

LIVE

in Harmony

Верные новости о любви и совети



Одной из самых важных традиций школы «Гармония» вот уже 14 лет считается Литературный бал. Ежегодно посмотреть на перевоплощения наших учеников приходит большое количество людей. Перед началом каждый из них находится в предвкушении новых образов, невероятных костюмов, танцев, и каждый задаёт себе вопрос: "Что же я увижу в этот раз?". А в это же время за кулисами стоят ребята, которым посчастливилось принимать участие в столь колоритном мероприятии.

В этом году зрители увидели семь инсценировок повестей и окунулись в разнообразие персонажей, истории которых раскрывали наши юные актёры. Для каждого из них это было маленькое, но испытание, с которым они все блестяще справились, прочувствовав, однако, лёгкую дрожь в коленках, бабочки в животе и детский страх, будто что-нибудь может не получиться. Многим это помогло побороть себя и своё волнение.

Школа «Гармония» полна юными дарованиями. Всё, что нужно - это чуть-чуть их подтолкнуть. Этим и занимаются наши учителя: Елена Сергеевна, Вера Ивановна и Людмила Константиновна, которые в каждом ученике раскрывают свой скрытый талант.

Вот и всё. Финал, аплодисменты, цветы, поздравления, фотосессия и...конец. Зрители в восторге, а мы, актёры-любители, одновременно счастливы и одновременно огорчены окончанием нашего Литературного бала. Для кого-то он был последним, для кого-то только открылись двери для новых возможностей, а кто-то уже начинает готовиться к следующему балу, ведь традиции не меняются, особенно в школе «Гармония», верно?

Климова Анастасия, 10-А кл.



(начало на стр. 3)

снятие напряжения, усталости, на расслабление и релаксацию.

Способы снятия напряжения:

- "Антистрессовое дыхание". Успокаивающее дыхание необходимо выполнять следующим образом: не спеша вдыхаем воздух через нос (4-6 секунд), затем задерживаем на 2-3 секунды дыхание, после чего - спокойно выдыхаем. С каждым вдохом и выдохом вы можете почувствовать спад напряжения.

- "Медитативное дыхание". Примите удобную позу, расслабьте тело. Внимание направьте на дыхание. Постарайтесь не менять тип дыхания, а только следите за ним. Говорите себе: "Я чувствую свой вдох... чувствую выдох...". После регулярных тренировок периоды рассеянности сокращаются, а периоды концентрации возрастают.

- "Быстрая релаксация". Сосредоточьтесь на выражении своего лица и положении тела. Если почувствуете излишнее мышечное напряжение, то нужно напрягать, а затем расслаблять различные группы мышц. Эту методику можно отрабатывать и в воображаемой стрессовой ситуации. Повторяйте упражнение один раз в неделю.

- "Концентрация". Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором вы находитесь. Сконцентрируйтесь на вещах одинакового цвета, например, запомните все белого цвета. Закрепите белый цвет с ассоциацией белого молока, белых облаков и т.д. После, соберите все предметы один за другим, останавливаясь отдельно на каждом предмете. Упражнение поможет вам отвлечься от эмоционального напряжения. Внимание будет отвлечено на рациональное восприятие окружающей обстановки.-

- "Арифметика". Подсчитайте, сколько осталось дней до знаменательных дней в вашей жизни. Например, сколько осталось дней до вашего дня рождения, до значимых дат в вашей жизни, которых вы ждете. Хорошие воспоминания, когда они были, и сколько прошло с тех пор.

- "Убежище". Представьте себе место, где вам всегда было хорошо, место, которое может послужить для вас убежищем от проблем. Представьте себя в этом месте, как вы в нём отдыхаете, отдаляясь от проблем и трудностей.

- "Гора с плеч". Выполняется стоя, можно на ходу. Максимально резко поднимите плечи, широко разведите их назад и опустите. Такой должна быть постоянно ваша осанка.

- "12 точек". Подвигайте глазами, широко зевните, покрутите шеей, поднимите и опустите плечи, расслабьте и поведите запястьями, сожмите и разожмите кулаки, 3 глубоких вдоха, прогнитесь в позвоночнике, напрягите и расслабьте бёдра, икры ног, покрутите ступнями, сожмите и расслабьте пальцы на ногах.

- Техника "Заземление". Качество "заземления" человека отражает его внутреннее чувство безопасности. Когда человек хорошо "заземлён", он чувствует себя безопасно на ногах, уверен, что имеет почву под ногами. Это не зависит от силы ног, зависит только от того, как их ощущает. Проблема недостатка чувства безопасности неразрешима, пока человек не осознает своё недостаточное "заземление":

- Встаньте и походите по комнате.

- Во время ходьбы постарайтесь осознанно почувствовать, как стопы прикасаются к земле при каждом шаге. Для этого ходите очень медленно, позволяя весу тела полностью переноситься попеременно на каждую из стоп. Расслабьте плечи и обращайтесь внимание на то, чтобы не сдерживать дыхание и не блокировать коленные суставы.

- Ощущаете ли вы, что центр тяжести тела спустился вниз? Ощущаете ли лучший контакт с землей? Чувствуете ли вы себя в безопасности, более расслабленным? Такая манера ходьбы может показаться вначале странной. Если это так, то вы должны осознать, что под давлением пресса современной жизни вы утратили естественную грацию тела.

- Вначале ходите медленно, чтобы развить чувствительность в ногах и стопах. Когда вы станете лучше чувствовать землю, можете изменять ритм шагов в зависимости от настроения.-

- Ощущаете ли вы в результате лучший контакт со своим телом? Реже ли вы погружаетесь в свои мысли во время ходьбы? Чувствуете ли вы себя расслабленнее и свободнее?

Психологи ОЧШ "Гармония": Коваленко И.М.
Аргирова С.И.

САМООБРАЗОВАНИЕ

Полезные сайты

Сегодня самообразование - это некая основа успешности человека. Ведь истинным достоянием каждого из нас является не его доход, а он сам, как личность. Стоит упомянуть о том, что все люди, достигшие великих высот в жизни, занимались самообразованием, считая его главным аспектом достижения своих целей. Необходимо понимать, что занимаясь самосовершенствованием и развиваясь всесторонне, человек приобретает знания и умения, которые реально пригодятся ему в жизни, отсеивая огромный поток не нужной ему информации. Кроме того, самостоятельное обучение отличается тем, что вы имеете возможность что-либо изучать в удобных для вас форматах. На сегодняшний день популярным форматом самостоятельного обучения является использование различных интернет-ресурсов.

Предлагаем вашему вниманию подборку из необычайно полезных для саморазвития сайтов.

- **Coursera** — это образовательная платформа, которая предлагает всем желающим онлайн-курсы от ведущих университетов и организаций мира.

- **Naked Science** — научно-популярный сайт и журнал, в котором вы можете найти последние новости науки и техники, научно-познавательные статьи, фото дня, интервью с учеными, видеотрансляции запусков ракет и другие интересные материалы.

- **HTML Academy** — онлайн-курсы, цель которых — превратить любого желающего из новичка в профессионала веб-разработки.

- **Project Gutenberg** — электронная универсальная библиотека различных произведений мировой литературы, которая была основана

в 1971 году.

- **Udacity** — курсы от Google, Facebook, MongoDB, AT&T и других крупных компаний.

- **Platzi** — курсы по дизайну, маркетингу и программированию.

- **Arzamas** — это бесплатный просветительский проект, посвященный гуманитарным наукам. Здесь вы можете найти онлайн-курсы в виде сочетаний видеолекций, справочных заметок и статей, фотогалерей и фрагментов кинохроники, цитат из забытых книг и интервью со специалистами.

- **ALISON** — это платформа с огромным количеством курсов разного направления: от управления бизнесом до изучения языков. Сайт предоставляет возможность сдать онлайн-экзамен и получить бесплатный виртуальный сертификат.

- **Khan Academy** — тысячи бесплатных микролекций (от 5 до 15 минут) по самым разным темам. Многие доступны на русском языке.

- **Zooniverse** — это самый большой портал по изучению окружающего мира, который позволяет любителям науки участвовать в современных научных исследованиях в области астрономии и климатологии.

- **Drawspace** — один из самых больших и популярных сайтов по обучению рисованию. Вы просто выбираете картинку, и вам поэтапно показывают, как её рисовать.

- **Google Art Project** — крупнейшая интернет-платформа, через которую имеется доступ к изображениям произведений искусства.

Минаева Мария, 10-А кл.



Главный редактор: Минаева Мария, 10 кл.

Ведущие рубрик: Мераликина Т. (9 кл.), Мирчева В. (9 кл.), Минаева М. (10 кл.), Климова А. (10 кл.), Коваленко И.М., Аргирова С.И. (школьные психологи)

Live in Harmony (февраль - март 2017)

День Святого Валентина



Праздник Святого Валентина, который проходит 14 февраля, всегда особенный день в нашей школе. Его мы воспринимаем не только как возможность поздравить тех, кого любим, но и всех своих знакомых. В школе «Гармония» мы стараемся делать каждое 14 февраля особенным. Каждый ученик одевается так, чтобы на нём был костюм, в котором бы присутствовали красный цвет или его оттенки. Правда, очень непривычно видеть такое количество красного, но это действительно классная идея: разбавить яркими красками обычный школьный день. Ну и как же можно обойтись без праздничных флешмобов и традиционной игры, когда девочки берут половинки сердечек из одной

корзинки, а мальчики - из другой. Когда же находишь свою долгожданную пару, то получаешь в награду шоколадное сердечко. Так здорово! А как же великолепно был украшен наш холл! Необычные «сердечки» под потолком весело подмигивают нам, как бы говоря: «Будьте веселы и счастливы! Любите друзей, любите школу!» Спасибо всем тем, кто создал нам такое прекрасное настроение!

Очень радует, что из года в год в нашей школе сохраняются старые традиции, а значит, и тёплая обстановка в этот день. Я искренне надеюсь, что так будет всегда!

Мирчева Вероника, 9-А кл.

Энциклопедия жизни и творчества М. Грушевского



Украина своего достигнет! М. Грушевский

В сентябре 2016 года вся Украина отмечала 150-ю годовщину со Дня рождения известного украинского историка, автора огромного количества историко-литературных работ и политического деятеля М.С. Грушевского. А в феврале 2017 года – 100-летие Украинской Народной Революции. Именно поэтому ученики 10-го класса посвятили один из уроков истории Украины знакомству с этой легендарной исторической личностью. Нам было предложено несколько вариантов творческих работ: написать заметку в газету, эссе, выпустить стенгазету, написать краткую историческую справку о М.С. Грушевском в энциклопедию.

Из выступлений ребят стало очевидно, что М.С. Грушевский - действительно ключевая фигура в истории нашего государства. Он являлся руководителем Украинской Центральной Рады в 1917—1918 годах, стал первым Президентом нашего государства. Михаил Сергеевич поражал всех устойчивостью своих убеждений и умением отстаивать личностное мнение, был человеком энциклопедических знаний. Он отчётливо сформулировал украинскую национальную идею, обосновал тезис об обособленности государства Украины на карте Европы, ревностно защищал украинский язык и культуру.

Выполняя творческие задания, связанные с личностью М.С. Грушевского, все десятиклассники проявили большую фантазию и креативность.

Минаева Мария, 10-А кл.



Совсем недавно мы узнали, что у нас в школе учится очень талантливая девочка, которая пишет музыку для разных инструментов. Первое свое произведение Сандра написала для скрипки с фортепиано. Сейчас у неё уже есть музыка для кларнета, виолончели, скрипки, контрабаса, валторны. А её романс на стихи Лермонтова «Тучки» занял 1-ое место в конкурсе юных композиторов.

Сандра, расскажи, пожалуйста, что тебя вдохновляет на написание новых музыкальных произведений?

Меня может вдохновить любая мелочь: от цветка в поле до облака в небе. Также я занимаюсь в классе композиции, и моя учительница иногда подсказывает мне идею для нового произведения.

Кем из композиторов ты восхищаешься? Может, если была бы возможность, хотела встретиться с кем-нибудь из них?

Одним из самых моих любимых композиторов является Сергей Рахманинов, так как он писал довольно необычную музыку для своего времени. Именно с ним я и хотела бы встретиться.

Как ты думаешь, современная молодёжь отличается от молодёжи предыдущих поколений по музыкальным вкусам и почему сейчас многие перестали ценить классическую музыку?

Конечно же, да. Я считаю, что сейчас меньше ценят классику из-за того, что поколения меняются. В музыке появляются новые стили и направления, которые больше по душе современной молодёжи.

А как ты сама начала писать?

Учительница фортепиано посоветовала мне класс композиции. Я с удовольствием согласилась. Там я начала писать музыку, подбирая мелодии.

Для какого инструмента тебе больше всего нравится создавать музыку?

Один из самых красивых и необычных инструментов, для которых я писала музыку, - это валторна. Мне нравится её громкое и насыщенное звучание.

Как ты сама оцениваешь свои произведения?

Конечно, они мне нравятся. Я их практически не переделываю, ведь музыка - это как порыв свежего ветерка, улетел - не поймашь!

Я знаю, что ты участвовала и даже выигрывала в конкурсах юных композиторов. Расскажи, как ты узнала о них?

Мой педагог является членом Союза Композиторов Одессы. Она подала заявку на конкурс, который состоялся в Одесской консерватории. Мои работы понравились, и меня стали приглашать чаще.

Когда ты пишешь свои произведения, что ты хочешь ими сказать, какие чувства передать? Или это просто полёт фантазии?

В основном это порыв фантазии на какую-то определённую тему (лес, река).

Что является самым сложным в написании произведения?

Одним из самых сложных процессов в написании любого произведения является транспонирование. Музыка для разных инструментов пишется не в одном ключе. Например, для альты есть особый альтовый ключ, в котором ноты пишутся на других линейках (музыканты меня поймут).

Чем бы ты хотела заниматься в будущем?

Я ещё точно не определилась, но на данный момент композиция для меня - хобби.

И последний вопрос. Я знаю, что твой день распisan по минутам. А если представить, что у тебя появилась возможность отдохнуть, что бы ты сделала в первую очередь?

Я очень хочу встретиться с друзьями, заняться рисованием, прочитать книги, которые нравятся мне.

Сандра, мы хотим тебе пожелать творческих успехов и удачи! Спасибо за интересные ответы.

Вопросы задавала: Мерзликина Татьяна, 9-А кл.



Советы школьных психологов

Как справиться со стрессом перед экзаменами?

«Удача всегда улыбается тем, кто много потрудился», - гласит английская пословица. Хочется добавить: "И тем, кто умеет показывать результаты своего труда." На экзамене Ты делаешь именно это - демонстрируешь, то что усвоил. Делай это спокойно и уверенно. Ты же всё (или почти всё) знаешь.

Волнение - явление нормальное, оно сообщает нам, что ситуация серьёзная и нужно собраться. Волнение перед экзаменом подобно разминке спортсмена перед рекордом. Без напряжения нет

мобилизации внутренних ресурсов организма. Но когда напряжение выше допустимой черты - это стресс. Его нужно уметь сбрасывать. Для того, чтобы в кризисной ситуации не терять головы, необходимо ставить перед собой реальные задания и цели. Не нужно ждать, пока ситуация станет катастрофической. Начиная готовиться к экзаменам заблаговременно, медленно и спокойно.

- Если очень трудно собраться с силами и мыслями, попробуй запомнить сначала самое лёгкое, а потом переходи к изучению сложного материала.

- Каждый день выполняй упражнения на

(окончание на стр. 4)

