



Птичья стая

На втором этаже нашей гимназии проходит выставка «Птицы ХМАО», экспонаты которой дети делали вместе с родителями.

Каких только пернатых там нет: совы, свиристели, стайка снегирей, глухари, лебеди – всех не перечислить. Птицы сделаны из разных подручных материалов: бумаги, пластилина, пряжи, войлока, даже из мусорных пакетов. А нарисованные птицы выглядят так натурально, что художник позавидует. Каждая работа, представленная на выставке, уникальна и заслуживает восхищения!

Благодаря такой выставке и авторы работ, и зрители знакомятся с разнообразием птиц Югры, расширяют представление о пернатых, а также развивают свои творческие способности, фантазию, эстетический вкус. Кстати, выполняя работы, ребята не только раскрыли свои таланты, но и узнали о гнездовании птиц, высиживании и кормлении птенцов.

Редакция



«Зелёный шум»



**Екатерина Мечетина (фортепиано)
и Софья Тюрина (саксофон)**

В апреле в Сургуте прошёл юбилейный X Молодёжный фестиваль искусств «Зелёный шум».

Весна в Сургут приходит вместе с «Зелёным шумом». Это творческий бренд Сургута, проект Сургутской филармонии, основанный в 2013 году. Энергия молодости, стремление к вершинам слышна во всём. Это одно из самых ожидаемых и заметных событий в культурной жизни нашего города.

В этом году организаторы решили сконцентрироваться на музыкальном искусстве. На сцене филармонии прошло пять концертов. Причём звучала музыка разных жанров, не только академическая. Примечательно, что среди участников фестиваля были сургутяне: Дмитрий Ергин и наш бывший гимназист Виктор Скоробродов, лауреат различных конкурсов, который сейчас обучается в Московском хоровом училище имени А. В. Свешникова и ведёт активную концертную деятельность и в составе хора, и сольно.

Зрители очень тепло принимали артистов. Многие наши гимназисты посетили концерты. Это радует. Тем более, что обладатели «Пушкинской карты» смогли побывать на концертах, используя её возможности.

Наталья Николаевна Боровикова

Мнение

10 апреля я побывала на «Гала-концерте» фестиваля «Зелёный шум». Там звучала живая классическая музыка в исполнении симфонического оркестра, дирижировал которым лауреат всероссийских и международных конкурсов Михаил Леонтьев.

Меня впечатлило увиденное и услышанное! Все участники концерта большие молодцы, чувствуется, что они долго репетировали и оттачивали свои навыки. Было очень приятно и смотреть на них, и слушать! Мне даже захотелось узнать их поближе, и я прочитала их биографии. Больше всего меня заинтересовали выступления скрипача Матвея Блюмина, саксофонистки Софьи Тюриной и нашего бывшего гимназиста, вокалиста Виктора Скоробродова – у него очень красивый голос! Другие выступления мне тоже понравились, но эти музыканты впечатлили больше всего.

Классическая музыка помогает сосредоточиться, вдохновиться, такое чувство, что ты побывал в другом мире. Советую всем ходить на эти фестивали! Они проходят каждый год, очень полезны и необходимы для нашего культурного развития!

Елизавета Семенникова

« Нам не всё равно! »

Во второй половине апреля в Сургуте проводилась акция «Нам не всё равно!», цель которой – профилактика детского дорожно-транспортного травматизма и сохранение жизни и здоровья детей и подростков.

В нашей гимназии провели акции «Дорогу пешеходу» и «Детское автокресло», профилактические беседы, викторины и конкурсы рисунков на тему безопасного поведения детей в дорожно-транспортной среде.

Наш отряд Юных инспекторов движения провёл вблизи гимназии рейд «Семейного патруля». Юные инспекторы вместе с родителями рассказывали пешеходам о правилах дорожного движения, а также раздавали памятки по ПДД гимназистам и их родителям.

Дорогие гимназисты! Не забывайте о том, что пешеходы сами должны быть внимательными при переходе дороги и убедиться, что водитель остановился и уступает дорогу.



Хобби как источник радости

Для чего необходимо хобби? Любимое занятие помогает переключить мозг, найти решение сложных задач. Благодаря увлечениям мы ощущаем радостное нетерпение и внутренний интерес. Не так ли?



Екатерина Пяткова (слева)

Я с самого детства занимаюсь большим теннисом, который и стал моим главным хобби с 4 лет. Со мной занимается моя старшая сестра Настя. Вместе мы ставим цели и стараемся их достичь – выиграть на турнирах разного уровня. Мы тренируемся в Академии тенниса г. Сургута. У нас самые лучшие тренеры, которые верят в нас.

Со времени, когда я начала заниматься, я получила уже много грамот и дипломов. Чтобы достичь большого результата, я много тренируюсь и стараюсь. С девяти лет я начала участвовать во Всероссийских соревнованиях, что дало мне новый опыт. Прежде всего не бояться и идти вперед, не унывать и не огорчаться, если что-то не получается. Я ездила на соревнования в разные города России: Ханты-Мансийск, Тюмень, Краснодар, Горячий Ключ, Омск, Когалым. Там я познакомилась со спортсменами из других городов, переписываюсь с ними, мы поддерживаем друг друга. Сейчас я являюсь членом сборной Сургута и сборной Югры в категории до 13 лет, что мотивирует меня на победы.

В 2021 году лучших спортсменов нашей теннисной Академии пригласили на открытие Теннисного центра в Когалыме. Это было важное событие в регионе, в котором приняли участие спортсмены, бизнесмены

и политики. Самым интересным для нас на этом мероприятии было участие в мастер-классах от олимпийских чемпионки Елены Весниной и Елены Макаровой. Мы сделали с ними фото и взяли автографы. Было много конкурсов, и за победу в них нам вручили призы. Все получили много позитивных и ярких эмоций. Также важным для нас на этом мероприятии была встреча с губернатором ХМАО – Югры Натальей Комаровой, которая вручила нам памятные подарки и пожелала побед в будущих турнирах.

Вообще у меня есть и другие увлечения: рисовать, готовить, гулять, убираться и учиться. Но теннис для меня самый важный, так как он помогает мне воспитывать свой характер, дисциплинирует, приучает к здоровому образу жизни. Поэтому я его люблю и планирую и дальше им заниматься.

Екатерина Пяткова

Прошлым летом я смогла поступить в первый класс художественной школы. Это было для меня такой гордостью, ведь я смогла попасть в десятку из сотни желающих!

Мы занимаемся в разных классах, рисуем всё новые и интересные постановки. Больше всего мне нравится наша преподавательница по ИЗО. Она очень веселая, добрая и в меру строгая. Она любит с нами общаться и шутить. Всего в нашем классе двенадцать человек, и со всеми я хорошо общаюсь. На переменах мы все любим играть.

Еще я люблю готовить. Могу сделать салат, яичницу, сварить макароны по-флотски. Но если я начинаю придумывать что-то новое, у меня ничего не получается. Хотя я считаю, что это дело времени. Вообще, я бы хотела научиться делать тортики. Но до этого мне ещё далеко.

Когда я вырасту, я хочу стать дизайнером или учителем по ИЗО. Или буду анимировать мультфильмы. Или буду художником... Я пока не опреде-

лилась окончательно, но у меня ещё много времени впереди. Зато я точно знаю, что обязательно буду всё своё свободное время посвящать кондитерскому делу!

Мария Кулишова

Каждый человек должен иметь хобби и быть увлечённым им. Моё хобби – танцы. На танцы меня отвела мама, когда я была ещё маленькой. Я занимаюсь танцами уже семь лет, и мне это приносит удовольствие. На тренировки и репетиции я иду с улыбкой. Когда мы готовимся к конкурсам, мы тренируемся очень упорно и долго. В такие моменты я очень устаю, но это приятная усталость. Ведь я знаю, что чем больше мы репетируем наш танец, тем лучше он будет выглядеть на сцене перед зрителями.



Софья Головина (в центре)

Самое приятное – это выступления. Мы много занимаемся, но результат того стоит. После нашего исполнения нам аплодируют. А ещё на душе становится радостно, когда я вижу на лицах зрителей улыбки.

А теперь танцы для меня – целый мир. Я и дальше хочу развиваться в этом направлении и надеюсь достичь высоких результатов!

Софья Головина



А вы знали?

8 советов на каждый день для стабильной самооценки

На протяжении жизни самооценка то поднимается, то падает. Иногда человек относится к себе хорошо, а иногда – не очень. Это нормально и естественно. Самооценка снижается по двум причинам: из-за ощущения бессилия и стыда. Советы из книги «Ты сильнее, чем ты думаешь» помогут разобраться, почему падает самооценка и как остановить это гнетущее чувство. Сразу скажем: одних только позитивных мыслей здесь недостаточно. Нужно предпринимать позитивные действия.

Ошибаться, ошибаться и еще раз ошибаться

Психологи пришли к выводу, что боязнь ошибок снижает креативность и подрывает веру в себя. В школе, как правило, прививают неверную установку – ошибаться нельзя. Кэррол Дуэк, одна из ведущих мировых специалистов в области изучения сознания и автор книги «Гибкое сознание», считает, что каждый раз, когда мы совершаем ошибку, в мозге появляется новый синапс, способствуя его росту. Все привыкли к мысли, что ошибок следует избегать, однако Кэррол приводит данные исследования реакции мозга на совершаемые ошибки, и можно сделать прямой вывод: ошибки способствуют развитию мозга.

Скажите ребёнку примерно следующее: «Каждый человек имеет право совершать по крайней мере четыре серьёзные ошибки ежедневно. И ты в том числе». Подростку будет полезно знать, что ошибаться – это нормально и даже хорошо, ведь это означает рост.

Нельзя сравнивать себя с другими людьми

Избавиться от этой привычки нелегко. В нашей культуре, к сожалению, принято сравнивать людей. Родители сравнивают с другими своих детей, учителя – учеников. Это совершенно бессмысленно. Ребёнку

нужно чаще повторять, что он – единственный в своем роде. В мире нет другого такого же.

Разрешить себе неудачи

Если время от времени человек терпит в чём-то неудачу, это не значит, что он вообще никуда не годится. Каждый иногда терпит неудачи. Никто не совершенен. Не критикуйте подростка, когда он делает что-то не так. Лучше помогите извлечь ошибки и подумайте, как избежать подобных ситуаций в дальнейшем.

Не переживать из-за того, что о тебе подумают другие

Многие волнуются перед встречей с новыми людьми. Они гадают: «Что обо мне подумают? Я понравюсь? Никто не сочтёт меня глупым? Не подумает, что я скучный?» Эти мысли усиливают беспокойство. Кроме того, заставляют испытывать чувство бессилия, стеснения и стыда. Предложите подростку выбрать другой образ мыслей. Он может спросить себя: «Интересно, какими окажутся новые знакомые? Они мне понравятся? Мне будет с ними интересно?» Тогда силы будут равны, и ему нечего будет стыдиться.

Бросить себе вызов

Представьте самооценку как движение по спирали вверх. Когда у человека прочная самооценка, он уверенно решает задачи, которые ставит жизнь. Он добивается успеха, и его самооценка растёт. Поэтому он ещё более уверенно встречает новый вызов. И так далее, и так далее. Иногда человек терпит неудачу, но справляется благодаря устойчивой самооценке. Поговорите с ребёнком о том, какие вызовы он бросает себе каждый день. Выучить урок, прочитать новую книгу, завести знакомство? Важно, чтобы подросток осознавал необходимость действовать на грани зоны комфорта, чтобы постепенно расширять её.

Не ставить перед собой недостижимые цели

Ничто не подрывает веру в себя настолько мощно, как недостижимые цели. Если подросток прикладывает усилия, но снова и снова терпит неудачу, предложите пересмотреть цель. Например, прыгну с шестом можно понизить планку. Словом, нужно относиться к себе не как к роботу, а как к достойному человеку. Чаще хвалить себя – за хорошие поступки, за то, что знаешь и умеешь, за позитивный образ жизни.

Не обвинять себя, когда что-то в жизни идёт не так

Также подростку (да и вообще всем) нельзя принимать вину, которую пытаются навязать другие, даже если это взрослые. Вина и ответственность – разные вещи. Вина – негативное чувство. Ответственность – позитивное. Чувство вины заставляет думать: «Я никуда не пойдусь», «Я плохо поступаю», «Я плохой человек». Чувство ответственности заставляет думать: «Я это сделал, но попытаюсь все исправить», «В следующий раз постараюсь сделать лучше».

Пополнять Список счастья и Список достижений

Заведите списки, которые помогут накапливать и хранить хорошие чувства и укреплять самооценку. Можно делать это вместе – каждый в свой блокнот запишет, что сегодня сделало вас счастливыми и чего вы достигли. Пусть это будут даже мелкие победы – убрал со стола, закончил читать книгу, самостоятельно сходил за покупками.

Самооценка – величина непостоянная. Важно время от времени её регулировать. Наши советы на каждый день помогут самооценке держаться на достойном уровне.

По материалам книги

«Ты сильнее, чем ты думаешь»
Источник deti.mann-ivanov-ferber.ru



• Газета «Мир Гимназиста» • Издатель и учредитель МБОУ «Гимназия «Лаборатория Салахова» • Газета зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Тюменской области, ХМАО – Югре и ЯНАО. Свидетельство ПИ № ТУ72-01270 от 7 августа 2015 г. • Газета зарегистрирована в Реестре школьной прессы России. RSPR: 86-00023-Г-01 • № 11 (695) от 29.04.2022 г. • Тираж 100 экз. • Бесплатно • Адрес редакции, издателя, типографии: 628417, г. Сургут, бульвар Свободы, 6, МБОУ «Гимназия «Лаборатория Салахова» • Тел. (3462) 50-33-14 • e-mail: gls_smi@admsurgut.ru • Газета отпечатана в МБОУ «Гимназия «Лаборатория Салахова» на принтере Kyocera FS-6525MFP KX • Информация предназначена для детей возраста 6+

Главный редактор В.Ш. Салахов
Шеф-редактор Л. Хлыстова
Выпускающий редактор Л. Хлыстова
Компьютерная графика и верстка: М. Колосова
Фото: И. Смирнова