

Газета внесена в реестр школьной прессы России под номером 3148

№ 5 (102)

Январь 2023 г.

В этом выпуске:

Новогодние чудеса

Школьная жизнь Анонс месяца

2

1

Школьная жизнь

3, 4

АВС клуб

5

8

Нескучная	
математика	
Угадываем книгу	6
по цитате	v

Проба пера

Я что, психолог? Фото-загадка



Новогодние чудеса

В Новый год волшебство таится везде. Именно под Новый год происходят разные чудеса, игрушки оживают, и начинаются их веселые приключения. С самого начала представления «Новогодний переполох, или Волшебные приключения игрушек». сказочные герои увлекли учеников начальной школы в волшебный сказочный мир. Вместе с игрушечными персонажами ребята сражались со злом, помогали Деду Морозу, танцевали, водили хороводы, играли в веселые игры...

А ученики 5-7 классов вместе с героями сказки — Алисой и Кроликом, Черной и Белой королевами и другими шахматными фигурами оказались на Новогоднем балу в Шахматном Королевстве.

Под чарующие звуки музыки нарядные пары в танце грациозно двигались по паркету. Полонез и падеграс, танец со снежинкой и полька, испанский вальс и вальс королей сменяли друг друга, а мальчишки и девчонки превратились в элегантных дам и кавалеров.

Новогодний праздник подарил всем участникам ощущение сказочного волшебства, веселья и радости! Открытые улыбки и сияющие глаза участников дали понять, что каждый из них в этот день стал частью общей радости и прекрасного настроения!



Благотворительная акция «Новый год для каждого»

Новый год — самый удивительный праздник, который у многих людей ассоциируется с волшебством и ожиданием чуда. Это особая пора, когда хочется совершать добрые поступки, которые наполнят уходящий год особым смыслом и по-новогоднему праздничным настроением. Ведь это так просто: любой неравнодушный человек может стать Дедом Морозом и помочь тем, кто в этом нуждается!



Ежегодно в декабре в нашей школе проходит предновогодняя благотворительная акция «Новый год для каждого», которая является одной из традиций Ломоносовской школы — Зеленый мыс. В ходе этой акции проходит сбор новогодних подарков тем, кто оказался в непростой жизненной ситуации — детям и пожилым людям, которым так необходимо почувствовать, что ты кому-то нужен, что о тебе не забыли.

21 декабря волонтеры нашей школы, собрав подарки, отправились в Храм Николая Чудотворца в Пыжах, который стал одним из центров сбора благотворительной помощи.

Анонс месяца

14 февраля Всемирный День книгодарения

в 15.30

XI Открытый лингвистический фестиваль - конкурс

«Живая стихия языка»



Ждем вас на фестивале! Будет интересно!



Каждый подарок дошел до адресата и, возможно, мы смогли исполнить чьи-то маленькие, но такие важные желания





В телеграмм-канале Детской больницы №9 им. Г.Н. Сперанского появилось такое сообщение: «В преддверии Нового года педагоги Ломоносовской школы - «Зеленый мыс», ученики и их родители при активном участии благотворительного проекта «Волонтеры 55+» поздравили пациентов, врачей, медсестер, медперсонал Детской больницы №9 им. Г.Н. Сперанского.

Волонтеры приехали в гости с сюрпризами: творческими наборами, настольными играми, игрушками, книгами и передали для них вкусные подарки. Сердечно благодарим за заботу, внимание, доброту школу и наших друзей-благотворителей. Спасибо каждому участнику за возможность вместе дарить внимание и заботу тем, кто в этом нуждается! Спасибо всем, кто дарит добро и радость!»

И еще: «Наш Восточный от лица жителей г. Мариуполя благодарит организаторов и детей Ломоносовской школы -Зеленый мыс за оказанную помощь. Спасибо, наши родные, ваша помощь и знак внимания неоценимы для нас в это трудное время. Здоровья, успехов в труде и учебе, удачи, а главное — Мира и Добра вам!»

Не были забыты и наши четвероногие друзья. Благотворительная акция помощи животным, как всегда, стала одним из наиболее ярких и эмоциональных событий. «Протяни руку лапам» — акция добрых сердец и отзывчивых душ, в нашей школе — добрая предновогодняя традиция.



16 декабря в Ломоносовской школе-Зеленый мыс состоялась благотворительная ярмарка-продажа «Арт-базар» в пользу хвостатых обитателей приюта для бездомных животных «Умка», помощь которому наша школа оказывает с 2014 года. В этом приюте живет более 500 собак, и существует он исключительно благодаря неравнодушным людям.

В ярмарке участвуют все: дети, родители, учителя. Здесь продают только то, что сделано своими руками, а самое главное, что все вырученные средства, идут на важное дело — на благотворительность.



С нетерпением ожидая этого события, наши ученики готовили самые разные поделки, сувениры, украшения, вкусную выпечку и многое-многое другое.

На средства, собранные на Арт-базаре, мы закупили ТРИ ТОННЫ!!! корма, и с таким весомым подарком отправились в «Умку».

Здесь всегда рады видеть гостей, здесь радуются каждой, даже самой небольшой, помощи, а нашу команду встречают как давних и близких друзей. Небольшая частичка нашего внимания, на самом деле является большой поддержкой для бездомных животных. Все вместе мы учимся делать добрые дела, делиться, заботиться, жалеть, беречь, радовать. Когда наши ребята своими глазами видят тех, кому они стараются помочь, могут пообщаться с собаками, подарить им хотя бы небольшую порцию ласки и внимания, в которых они так нуждаются, они понимают, что все, что мы делаем все вместе, делается не зря!

Приют «Умка» благодарит наших ребят, их родителей, администрацию школы и учителей: «Мы вам очень-очень благодарны за то, что в самые трудные времена у нас такая поддержка. Огромное спасибо от всех наших хвостиков. Всегда ждем вас в гости и всегда вам рады!!!»

Спешите делать добро! В наше время это очень актуально. Тогда и мир станет чуточку добрее!











«Благоговение перед жизнью»

16 декабря в Ломоносовской школе-Зеленый мыс прошел общешкольный классный час. Учащиеся 7A класса предложили поговорить о ценности жизни.



Нужен ли такой разговор? Зачем об этом говорить? Этот разговор нужен, потому что мы все, рано или поздно, задаем себе вопрос «Зачем я живу?» и «В чем ценность жизни»?

Ценность — что это такое? Ребята сделали видеоопрос наших учеников, что значит ценность и как они понимают ценность жизни? Выяснилось, что у каждого человека свое понимание жизни, потому что все мы разные — каждый со своими взглядами, интересами, представлениями и правилами.

Готовясь к этому разговору, семиклассники познакомились с работой Альберта Швейцера — выдающегося мыслителя, миссионера и врача. Его труд — этика «Благоговение перед жизнью», удивителен и важен! Швейцер говорит о сострадании и сочувствии ко всем живым существам, как о норме

сосуществования в мире. В подтверждение этого, ребята подобрали видеоролики о том, как люди спасают животных.

Начав думать о тайне своей жизни и о связях, соединяющих нас, человек уже не может относиться к своей и окружающей его жизни иначе, как в соответствии с принципом «благоговения» перед ней. И этот принцип не может не проявиться в его действиях.

Для продвижения идей «благоговения перед жизнью» семиклассники запустили акцию «Доброкарты». Доброкарты — это такие открытки, которые помогают говорить важные и нужные фразы без слов. Их можно подарить тому, кому желаешь добра, хочешь сказать комплимент или просто в знак благодарности и поддержки.

Добрые поступки расходятся кругами по воде. Хочешь изменить мир — стань этим изменением. Как призыв, со сцены звучали слова: «Размышляйте о жизни, о своём месте и предназначении, ищите смысл, цените жизнь, каждый её миг. Любите жизнь вокруг себя!»

Хочется верить, что этот классный час, может, стал для кого-то из наших ребят маленьким шагом на пути к осмыслению многогранного понятия «жизнь».



«Ленинградский метроном»

80 лет назад, 18 января 1943 года, войска Ленинградского и Волховского фронтов прорвали блокаду Ленинграда.

Блокада Ленинграда — одна из самых тяжелых и трагических страниц в истории нашей страны, в истории Великой Отечественной войны. Длилась она 872 два дня! С 8 сентября 1941 по 27 января 1944 года. Сотни тысяч людей умерли от голода. Такова была тактика гитлеровцев: уничтожить все население города, превратить Северную Пальмиру в город мертвых.



18 января в день годовщины прорыва блокады учащиеся 6Б класса подготовили и провели общешкольный классный час «Ленинградский метроном». Для того, чтобы понять весь ужас ленинградской трагедии, нужно самому проникнуться сопереживанием, сознанием глубины того горя, которое пережили люди в те страшные дни. И ребятам удалось в полной мере донести это чувство до всех присутствующих: фото и кинохроники той поры, Седьмая симфония Д. Шостаковича — великое произведение, отражающее не только волю к победе, но и непреодолимую силу духа

русского народа, дневник Тани Савичевой, воспоминания людей, переживших блокаду, стук ленинградского метронома...И песня В. Егорова «Белые панамки», как реквием всем погибшим детям Блокадного Ленинграда, в исполнении Александры Беликовой.

Город еще долгий год находился на осадном положении. Но кольцо уже было разомкнуто. Полностью освободить город от немецкой блокады удалось только в начале 1944-го. Но тот январский день 1943 года всё равно остается в памяти искрой будущей Победы.

Что такое наша память? Это часть нашего культурного наследия. То, как мы относимся к прошлому, что мы о нем знаем и помним, определяет нас в настоящем: какие мы, что для нас важно, чем дорожим. Все, что мы говорим о войне, блокаде — это память сердца. Совершенно очевидно, что народ жив, если знает и помнит о своем прошлом. Именно поэтому мы говорим: «Ленинград, мы помним!»



Топ 7 любимых фильмов на английском языке

Недавно мы представили топ 10 новинок мультипликации на английском языке. Идея всем понравилась, и на этот раз решили устроить настоящий опрос среди школьников Ломоносовской школы Зеленый Мыс. В опросе участвовали 4 - 7 классы, а провели его ученики 6Б класса Александра Беликова, Аэлита Воликова, Никита Плюснин и Николай Воропаев.

После подсчета голосов стало ясно, что классика всегда на первом месте. И вот представляем 7 ваших любимых фильмов.

Праздники остались позади, но всегда можно найти время для любимых фильмов, и совмещать приятное с полезным. Обязательно нужно смотреть эти фильмы в оригинале, ведь он намного лучше дубляжа! Итак, поехали...

7 место занимает «Paddington» (все части «Паддингтона»)



Еще одна визитная карточка Англии — милейший медвежонок, который говорит на идеальном английском, стал самым знаменитым медвежонком после Винни Пуха. «Паддингтон» вообще получился милым и трогательным, при всем обилии проделок и неловких

приключений медвежонка.

Искусное сочетание хулиганского экшена с добротой, хозяйственностью, взаимовыручкой героев превращает «Приключения Паддингтона» в один из лучших детских фильмов последних лет. Как минимум новый медвежонок не утратил лица и не затеряется в ряду своих рисованных, кукольных или плюшевых собратьев. Медведей много не бывает!

6 место занимает «Peter Rabbit» (Все части «Кролика Питера»)



С тех пор как старый мистер Мак-Грегор убил и съел отца кроличьего семейства, кролики во главе с Питером считают его своим заклятым врагом и при любом удобном случае разоряют его огород. Когда старик умирает

от сердечного приступа, кролики решают, что больше никто и никогда не будет мешать им рвать томаты и копать морковку. Но радость грызунов оказывается преждевременной: дом и сад переходят по наследству к молодому жителю Лондона Томасу Мак-Грегору. А так как его как раз увольняют с работы в магазине игрушек, Томас переезжает в деревню и объявляет кроликам войну, когда те пытаются у него воровать. Параллельно парень заводит роман с живущей по соседству художницей Беатрис, которая, в отличие от Томаса, обожает лесных животных, и особенно кроликов.

5 место среди любимых фильмов заняли все части «Night at the Museum» («Ночь в музее»)



Главный герой, Ларри Дэйли – привычно безупречный Бен Стиллер – устраивается ночным охранником в Музей естественной истории.

В первую же ночь он узнает, что экспонаты музея по ночам оживают. По коридорам начинают ходить

львы, обезьяны, солдаты гражданской войны, Аттила со своими воинами. Оживший скелет тираннозавра, как собачка, гоняется за брошенной костью, древние люди добывают огонь, а миниатюрные ковбои сражаются с такими же миниатюрными древними римлянами. Выясняется, что причина всех этих странностей заключается в магической золотой пластине, привезённой из Египта вместе с мумией фараона.

Ларри предстоит не только навести порядок в Музее, примирить все враждующие стороны, но и предотвратить кражу, а также доказать сыну и начальству, что он не законченный неудачник.

4 место занимает «Cruella» («Круэлла»)



Фильм рассказывает о девушке по имени Эстелла, которая всегда кардинально опличалась от других и внешне, и по характеру. Потеряв мать, она оказывается совершенно одна в Лондоне, но ей помогают двое других

сирот, Джаспер и Хорас. Вместе они становятся профессиональными воришками, а талант Эстеллы помогает им создавать уникальные костюмы для любой проделки.

Однажды Эстелла устраивается уборщицей в роскошный бутик, где её талант замечает Баронесса, самая популярная кутюрье в Лондоне. Эстелла попадает в мир моды, о котором мечтала, но при этом узнаёт страшную тайну. Она встаёт на тропу мести — настало время её альтер-эго, безумной Круэлле показать, чего она стоит.

3 место занимает *«The Lion King»* («Король Лев»)



Мультфильм «Король Лев» впервые вышел на экраны в 1994 году и быстро стал одним из самых кассовых фильмов в истории кино. Зрители всего мира полюбили историю Симбы, молодого льва, который осиротел после

того, как его злой дядя Шрам предал Муфасу. Фильм стал самым успешным фильмом 1994 года и собрал 763,5 миллиона долларов. И вот, в 2019 году компания Disney решила воссоздать «Короля Льва», использовав высокие технологии. Фильм по сценарию не отличается от мультфильма и, благодаря чудесной графике хочется смотреть снова и снова, переживая и радуясь вместе с его героями.

2 место занимает «Marvel» (киновселенная «Марвел»)



Первые фильмы и сериалы о героях Marvel появились на телевидении в 70-х и 80-х, но в отличие от проектов компании DC (речь о Бэтмене и Супермене) не стали классикой, и сегодня о них

почти не вспоминают. Признание пришло к экранизациям только в нулевых с выходом первых «Людей Икс» и «Человека-паука», которые не только сформировали непрекращающуюся моду на супергероев, но и взрастили продюсера Кевина Файги, ответственного за актуальную киновселенную. На данный момент комиксы Marvel являются самой прибыльной и быстрорастущей франшизой Голливуда. Здесь невозможно выбрать чтото одно, каждый из них хорош по своему.

И наконец, *1 место* занимает «*Harry Potter*» (серия фильмов о Гарри Поттере)



Еще одна вселенная – Гарри Поттер, серия фильмов, снятых по книгам Джоан Роулинг, о победе Добра над вселенским Злом. Это история о юном волшебнике, бросившем вызов Темному

Лорду – воплощению самой Смерти.

Мальчик-Который-Выжил стал кумиром миллионов детей и взрослых, а его школа волшебства Хогвартс — самым известным учебным заведением в мире. Впрочем, Гарри Поттер не нуждается в представлении. Его нужно просто пересматривать.

Лилит Ашотовна Арустамян, учитель английского языка

Нескучная математика

Интересные факты о математике



Нам приходится сталкиваться с математикой каждый день. Цифры преследуют нас везде и без них невозможно представить современный мир.

Древнейшие математические вычисления, точнее, их свидетельства, были найдены в Африке, в стране Эсватини. Это кость с насечками на ней, которые являются результатами вычислений. Этой кости более 37 тысяч лет.

Факты о числах

- **1.** 9 магическое число. Если любое число умножить на 9, а потом сложить цифры в полученном числе до однозначного, сумма этих чисел все равно будет равна 9.
- 2. Про Google. Название поисковика Гугл произошло от необычного слова английского «googol». Это число равняется единице с сотней нулей. Считается, что создатели на презентации допустили ошибку и с тех пор название поисковой системы пишется как «Google». По другой версии, сайт с названием «googol» уже существовал.
- 3. Природа это и есть математика. Многие слышали о последовательности Фибоначчи. Это особый порядок чисел. Если сложить два соседних числа, получится следующее. Примеры воплощения этой последовательности встречаются в природе. Например, семена растений часто располагаются по спирали, которая идет от центра

- к краям. Семечки подсолнуха подражают этому математическому ряду.
- **4.** Число Пи, одна из основ математики, было открыто учёными разных культур независимо друг от друга. Оно, кстати, бесконечно.
- **5.** У числа 10.000 есть собственное название мириада.
- **6.** Учёный Джордж Данциг решил давно известную «нерешаемую» проблему в области математики, когда был студентом. Он опоздал на занятия, и принял написанную на доске задачу за домашнее задание. За пару дней с задачей он справился, чем поверг всех в шок.
- 7. Знак равенства был изобретён лишь в XVI веке, и изначально он был в добрый десяток раз длиннее, чем сейчас.
- **8.** Многие учёные верят, что с помощью математики можно объяснить строение Вселенной, возникновение самой жизни и даже её смысл.
- **9.** Интересно, что известный писатель Льюис Кэррол автор «Алисы в стране чудес», был еще и британским математиком.
- **10.** Эвклид оставил после своей жизни множество трудов по математике, которыми мы пользуемся до сих пор. Интересно то, что сведений о самом Эвклиде не обнаружено.



Алиса Максимова, 7Б класс Кристина Владимировна Беринг, учитель математики

Угадываем книгу по цитате



Наша новая рубрика «Узнай книгу по цитате» набирает популярность! Знатоки литературы сразу узнали книгу *Туве Янссон «Волшебная зима»*, а самые внимательные обратили внимание и на картинку - подсказку.

Первыми угадали произведение и назвали его автора Варвара Терешонкова, Александра Беликова, Милена Салмаси и Елизавета Глебова.

Если у книголюба спросить, что он такого нашел в чтении книг, то он без

раздумий ответит, что во время чтения ты улетаешь в волшебный мир, созданный автором, и забываешь о своих проблемах.

Вот и наш герой хотел улететь. Только не в волшебный мир, а на Луну.

А теперь цитата января.

Сможете ли вы назвать произведение и автора только по одной фразе? Сейчас проверим!

«И почему это всегда так бывает: стоит выдумать какую-нибудь чепуху — и тебе все поверят, а попробуй скажи хоть самую чистую правду — так тебе накладут по шее, и дело с концом!»



Ваши ответы ждем в библиотеке.

Имя победителя, первым давшего правильный ответ, будет названо в следующем номере.

Новый Год

Ветка новогодняя В вазочке стоит. Звездочка на елочке Манит и горит.

Шарики блестящие, Шишки настоящие, Громкие хлопушки, Нарядные игрушки.

Вот часы пробьют двенадцать! И наступит Новый Год. Счастье, радость и веселье Он ребятам принесет!

Александра Бойкова, 4А класс Рисунок автора



Маленький ягуар и злые пираньи

Был очень жаркий день в джунглях. Малыш-ягуар, изнывая от жары, лежал на берегу прохладной реки Амазонки, боясь зайти в воду.

- Почему ты не купаешься? Ты же очень любишь купаться! спросила разноцветная птичка колибри.
- Если бы я умел плавать так же, как и ты, то обязательно бы искупался, согласился с ней муравьед.
 - Я боюсь, ответил им маленький ягуар.
- Чего же ты боишься? Ты, ягуар?! раздался с высокого дерева голос попугая.
 - Я каймана боюсь. Он очень страшный и зубы
- Не бойся меня, послышался голос из воды. Это был кайман, который очень сильно был похож на крокодила.
 - Нет, я боюсь, ответил малыш-ягуар.
 - Ну, как хочешь, сказал кайман и уплыл.

Вдруг к берегу подплыла стая оранжево-серых рыб.

-Малыш, почему ты лежишь на берегу? Залезай к нам,



водичка такая холодная... Пойдем купаться! – стали говорить они.

- Не ходи в воду! закричал тукан.
- Это же пираньи!
 прокричали обезьяны.
- Это же просто маленькие Рыбки. Пойду искупаюсь! – радостно ответил ягуар.

Как только он зашел в воду, пираньи кинулись на него и начали его кусать. Ягуар кричал от боли.

Вдруг издалека со всей скоростью подплыл кайман. Он пытался

захватить пастью как можно больше рыб. А малыш ягуар вылез из воды и стал зализывать раны.

- Прости меня, сказал ягуар кайману.
- Прощаю, но будь осторожен, внешность обманчива, ответил кайман.

Александра Макарова, 6A класс

Черно-белые полоски

В далекой стране Ходит зверь полосатый, Он прокатит тебя По семиструнной дуге Если ты угадаешь, Окраски какой Он в обычной среде. Разные споры Возникли в ответе, Очень уж долго Размышляли все дети. Но один раз попался чудак, Что заявил: «Это пустяк! Тут, как посмотреть, Больше белого в черном, Иль черного в белом... А может, цвета ты все растерял, Пока по радуге детишек катал?» Да, – тихо, спокойно сказал Черно-белый зверек, -В тот день было пасмурно, Не задался денек, Никто не хотел Улыбнуться разок. Тогда я увидел вдали, возле крон, Первоцвет в очень странный узор. И решил я создать такую погоду, В которую все невеселые люди Не сумели б восторга в себе удержать И от счастья бы начали сразу плясать. С помощью чуда, Что спрятано в цвете, Я создал самое яркое явленье На этой планете, Но первоцвет начал вдруг засыхать И радуга стала тогда потухать. Тогда мне пришлось Отдать все цвета, Чтоб повод для счастья

Не иссяк никогда...

Я стал черно-белым,

Все же цветные висят

На небосводе вдали!

Но полоски мои



Фото-загадка



Ответ на загадку, опубликованную в декабрьском номере: «лишние коты», которые отличаются

от своего оригинала – красный (у них разное количество полосок на хвосте), светло - коричневый (отличаются количеством усов и наличием бровей).

Первыми дали правильный ответ

Варвара Терешонкова и Александра Беликова

Также загадку отгадали:

Милена Салмаси, Елизавета Глебова и Наталья Александровна Мельникова

Для некоторых загадок в картинках необходима сосредоточенность и концентрация внимания, а для некоторых — знания, и хорошо развитое логическое мышление. Поэтому загадки в картинках могут быть очень полезны для умственного развития.

А теперь новая фото-загадка:

На этой старинной открытке котик подстерегает мышь. Но хитрая мышка спряталась.

А Вы видите мышь на картинке?



Ну, и напоследок, отгадайте еще одну загалку:

Воробей может съесть горсть зерна, а лошадь не может. Почему?

Ваши ответы ждем в библиотеке.

Имя победителя, первым давшего правильный ответ, как всегда, будет названо в следующем номере.

Я что, психолог?

Я и домЕ

Эмоции — неотъемлемая часть нашей жизни и существования в целом. Без них было бы очень трудно взаимодействовать с другими людьми и понимать самого себя. На простом языке, эмоции — это ситуативное проявление душевных переживаний. Это внутренний отклик на происходящие события, реакция. Эмоций очень много — радость, печаль, отвращение, удивление, гнев, вина, страх, интерес, стыд, презрение — они все разные и потому по-разному на тебя влияют.

Но как же разобраться в своих эмоциях?

- не разделяй эмоции на хорошие и плохие. каждая эмоция важна, просто попробуй её осознать;
 - записывай свои эмоции, это может понять, что тебя задевает и почему;
 - наблюдай за своими эмоциями во время чтения или просмотра фильмов;
- постарайся обращать внимание на физические ощущение, и какую эмоцию они сопровождают.

После переживания сильных эмоций, зачастую можно почувствовать опустошенность и усталость, потому что эмоции могут забирать очень много энергии, а особенно много неприятностей приносят негативные эмоции. Так что же делать с эмоциями?

Хороший способ переключения внимания – медитация. Медитация – это не волшебство, не «занятие йогов», а простая тренировка мозга. Её смысл в том, чтобы помочь себе переключиться, отпустить эмоции и собраться с мыслями. Вот одна простая медитация (попробуй выполнять одну минуту, а потом увеличивать время):

- Дыши;
- Чувствуй дыхание а теле (нос покалывает, живот движется);
- Если отвлекся, вернись к дыхание;
- Никогда не ругай себя за потерю фокуса, будь добр к себе;
- Можешь считать вдохи и выдохи.

Также хорошим способом справится с эмоциями является «практика отпускания». Вот как она работает:

- Определи, что ты чувствуешь. Какие это эмоции? Не осуждай себя, не вини, не стыдись. Эмоции это часть жизни.
- Позволь себе чувствовать. Скажи себе: «Да, я чувствую страх/злость/ печаль, и это нормально! Здравствуй, эмоция!»
- Обрати внимание на телесные ощущения. Ответь себе на вопросы, например: «Где в теле я чувствую эту эмоцию? Как именно я её ощущаю?»
- Позаботься о себе. Эмоция утихнет, если ты проявишь заботу о себе. Скажи: «Я здесь, я с тобой. Я люблю тебя и слушаю тебя. Этому чувству есть место, оно не вечно».

Эмоции могут быть сложными и противоречивыми. Но все они, в том числе и негативные, служат какой-то цели. Вместо того, чтобы пытаться их изменить, подумай, как ты их выражаешь. Обычно проблемы создают не сами чувства, а твои реакции на них. Начни с простого: разберись, какие эмоции ты испытываешь. Это поможет вывести их из области бессознательного в сферу осознанного и понять, что тебя больше всего задело.

Эмоциональная регуляция не означает все время быть счастливым. Но с помощью управления эмоциями мы получаем способность принимать собственные чувства и преодолевать негативные переживания.

Варвара Терешонкова, 9 класс

Учредитель: АНОО «Ломоносовская школа -Зеленый мыс» Координатор проекта Е.Н. Гусакова Редактор И.Н. Панфиленкова Дизайн Н.А. Мельникова. Верстка газеты И.Н. Панфиленкова

Адрес школы:141052, Московская область, Г.о.Мытищи, д. Подольниха, ул. Клубная, вл.2, стр. 1 Тел. 8-901-501-83-00, 8-498-621-01-35

