Школьная газета образовательной программы общего образования Чапаевского губернского колледжа
Выпуск №1 (31) октябрь-ноябрь 2014

ЗВЕНИТ ЗВОНОК

Осенью хочешь, не хочешь, но становишься более вялым и меланхоличным. Появляется желание кутаться в теплый плед и смотреть грустные фильмы, жаловаться на плаксивое настроение. Осенью жизнь не останавливается. Напротив, пора бы привыкнуть к тому, что с наступлением сентября начинается много интересного.

Начинается II четверть, а это значит, что нас ждут новые свершения и открытия. А для начала несколько советов как не поддаться осенней хандре…

Запишитесь на танцы

Пришло время воплотить в жизнь самые смелые желания. А если думаете, что танцы – это не для вас, то может фитнес и плавание подойдут? Вам сейчас просто необходимы физическая активность и динамичная музыка. Кстати, о музыке – начинайте свой день с заводных композиций, они и проснуться помогут, и зададут хорошее настроение на весь день.

Чаще гуляйте

Осень – не повод сидеть дома, хотя почему-то именно это и хочется делать больше всего. Но в данном случае придется наступить на горло своим желаниям и отправиться в долгую (ну или не очень) прогулку по осеннему городу. Кстати, не забудьте по пути зайти в милую кофейню и выпить чашечку ароматного кофе или чая. Можете и пирожное себе позволить.

Наведите порядок

Звучит скучно, а на деле довольно весело. Речь идет о глобальной уборке, после которой вы почувствуете себя обновленными. Если не хочется "вылизывать" всю квартиру, то уделите внимание чему-то одному. Уберите все, что давно не носите и носить не собираетесь. Вы удивитесь, но подобный "разбор полетов", устроенный собственным вещам, отлично повышает настроение. Становится так легко, что об осенней хандре думается меньше всего.

Включите свет, откройте окна

Специалисты уверены, что сокращающийся световой день – главная причина осенней хандры, ведь темнеет рано, а светает поздно. Мы встаем в темноте и домой возвращаемся уже в свете фонарей. Отсутствие света негативно сказывается не только на нашем настроении, но и на состоянии здоровья. В осенний

период организм испытывает недостаток витамина D, отсюда проблемы с кожей, ослабление иммунитета и другие "прелести". Поэтому не забывайте раздвигать шторы днем, а вечером включать искусственное освещение.

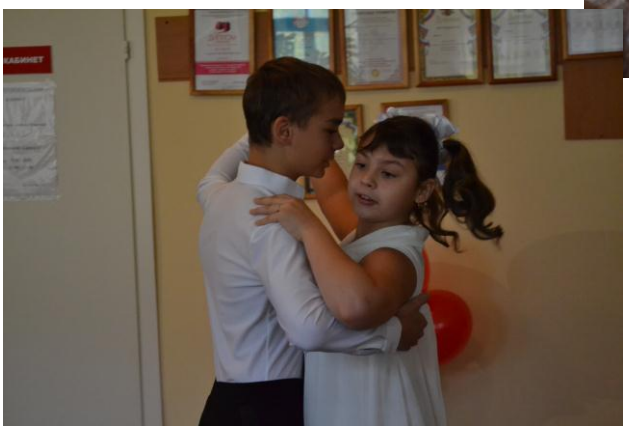
Не занимайтесь самокопанием

Именно осенью больше всего хочется проанализировать свое внутреннее состояние и разобраться в причинах невесть откуда взявшейся грусти. Советуем не зацикливаться на плохом настроении, а отвлечься на что-то более приятное.

Дело в том, что самокопание вам сейчас ни капли не поможет, а лишь усугубит ситуацию. В данном случае как нельзя лучше работает жизненная установка "я подумаю об этом завтра".

ПОДВОДИМ ИТОГИ I ЧЕТВЕРТИ

30 сентября, в преддверии праздника Дня Пожилого человека учащиеся образовательной программы общего образования побывали в гостях у ветеранов Центра Социального обеспечения г.Чапаевска. Ребята в подарок привезли концерт. Песнями порадовали Голина Елизавета, Голина Алиса, Волонина Настя, Егорова Екатерина. Для гостей танцевали Белова Алина, Ретина Настя и Авдеев Илья. Сами виновники торжества тоже не остались в стороне. Вместе с выступающими они подпевали попурри из песен их молодости и с удовольствием вальсировали с молодыми людьми. Подготовили и провели концертную программу Гвоздева О.А. и Битютская Е.Е.



С 20 по 24 октября на образовательной программе прошли мероприятия в рамках Областной Недели Труда. Наряду с классными часами и КТД по профориентации учащиеся учащихся старших классов прошел интерактивный урок с приглашением выпускницы Имуковой Екатерины с рассказом о профессии "журналиста".

Для учащихся начальной школы были организованы мастер-классы по дизайну.

30 октября актив ученического самоуправления образовательной программы в составе: Ворожбит П., Шарахиной М. (10 класс), Журиной А., Канаковой А., Прокоповой А. (8 класс) приняли участие в юбилейном Областном Слете Ученического Самоуправления. В Слете принимали участие 27 регионов нашей области. Наш город представляли 2 образовательных учреждения - мы и 9 школа. Для учащихся были организованы различные мастер-классы (от ведения интерактивных игр до участия школьников во Власти области). А для педагогов курирующих самоуправление в школах прошло заседание круглого стола, на котором были рассмотрены вопросы организационного характера.

ОБЪЯВЛЕНИЯ:

ВНИМАНИЕ!

Если ты хочешь попробовать свои силы в качестве журналиста в нашей газете, умеешь писать интересные статьи и стихи. Тогда это твой шанс! Обращайся за информацией в каб.№ 30 или к Совету Старейших гимназии

Внимание!

Началась подготовка к **V Окружному ПУШКИНСКОМУ БАЛУ!**

наш БАЛ состоится

11 декабря в Литературном Зале

Д/К им. Чапаева