

МОБУ СОШ №5
им.Н.О.Кривошапкина
ГО «город Якутск»

Выпуск № 04 (67)
23 марта 2021 года

7+

Основана
01 сентября 1955 г.

#ПятаяВысота

Зарегистрирована в реестре школьной прессы России №4429



от 01 марта 2021 года. О ПЕРЕИМЕНОВАНИИ школьной газеты «#SchoolTime»
в редакцию школьной газеты «#ПятаяВысота». Основание: Решение Учредителя газеты.

И ДИЗАЙН БУДЕТ НОВЫЙ...

ГОВОРЯТ, НАШУ
ГАЗЕТУ СКОРО
ПЕРЕИМЕНУЮТ



*Все время схватывать нить судеб и событий.
Жить, думать, гурьбовать, любить, свершать открытия!*

Б.Пастернак

Сегодня в номере:

Мама в большой семье
стр.2-3

Портретная галерея
стр.5

**Здравствуй,
племя младое, незнакомое!**
стр.7

Я люблю свою профессию
стр.8-9

Чайная церемония
стр.11

Арт-терапия
стр.12

Рассказ «Тотошка»
стр.14-15

Между нами девочками
стр.18

Мама в большой семье: интервью с многодетной мамой Саргыланой Сотниковой



Семья – это оберег, это место, где мы чувствуем себя счастливыми. Именно в семье человек растет и развивается, именно с семьи начинаются общество и целые страны... Сегодня в нашем номере гости - семья Саргыланы и Александра Сотниковых. В преддверии Международного женского дня мы задали несколько вопросов Саргылане Алексеевне.

- Саргылана, Вы всегда хотели, чтобы в вашей семье было много детей?

- Мой муж из многодетной семьи. Вот он всегда хотел много детей. А я об этом не думала, но все наши дети долгожданные и любимые.

- Расскажите о своей семье.

- С Сашей мы одноклассники. С 1-го класса учились вместе в школе №14 г. Якутска. Стали встречаться, а после школы поженились. Муж говорит, что был влюблен в меня с начальных классов. У нас 5 детей. Старший сын женат, и у него есть дочь, так что я уже бабушка. Аделия в прошлом году окончила 5 школу, Амелия, Аркадий и Анэлия ещё учатся в школе. Наши дети, конечно же, разные и по характеру, и по интересам, но дружные. Общее у них то, что они спокойные, добрые и ответственные. В свободное время Амелия любит петь, слушать музыку, что-то сочи-

нять. Аркадий и Анэлия любят поиграть с нашей собачкой, погулять. Детям нравится играть вместе в настольные игры.

- Многодетность – чего больше в этом, счастья или проблем?

- Я счастливая мама, не представляю себя без детей. Мне не было прямо в тягость растить детей, наши бабушки были рядом, я всегда работала. Что один ребёнок, что 5 детей, разницы не вижу. Наоборот, детям не скучно, вместе играют, помогают друг другу.

- Во всем мире перед многими семьями в качестве настоящего испытания стали дни карантина. А как проходили эти дни в вашей семье?

- Во время карантина у нас с мужем работы стало, наоборот, больше. Я медицинский работник, муж работает в Росгвардии. Дети справлялись хорошо, старшие помогали младшим. Они у нас ответственные и самостоятельные, поэтому больших трудностей не было.





- Что бы Вы посоветовали молодым родителям?

- Советы не люблю давать, у всех разные ситуации и т.д. Мы растим своих детей на своём примере: через здоровый образ жизни, ответственность, уважение к другим, взаимопомощь, любовь.

- Семейные традиции в вашей семье...

- На праздники, дни рождения мы собираемся всей нашей большой семьей. Любим выезжать на природу. Во время отпуска стараемся путешествовать все вместе.

- Какое ваше самое любимое время препровождения, когда вы собираетесь всей семьей?

- Вкусно поесть и пообщаться.

- И в завершение – блиц-опрос. Закончите предложение. Самое главное в воспитании детей – это...

- Любовь и сила вашего примера.

- От мужа и отца в многодетной семье, прежде всего, требуется...

- Забота и любовь.

- Если бы у вас была волшебная палочка, то вы бы...

- Отправились бы всей семьёй в кругосветное путешествие.

- Случаются ли у вас моменты выгорания?

- Я сама по себе оптимист, а дети ещё больше придают сил и счастья. Я очень люблю своих детей. Выгорания не было.

- Остается ли у Вас время на себя?

- Да, конечно. Сейчас в связи с работой у меня мало свободного времени, но я все равно занимаюсь спортом. Недавно увлеклась йогой. Правда, рукоделие немного забросила. Люблю ходить пешком. Ну, и за собой стараюсь ухаживать.



- Мы благодарим Вас за уделенное время и поздравляем с наступающей Весной! А от себя хотим сказать, подводя итог этому чудному интервью, что, наверное, сложности в жизни бывают, но, если люди взялись крепко за руки, и идут по жизни вместе, о них говорят: «Одна беда на двоих - это полбеда. Одна радость на двоих - это две радости.» Думаем, это и есть, самое главное в семье, что мы и смогли выяснить сегодня.

8 марта: Девочка, девушка, женщина

СЛОВО УЧЕНИКАМ 4 «Г»

- Какой должна быть современная школьница? О чём мечтают девчонки?

ПО МНЕНИЮ МАЛЬЧИШЕК

- Она должна быть красивой, умной и хозяйственной. А мечтают они о красивом и умном парне, о карьере и о настоящей любви.

- Они должны обязательно носить школьную форму. С детства уметь хорошо убирать дом и готовить. Девочки мечтают о деньгах.

- Все девчонки мечтают о большом наборе для рисования.

- Школьница должна прилично и достойно вести себя в обществе. Девочки мечтают о новой стильной одежде.

- Уметь плести косички и носить современно оформленные причёски.

- Должна быть вежливой и сдержанной. Девчонки мечтают о телефоне последней модели.

- Модной и стильной. Мечтают о морях и деньгах.

- Девчонки очень хотят, чтобы у них был свой котёнок, модная кукла, а еще, чтобы им дарили цветы большими букетами.

- Какой должна быть современная школьница? О чём мечтают девчонки?

ПО МНЕНИЮ ДЕВЧОНОК

- Должна быть доброй, стрессоустойчивой, любимой. Обязательно носить чистую, опрятную школьную форму. Мечтают о гаджетах.

- Трудюбивой. Тайно мечтают о тёплых носочках, большой подушке с дизайном и аниме-наклейках.

- Умной и красивой. Все мечтают о любви.

- Красивой и умной. Девчонки должны знать приёмы самозащиты. Мечтают о славе и популярности. И еще, я думаю, не надо быть слишком доброй.

- Мечтают о домашнем животном, которое надо водить в Зоосалон - парикмахерскую и покупать ему одежды.

- Девочки должны быть терпеливыми и понимающими, кроме этого, они должны обязательно заниматься спортом и следить за своим телом. Многие девчонки мечтают о свободной одежде в школе.

- Она должна быть культурной и гордой.

- Уметь легко поддержать общение как с девочкой, так и с мальчиком.

- Мама в доме - это значит... Моя мама умеет делать лучше всех...

- Если мама в доме - значит в доме есть дети. Вкуснее всех готовит шаурму.

- Это значит ночь без кошмаров, плюс забота и ее любовь.

- Вкусная еда и радость в доме. Она лучше всех умеет зарабатывать деньги.

- Значит, уютно в доме.

- Если мама в доме, значит, надо во всем ее слушаться.

- Счастье и гармония в душе. Моя мама умеет лучше всех готовить и обнимать.

- Моя мама умеет красиво одеваться и ухаживать за собой.

- В доме мама - наш главный босс. Лучшее всех шьет и вяжет.

- Моя мама умеет прощать, и этому качеству мне еще предстоит у неё научиться.



- От 4 «Г» и от всей мужской половины школы: С праздником! Будьте любимы!

8 марта: КЛАССная портретная галерея

от 4 «Г»



Рисунок Севостьянова Артёма



Рисунок Муртазиной Юлии



Рисунок Ивановой Кати

Люди будущего: Поколение Альфа

Кто такие «альфа» - дети?

Это люди, родившиеся примерно после 2010 года: исследователь Марк МакКриндл предложил назвать их поколением «альфа». Почему? Все просто: латинский алфавит кончился, в науке в таком случае принято переходить к греческому. Это имеет и некий символический подтекст: новый алфавит, новая буква, новое начало. Ученый дает им и другое определение — «поколение стекла».

«Альфы» являются участником непреднамеренного глобального эксперимента. Им с самого младшего возраста вместо пустышек, аниматоров и обучающих книжек предлагают смотреть в экраны.

Марк МакКриндл в интервью The New York Times

Когда родятся последние представители поколения (примерно в 2025-м), их будет почти 2 млрд.

Что нам ждать от них? Можно строить только общие предположения, однако уже сейчас понятно, что влияние технологий на их жизнь будет колоссальным. Они будут расти, взаимодействуя с искусственным интеллектом, роботами, «умными» игрушками.

Дети Альфа свободно живут в режиме многозадачности... потому что страдают нарушением концентрации внимания.

Малышей Альфа нельзя заставить что-то сделать. На них не действует принуждение, страх, крики, угрозы и наказания. Для Альфа нужны сотрудничество, поощрение и похвала.

Большое значение в их формировании будут играть социальные сети. Для поколения «зетов» например - это инструмент, для «альф» — образ жизни.

Поколение «альфа» является самым материально обеспеченным, технологически подкованным и образованным на сегодняшний день.

Им потребуются интерактивные персонализированные программы и методы обучения, потому что изменятся и образование как таковое, и восприятие информации людьми. Судя по мировым трендам, большой процент детей перейдет на онлайн обучение.

Ожидаемая продолжительность их жизни вырастет. Они будут еще больше следить за здоровьем, переживать по поводу глобальных проблем и вопросов, связанных с экологией. Кроме того, «альфы» уже сейчас активно интересуются вопросами полетов в космос.

Дети Альфа гораздо более свободны в выборе профессии.

Демографы считают, что именно дети поколения Альфа будут движущей силой прогресса. Они более уравновешенные, позитивные, менее агрессивные, чем представители предыдущих поколений. Они практически не подвержены влиянию любого рода формальностей. К слову, тенденция снижения любви к формализации прослеживается сквозь все поколения. Каждое новое поколение более свободное, чем предыдущее. И поколение Альфа уже не будет воспринимать формальные статусы, обязанности и ритуалы. Также они будут хорошо эрудированы, потому что их образование будет начинаться раньше (по сути, с момента, когда ребёнок научился говорить и взял в руки планшет или смартфон) и продолжаться практически в течение всей жизни.

Дети поколения Альфа склонны к самодисциплине, а не к контролю извне. И будут стараться примыкать уже не к структурам и организациям, а к образу жизни и мыслей. Они – адепты мультитаскинга и мобильности, зависимые от технологий. Что примечательно, представители поколения Альфа уже не смогут представить мир без виртуальной реальности, смартфонов, электронных книг, мобильных устройств. Их жизнь будет плотно связана с internet of things. Именно там и можно их ловить уже сейчас.

Благодаря всеохватывающему интернету, культурные и политические границы будут очень прозрачны. Это сделает поколение Альфа более толерантным и гибким в своих взглядах. Так же для них будут характерны социальная ответственность и самосознание. Ожидается всплеск внимания к проблемам общемирового значения, таким как терроризм, экология, исчерпание ресурсов и прочим.

Вывод:

Поколение Альфа и интернет – вещи неразрывно связанные. И чтобы соответствовать мобильным запросам подрастающего будущего, меняться нужно уже сейчас. Конечно, с полной уверенностью говорить об особенностях поколения Альфа можно не раньше чем через 10 лет, когда его представители подрастут. Но тогда пытаться подстроиться под их запросы будет уже поздно, ведь многозадачные и нетерпеливые дети Альфа должны получить желаемое по первому щелчку мышки. И промедления они не простят.

А теперь мы хотим представить вашему вниманию интервью с детьми поколения Альфа, которые уже активно посещают курс подготовки к школе.

#СитуацияУспеха:

Здравствуй, племя младое, незнакомое!

В интервью с Ариной Мичуриной, 6 «Г»: «Будущие первоклассники рассказали о своих мечтах, школе и будущем России.»

В начале интервью мы провели коллективный опрос в группе подготовки к школе. Вопрос звучал так: Каким должен быть учитель?

- ✓ Добрым - 80%
- ✓ Красивым - 25%
- ✓ Умным - 35%
- ✓ Строгим - 4%

Ребята также отмечали такие качества учителя, как справедливость и умение создавать познавательную среду во всем.



Саша Слепцов, д/сад «Золотой ключик»: “Если бы открыл свою школу, то она была бы многоэтажной и в ней было бы много просторных кабинетов.”

Софья Данилова, д/сад «Золотинка»: “Иду в школу для того, чтобы меня научили писать и считать. Если бы меня выбрали президентом России, я бы большое внимание уделила экологическому вопросу.”

Альберт Аммосов, д/сад «Катюша»: “Когда вырасту, я стану знаменитым футболистом. И на первую свою зарплату куплю машину БМВ”

Маша Кычкина, д/сад «Золотой ключик»: “Хочу научиться хорошо читать и считать. Хочу стать умной. Мечтаю стать парикмахером, потому что мне нравится делать прически.”

Андрей Сёмин, д/сад «Сказка Алладина»: “Нет, президентом страны я не буду, так как я уже знаю, кем буду. Я буду военным летчиком.”

Вероника Рыбкина, д/сад «Улыбка»: “Хочу учиться только на пять, потому что когда вырасту, я планирую стать доктором, буду лечить детей”.

Арина Уварова, д/сад «Лучик»: “Своим будущим одноклассникам я бы пожелала не болеть, чтобы они были добрыми друг к другу и умели дружить. О чём я мечтаю? Я мечтаю вырасти и стать знаменитой художницей.”

Мичурина Арина, корреспондент редакции:

- Живое общение с детьми во многом скорректировало ход содержания встречи. Дети много говорили о том, что школа в целом и каждый день, проведенный в ней, должны быть максимально познавательными. Наше фотографирование с ребятами приобрело смысловой характер, мы нашли ответ на вопрос: как другим значком можно написать номер школы?! А фото в форме сердечка, по словам детей, это признание в любви к будущему школьному сообществу.

Я люблю свою профессию: Лайфхак по профориентированию от Александра Банщикова



Выпускник школы: 2015 года
Классный руководитель: Власова Алёна Евгеньевна
Профпроба: В школьные годы занимался видеоблогингом.

Учебное заведение: СПбГИПСР
Факультет: Психология
Специальность: Психолог
Окончание: 2019г.
Профдеятельность: Психолог. Коуч (психотренер).
Хобби: Бальные танцы. Фотомодельное агенство.

Александр - психолог, ведущий тренингов и семинаров, один из самых юных и талантливых популяризаторов ЗОЖ в Санкт-Петербурге.

Здравствуй, родная пятая школа! Здравствуйте, уважаемые учителя и дорогие учащиеся! Шлет вам пламенный привет из далекого Петербурга выпускник 2015-го года Банщиков Александр. Так уж вышло, что свой профессиональный путь я решил связать с психологией. И сегодня хочу рассказать вам о том, что такое «психология» и кто такой «психолог». И еще поделиться тем, как я в свое время все-таки решился выбрать именно это направление. Надеюсь, мой рассказ покажется вам интересным, познавательным и, быть может, поучительным.

Психология – молодая, сложная и разнообразная наука! В этом ее и прелесть, и беда. Беда заключается в том, что из-за молодости и сложности объекта изучения, мы пока, на самом деле, мало что знаем по существу. Шутка ли, но научное сообщество пока даже не выработало исчерпывающего определения таких понятий как «психика», «сознание» и «интеллект». Однако прелесть психологии состоит в том, что стоящие перед ней проблемы и вопросы предстоит решить нам – молодым специалистам, а значит, у нас есть шанс оставить свой след в истории этой удивительной и противоречивой науки.

Как же меня угораздило заняться психологией? Будучи подростком, родители отвели меня на психологический тренинг. Тогда я впервые соприкоснулся с деятельностью психолога. Я был под большим впечатлением масштаба личности психолога, его коммуникативных способностей и полученных от тренинга результатов. Тогда в моей голове впервые была посеяна мысль, что психолог – это одна из моих возможных будущих профессий. В моей картине мира, как, возможно, и в вашей до недавнего времени, психолог воспринимался сугубо как практик. На тот момент я планировал развиваться как актер театра и кино, даже ходил в театральный кружок, занимался тележурналистикой.





Уверен, учителя прекрасно помнят мою активность на школьной сцене, регулярные чтения стихов на разных мероприятиях. В этом, как мне кажется, преимущество подросткового возраста. Находясь на перепутье, есть возможность выбрать из множества путей. Однако для того, чтобы этот выбор сделать, необходимо, во-первых, знать свои собственные задатки и здраво их оценивать, а во-вторых, ознакомиться с самим предметом выбора. Первый конфликт с режиссером в кружке дал мне понять, что как актер, по крайней мере первое время, я буду вынужден реализовывать не себя на сцене, а режиссера. Тогда-то на первое место в моем рейтинге профессий и «вылез» психолог.

В будущем я намеревался заниматься именно психологическими тренингами, подражая психологу, некогда меня вдохновившему. Будучи школьником, я стал регулярно принимать участие в олимпиадах по психологии и педагогике, в научно-практических конференциях «Шаг в будущее», добиваясь в этом определенных результатов. Почувствовав, что мне эта область интересна, что у меня получается, я принял решение - хочу и дальше развиваться в этой сфере. Поступив в Санкт-Петербургский Государственный Институт Психологии и Социальной работы, я с удивлением обнаружил для себя много новых и интересных наук, направлений, стал понимать психологию не так узко и обще. Впоследствии этот путь вывел меня на стезю науки. Студентом и до сих пор я занимаюсь написанием статей в профессиональные журналы, принимаю регулярное участие в научных конференциях. В настоящий момент я обучаюсь в магистратуре факультета психологии Санкт-Петербургского Государственного Университета по направлению «Общая и когнитивная психология». Не вдаваясь в подробности, скажу, что моя магистерская диссертация посвящена проблеме интеллекта и креативности. Крайне сложная, абстрактная, но очень интересная тема! В будущем планирую оставаться в стенах Университета и делать карьеру в науке, в связи с чем следующим шагом будет поступление в аспирантуру и защита степени кандидата наук.

Еще раз хочу обратить внимание читателей на то, что для профессионального самоопределения подростка очень важна деятельность! Не попробовав себя в разных сферах, очень трудно сформировать какое-либо представление о себе самом, своих интересах, ресурсах и возможностях. Изучайте себя, пробуйте разное – это поможет вам сделать выбор относительно будущей профессии. А для того, чтобы знать из чего вам предстоит выбирать, заблаговременно ознакомьтесь с тем, какие вообще есть профессии, науки, в каких учебных заведениях можно получить соответствующее образование и что для этого требуется. Помните: осведомлен – значит вооружен! Дабы лучше ориентироваться в быстро меняющемся мире, рекомендую ознакомиться с новаторским проектом «Атлас новых профессий», в котором команда экспертов провела аналитику самых востребованных профессий будущего. Это хорошее подспорье для самоопределения.

На этом я с вами прощаюсь! Приятно, что в стенах любимой школы меня еще помнят и предложили рассказать о профессии психолога. Надеюсь, мне удалось заинтересовать вас удивительным и разнообразным миром психологии или вдохновить на более углубленное изучение самих себя. Искренне желаю вам дальнейшего развития и процветания! Успехов!



Деловой этикет: Приветствие



Лингвистические сведения о слове
«Здравствуйте».

Здравствуйте! – Ты скажешь человеку.

- Здравствуй! - улыбается он в ответ.

И, наверно, не пойдет в аптеку

И здоровым будет много лет.

«Здравствуйте», «Добрый день», «Привет», «Мы рады Вас видеть» - эти приветствия много раз звучат в нашей жизни. Приветствовать – значит желать друг другу здоровья, добра, мира, успехов и благополучия. Во всех странах мира люди при встрече приветствуют друг друга, выражая этим симпатию и доброжелательность.

Приветствия могут быть не только речевыми. Из рыцарских времен пришел обычай приветствовать друг друга, снимая шляпу. Часто приветствие сопровождается кивком головы, поднятием руки, рукопожатием. Рукопожатие - традиционный, символический жест. Смысл древнего обычая подавать правую руку для приветствия - показать, что в ней нет оружия, человек пришел с миром и его опасаться не нужно.

Здравствуйте! Поклонившись, мы друг другу сказали,
Хоть были совсем незнакомы,
-**Здравствуйте!** –

Что особенного тем мы друг другу сказали?
Просто «здравствуйте», больше ведь мы ничего не сказали.
Отчего же на капельку солнца прибавилось в мире?
Отчего же на капельку счастья прибавилось в мире?
Отчего же на капельку радостней сделалась жизнь?

(В. Солоухин)



На снимке (слева направо) Акобян Эдуард
и Собур Данил из 9 «А»



Патриотизм: ЧАЙНАЯ ЦЕРЕМОНИЯ

Патриотизм – бескорыстная любовь к традициям, нации, языку, своей Родине, желание развивать и верить в неё. Немногие люди готовы служить и отдать жизнь ради своей страны, что уж говорить про бескорыстность.

Давайте приведём примеры патриотизма. Могу поспорить, вы сразу вспомнили про военные подвиги наших солдат и просто не безразличных людей во время Второй Мировой, но сейчас я хочу рассказать вам о другом виде патриотизма. Патриотизм этого типа проявляется при выборе дела жизни: врачи, полицейские, диспетчеры – все эти профессии относятся к этой категории. Вы скажете: «Но это вовсе не патриоты, все они просто выполняют свои обязанности!». Верно. Но чаще всего, глобальное и крупное состоит из небольших, но качественно и от души выполненных мелочей. Настоящий патриот не живёт с мыслью, что день без подвига прожит зря. Он вообще мало думает о том, что его миссия – родину спасти. Он просто делает то, что должен делать. На совесть, так, чтобы было полезно и нужно, как можно большему количеству людей. Такое искреннее служение всегда видно, оно вдохновляет своим примером.

Так к чему я веду? Возможно, вы уже слышали про компанию «СахаЧай»? Эта компания занимается сбором Иван-чая и производством из него настоящего чая. Среди их целей стоит невероятных масштабов задача: показать всему миру, что Якутия – это не только бриллианты, мамонты и мерзлота. Якутия – и удивительный регион, который может предложить миру уникальный и очень полезный продукт. Я решила поделиться о них с вами, потому что их упорство вдохновили меня на такие же маленькие - большие подвиги ради того места, где я живу, и это не реклама! :D

На Руси Иван-чай известен уже более 10 столетий как напиток силы. Он часто упоминался в летописях, его пили ещё во времена строительства Москвы, а в XIX веке активно экспортировали в Великобританию. Этот напиток знали и любили и в Европе. Большинство россиян (около 52%) под видом чая употребляют чайную пыль (производственные отходы) в пакетированном виде с добавлением ароматизаторов и красителей. В Якутии же это ценное растение вырывается с корнями как сорняк, при том что мы могли построить целую империю якутского Иван-чая.

В начале этого года красивая упаковка Саха Чая была доставлена в Букингемский дворец в дар короле Великобритании, чтобы Елизавета II во время традиционного «five o'clock» продегустировала самый северный чай планеты Земля. А началась история с того, что владелица чайного магазина «Унция» Нюргуяна Заморщикова, вместе со своим мужем Николаем в 2017 году запустили свой проект с идеей популяризации якутского производства.

Само по себе создание чайной продукции на нашей территории очень ресурсозатратное. Зима у нас долгая и холодная, а лето, когда цветёт иван-чай, очень короткое, и это ещё не вся проблема! Процесс сбора – это трудная, требующая много сил и терпения работа. Для того, чтобы уложиться в срок и собрать требуемое количество трав, нужно вставать в 4 утра и начинать работать вместе с комарами. Работников отбирают так же тщательно, как и листья для сушки. В них нужно увидеть потенциал и желание приносить пользу своему региону, иначе эффективность сильно снижается. Кому ещё нужно будет работать в таких тяжёлых условиях, вдалеке от дома, кроме, как патриотам? Никому. Если относится к этому как к способу заработать деньги, то гораздо легче и традиционнее пойти в парк листовки раздавать или подрабатывать, торгуя хот-догами. Нельзя забывать про бесконечные лабораторные проверки, финансовые проблемы с экспортом товара за границу, особенно в мусульманские страны, потому что для того, чтобы продукт прошёл, нужно пройти проверку на халяль (допустимая в исламской религии пища).

Но несмотря на все эти трудности компания СахаЧай продолжает заниматься своим делом и искренне верит в уникальность своего Продукта и своей Земли. Что это, если не истинный патриотизм?

Год здоровья: Арт-терапия от Инессы Елисеевны



Зачастую человек устает от однообразной работы, ставя для себя какие—либо ограничения. Иногда у него не получается словесно изложить мысли и чувства, которые тревожат и волнуют, тогда ему нужно выплеснуть свои эмоции, внутренние переживания и постараться получить удовольствие от чего-либо другого. И здесь на помощь приходит арт-терапия (art (англ.) — искусство, therapeia (греч.) — забота, лечение) - забота о психологическом здоровье и эмоциональном самочувствии человека посредством творчества.

А почему бы не сделать то, чего никогда не делал? Например, человек берет кисть, краски, холст... через несколько часов чувствует легкую ломоту в спине, а в голове наступает порядок, - проблемы отступают на дальний план, он высвобождается от всего негативного, расслабляется при помощи изобразительной терапии и обретет гармонию.

Само по себе творчество делает жизнь человека интересной и насыщенной. Сколько существует направлений в искусстве, столько же можно выделить и

направлений в арт-терапии: сочинение сказок, живопись, танцы, пение, работа за гончарным кругом, игротерапия, маскотерапия, песочная терапия, цветотерапия, создание кукол, фототерапия, музыкотерапия и т.д.

В каждом человеке заложена способность творчества. Мыслить через искусство является самым безболезненным способом проявлением чувств.

Арт-терапия не имеет ни ограничений, ни противопоказаний и является безопасным методом снятия напряжения. Арт-терапевтические занятия придают сил, уверенности, могут помочь найти выход из тупиковой ситуации. Использование художественного творчества оказывает помощь в повышении самооценки и адекватного принятия себя в социуме. В процессе творчества на поверхность выходят многие проблемы, которые были глубоко скрыты, и часто они решаются безболезненно. Так, живопись помогает человеку абстрагироваться от своих проблем и чувств и посмотреть на них со стороны, под другим углом. В арт-терапии работы не оцениваются и не сравниваются. Это важный момент – создается обстановка взаимопонимания, единения, где каждый человек должен чувствовать свою уникальность.

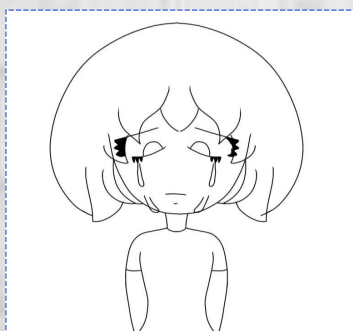
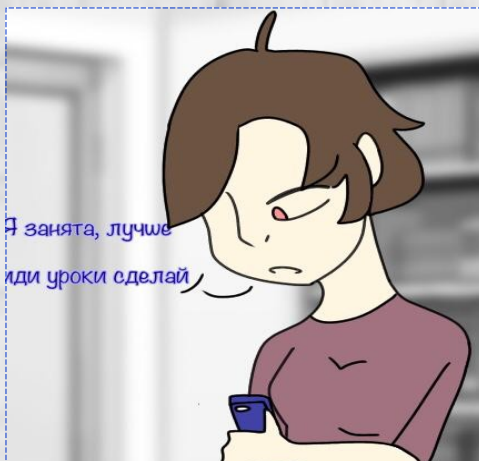
Возможно, это вдохновит каждого на новые творческие свершения, прибавит уверенности в себе, сделает жизнь богаче, интереснее, - это ли не повод попробовать терапию творчества?

Справка: Горохова Инесса Елисеевна, библиотекарь школы. Работает в нашей школе с 1982 года. Специальность по диплому «Учитель французского языка».



Мамочка моя...

рисунки Светы Ивановой, 6 «Г»



Литературная территория

Ангелина Клепанкина, 4 «А»: Рассказ «Тотошка»



На снимке: Ангелина Клепанкина и ее домашний питомец породы Акита-ину - Юки

Я Тотошка, и не помню, как появился на свет, как пришёл в этот мир - в гармонию безграничного запаха и вкуса.

У меня было два брата и две сестры. Мы жили под теплыми трубами трущоб в полной свободе. Мы были счастливы: играли, веселились, находили себе еду и делились друг с другом, убегали от опасностей и, свернувшись клубочком, засыпали, чувствуя тепло друг друга.

Иногда, к нам в трущобы заглядывали дети из соседнего двора, они нам приносили вкусную еду, гладили и ласкали нас. Звали их Сашка, Машка и Вовка. Они дали мне имя Тотошка, моим сестрам - Снежинка и Пушинка, моим братьям - Крепыш и Малыш. Сестрички мои были белыми и пушистыми, их дети очень любили и вскоре забрали их насовсем. Мы скучали по сестрам, искали их по соседним дворам, но их след исчезал под тяжелым запахом шинных резин и бензина. К осени мы немного выросли, окрепли и решили с

братьями изучить другие места, другие территории. Крепыш был крупнее нас, отличался выносливостью и бесстрашием, рядом с ним всегда было надежно и спокойно. Когда пошел первый снег, мы оказались на чужой территории. Незнакомые запахи и лай других дворовых собак предупреждали нас об опасности. Но с нами был наш Крепыш. Снег шел и шел...Стало холодать. Нам удалось найти укромное теплое место.

Мне всегда хотелось быть похожим на Крепыша. Однажды ночью, когда мои братья заснули крепким сном, я учуял запах вкусных лакомств. Шумная компания людей бросила их в деревянный ящик. Это был шанс. Мы голодали несколько дней. И я решил достать из деревянного ящика нам еды. Запах от ящика шел чудный. И вот я добрался до него. Но вдруг за деревянным ящиком я услышал злобный рык, передо мной стояли три черные изголодавшиеся бродяги. Зловещий вожак без правого уха напал на меня первым, и они втроем повалили меня и начали обкусывать со всех сторон. Крепыш и Малыш оказались тут же рядом.

Крепыш оказал тройке борцов достойное сопротивление, но был тяжело ранен. Раны Крепыша были тяжелыми, от холода и голода они не заживали, и мы потеряли нашего брата навсегда. Слезы и вой Малыша, безысходность и отчаяние не давали мне покоя, я скулил...



На снимке: Ангелина Клепандина со своей подружкой Юки. Юки в переводе с японского "снег"

Без Крепыша нас обижали и не подпускали ни к одной стае собак. Этой зимой мы впервые поняли, как много таких же, как и мы. Всем были необходимы еда, тепло и безопасность. Сезон лютого мороза, тоски и уныния был долгим... Нам с Малышом приходилось попрошайничать возле магазинов, улавливая взгляд прохожих, в надежде увидеть в них доброту и тепло, такие же как у Сашки, Машки и Вовки. Мы научились перебегать дороги по пешеходу на зеленый сигнал светофора, как люди. Наступила весна. На улице обострился запах людей, еды и легкого дуновения ветра - надежды на лучшее завтра.

Возвращаясь к себе в очередное укромное место, мы спасли с Малышом мальчика от той тройки зловещих черных бродяг, по вине которых мы потеряли Крепыша. На этот раз мы были взрослее, опытнее, сильнее и проворнее. Мы победили!

В благодарность за спасение внука Петьки, нас к себе взял дед Егор. Но наше свободолобие призывало нас к новым приключениям. Мы с Малышом мечтали завоёвывать территории, все больше и больше.

В этот раз, возвращаясь к деду Егору во двор, мы увидели жуткое зрелище, какого раньше не видывали - обездвиженные тела тройки черных мушкетёров, с белой пеной у рта.

После этого дед Егор нас привязал и никуда не выпускал.

Малышу особенно не нравилось быть на привязи, он обгрыз веревку и сбежал.

Петька плакал и выл, как когда-то Малыш, когда мы потеряли Крепыша. Тогда дед Егор и Петька взяли меня с собой в питомник для собак, там мы нашли нашего Малыша, без одной задней лапки. Той ночью Малыш попал под обстрел собак. Это был период, когда люди решили избавиться от таких же бездомных, как я и Малыш.

Малыша мы забрали, но он больше не был игривым, весёлым и свободолобивым, и вскоре покинул меня навсегда, возможно, он встретился на небесах с Крепышом, там, где много добра, тепла и лакомств.

Я Тотошка, и не помню, как появился на свет, но я хочу сказать людям: дарите тепло своих сердец, доброту своей души таким же, как я и мои братья и сестры - братьям вашим меньшим, мы в вас нуждаемся!

Школьная библиотека: Аптека для души

Чтение хороших книг - одна из лучших инвестиций времени.

С ослаблением ограничительных мер по пандемии работа школьной библиотеки постепенно входит в обычное русло. В корпусе №1 библиотечный абонемент начал обслуживать читателей. Мы провели опрос читателей о чтении, о читательских пристрастиях современных школьников. Результат показывает, что в современном мире книга, как бумажный носитель информации, уже не может считаться приоритетным и единственным источником знаний. Для молодежи века электронных технологий и развития восприятия информации посредством всех органов чувств - аудиокнига, экранизация или спектакль занимают примерно равное положение.

И все же приятно осознавать, что ценность чтения не потеряна.

Вот что говорят наши читатели...



На снимке: Захаров Максим, 5а.
Любит научно-популярную литературу.

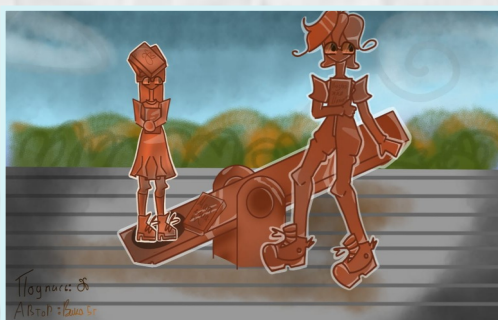


Рисунок Викторией Бобиной, 5г.
Чтение - это путешествие и приятное общение



На снимке (слева направо)
ученицы 5г: Васильева Алиса - любит сказки разных народов.
Жиркова Виолетта - предпочитает приключенческую литературу.



Пермякова Изабелла, 4а, считает, что книги нужны для саморазвития, а для кого-то это хобби. Лично она предпочитает фэнтези, приключения, ужастики. Любимые писатели: братья Гримм, Маргарет Этвуд, Карлос Руис Сафон, Ник Перумов, Урсула Крёрбер, Сергей Лукьяненко.



Дьячковский Никита, 4а, думает, что книги полезны в любом формате, любит художественные книги, особенно те, где больше юмора, и энциклопедии, где много нужной информации. Главная задача чтения - прочитанное должно пригодиться тебе в будущем.

Азбука безопасности: Добрая дорога

Хочу напомнить:

- Правила дорожного движения должны знать и соблюдать все! И водители, и пешеходы. Опасность может поджидать везде. Надо запомнить и выучить наизусть правила дорожного движения. Ведь эти знания помогут избежать опасных ситуаций, а иногда и спасти жизнь.

На одежде или на рюкзаке школьника должны присутствовать светоотражательные детали, чтобы в тёмное время суток водитель смог во время увидеть ребенка.

Я думаю, что машины не должны заезжать близко к территории школы. Так как юных пешеходов могут не заметить, выполняя задний ход. На дорогах возле школы и детских учреждений машины не должны превышать скорость 10км/ч. Обязательное наличие «лежачих полицейских», шлагбаумов, наличие предупреждающих знаков: «Осторожно, дети!». Также необходимы камеры для фиксации нарушений.

Нужны тротуары, так как на многих дорогах их просто нет. Люди ходят по проезжей части, а это очень опасно! Хорошо было бы соорудить специальные дорожки для велосипедов по всему городу.

Зарина ГАСАНБАЛАЕВА, 4 «В»

- **Думаю**, что все должны соблюдать правила дорожного движения, чтобы на дорогах был порядок, не было аварий, а также для самосохранения своей жизни.

В первую очередь в нашем городе нужно сделать пешеходные переходы. Можно установить знак о снижении скорости и поставить знак «Здесь ходят дети!». Для удобного прохода к школе можно сделать тротуар и организованную парковку в отдалении от школы, более чем на 300 метров от здания.

На одежде школьника должны присутствовать светоотражающие элементы, которые обязательны на рюкзаке, на куртке и даже на браслетах. Светоотражающие элементы помогают водителю увидеть пешехода в тёмное время суток, во время тумана, дождя.

Идея: сделать специальные шлагбаумы, которые будут закрываться при зеленом свете для пешехода. Можно сделать специальные движущиеся дорожки, которые будут помогать людям на единой скорости переходить с одной стороны дороги на другую. Ещё я подумал о пассажирах автобуса, которых высаживают посреди дороги, на проезжей части из-за давки машин. Я предлагаю на некоторых дорогах сделать остановки в два этажа.

Матвей АВТАЕВ, 4 «В»

- **Правила нужно соблюдать**, чтобы не создавать аварийных ситуаций на дороге и не ставить под угрозу свою жизнь. Правила дорожного движения необходимо знать и соблюдать всем без исключения, чтобы на дороге царил порядок, чтобы все друг друга уважали, чтобы не было аварий, человеческих жертв и других происшествий.

Доброта и Уважение, Внимательность и Соблюдение правил дорожного движения - должен быть девизом для каждого участника дорожного движения!

Обезопасить дорогу рядом со школой можно было бы дополнительными знаками, например (знак - человек в наушниках ЗАПРЕЩЕНО). В наше время люди пользуются гаджетами, которые отвлекают внимание.

На одежде школьников должны присутствовать световозвращающие элементы (на рюкзаке, на куртке и т.д.). Если на одежде нет таких элементов, то световозвращающую ленту необходимо пришить на рукава верхней одежды детей.

Я бы предложила для улучшения безопасности на дорогах в городе Якутске построить больше надземных переходов и больше видеокамер для фиксации нарушений.

Алёна МАКАРОВА, 5 «А»



На снимке: Ничик
Юлия, 8 «Г», имеет брон-
зовый знак ГТО

- Здравствуйте, хочу рассказать с чего все начиналось. Два года назад мои друзья стали посещать клуб военной подготовки. Говорили, что там весело проходят занятия и игры. Ну, и я тоже захотела активного и веселого досуга, написала Дмитрию Васильевичу и стала ходить (проходила примерно год, а позже перестала ходить по личным обстоятельствам).

Моя физическая подготовка стала более крепкой, появилась выносливость. Я научилась вязать узлы и попробовала себя в неполной сборке и разборке оружия. Чтобы получить бронзовый знак ГТО, мне особо не пришлось трудиться. С детства увлекаюсь спортом, поэтому выполнить беговые нормативы мне легко и без особого труда, а вот силовые (подтягивание, гибкость) - тут мне реально приходится работать и потеть. Планирую в этом году выполнить норматив ГТО на серебро.

В будущем вижу себя с юридическим дипломом. Мечтаю стать либо следователем, либо детективом.



Между нами
девочками...
интервью Азгиты
Фаминой, 8 «А»

- Вы когда -нибудь задумывались о том, чем живут и увлекаются девушки, готовые в любой момент проявить свои знания и силу в военной области? Теперь задумаетесь. В честь 8-го марта мы взяли интервью у девушек из военно-патриотического клуба "Пятая Высота", где мальчишки и девчонки нашей школы проходят особую боевую подготовку.

- Я очень творческий человек. Особенно люблю рисовать, готовить и заниматься спортом. В жизни мне больше всего нравится ставить цели и добиваться их. Я очень позитивный человек, люблю жизнь и хочу многое успеть сделать.

Прыжок с парашютом - это опасно, конечно, но если бы мне предложили такую возможность, то вряд ли бы я отказалась. Экстремальный вид спорта хоть и опасен, но притягивает. Экстрим (англ. extreme — противоположный, чрезмерный, особенный). По секрету: Очень хочу, чтобы все мои цели, а их много (и мелких, и глобальных), пусть бы все они легко воплотились в жизнь.

Очень люблю готовить и хочу поделиться **рецептом германских пончиков «Берлинка»:**

- 500 г. Муки
- 1 щеп. Соли
- 40 г. дрожжи сырые
- 80 г. Сахара
- 250 мл. тёплого молока
- 2 яйца
- 80 г. масла или маргарина
- жир для выпечки
- варенье любое
- сахарная пудра для посыпки



На снимке: Воглина Полина, 8
«Г», участница ВПК

Пошаговый рецепт приготовления, смотрите здесь



Школа поэтического письма: Не скугаем - сочиняем!

8 марта

Весна

Алина Товарищтай, 5 «А»

Аня Торговкина, 4 «Б»

Весна. Цветы, 8 Марта,
Все мамы, девушки и мы -
Мы девочки, и это значит,
Что поздравляют нас Они.
Они- мужчины, папы, парни,
Защитники и силачи!
А мы несём в мир хрупкость, нежность, любовь и
детство.
Это мы....

Март, 2021г.

Прошла суровая зима.
Весна на улицах Якутска.
Вот купол неба стал светлее.
Солнце ярче и теплее.
Весна устроила капели,
И птицы радостно запели.

13 марта 2021г.

Друг

Алина Товарищтай, 5 «А»

Собака - друг человека -
Неспроста так люди говорят.
Ведь этот комочек меха
За вас мигом жизнь свою отдаст.
У меня есть мой милый и любимый,
Мой родной и самый лучший в мире пёс.
Кто ещё так преданно и дивно будет нас любить,
Так запросто....

13 марта 2021 г.

Сегодня было Прощенное воскресенье...

И люди все друг другу говорят,
Прости меня за всё, пожалуйста.
А им в ответ: "И ты меня прости..."
И сразу стало так тепло и радостно,
И все друг другу рады
Без причин.
А может надо просто чаще,
Друг другу говорить слова любви.

13 марта 2021 г.

Практикум: Как научиться писать стихи



Открывается студия «Фотохудожник»

В программе: схемы света, сложные техники света, студийный портрет, художественный натюрморт, пейзаж, предметная фотография, стилизация, работа с формой, спецэффекты, цвет в фотографии, драматургия, философия в фотографии, коллаж, основы рисунка, современная арт-фотография, создание фотопроектов и многое другое.
Запись по ватсап: 89248774537

На снимке: Тисофеев Айтал, 1 "В". Foto: Троевой С.А.



Интерактивный музей школы: #ХранительИстории№5

Открывая музей в современном интерактивном формате, мы расширяем его территориальные границы. Теперь посетить наш музей можно, находясь в любой точке земного шара. Информация музея будет представлена на двух языках: русском и английском.

Школьный интерактивный музей необходим всем от первоклассника до ветерана, судьба которого уже вошла в историю семьи, школы, города и начинается с далекого 1907 года. Школьный музей является открытым образовательным пространством, которое расширяет возможности, сотворчество, самостоятельность, активность обучающихся в процессе сбора, исследования, обработки, оформления материалов, имеющих познавательную и воспитательную ценность.

Учредитель: МОБУ СОШ№5

Над выпуском работали:

Руководитель проекта:

А.Н.Борисова

Редактор: Фомина Аэлита(8А)

Корреспонденты: Мичурина Арина(6Г)

Корректор: Е.П.Однокопылова

Дизайн: Соколова Марина(10Г)

Наборщик текста: Король Артём(6Г)

Над выпуском работали:

Банщиков Александр, выпускник

Горохова И.Е.,

Клепандина Ангелина(4А)

Сотникова С.А., родители

Соавторы выпуска:

Васильева Алиса(5Г), Дьячковский Ни-

кита(4А), Жиркова Виолетта(5Г), Заха-

ров Максим(5А), Пермякова Изабелла

(4А), Слепцов Саша, Данилова Софья ,

Кычкина Маша, Семин Андрей, Рыб-

кина Вероника, Уварова Арина, Авта-

ев Матвей(4В), Воглина Полина(8Г),

Гасанбалаева Зарина(4В), Макарова Але-

на(5А), Ничик Юлия(8Г), Товарищтай

Алина(5А), Торговкина Полина(4Б).

Ученики 4 «Г» класса.

Рисунки:

Иванова Света(6Г), Бобина Виктория

(5Г)

Фото номера: из семейных архивов.

При перепечатке ссылка на

“#ПятаяВысота” обязательна.

Наш номер в реестре школьной прес-

сы России: RSPR 14-04429-Д-01

Тираж: 100 экз.

Хештеги номера:

#ПятаяВысота #Школа№5

#ХранительИстории№5

Фото на обложке газеты:

(слева направо) ученики 7 «А»:

Кондусов Даниил,

Медведев Артём,

Семёнов Руслан.

Целью создания и деятельности школьного интерактивного музея является всемерное содействие развитию коммуникативных компетенций, навыков исследовательской работы учащихся, поддержка творческих способностей детей, формирование интереса к отечественной культуре и уважительного отношения к нравственным ценностям прошлых поколений. Музей должен стать не просто интерактивной точкой школы, но одним из воспитательных центров открытого интерактивного образовательного пространства.

Школьный музей развивается вместе со школой, а потому важна разработка новых, интерактивных, игровых приёмов работы, использование в работе новых технологий.

А модернизация традиционного музейного пространства в современную образовательную среду способствует патриотическому, гражданскому, культурному, интеллектуальному воспитанию и развитию, повышению интереса учащихся к краеведческой работе посредством применения интерактивных форм и привлечения социума.

В музее будет представлена работа восьми интерактивных залов:

Зал №1 - История школы.

Зал №2 - Никто не забыт и ничто не забыто.

Зал №3 - Выпускники – слава школы.

Зал №4 - Дерево добра: Меценаты. Спонсоры.

Зал №5 - Фотолетопись «Знаменательные события школы». Хроника школьной прессы.

Зал №6 - Проверь свои знания: Викторины и квесты музея.

Зал №7 - Музейное закулисье.

Зал №8 - Документы. Архив (ограниченный доступ)

ВНИМАНИЕ!

Мы готовы научить тебя! Будь первым в

- создании квест - экскурсий, викторин, аниме - фильмов
- работе над съемкой исторического (документального) видеофильма;
- организации поисковой и исследовательской деятельности;
- преобразовании материала в QR- код и др.

Запись через ватсап связь: 89241711862

Принимаем материалы в газету. Наш адрес e-mail: schooltimes5@mail.ru