. В целом, считаю, что это хороший опыт: писать эссе нужно.

Далее на данном этапе у нас был и конкурс визитных карточек, который мне очень понравился, потому что помог раскрыться практически всем участникам. Кто-то рассказывал немного по шаблону, у кого-то были нестандартные выступления. Думаю, данное испытание помогло нам подготовиться к будущей встрече с публикой.

Мнение одного из участников группы поддержки Савелия, Зубовой Ирины:

«В конкурсе участвовало много талантливых ребят, все они хорошо выступили со своими визитными карточками. Кто-то читал стихи, кто-то танцевал, а некоторые показывали целые сценки. Но, несмотря на эту конкуренцию, я считаю, что Савелий всё-таки выделялся среди всех, и его выступление можно считать одним из лучших. У него была хорошая презентация и реквизит. Он рассказывал искренне, от чистого сердца, именно это и располагало его к зрителям. Он говорил уверенно, справился с волнением, было видно, что тщательно готовился. Несмотря на подготовку,

Из первых уст

Савелий мог и импровизировать, шутить, и всё это выглядело как изначальная задумка. Мне кажется, что именно вот эта простота и душевность смогли завоевать сердца и зрителей, и жюри.

Финальным этапом стали три конкурсных состязания: проведение лекции, рассказ о ментальной карте и дебаты. Мне понравилось творческое задание с ментальной картой. Вечером, перед конкурсами, я сидел и рисовал, надеясь на то, что наш зауральский писатель Зырянов все же мне не попадется. Боялся, потому что по нему очень мало информации. И вот я вытягиваю свой номер, а ведущая озвучивает фамилию Зырянова. Неожиданно для самого себя понимаю, что смогу про него рассказать, и «завалить» меня вопросами, скорее всего, члены жюри не смогут.

(Интересная история. Мы ехали на мероприятие с Верой Сергеевной Котиковой и разговаривали о том,

что, по-моему, Балакиин похож на Теслу, Илизаров похож на Эйнштейна... И когда разговор зашёл о Зырянове, то я сказал, что тот похож на Гоголя. Она посоветовала мне воспользоваться своими «открытиями», и я начал рассказ именно с этого, а дальше все пошло как по маслу).

Следующим испытанием была лекция. Это было довольно-таки интересное испытание. Но мне кажется, из-за того что тема была узкая, у конкурсантов не было возможности выбора векторных направлений, то есть возможности углубиться во что-то конкретное было тяжело. Признаюсь: создать за короткий срок, в 2 дня, развернутую лекцию было трудно, и прежде всего потому, что мало было информации по этой теме. По мнению жюри, это испытание я выдержал, чему, безусловно, рад.

Последним испытанием были дебаты. Это довольно занимательный

формат, потому что в нём ты слышишь практически мгновенное мнение других участников. Но было обидно, когда ты уже высказал свою точку зрения, и она раскрыла тему глубоко, но об этом же просят высказаться и других участников. Мне кажется, что это не что иное, как «зabalтывание» информации и её дублирование, что не есть хорошо. Однако сам формат интересен, единственное, что следовало бы сделать, так это давать не узкие вопросы, а чуть более широконаправленные. Тогда этот формат помог бы ещё больше раскрыться участникам.

В заключение хотелось бы сказать: я очень рад, что после окончания всех испытаний и наших встреч у нас сохранилась беседа, в которой мы до сих пор общаемся. Я смог найти много новых друзей, это очень круто. Хочу выразить большую благодарность всем, кто верил в меня и поддерживал!

Корреспондент Ирина Зубова



«Орлёнок» воспитывает человека

«Орлёнок» — это не просто центр отдыха и оздоровления, это история тысяч людей, уникальная педагогика и культура, формирующая самостоятельных, мыслящих, инициативных граждан страны, тех, кто старается делать мир лучше, не боясь ответственности за дела и поступки. Об орлятах говорят: «Это такие люди с мечтой в душе и крыльями за спиной». (Александр Джеус, директор ВДЦ «Орлёнок»)

Ученице 10 А класса, Бугаевой Эллине, удалось побывать в этом прекрасном месте. В интервью с ней мы узнали подробнее об этом лагере, а также о том, почему стоит его посетить и что он значит в жизни молодых людей, побывавших в нем.

- Добрый день, Эля! Расскажи, как ты попала в «Орлёнок»?

В «Орлёнок» попасть было тяжело. Чтобы пройти на математическую смену, мне потребовалось решить 8 олимпиадных задач за 10 часов. Кроме этого, необходимо было загрузить в систему дистанционного отбора

портфолио из грамот за математические олимпиады определенного перечня. После отбора и подтверждения путевки я подготовила все документы, продумала маршрут и купила билеты, а затем добралась до лагеря самостоятельно, поскольку сопровождающего не предоставляют.

- Как обычно проходил твой день и какое событие запомнилось тебе больше всего?

- Вся смена делилась на три блока, и в каждом мой день проходил по-разному. Например, в первом блоке у нас были командные математические игры от Дмитрия Ивановича Кузнецова. Они проходили с 9 до 13, затем был обед, полтора часа отдыха, в который мы либо ходили к морю, либо готовились к отрядным мероприятиям, потом были лекции. А в третьем блоке смены проходил XVIII Южный математический турнир, где мы в течение пяти часов решали всевозможные задачи, а потом

еще два часа и более сражались в математических боях. Вечерние лекции, командные мероприятия во время турнира никто не отменял, то есть занятость была около 10-12 часов в день, иногда и без обеда. Выходных дней за смену было всего 3. Наверное, больше всего за смену мне запомнилось катание на катамаране и то, как с командой Екатеринбурга прорывались в Гранд-лигу, где собрались самые сильные команды старших классов страны. Мы за 20 минут блиц-боя решили больше задач, чем остальные команды, набравшие столько же очков, сколько и мы, вследствие чего и прошли в самую сильную лигу.

- Почему ты так стремишься поехать именно в этот лагерь? Ведь посещаешь его ты уже не в первый раз.

- Пожалуй, мне понравилось сочетание отдыха и купаний в море с многочасовым решением задач и прослушиванием лекций. В других лагерях баланс труда и отдыха я не смогла найти: либо лагерь был не у моря, либо в нем не разрешали купаться (в Артеке за смену на морском профиле я даже в море ни разу не вышла), либо просто не было времени для отдыха совсем, как в Сириусе. В «Орлёнке» мне даже удалось 10 раз покупаться в море!

- Понравилась ли тебе компания, с которой ты проводила время? Появились ли у тебя новые друзья?

«- Для меня лагерь в первую очередь – новые знакомства. Без друзей было бы тоскливо, поэтому я сразу постаралась найти людей, с которыми смогла бы провести всю смену и не прекратить общение впоследствии. Подружилась и с ребятами из Екатеринбурга, с которыми мы были в команде на



Верьте в себя и не бойтесь начинать новое



турнире, и с ребятами из отряда. Наш отряд получил звание самого веселого. Мальчишки постоянно что-то устраивали, записывали видео в душе, разыгрывали другие отряды, ловили медуз, бегали за территорию лагеря в местный продуктовый магазин (иногда и я бегала вместе с ними), пытались «угнать» катамаран, стучали друг другу по потолку (если люди сверху шумели), так что скучно не было совсем. У нас в отряде было пять Дим, и каждый раз, когда звали одного из них, откликались все!

Также было много ребят из ЛНР и ДНР, они были самыми веселыми и шумными

- Узнала ли ты для себя что-то новое?

Конечно! Смена в «Орлёнке» дала возможность заняться совершенно разными вещами. Во вторую неделю нахождения в лагере я выбрала для себя новый предмет – экономику и не пожалела. Также на смене я попробовала себя в роли танцора, актера и сценариста, помимо этого, помогала капитану отряда с организацией и проведением мероприятий.

Появилась ли у тебя мотивация заняться чем-нибудь новым, кроме математики?

- У меня появилась мотивация начать заниматься чем-то, кроме математики. Лекции по экономике Елены Алексеевны Безгласной были очень познавательными. Я даже написала школьный этап по экономике, когда вернулась из «Орлёнка». Во время Южмата увидела уровень других ребят из Москвы, поняла, что мне есть к чему стремиться в решении олимпиадных задач.

- Чего тебе не хватало в предоставленной программе?

Мне не хватало организованности. Программа математической смены не сочеталась с основной программой, и про наши мероприятия просто забывали. Так, у нас была актерская визитка отряда на тему заботы о себе, а в это же время нам поставили лекцию по математике в другом лагере «Орлёнка». И таких случаев было немало, из-за чего математикам приходилось тяжело.

- Что воспитывает этот лагерь в детях и что даёт им?

- «Орлёнок» воспитывает в детях самостоятельность, ответственность, креативность и умение работать в любой команде.

- Как ты думаешь, могут ли другие школьники, вдохновившись твоими успехами, добиться таких же высот?

- Я не считаю, что поездка в «Орленок» – что-то невероятное. Каждый может оказаться на моем месте, если будет много лет заниматься олимпиадной математикой.

- Твое пожелание для учеников нашей Гимназии?

- Верьте в себя, трудитесь и не бойтесь начинать что-то новое!

Корреспондент Вера Мясоедова



SAD, или как понять, что с тобой



Новая жизнь для многих людей наступает именно осенью. С концом лета будто бы завершился очередной этап, после которого следует обновление и условное перерождение. Но завышенные требования к себе или необъяснимое странное состояние апатии заставляет задаться вопросом «Что со мной происходит?» Вас больше не бодрит ароматный утренний кофе, желание что-либо делать пропадает, силы внезапно исчезают, все бесит, раздражает и не вызывает приятных эмоций. А возможно, вы даже заметили, что это происходит из года в год, примерно в одно и то же время. Все эти симптомы могут говорить о том, что у вас осенняя депрессия. В осенний и зимний периоды из-за уменьшения количества солнечного света у многих людей могут наблюдаться признаки сезонного аффективного расстройства (seasonal affective disorder, или SAD) - чувство печали и потеря энергии. Причем, такое состояние может продолжаться достаточно длительное время - до трех месяцев. Следует отметить, что не всем людям это свойственно, хоть в данное время года эмоциональный спад распространен. В этом случае много значат психологические особенности человека, его восприятие

реальности.

Поговорим о сезонном аффективном расстройстве подробнее и узнаем, что оно из себя представляет и как от него избавиться

Какие люди больше чаще сталкиваются с осенней депрессией?

Сезонному аффективному расстройству подвержены взрослые люди. Постоянная работа нагнетает и может захватить человека с головой, погружая его в глубокие болота апатии, безысходности и мучений. Депрессивное состояние бывает и у подростков. Это часто связано с гормональными перестройками организма. Ребенок раздражается, чувствует себя ненужным, одиноким, срывается на близких, закрывается в комнате. Он часто лежит, зарывшись в одеяло и смотря потолок, избегает разговоров, прося отойти и не трогать. Что в таком случае делать? Общаться, налаживать контакт, разбираться, что выбивает из колеи, и ни в коем случае не раздражаться в ответ. Подростковый возраст – самый уязвимый, и отношения с родителями, поддержка от родных людей тут очень важны.

Как отличить осеннюю хандру от депрессии?

Если вы 1-2 дня решили потратить на безделье, прибывая это время без настроения и не вставая с кровати – это еще не повод бежать к психотерапевту. Данное явление кратковременной потери активности можно считать лишь апатией или усталостью от работы, но никак не

депрессией. Как бы это слово ни было романтизировано, многими в современном обществе, депрессия – это серьезное психическое заболевание, в лечении которого человеку требуется помощь специалиста. Если быть точнее, то депрессия – это психическое расстройство, проявляющееся устойчивым снижением настроения, двигательной заторможенностью и нарушением мышления.

Настоящая депрессия проявляется более сильными и долговременными симптомами. Некоторыми из них являются:

- **Снижение или повышение аппетита.** При депрессии человек начинает резко худеть или наоборот. В это время часто проявляются расстройства пищевого поведения в различных его видах.

- **Повышенная сонливость днем или бессонница ночью.** В норме сон должен продолжаться 6-8 часов, но во время данного заболевания вы начинаете спать маленькими отрывками, либо же более 10 часов.

- **Снижение концентрации памяти и внимания.** Вам тяжело сконцентрироваться на чем-либо, невозможно длительное время работать и заниматься различными делами.- **Потеря интереса к повседневной деятельности.** То, что раньше радовало и давало силы, перестало доставлять вам удовольствие. Теперь вы чувствуете лишь негатив и плохие эмоции, которые мешают спокойно проводить день.

- **Чувство собственной вины**

и никчемности. Кажется, будто вы в этом мире не достойны никого и ничего. Вы постоянно ощущаете уныние, занимаетесь самобичеванием.

- **Апатия.** Положительные эмоции отсутствуют. Это является симптомом, если ощущения радости и сил не больше двух недель.- **Суетливость, неспособность найти себе место, тревожность, беспокойство.** Вы не можете понять, чем бы вам было приятно заняться в данный момент. Из-за мелочей происходят частые «накрутки», то есть последствия тревожных мыслей и самобичевания. В некоторых случаях за этими чувствами следуют панические атаки. И все это вдобавок к безразличию практически ко всему окружающему.

Причины сезонного аффективного расстройства.

Если рассматривать конкретно сезонную депрессию (в нашем случае осеннюю и зимнюю), то вероятной причиной SAD могут быть:- Повышение выработки мелатонина и снижение серотонина из-за недостаточной выработки витамина D. Мелатонин – это гормон, который вызывает сонливость, реагируя на темноту. Осенью и зимой уменьшается продолжительность светового дня, поэтому, по мере того как дни становятся темнее, производство мелатонина в организме соответственно увеличивается. В ответ люди с сезонной депрессией испытывают сонливость и вялость.

Осенняя депрессия: миф или реальность

ОСЕННЯЯ ДЕПРЕССИЯ

ОСЕНЬ ДЛЯ РОССИЯН ЭТО - ...

20%

Дожди, плохая погода

19%

Красивое время года, «золотая пора»

12%

Депрессия, апатия



С КАКИМИ ПРОЯВЛЕНИЯМИ ОСЕННЕЙ ДЕПРЕССИИ СТАЛКИВАЮТСЯ РОССИЯНЕ?

30%

Сонливость



30%

Упадок



18%

Апатия



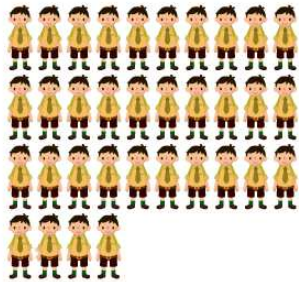
15%

Раздражительность



34%

россиян ни с какими признаками осенней хандры не сталкиваются



Инициативный всероссийский опрос ВЦИОМ проведен 19-20 октября 2013 г. Опрошено 1600 человек в 130 населенных пунктах в 42 областях, краях и республиках России. Статистическая погрешность не превышает 3,4%.

- Нарушение циркадных ритмов, то есть сбой «внутренних часов организма», в соответствии с которыми работают многие биологические процессы. Считается, что действие света может исправить этот дисбаланс, так как витамин D играет роль в активности гормона счастья.

Каких веществ недостает организму во время SAD?

При депрессии возникает недостаток нейромедиаторов: определенных веществ, которые участвуют в передаче возбуждения по

нервным клеткам (нейронным связям):

Норадреналина. Это вещество необходимо для запоминания, мотивации, концентрации и двигательной активности.

Серотонина. Это вещество, которое регулирует аппетит, настроение, сон, агрессию, болевой порог.

Дофамина. Он регулирует чувства привязанности, удовлетворения, а также имеет значение в переключении внимания и адаптации.

Бывают случаи, когда у пациентов наблюдается снижение эндорфинов. Они

участвуют в процессе обезболивания, то есть помогают снижать чувство как физическую, так и душевую боль. Соответственно, снижение эндорфинов приводит к ухудшению реакции на стресс. Человек становится очень чувствительным.

Методы лечения SAD. Лечение следует начинать с консультации психиатра, психотерапевта и диагностики.

Чтобы получить диагноз SAD, человек должен соответствовать следующим критериям:

- Должны быть симптомы настоящей депрессии, перечисленные в начале статьи.

- Депрессивные эпизоды должны происходить в определенные сезоны (только осенью и зимой, реже только весной и летом) **не менее 2 лет подряд,** однако не все люди с SAD испытывают симптомы каждый год.

- Эти эпизоды должны быть более частыми, чем другие депрессивные эпизоды, кот орые у человека могли быть в другое время года в течение своей жизни.

Современные методы лечения делят ся на четыре категории, которые можно

использовать как по отдельности, так и в комбинации:

- световая терапия.
- психотерапия.
- антидепрессанты.
- витамин D.

Согласно исследованиям ученых США, лечить пациентов с сезонным аффективным расстройством можно с помощью светотерапии – курса регулярных сессий, когда человек находится под освещением специальными лампами солнечного света. Также используются антидепрессанты из группы селективных ингибиторов захвата серотонина, назначается витамин D и хорошо зарекомендовала себя психотерапия.

Не допустим депрессии. Очень важно не пропустить любые изменения в нашем организме, чтобы это состояние не перешло в сезонное аффективное расстройство.

- Уделяем внимание физическому и психологическому здоровью. Головной мозг и тело связаны между собой. Они являются сигнальными системами друг для друга. На основе данных о зрении, слухе и осязании мозг определяет два состояния: опасно и



Депрессия — не приговор! Будьте здоровы!



Так же и тело реагирует на различные душевные травмы, либо же приятные эмоции, которые человек осознает для себя в голове (боль в сердце, проблемы с дыханием, слезы и т.д.)

Поэтому с наступлением осени не нужно резко менять свой ритм жизни, добавлять нового не спеша.

Можно заняться йогой, обзавестись привычкой брать горячий чай в термосе, чтобы было приятнее и теплее наблюдать за осенней природой.

-Необходимо стараться радовать себя хотя бы мелочами. Например, позволять себе съесть любимое пирожное, когда этого хочется, находиться с приятными и родными людьми рядом, делать то, что нравится.

Меняем пространство. Если с каждым днем становится все унылее, не мешало бы сделать перестановку в комнате, купить себе букет цветов или собрать различных теплых оттенков листья на улице, украшая пространство вокруг себя. Пусть начало осени довольно яркое, но красок иногда очень не хватает. Поэтому стоит приобрести себе новой одежды или приятных вещей для души, которые будут радовать душу.

- **Балуем вкусовые рецепторы.** В осеннюю пору

нам часто не хватает питательных веществ, вырабатывающих радость и силы. Для производства серотонина необходимы аминокислоты, а получить их можно, употребляя белки (яйца, творог, рыба, мясо). Так же аминокислоты есть в грибах, бананах, овсе, финиках и орехах.

Очень приветствуются комплексы, содержащие всю группу витаминов В, С, D, А, а также магний, калий, цинк и селен. Хороши и чай с ромашкой, грифоннией и мелиссой.

- **Практикуем ароматерапию.** Окружите себя запахами, которые доставляют вам удовольствие, успокоение и безопасность. Расставьте по дому и рабочему месту ароматические свечи или палочки с важными и приятными для вас запахами. Это может быть цитрус, жасмин, лаванда, глициния, ваниль, хвойные ароматы и множество других. Различные масла, гули для душа, духи и одеколоны, которые приносят удовольствие вам своим

звучанием, обязательно сделают атмосферу вокруг лучше. А если это вам не по душе, всегда можно выйти на природу, наслаждаясь запахом дождя, или вдыхать аромат любимого человека рядом, забывая о проблемах и чувствуя лишь нежность и любовь в душе.

- **Держим эмоции под контролем.** Необходимо стараться не пускать в себя негатив. Да, не всегда это получается, но полезно и приятно вспоминать счастливые моменты нашей жизни. Иногда это помогает успокоиться. В этом вопросе все индивидуально. Главное – найти кого-то или что-то, что будет помогать с негативными эмоциями, заменяя их на тепло и позитив.

- **Ищем новое и прокачиваем интеллект.** Всегда полезно заняться чем-то новым. Это позволяет отвлечься и не давать самому себе погрязнуть в плохих мыслях. Мечтать, ставить новые цели и достигать их, пробовать себя в чем-то и маленькими шагами исполнять свои

желания – вот, что также сделает вас внутренне богаче и может помочь не окунуться в апатию.

- **Думаем о том, что делает вас счастливыми.** Часто это может быть сила духа, дружба, любовь. Даже стаканчик кофе может принести счастье. Говорят, что мысли материальны, поэтому нужно стараться блокировать в голове все неприятное, постепенно переходить к гармонии с самим собой, обозначить для себя самое важное, что есть в вашей жизни, и жить ради этого.

Вывод.

Думаю, что осеннюю депрессию не стоит игнорировать. Осенняя депрессия может оказаться заболеванием. Если вы нашли у себя симптомы депрессии, то нужно обратиться к психологу, который поможет вам найти эффективный метод лечения. Не болейте! Будьте здоровы!

**Корреспондент
Александра Мормышева**



Моя мама и ее спортивная карьера

Сегодня на суд читателей газеты мы представляем работу нашего юнкора. Думаем, что статья девочки вам понравится, потому что она искренняя и трогательная.

Интересный человек в моей семье – это мама, Волчкова Диана Александровна. В детстве она занималась спортивной акробатикой в ДЮСШ №1. Сейчас эта спортивная школа носит имя её тренера А.А. Семёнова.

Она выступала в

женских парных упражнениях в разных городах, таких как: Мурманск, Брест, Тюмень, Ярославль, Норильск, Оренбург, Душанбе и др. В 1989 году она стала чемпионкой Курганской области по спортивной акробатике. У мамы есть много грамот и наград, она имеет спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Мама хорошо окончила школу, а техникум с отличием, Позже она получила еще два высших



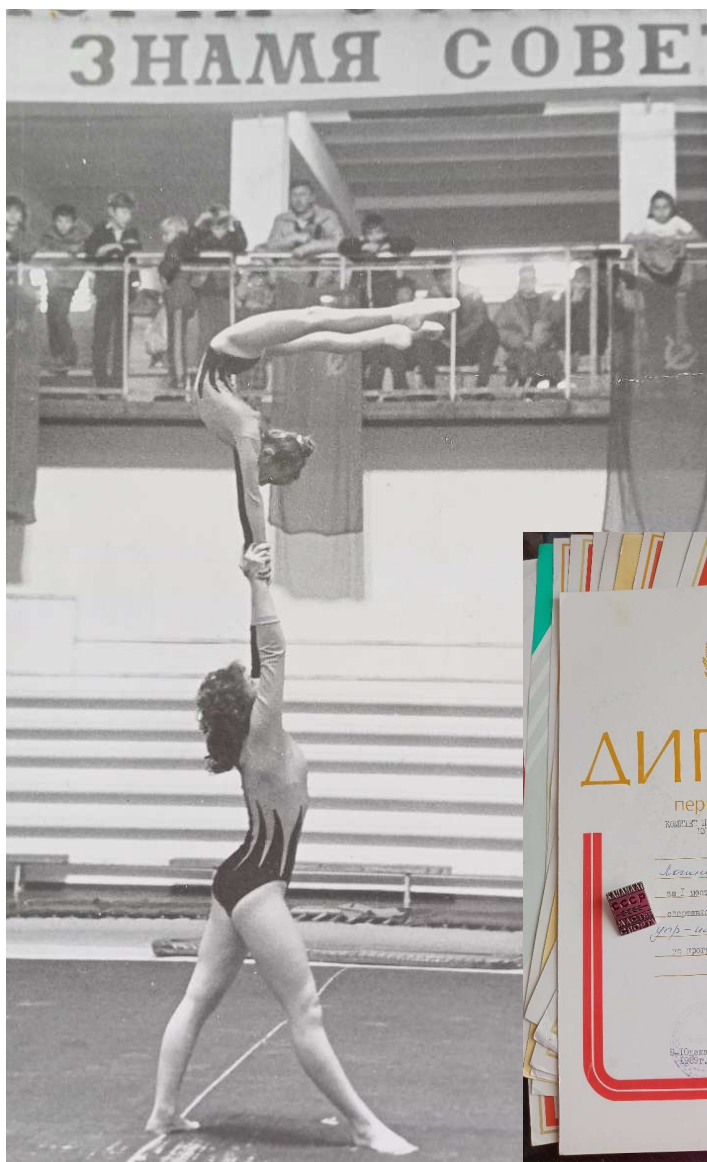
образования. Сейчас мама работает на оборонном предприятии.

В свободное время она любит читать, слушать музыку, занимается садоводством и плетением

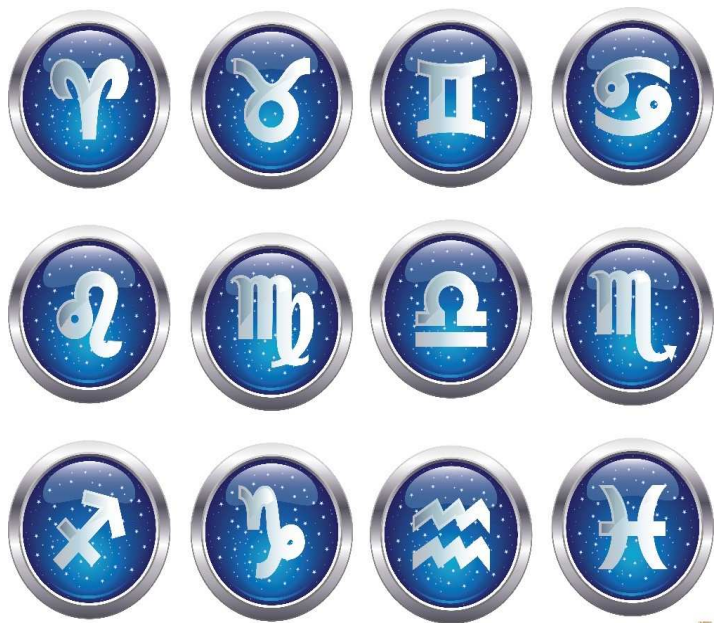
браслетов.

Моя мама очень добрая и терпеливая. Я очень её люблю!

**Корреспондент
Диана Волчкова**



Ноябрьский гороскоп



Овен (21.03-20.04) – Овны, все ваши дела и планы завершатся благополучно, если вы попытаетесь найти компромисс. Верьте в себя, наберитесь терпения, и судьба улыбнётся вам. Не закидывайтесь на негативных чувствах, скоро вы узнаете приятную новость, которая повлияет на ваше состояние.

Телец (21.04-20.05) – Тельцы, скоро в вашей жизни что-то изменится, возможно, вы найдёте человека, которого давно искали. Вы будете часто погружаться в свои мысли и фантазии. Будьте осторожны, ведь кто-то может вам насолить, но не забывайте о близких людях. Они придут к вам на помощь в трудную минуту.

Близнецы (21.05-21.06) – Близнецы, вам стоит отдохнуть от своего образа жизни трудоголика. Примите судьбу со всеми её поворотами. Вам очень

повезёт в любви, и, скорее всего, она будет взаимной. Постарайтесь не конфликтовать с другими людьми, иначе вы можете совершить большую ошибку.

Рак (22.06-22.07) – Раки, старайтесь сохранять самообладание. Ваша судьба совсем рядом, вам просто стоит копнуть глубже. Если сохраните трезвый разум, то сможете выйти на верный путь. Остерегайтесь необдуманных действий и прислушивайтесь к своим друзьям, но не стесняйтесь своих чувств и эмоций.

Лев (23.07-23.08) – Львы, вы можете вдохнуть полной грудью, ведь в ближайшее время вы сможете расслабиться. Не бойтесь реализовать свои начинания, в этом вам помогут ваши близкие. Вас ожидает благополучное решение проблем и трудностей. Судьба подарит вам

множество позитивных эмоций и новые знакомства.

Дева (24.08-23.09) – Девы, в ближайшее время вы обретёте своё счастье. Везение и удача будут сопутствовать вам во всех ваших делах. Возможны внезапные денежные пополнения. Преодолев все трудности, вы будете довольны их результатом. Но не недооценивайте своих соперников, ведь они только и ждут ваших неудач!

Весы (24.09-23.10) – Весы, вам придётся расстаться с чем-то важным, но благодаря этому вы сможете открыть для себя что-то новое, гораздо более перспективное и счастливое, чем вы имели раньше. Возможно, вы повстречаете мужчину, который поможет вам встать на путь правосудия. Есть шанс, что вы не оправдаете свои надежды, но ошибки сделают вас только сильнее.

Скорпион (24.10-22.11) – Скорпионы, вас ждут глубокие личные изменения. Вы начнёте больше думать о себе, что хорошо скажется в будущем. Вы начнёте лучше понимать окружающих и видеть красоту даже в мелочах. Даже если кажется, что вам нечего менять в своей жизни, то лучше отбросьте эти мысли подальше и примите себя такими, какие вы есть.

Стрелец (23.11-22.12) – Стрельцы, к сожалению, вас ждёт разочарование. Вам стоит присмотреться к людям из близкого круга общения.

Но не стоит расстраиваться, ведь справедливость обязательно восторжествует! Вы обязательно получите то, что заслужили честным трудом, и ваши старания не пропадут напрасно.

Козерог (23.12-20.01) – Козероги, будьте бдительны, избегайте необдуманных действий! Старайтесь быть честными и доброжелательными. Главное – уверенность в себе. И тогда вы сможете собрать вокруг себя верных и добрых людей. Не стоит беспокоиться по мелочам, иначе неподвижные обстоятельства сильно повлияют на вас.

Водолей (21.01-19.02) – Водолеи, цените своих близких, ведь они доверяют вам. В ближайших начинаниях вас ждёт успех! Ваш практичный взгляд на вещи определённо сыграет важную роль в будущем. Не спешите поддаваться искушениям! Лёгкий путь – не всегда правильный.

Рыбы (20.02-20.03) – Рыбы, скоро любовь достигнет вас, будьте готовы открыть своё сердце! Не стесняйтесь делать первые шаги. В вашей жизни наступит момент, когда нужно будет задуматься и оценить, туда ли вы идёте? Доверьтесь своей интуиции и опыту, и тогда ваша цель будет достигнута, а все проблемы благополучно разрешатся!

Корреспондент Ирина
Зубова

Молодежная газета «Простые истины»

Главный редактор: Александра Мормышева,
Руководитель проекта: Валентина Васильевна Давыдова
Верстка: Шумилов Андрей, Петров Матвей
Корреспонденты: Смирнова Мария, Ольга Диденко, Ирина Зубова, Вера Мясоедова, Савелий Козлов, Александра Мормышева, Диана Волчкова.

Периодичность выпуска газеты: раз в
месяц
Печать: «Дом печати» Тираж: 100
экземпляров
Контактный e-mail: prostye-
istiny19@yandex.ru

