



Postscriptum

Октябрь, 2019

УСПЕТЬ ЗА 24 ЧАСА

УЧИТЕЛЯ ПИШУТ

ОСЕНЬ БЕЗ СОПЛЕЙ

НЕВОЗМОЖНОЕ ВОЗМОЖНО

КАКОЕ ЕЩЁ ТВОРЧЕСТВО?

КОСМОС НАС НЕ ЗАБУДЕТ

ЛИТЕРАТУРНАЯ СТРАНИЧКА

СИНЕМАТИКА

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ!

Первое сентября, а я не в школе! Но ничего противозаконного - линейка прошла на следующий день, но от этого не стала менее торжественной. Первоклассники вступили в ряды гимназистов - стали частью нашей большой семьи. Ученики других классов также вступили на новый этап образования. Учителя встретили гимназистов с радостью и готовностью обучать всему, что им пригодится. Поможет нам в этом новое оборудование в гимназии - электронные часы на входе, напоминающее о пунктуальности, и также табло, помогающее разобраться в расписании. Год обещает быть плодотворным и для учителей, и для учеников. Каждый человек в гимназии ставит перед собой определенные цели. Медиацентр начинает свою активную деятельность, поэтому помимо школьной жизни гимназистов ждет множество интересных внеклассных мероприятий, которые еще больше сплотят учеников и помогут почувствовать всех нас одной семьей. Каждый из нас может помочь сделать гимназию еще лучше. Все мы обладаем уникальными качествами и интересами, которые могут найти отклик в активистской деятельности. Танцоры, театралы, журналисты, фотографы и другие формы деятельности - это все про наших гимназистов. В этом же русле работает и совет старшеклассников - ученики ставят перед собой такие важные задачи, как организация и проведение мероприятий и привлечение новых талантов в актив гимназии. Благодаря совету старшеклассников в этом году будет проведено одно из самых значимых и ответственных мероприятий - настоящие выборы президента гимназии. Надеюсь, что ученики будут радовать своих учителей своей отличной успеваемостью, а учителя будут поддерживать учеников во всех их начинаниях.

Кошелева Софья, 10



УСПЕТЬ ЗА 24 ЧАСА



Время – самый ценный, но к сожалению, ограниченный ресурс нашего мира. Оно летит с невероятной скоростью. Как при таком раскладе успеть все и не упустить главного?

Мы хотим успеть все: качественно выполнить огромное количество задач, поставить галочки напротив каждого пункта в длинном списке дел и при этом оставаться на протяжении всего дня полным сил и энергии. Как уместить все в 24 часа? 8 из которых нужно выделить на здоровый сон. Я считаю, что нехватка времени – это неумение расставлять приоритеты. Неумение признаться самому себе в важности того или иного дела. Неумение грамотно оценить свои силы. Чисто физически невозможно отсидеть 8 уроков в школе, посетить спортивную секцию, курсы по подготовке к экзаменам, погулять с другом, обновить ленту Инстаграма, качественно сделать домашнее задание и при этом не пожертвовать сном. А тем временем сон – это единственный способ восполнить ресурсы, необходимые организму для его жизнедеятельности. «Что?» - спросите меня вы, - «Что я должен сделать, чтобы успевать все?»

Научиться правильно расставлять приоритеты и грамотно планировать свое время. Специалисты по тайм-менеджменту советуют распределять свои задачи, которые вы выполняете в течение дня, на 4 группы: «важное и срочное» (неотложные проблемы; горящие дедлай-

ны), «несрочное и важное» (восстановление сил; задачи, которые повлияют на ваше будущее), «неважное и срочное» (выполнение чужих задач; то, что кажется важным), и «неважное и несрочное» (то, что отвлекает внимание человека от реально важных дел).

Возьмите лист бумаги и расчертите его на 4 квадрата – 4 группы, в них внесите пункты согласно их ценности. Проанализируйте то, что у вас получилось, уделите особое внимание первой и второй группе. Постарайтесь минимизировать задания из третьей группы и отказаться от пунктов четвертой. Затем составьте примерный тайминг дня (последовательность, которой вы будете следовать), и вы наглядно увидите, что и за чем вам следует выполнять. Потратив несколько минут на такое планирование, ваш день будет насыщенным и разноплановым.

Но ко всему стоит относиться адекватно. Не стоит планировать 5 дел на отрезок времени, за который можно сделать от силы 2, а потом расстроиться из-за того, что вы опять ничего не успеваете. Здорово оценивайте свои силы. Будьте честны с самим собой. В списке дел на сегодня отмечайте максимум 5 пунктов. Но не забывайте о ценности вашего времени и важности пункта для вас. Быть может, стоит пренебречь любимым сериалом ради высокого балла на экзамене? Однако ни в коем случае не забывайте отдыхать. Это важно!

Если вы правильно сделали то, о чем я вам рассказала, то у вас уже вырисовывается распорядок вашего дня. В нем присутствует и полноценный сон, и выполнение рабочих задач, а также время для себя. Чтобы механизм заработал на все сто процентов, стоит сказать еще и о том, что при выполнении определенной задачи главное – не отвлекаться. Закройте дверь и уберите телефон из зоны вашей видимости. Сделайте уборку на вашем рабочем месте, избавьтесь от всего лишнего, уберите все то, что вас отвлекает. Тогда вы сможете поставленную задачу сделать за минимальное количество времени и максимально эффективно. Дерзайте! У вас все получится!

Осень, пожалуй, самое противоречивое время года. Буквально пару дней теплое солнце играло лучами среди золотых листьев, а сегодня мы кутаемся в пуховики, отчаянно спасаясь от первого мокрого снега. Такие стремительные перемены погоды оказывают значительное влияние не только на наше настроение, но и все физиологические процессы в целом. Организм человека становится крайне уязвимым, что позволяет активизироваться различным вирусам.

Усилить сопротивляемость организма в такой период помогут несколько простых рекомендаций:

- Регулярно и сбалансированно питайтесь

Вопрос питания стоит осенью особенно остро. Организм усиленно расходует собственные ресурсы, а потому важно обратить внимание на их восполнение.

Старайтесь выбирать продукты с высокой пищевой и энергетической ценностью. Особенно те, что богаты белками, поскольку именно эти органические вещества – основной строительный материал для всех структур и биологически активных веществ нашего организма.

С приближением зимы будет возрастать потребность организма в витаминах, особенно, А, С, Е, а также в минералах и микроэлементах (железо, цинк).

- Откорректируйте режим дня

Начало нового учебного года традиционно сопровождается недосыпом. К сожалению, выспаться впрямь невозможно, а вот усталость имеет свойство накапливаться. А потому, с уменьшением длины светового дня стоит приучать себя раньше ложиться спать и выделять на отдых 7-8 часов.

- Сохраняйте активность

Когда за окном хмуро и сыро, заставить себя встать с теплой постели становится еще тяже-

лее. Однако отличный способ справиться с осенней хандрой – это движение. Старайтесь проводить время на свежем воздухе и больше ходить. При этом очень важно не переусердствовать, чтобы бодрящая физическая нагрузка не превратилась в очередной стрессовый фактор.

- Положительные эмоции – залог здоровья

Недостаток тепла и света вызывает упадок сил, апатию, многочисленные невроты и т.д. Стоит оберегать себя от негативных мыслей и переживаний, сконцентрировавшись на положительных эмоциях. Ставьте маленькие цели и после достижения каждой – вознаграждайте себя за успехи. Такие незначительные на первый взгляд радости, стимулируют выброс гормонов счастья и мотивации.

- Соблюдайте правила гигиены

Подкрепляя иммунитет, не стоит забывать, что лучший способ защититься от воздействия чужеродных организмов – не допустить их попадания в организм. Соблюдение элементарных правил личной гигиены позволит снизить риск попадания инфекции.

Будьте здоровы и берегите себя!

Куликова Полина Алексеевна



Уже закончилось лето, которое давало нам невероятный заряд здоровья и бодрости. И очень обидно будет в период осенней непогоды или сезонных эпидемий потерять запасенное здоровье. Как же не заболеть осенью и уберечь свой организм?

С приходом холодов, чтобы не заболеть, организму приходится быстро перестраиваться. Ему нужны немалые силы, так что постарайтесь создать для организма благоприятные условия. Для укрепления здоровья отдайте предпочтение простой легкой натуральной пище, ограничьте количество сладкого. Старайтесь осенью меньше лежать и больше гулять на свежем воздухе. Активный образ жизни является залогом крепкого здоровья. Оденьтесь тепло и пройдите пешком вместо поездки на транспорте, проводите вечера за прогулками с друзьями. Движение стимулирует кровообращение, об-

мен веществ и, конечно же, настроение. Приподнятое настроение является еще одним важным аспектом для здоровья организма осенью. Разумно будет заранее пересмотреть свой осенний гардероб. Чтобы не простужаться, нужно носить одежду из натуральных тканей и головные уборы.

Также не менее важно создать себе комфортные условия дома. Пока что есть отопление есть не у всех в полной мере, поэтому приобретите себе теплую и удобную домашнюю одежду. Принимайте теплый душ с утра, что сразу проснуться и согреться, пейте больше горячих напитков. Позволяйте себе иногда провести вечер за просмотрами любимых фильмов, укутавшись в теплый плед, поедая разные вкусности с чаем. Согревайте не только тело, но и душу, тогда точно не заболеете!

Задубинина Василина, 9В

НЕВОЗМОЖНОЕ ВОЗМОЖНО

"Если наше поколение не сделает невозможного, нас ожидает немыслимое!" - Петра Келли. Задумайтесь только, как можно перепрыгнуть через себя и сделать что-то, не поддающееся ничему естественному? Это полная безрассудница! Оказывается, чтобы бороться с неизбежным, можно просто в очередной раз дойти до урны. Посмотри вокруг: мы сами создаём это немыслимое "чудо света". Как же хорошо, что есть благородные люди - волонтеры, которые спасают наше поколение. Совсем недавно ученики 8-х и 10-х классов нашей гимназии принимали участие в субботниках. Пробовали себя в роли волонтеров. Многим понравилось такое времяпровождение. Вообще, экологические проблемы - одни из важнейших в наше время. Каждый из нас должен немного пожертвовать своим личным временем, не ожидая ничего взамен. Но в действительности волонтерство приносит множество наград, о которых никто не подозревает. Этот труд должен по-особенному цениться.

Пигилева Ксения, 8Г



Разве нельзя выглядеть стильно и элегантно в школьной форме?



Если вы хотите попасть в данную рубрику, то надевайте школьную форму, и, может быть, именно вы привлечете внимание школьного фотографа!

Разве нельзя выглядеть стильно и элегантно
в школьной форме?



Если вы хотите попасть в данную рубрику, то надевайте школьную форму, и, может быть, именно вы привлечете внимание школьного фотографа!

«Хочу на танцы!», «Хочу на рисование!», «Хочу петь!» - вот что говорит ребенок родителям в 5 лет. Это все слишком банально и скучно, поэтому я решила провести новое исследование, чтобы узнать, какие необычные секции существуют в моем городе? Вдруг в Перми учат магии?

Никогда не хотели научиться собирать знаменитый кубик Рубика? Если нет, то мысли об этом точно были. Сейчас в Перми появилась школа спидкубинга, которая заинтересована скоростью собирания кубика Рубика. В такой секции ребенок научится быстрому мышлению, логике и сообразительности.

Или, может, слышали о курсах «Бизнеса в социальных сетях?». Да-да, сейчас поясню. Социальные сети — неотделимая часть не только нашей жизни, но и малого и среднего бизнеса. На кур-

се дети научатся работать с социальными сетями для продвижения бизнеса. Они узнают, как люди пользуются каждой соцсетью, и практикуются в написании рекламных текстов.

К слову, совсем недавно наткнулась на интересную секцию «Детская йога». Очень необычный кружок. В нем ребенок познает свое тело, превращается в различных животных и учится «правильно дышать». Такая секция дает ему легко расслабляться и меньше нервничать. Что способствует хорошему здоровью.

Все вокруг не стоит на месте, и в скором времени у нас откроют еще множество таких же неформальных кружков. Жду не дожусь, чтобы написать новую статью с новым исследованием.

Смирнова Виктория, 8Г

КОСМОС НАС НЕ ЗАБУДЕТ

Космодром. Я не хотел, чтобы она уходила, поэтому продолжал крепко держать её за руку. Конечно, я понимал, что расстаться с ней сегодня придётся однозначно, но вдруг почему-то решил, что я руковожу временем. Ладони Мии были как всегда нежны: мои сухие руки тонули в её мягких ладонях, как в подушках. Её плоть рвалась прочь, но я чувствовал, как её взволнованная душа крепко вцепилась в землю рядом со мной. Всё, что я видел, это были её пепельные волосы, остальное по сторонам — размытое, совсем ненужное. Мне не были интересны серые лица окружающих. Так всегда и было. Она — мой центр жизни. Она — моё Солнце в Солнечной системе. Если Мия потухнет, то и моя жизнь не сможет продолжаться. Если её не станет, я не выживу. Всё, что даёт мне жизнь — это кислород и Мия. Я знаю, что делать кого-то центром своей жизни — совсем опасно и не полезно для здоровья. Это причинит сверлящую боль, измотает тебя и выбросит в яму печали. Вот что такое любовь. Я это прекрасно понимаю. Но что докажешь ты влюблённым? Единственное, что я желал в данный момент — это видеть серебряное свечение её глаз.
- Мия! Прощу тебя! — бушевал я. — Всего каких-

то пара минут, Мия. Может быть, мы больше не увидимся! Может быть, космос поглотит меня, даже не прожевав. Послушай, — разбежался мой голос и куда-то заторопился, — просто помни, что моя любовь никогда не угаснет, она будет гореть, как звёзды на небе, миллионы лет, — но её движения меня перебили.

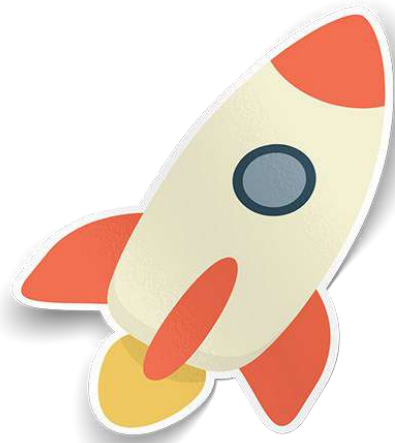
Мия максимально приблизилась ко мне, что мои колени затряслись. Кажется, моя романтика зацепила её. Она крепко сжала обе мои руки и поднесла свои уста ко мне, смотря точно глаз в глаз. Между нами были считанные миллиметры. Я так хотел поцеловать её. Вдруг нежный голос Мии, голос, имевший цвет персикового сентябрьского заката, который бывает после дождя, заставил мои бесконечно мотающиеся в голове мысли остановиться.

- Даже не мечтай прощаться со мной навсегда, Лофгрэн. Я люблю тебя, но мы не можем больше тянуть время, милый. Это долгое прощание разрывает меня по частям, это больно. Посмотри, — она показала на космолёт. — Ты стоишь у порога своей мечты, и ты уже настолько задержался, что мечта ждёт тебя лично, — вглядываясь в мою душу, сказала Мия и продолжила, — и погода сегодня благосклонна к твоему полёту. По-

лотно наверху принимает тебя с распостёртыми объятиями. Дерзай, любимый! – Она прикоснулась к моей щеке трясущейся ладонью. Кажется, я вновь влюбился.

- Я тороплюсь, - произнесла она. Оттого что Мия сдерживала слёзы, её голос захрипел.

Некрасов Сергей, 10



ЛИТЕРАТУРНАЯ СТРАНИЧКА

Антиутопии - жанр художественной литературы, который изображает общественный строй, стремящийся к идеальному существованию, представляющегося автору или критику нежелательным. В антиутопиях описывается будущее, и так как будущее не за горами, мы решили посоветовать несколько произведений данного жанра.

- **«451° по Фаренгейту» (Рэй Брэдбери)**

Книга описывает будущую жизнь в Америке, где книги будут под запретом. "Пожарные" каждый день работают и сжигают книги одну за другой. Один из таких "пожарных", Монтег - человек, который разочаровался в идеалах общества и вместо того, чтобы книги сжигать, решил их сохранять, понимая, что общество это не одобрит.

- **«1984» (Джордж Оруэлл)**

Главный герой – Уинстон Смит – живёт в Лондоне, работает в Министерстве правды и является членом партии. Он не разделяет партийные лозунги и идеологию и в глубине души сильно сомневается в партии, окружающей действительности и вообще во всём том, в чём только можно сомневаться. Книгу советуют людям, которые увлекаются историей и политикой, так как в ней описывается жизнь в тоталитарной стране.

- **«Мы» (Евгений Замятин)**

Философский роман, фантастика, альтернативная история, антиутопия - это книга связала в себе множество жанров, что делает её уже особенной. Все действия книги происходят в тоталитарном Едином Государстве с идеальным обществом, в котором у людей нет даже имён. Все носят одинаковую одежду, все квартиры одинаковые и даже мебель. Но не из каждого выбьешь человечность. Главный персонаж, Д-503, влюбляется в I-330. Из-за любви, которая несвойственна другим людям в Едином Государстве, Д нарушает множество мысленных и не мысленных правил.

- **«Голодные игры» (Сьюзен Коллинз)**

Голодные игры - трилогия, сюжет которой происходит в постапокалиптической Северной Америке в государстве Панем. Панем разделен на 13 частей - дистриктов. Чем ближе дистрикт к столице, тем более богато там живётся. Ежегодно Панем устраивает битву, где от каждого дистрикта выбирается по два участника (девочка и мальчик) от 12 до 18 лет. Игра служит только ради шоу. Главный герой - Китнисс Эвердин - участница этой игры, которая пошла вместо своей сестры. Китнисс не понравилась правила игры (выживает только один человек), поэтому она протестует против таких порядков. Правила меняют, но президенту страны это не нравится, поэтому на Китнисс начинается охота государства.

Если вы один из тех людей, которые обожают фильмы-головоломки, то у нас есть для вас этот замечательный список шедевров, над которыми придется поломать голову.

- Открывает список фильм про супружескую жизнь

ИСЧЕЗНУВШАЯ, 16+

Жанр: драма/ детективный фильм

Год выпуска: 2014

Режиссер: Дэвид Финчер

Оценка: 8,9

Все было готово для празднования пятилетнего юбилея супружеской жизни, когда вдруг необъяснимо пропал один из виновников торжества. Остались следы борьбы в доме, кровь, которую явно пытались стереть, — и цепочка «ключей» в игре под названием «охота за сокровищами»; красивая, умная и невероятно изобретательная жена ежегодно устраивала ее для своего обожаемого мужа. Обращение в полицию не особенно помогает, скорее даже ситуация еще больше усугубляется. Почему-то улики начинают указывать на самого Ника. Но... не будем раскрывать все карты.

- Далее фильм про человека, который был против смертной казни, но сам оказывается в камере смертников..

ЖИЗНЬ ДЭВИДА ГЕЙЛА, 16+

Жанр: драма/ триллер

Год выпуска: 2003

Режиссер: Алан Паркер

Оценка: 8,3

Дэвид Гейл — человек, который пробовал жить в соответствии со своими принципами, но в причудливом повороте судьбы этот преданный отец, популярный профессор и ярый противник смертной казни окажется в камере смертников за убийство активистки Констанции Харравей. Все улики против него, и чтобы правда всплыла наружу, он просит молодую и амбициозную журналистку (Кейт Уинслет) разобраться в его деле. Необычайно интересный фильм, с головокружительным сюжетом и развитием событий.

- На третьей позиции расположился фильм о двух офицерах, рискнувших поехать на остров расследовать исчезновение пациентки психиатрической больницы

ОСТРОВ ПРОКЛЯТЫХ, 16+

Жанр: детективный фильм/ триллер

Год выпуска: 2010

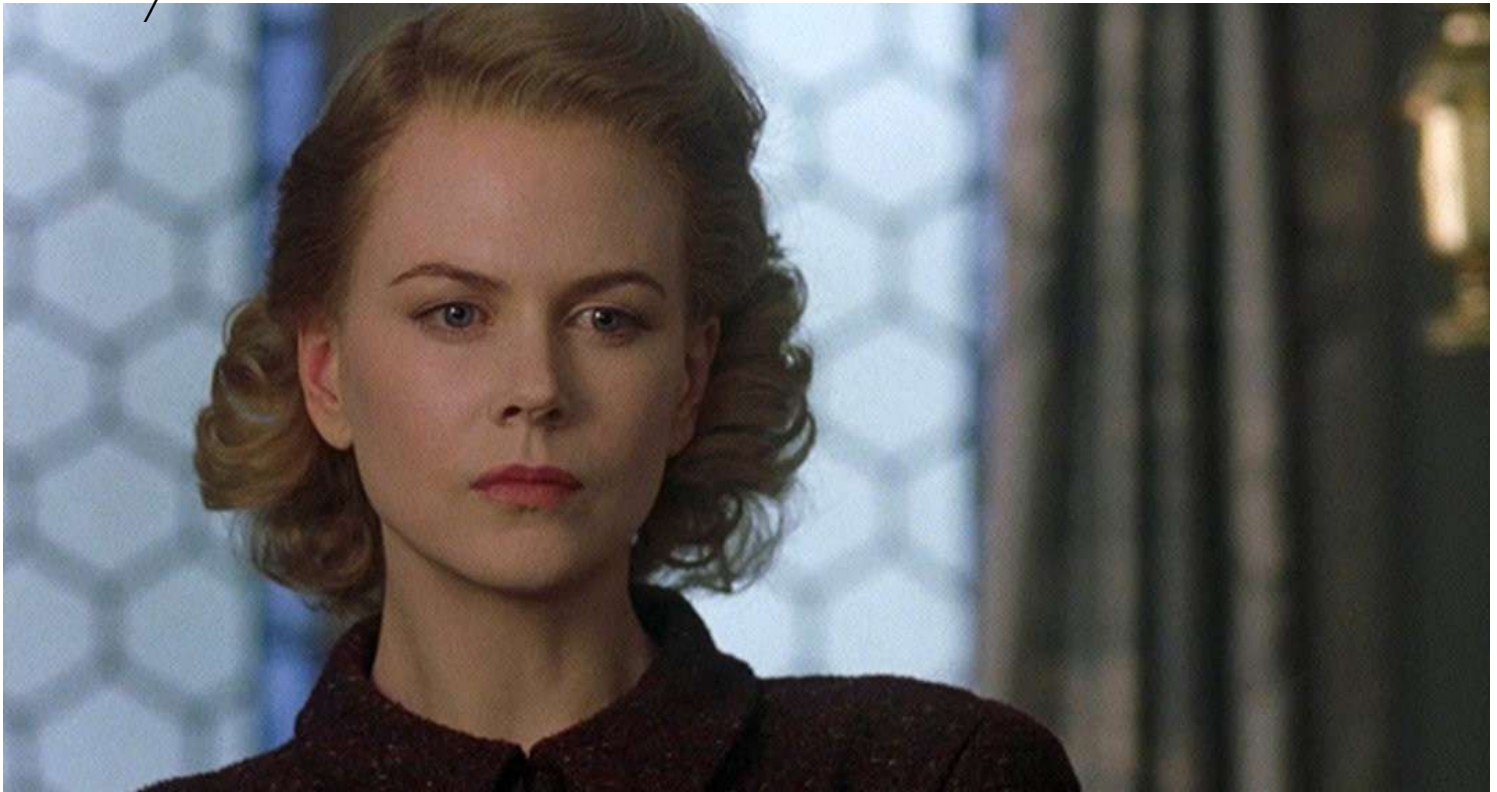
Режиссер: Мартин Скорсезе

Оценка: 9,3

Отвесные скалы, буря, брошенные строения, камеры для особо опасных заключенных — что еще нужно, чтобы мурашки побежали по спине? Непредсказуемый сюжет. Итак, Америка, 1950-е годы.

Два федеральных маршала Тедди Дениелс и Чак Оул отправляются на океанский остров, на территории которого находится психиатрическая лечебница для особо опасных преступников. Им предстоит расследовать исчезновение





одной из пациенток лечебницы. Совсем скоро становится ясно, что в стенах, где находятся главные герои, происходит что-то таинственное...

- На четвертом месте фильм о вакансии на престижную работу, но разгадает ли хоть кто-то загадку, чтобы получить желаемое?

ЭКЗАМЕН, 16+

Жанр: детективный фильм/ триллер

Год выпуска: 2009

Режиссер: Стюарт Хэзелдайн

Оценка: 7,5

С самых первых минут кинокартина только начинает объяснять смысл происходящего: восемь кандидатов на успешную и престижную работу — пройдет только один. Однако, не все так просто. Каждый из них должен ответить на единственный вопрос. Но вот только есть одна проблема — самого вопроса-то никто не услышал. Догадаетесь, кто же все-таки останется и каков был вопрос?

- И закрывает наш список фильм про мать, чьи дети страдают странным заболеванием

ДРУГИЕ, 12+

Жанр: драма/ фэнтези

Год выпуска: 2001

Режиссер: Алехандро Аменабар

Оценка: 7,9

Один из самых мистических фильмов 2001 года, который будет держать в напряжении до самого конца. По сюжету главная героиня Грейс увозит своих больных детей в особняк на одном из островов у побережья Англии, чтобы дождаться окончания Второй мировой войны, с которой должен вернуться ее муж.

Но ее дочь и сын страдают странным заболеванием: они не выносят прямого дневного света. Когда в доме появляются трое новых слуг, они должны выучить жизненно важное правило: все комнаты всегда должны быть в полумраке, нельзя открывать дверь, пока не заперта предыдущая. Почему? Отгадка в самом финале.

Теперь вы можете закутаться в плед, включить любой из перечисленных выше фильмов и быть уверенными в том, что ближайшие пару часов вам придется поломать голову над разгадкой этих кинокартин.

Post scriptum

Над выпуском работали:

Выпускающий редактор:

Симпатова Валерия Евгеньевна

Фотокорреспонденты:

Канкасов Сергей

Некрасов Сергей

Ильиных Юлия

Олейник Анастасия

Смирнова Анна

Верстка:

Власов Даниил

Корреспонденты:

Задубинина Василина

Смирнова Виктория

Ворожцова Инга

Куликова Полина Алексеевна

Кошелева Софья

Некрасов Сергей

Пигилева Ксения

Ветошкин Иван

Узнавайте новости раньше всех в нашей группе :

vk.com/gimnaz5

Post
scriptum

Тираж: 90 экз.