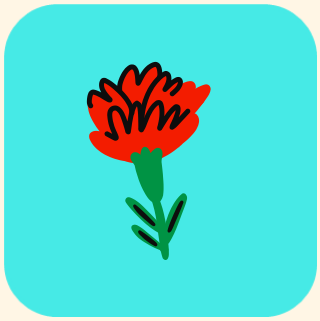
http://sch22-cheb.ru/ МБОУ СОШ №22 ИМ. ГЕРОЯ РФ Н.Ф. ГАВРИЛОВА

BACK TO SCHOOL

2+2=?

в этом выпуске выпуск 1 may 2022



1 NEW ВЫПУСК ШКОЛЬНОЙ ГАЗЕТЫ 2+2

Дорогой читатель!

Ты видишь свежий изданный номер, а значит наша школьная газета " 2+2" вновь с тобой и будет продолжать тебя радовать и в этом учебном году. только на наших страницах ты сможешь прочесть все самое интересное и важное, увидеть увлекательные фоторепортажи с места событий, поднять волнующие тебя проблемы, разрешить спорные вопросы, проявить свое литературное творчество, вновь вспомнить о ярких моментах школьной жизни,

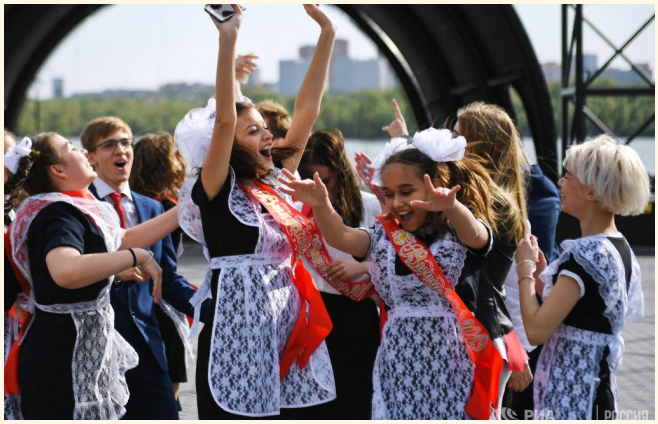
По прежнему мы будем выпускаться раз в четверть, поэтому часть информации ты будешь читать на школьном сайте.

Конечно, мы не сможем обойтись без тебя, уважаемый читатель, поэтому надеемся на обратную связь с тобой: рассказывай о том, что тебя привлекает, спрашивай о том, что тебе непонятно, заявляй о себе, о своем таланте во весь голос, чтобы быть услышанным. Словом мы призываем тебя к сотрудничеству и ждем твоих предложений по совершенствованию школьной газеты "2+2"

Помни, читатель, что без заинтересованных людей жизнь в школе будет серой и скучной, однообразной и монотонной. Поделись с нами своими впечатлениями!

Школьный колейдоскоп

Вот и пришла пора расставаться



25 мая для 7000 выпусников школ города чебоксары прозвенит последний звонок.
Последний звонок, для 9-х и 11-х классов это время когда они заканчивают школу. В нашей школе, да и во многих других школах обычно исполняют на последнем звонке некий танец. Мы в свою очередь не исключение и тоже готовимся к танцу, а если быть точнее мы будем демонстрировать флешмоб, вальс. Для многих выпускников это важный этап жизни, так как многие уходят со школы. Для нас это так же важный этап жизни, ведь многие находят себя в тех или иных сферах деятельности и идут к своей мечте. Если честно я очень рад этому дню, потому что перед мной открываются другие возможности, большой многопрофильный выбор, единственное что меня расстраивает - это расставание с моими одноклассниками, ведь я девять лет дружил с ними, и довольно сильно привязался к ним.

Так же не мало важно наши учителя, ведь они нас научили многому читать, писать, считать и научили от части как жить, показывать себя в тех или иных действиях. Подготовка к последнему звонку очень интересно, мы все на эмоциях, это интрига так завораживает. Так же не мало важно о экзаменах, ведь у 9-х и 11-х классов они есть и надо готовиться к предстающему испытанию. Это важный этап в нашей жизни, так как перед нами сложный выбор, а именно выбор предмета на сдачу экзамена, так же на экзамене решается наше будущее место обучение, место работы и т.д. Многое сейчас решается после школы. С 26 мая одиннадцатиклассники начнут сдавать ЕГЭ по выбранным предметам, Экзамены у них продлятся до 2 июля. Для Девятиклассников выпускные испытания в формате ОГЭ пройдут с 19 мая по 9 июля.

С Днем Победы! 9 мая 2022 года особенный день. С 77й годовщиной Великой Победы!

В преддверии Дня Победы кадеты МБОУ "СОШ № 22 им. Героя РФ Н.Ф. Гаврилова" г. Чебоксары возложили цветы к Братской могиле войнов, умерших от ран в госпиталях города. Под гранитной плитой покоятся 83 солдата. 9 мая минутой молчания почтили их память. А вместе с ними и тех. кто не вернулся с полей сражений. Минута молчания стала символом всеобщей скорби по тем, кто не дожил до Великого Дня Победы. Всего из Чувашии на фронт ушли свыше 200 тысяч человек. Больше половины из них погибли на полях сражений. Под песни о Великой Отечественной войне все собравшиеся возложили цветы и венки к памятному знаку Ежегодная церемония возложения цветов в преддверии Дня Победы к историческому месту как дань памяти погибшим в госпиталях от ран защитникам отечества.

Сегодня Великий праздник - День победы. 77 лет назад наша страна разгромила фашистскую Германию и сохранила мир для будущих поколений.

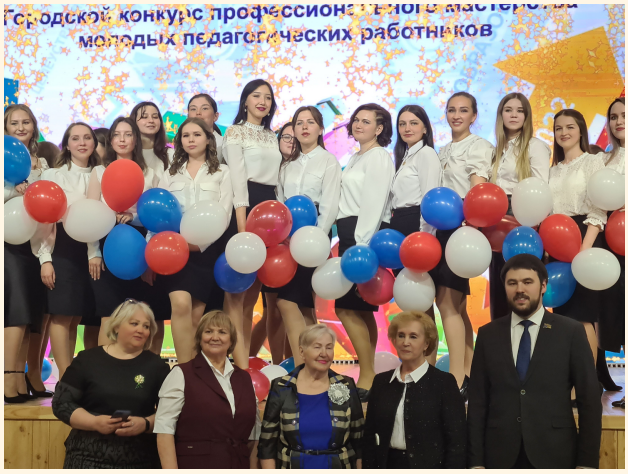
и сегодня, в этот значимый для всех нас день, кадеты школы 22 имени Героя Российской Федерации Николая Федоровича Гаврилова приняли участие в возложении цветов к Вечному огню в Мемориальном парке "Победа".

Мы помним подвиг нашихх предков!

Поздравляем победителя городского конкурса «Прорыв 2021-2022»

Сегодня подведены итоги XI городского конкурса профессионального мастерства молодых педагогических работников «Прорыв 2021-2022». В конкурсе приняли участие более 100 педагогов. В ходе конкурсных испытаний молодые педагоги готовили творческие работы, проекты, выступали с мастер-классами и открытыми занятиями.

По результатам испытаний молодым учителем года города Чебоксары признана Галина Сахарова, учитель начальных классов МБОУ "СОШ 22 им. Героя РФ Н.Ф. Гаврилова" г. Чебоксары. Поздравляем Галину Дмитриевну с успешным результатом и желаем дальнейших успехов!



Рубрика: Интервью номера

"Дети должны получить не просто образование, но и должны научиться жить в социуме"

Ученики взяли интервью у нашего директора - Шестаковой Надежды Ивановны

-Вы выбрали благородную профессию учителя, в детстве кем хотели стать?

-В детстве я мечтала стать учителем, так как в семье много педагогов. Дядя был начальником отдела управления образования в Канаше, тетя была директором в Москве. С детства разговоры о школе дали результат и сразу после окончания школы я пошла в педагогический институт осваивать педагогическую специальность.

-Сколько лет вы работаете в педагогической сфере?

-Всю свою сознательную жизнь, примерно тридцать с лишним лет. С 1989 г. я являюсь директором нашей школы. До этого еще работала в Комсомоле. Директор 22 школы - это моя третья запись в трудовой книжке.

-Вы когда-нибудь представляли, что будете директором, и как вы к этому пришли?

-Никогда не думала, что стану директором, но по воле случая предложили эту должность. Очень долго думала, потом сказали надо, так как в советское время сказали надо - значит надо делать. Вначале было не легко, так как не было опыта.

-Какие перемены могут ожидать в следующим учебным году нашу школу?

-Скорее всего очень много, так как за два года мы создали музейный комплекс, на одном дыхании, на одном позитиве. Многие завидуют нашей школе, так как у нас очень красиво, есть вертолетная площадка, и зал боевой славы, и музей "Позывной маэстро", при чем это созданно на высоком профессионально-дизайнерском уровне. В городе Чебоксары только пять школ имеют такой уровень. Сейчас мы готовимся к созданию аллеи героев в этом нам помогают кадеты, поисковые отряды, но больше хочется сейчас уделить внимание учебному процессу.

- Сможете ли вы вспомнить своего любимого учителя?

-У меня было много учителей, они все были очень добрыми и с правильными моральными устоями. Я училась в первой школе это напротив дома мод, сейчас это здание перепрофилировано. Там находится магазин "Перекресток", но старый дизайн школы остался. Когда школу хотели убрать все ученики стали на её защиту. Это была одна из лучших школ в городе.

-Какие советы вы бы дали родителям выпускников и первоклассников?

-Во-первых, я всегда говорю, что работать нужно в команде учитель, ученик, родитель, если мы будем работать в одном направлении, то цель будет достигнута.

-Завершая нашу беседу с какими словами вы хотели бы обратиться к педагогическому составу и учащимся нашей школы?

-Я считаю, что школа одна из лучших. Все кто работает в нашей школе, кто учится - мы лучшие и мы не должны об этом забывать. Все цели и задачи не боясь мы должны достигать. Мы лучшие. Мы школа имени Героя Российской Федерации Николая Федоровича Гаврилова, а это многое значит.

Интервью взяли:

Бобылев Илья Дмитриевич (9Г)
Федорова Анна Николаевна (9Г)

EXCLUSIVE INTERVIEW

7 правил здорового образа жизни для школьников

Правило №1 «Организуй свой режим дня»

Спать, гулять, делать уроки, принимать пищу необходимо в одно и то же время. Твой организм быстро привыкнет к режиму, ему легче будет справляться с любой нагрузкой.

Правило №2 «Здоровый сон – залог здоровья»

Сколько часов сна нужно?

- Детям
  - - 1-2 лет – 11-14 часов;
  - - 3-5 лет – 10-13 часов;
  - - 6-12 лет – 9-12 часов.
  - Продолжительность сна младенцев и детей дошкольного и школьного возраста обязательно включает дневной сон. Он является прекрасным средством перезагрузки нервной системы, поэтому его следует сохранить как можно дольше.
- Подросткам 13-17 лет – 8-10 часов. Стоит отметить, что количество часов сна в период полового созревания зависит от того, насколько активен образ жизни подростка.
- Взрослым людям (с 18 лет) медики рекомендуют спать 7-8 часов.

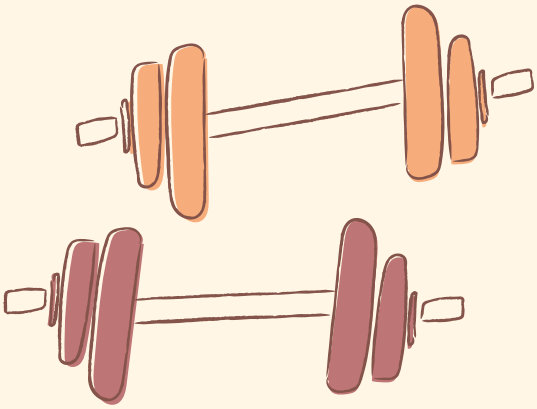
Недостаточное количество сна может негативно сказаться на иммунитете человека и сделать его более уязвимым к болезням. Если же вы хорошо отдыхаете ночью, то в его организме повышается устойчивость к сезонным заболеваниям (например, гриппу). Ночью мозг высвобождает химические вещества, которые поддерживают восстановление иммунной системы.

Правило №3 «Больше двигайся»

Утро начинайте с водных процедур и сделайте гимнастику. Обязательно гуляйте, желательно на свежем воздухе, не менее 2-3 часов в день. Посещайте бассейн. Плавание поможет укрепить мышцы спины и пресса.

Одним из оптимальных видов физической активности считается активных отдых. Это может быть любой вид спорта, катание на велосипеде, утренняя пробежка или активные игры на природе. Но самым лучшим активным отдыхом являются пешие прогулки на природе.

Физическая активность важна как для укрепления мышечной системы, так и для укрепления мышечной системы, так и для психологической разгрузки, так и для укрепления всех без исключения систем организма. Поэтому - вперед на прогулку, наслаждаться свежим воздухом и хорошим настроением! Главное, одеться по погоде и тогда ваши физические нагрузки будут только на здоровье Вам.



Правило №4 «Питайся правильно»

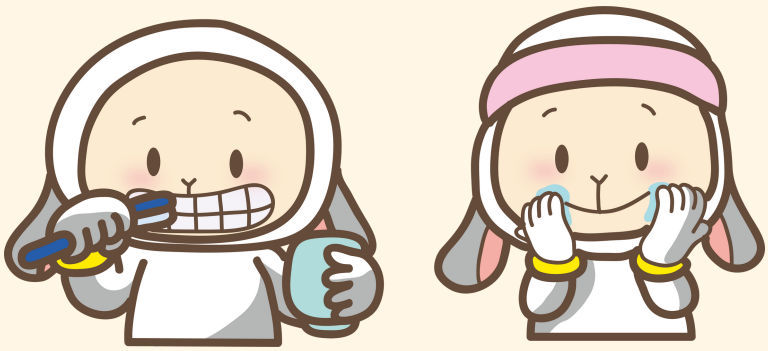
Для растущего организма необходимы витамины, минеральные вещества, поэтому питание должно быть разнообразным. В рационе должны быть молочные продукты, каши, овощи и фрукты, ягоды, орехи. Пейте натуральные соки, компоты и кисели. Полезно пить чистую воду не менее 30 мл. на килограмм веса тела.

Правило №5 «Береги зубы»

Чистить зубы нужно 2 раза в день: утром - после завтрака, и вечером - перед сном. Важно правильно чистить зубы.

Современные стоматологи разработали следующие рекомендации относительно чистки зубов:

- Перед началом чистки зубную щетку необходимо тщательно прополоскать;
- Не следует использовать слишком большое количество зубной пасты. Для взрослого человека полоска не должна быть длиннее 10 мм;
- Гигиеническая процедура не может занимать менее 2 минут, но не должна продолжаться дольше 5 минут;
- Щетку следует держать правильно по отношению к зубам. Угол наклона должен составлять 45 градусов;
- Начинать процедуру очистки необходимо с нижнего зубного ряда, а в последующем переходить к чистке верхних зубов;
- Первыми очищаются фронтальные зубы, затем нужно чистить те зубы, которые располагаются в глубине ротовой полости;
- Направление движения при очистке нижних зубов – снизу-вверх, а при очистке верхних зубов – сверху вниз;
- Жевательная поверхность зубов очищается с помощью круговых движений;
- Рот после процедуры необходимо тщательно прополоскать;
- После того, как зубы будут очищены, необходимо обработать поверхность языка. На ней скапливается большое количество бактерий, которые подлежат удалению. Для этой цели все современные зубные щетки оснащены специальной ребристой поверхностью, которая расположена с обратной стороны щетины;
- Если есть возможность, после очищения зубов следует прополоскать рот специальным ополаскивателем;
- Щетка после проведения процедуры должна быть тщательно промыта. Ставить на хранение ее необходимо в стакан, повернув чистящей поверхностью вверх.



Правило №6 «Берегите зрение»

Чтобы зрение было хорошим, необходимо соблюдать определённые правила. Когда смотрите телевизор, отойдите на 4 шага от экрана, сядьте удобно, во время рекламы отвлекитесь. Не увлекайтесь работой за компьютером. У экрана проводить время можно не более 2 часов в день.

Комплекс для улучшения зрения

Большую известность получил комплекс упражнений Н. Исаевой. Он понравится тем, кто предпочитает заниматься лежа. Особенно полезно его выполнять тем, кто весь день на работе находится на ногах.

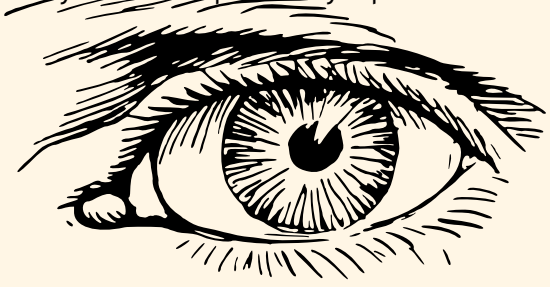
Упражнение 1 Выполнять можно сидя, стоя или лежа. Посмотрите обоими глазами на пространство между бровями и попробуйте удержать взгляд в этом положении в течение пяти секунд. Каждый последующий день добавляйте по одной секунде, пока продолжительность упражнения не дойдет до одной-двух минут.

Упражнение 2 Посмотрите обоими глазами на кончик носа и удержите взгляд в этом положении в течение пяти секунд. Добавляйте по одной секунде в день, пока не доведете продолжительность занятия до одной-двух минут.

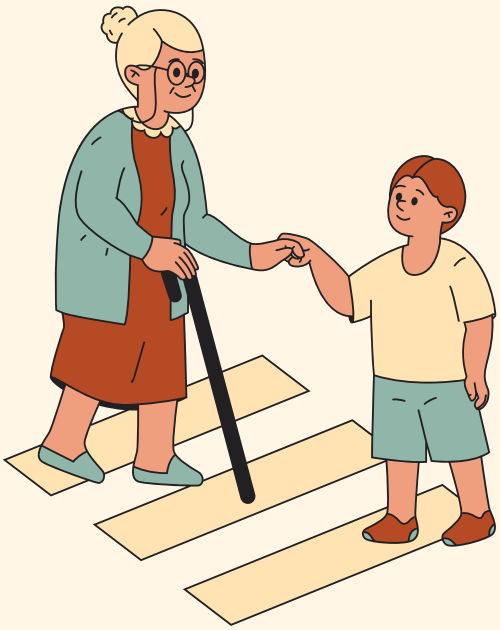
Упражнение 3 Его также можно выполнять в положении сидя, стоя или лежа. Посмотрите обоими глазами на левое плечо и удержите взгляд в этом положении в течение пяти секунд. Добавляйте по одной секунде в день, пока продолжительность занятия не доведете до одной-двух минут в день.

Упражнение 4 Оно выполняется аналогично третьему, только на этот раз посмотрите обоими глазами на правое плечо. Удерживайте взгляд в течение пяти секунд. Это упражнение тоже надо будет довести до одной-двух минут в день.

Упражнение 5 Вращайте обоими глазами по часовой стрелке, фиксируя взгляд на пространстве между бровями и кончиком носа, затем то же самое проделайте в противоположную сторону. Повторите упражнение четыре-пять раз.



Правило №7 «Не совершай плохих поступков»



Что же такое плохой поступок?
Поступок, являющийся плохим – это действие, нарушающее общепринятые нормы поведения в обществе.
Будь доброжелателен с другими, вежлив, уважай окружающих тебя людей, и тогда твоя жизнь будет интереснее, радостнее и веселее!

График ЕГЭ в 2022 году

Единый государственный экзамен в 2022 году пройдет с 21 марта по 2 июля. Основной период сдачи экзаменов для выпускников школ, включая резервные дни, пройдет с 26 мая по 2 июля.
Об этом говорится в приказах Минпросвещения Российской Федерации и Рособрнадзора, опубликованных на официальном портале правовой информации.
Экзамены состоятся в следующие дни:
26 мая – география, литература, химия;
30, 31 мая – русский язык;
2 июня – профильная математика;
3 июня – базовая математика;
6 июня – история, физика;
9 июня – обществознание;
14 июня – иностранные языки, биология;
16, 17 июня – иностранные языки;
20, 21 июня – информатика.
До 2 июля в расписании распределены резервные дни по всем предметам. Также предусмотрен дополнительный период сдачи 5-24 сентября.

5 советов школьного психолога

КАК ОБРЕСТИ ДРУЗЕЙ В ШКОЛЕ?

Правило 1: Будь самим собой

Люди ценят искренность и не любят врунов. Лгунишки часто оказываются объектами насмешек, когда правда выходит наружу. Поэтому сдерживай свои желания приукрасить себя, с

Правило 2: Хочешь иметь друзей, будь другом сам

По закону бумеранга мы относимся к людям так, как относятся к нам они. Пробуй сам проявлять инициативу в построении дружбы. Особенно это важно, когда попадаешь в новый коллектив. Если месяц-два присматриваться к одноклассникам и ждать, когда тобой кто-то заинтересуется, то можно так и не дождаться этого.

Действовать лучше по следующему алгоритму: день-два наблюдай за коллективом и найди в классе несколько групп по интересам; выбирай ту группу ребят, с которой бы хотелось общаться дальше; в выбранной группе выделяй того, кто при разговоре смотрит в глаза, часто улыбается и смеется, общается не только с членами группы, но и с остальными; обращайся к такому ребенку с какой-то просьбой или предложением; принимай участие в классных и общешкольных мероприятиях; не игнорируй совместное времяпровождение вне школы (посещение кинотеатра, поездки в поход, дни рождения одноклассников);

предлагай свою посильную помощь в решении различных вопросов. Особой популярностью в классах обладают добрые, отзывчивые ребята, готовые прийти на помощь. Предлагай свою поддержку по случаю и не старайся быть конкурентом для остальных.

Правило 3: Вырабатывай дружелюбную манеру общения

Согласись, что улыбчивые, приветливые люди не остаются одинокими. По внешнему виду можно судить о наличии или отсутствии доброжелательности человека. Потренируйся дома перед зеркалом держать прямую спину, не скрещивать руки и ноги, держать ладони на виду. Это будет первым шагом к общению. Возьми за правило входить в класс с улыбкой и смотреть в глаза собеседнику.

Правило 4: Развивай навыки ведения беседы

Хорошо, если человек общительный от природы. А если нет, не стоит огорчаться: застенчивого человека можно научить навыкам общения. Начинать разговор лучше всего с вопроса, который подразумевает не односложный ответ «да» или «нет». Например, Как вы думаете, футболисты вчера хорошо сыграли? Что это такое интересное у тебя в руках? Где ты училась рисовать? Какую музыку ты слушаешь? Сколько времени у тебя уходит на дорогу в школу?

Также начать разговор можно с комплимента. Похвалу и признание собственных достоинств другими любят абсолютно все. Поэтому комплимент - идеальное начало разговора. Например: «Тебе так к лицу новая кепка! Где ты еѐ купил?». Еще: «Я видел, как ты классно ездишь на велосипеде. Как давно научился?». Дома, беседуйте с родителями на разные темы, обсуждайте просмотренный фильм, прошедший день. Задавай вопросы, больше говори, поддерживай беседу, находи новые темы для разговора. Можно проигрывать разные жизненные ситуации с близкими, родителями. Представь, что ты покупатель, а мама (папа, сестра, брат) продавец. Ты пришел за покупкой в магазин, тебе необходимо купить тот или иной товар. Как будешь действовать в этой ситуации.

В процессе общения со сверстниками будь сконцентрирован на беседе, уточняй детали, переспрашивай собеседника. При этом дай собеседнику высказаться и сосредоточься на том, что он говорит.Не перетягивай все внимание на себя и не перебивай. Посредством улыбки, кивков головы, «ага» и «угу» и наводящих вопросов дай собеседнику понять, что ты внимательно его слушаешь.

Правило 5: Учись управлять своими эмоциями

Нападкам со стороны сверстников подвергаются те дети, которые не могут совладать с эмоциями – легко обижаются, злятся, кричат или начинают плакать по любому поводу. Дразня таких детей, обидчики словно черпают у них энергию и наслаждаются их слабостью. Старайся не поддаваться на провокацию, не демонстрируй ожидаемую от тебя реакцию.В таких ситуациях следует стараться не обращать внимания, показывать, что это тебя совсем не задевает, а лучше всего посмеяться над собой самому – так ты поставишь обидчиков в тупик, заставишь их растеряться.

Правило 6: Развивай лидерские навыки

Не все рождены быть вожаками, большая часть людей являются ведомыми и чувствуют себя при этом самодостаточно. Тем не менее, ряд лидерских навыков никогда не помешает в жизни. Первый навык -уметь первым выдвигать новые идеи и затеи. Смело высказывай свои идеи,ведь они могут быть гораздо лучше,чем задумки признанных лидеров в классе. Второй навык - уметь говорить «нет». Некоторые ребята, стремясь завоевать дружбу одноклассников, во всем уступают им. Такое поведение может иметь весьма опасные последствия. Научись противостоять чужому давлению. В этом тебе поможет метод проигрывания реальных ситуаций. Про это мы говорили выше.

Напоследок хочется сказать, что настоящие друзья есть у каждого человека. Может быть, сейчас ты не чувствуешь рядом близкого человека, тебе трудно найти опору, но со временем, если будешь работать над собой, улыбаться, с теплом относится к миру, всѐ изменится. Искренние люди притягивают, поэтому не бойтесь проявлять настоящие чувства, главное, чтобы они были положительными!

Как можно снизить тревожность экзаменационной ситуации?

Во время стресса происходит сильное обезвоживание организма. Это связано с тем, что нервные процессы происходят на основе электрохимических реакций, а для них необходимо достаточное количество жидкости. Ее недостаток резко снижает скорость нервных процессов. Следовательно, перед экзаменом или во время него целесообразно выпить несколько глотков воды. В антистрессовых целях воду пьют за 20 минут до или через 30 минут после еды. Лучше всего подходит минеральная вода, ибо она содержит ионы калия или натрия, участвующие в электрохимических реакциях. Можно пить просто чистую воду или зеленый чай. Все остальные напитки с этой точки зрения бесполезны или вредны. В сладкую газированную воду добавляют вещества, ускоряющие обезвоживание. Для того чтобы расщепить соки, тоже требуется вода. Чай и кофе лишь создают иллюзию работоспособности.

Вторая проблема, которая возникает с людьми, попавшими в стрессовую ситуацию, - это нарушение гармоничной работы левого и правого полушарий. Если доминирует одно из них - правое (образное) или левое (логическое), то у человека снижается способность оптимально решать стоящие перед ним задачи. Но можно восстановить гармонию или приблизиться к ней. Известно, что правое полушарие управляет левой половиной тела, а левое полушарие - правой половиной. Эта связь действует в обоих направлениях, поэтому координация обеих частей тела приводит к координации полушарий мозга. Физическое упражнение, влияющее на гармонизацию работы левого и правого полушарий, называется «перекрестный шаг» и проводится следующим образом: Имитируем ходьбу на месте, поднимая колено чуть выше, чем обычно. Можно сделать это сидя, приподнимая ногу на носок, навстречу руке. Каждый раз, когда колено находится в наивысшей точке, кладем на него противоположную руку. Одним словом, соприкасаются то левое колено с правой рукой, тот правое колено с левой рукой. Для эффективности в момент взмаха можно подниматься на опорной ноге на цыпочки.

Обязательное условие выполнения этого упражнения - двигаться не быстро, а в удобном темпе и с удовольствием. Если нет возможности сделать «перекрестный шаг», а ситуация требует немедленной сосредоточенности, то можно применить следующий прием: нарисовать на чистом листе бумаги косой крест, похожий на букву «Х», и несколько минут созерцать его. Эффект будет слабее, чем от физических упражнений, однако поможет согласованности работы левого и правого полушарий. Следующее упражнение уменьшает кислородное голодание, усиливающее негативное влияние стресса. Для борьбы с кислородным голоданием существует прием под названием «энергетическое зевание». Зевать необходимо тем чаще, чем более интенсивной умственной деятельностью вы заняты. Зевание во время экзамена очень полезно. Как правильно зевать? Во время зевка обеими руками массировать круговыми движениями сухожилия (около ушей), соединяющие нижнюю и верхнюю челюсти. В этих местах находится большое количество нервных волокон. Для того чтобы оградить свой организм от кислородного голодания, достаточно 3--5 зевков.

Несколько приемов, снижающих экзаменационную тревожность

1. Переименование.

Известно, что зачастую наибольшую тревогу вызывает не само событие (например, предстоящий экзамен), а мысли по поводу этого события. Можно научиться регулировать ход своих мыслей относительно экзамена, придавая им позитивность и конструктивность: экзамен - это не «трудное испытание», «стресс», «крах», а просто «тестирование» или «очередной экзамен».

2. Разговор с самим собой.

Часто школьников пугает неопределенность предстоящего события, невозможность проконтролировать его ход. Для того чтобы снизить тревожность можно поговорить с самими собой о возможных стрессовых ситуациях на экзамене и заранее продумать свои действия. Следует спросить себя, какая реальная опасность таится в этом событии, как выглядит худший результат и что в этом случае нужно будет сделать.

Каковы возможные трудности экзамена для меня лично и как их облегчить?

3. Систематическая десенситизация.

Этот метод разработан Иозефом Вульпе и заключается в следующем: воображая и переживая ситуацию, вызывающую тревожность, человек должен выработать реакцию, несовместимую с чувством тревоги (например, расслабиться). Чтобы использовать эту технику применительно к предстоящему экзамену, нужно составить «лесенку» ситуаций, вызывающих страх. Эта лесенка представляет собой последовательность шагов (действий), которые приводят к тревожному событию. Например: встать утром и выслушать мамины указания; сбор около школы и разговоры с друзьями об экзамене; поездка на место проведения экзамена; Рассаживание по местам; получение тестовых бланков; заполнение бланков - титульных листов; решение заданий... После перечисления всех тревожных ситуаций стоит представить себя в каждой из них на 5 секунд, а затем расслабиться. Важно последовательно переходить от одной ситуации к другой по составленной цепочке. После этого можно увеличить время представления и расслабления до 30 секунд. Если возникают трудности с представлением, можно еще более детализировать шаги.

1.Определите, что для вас является самым важным, и уделяйте этому вопросу особое внимание. В противном случае 80% того, что вы делаете сегодня, не даст вам в долгосрочной перспективе совершенно никакого результата. Без определённой цели это так и останется бесполезной работой.

2. Правило двух минут. Если вы можете выполнить какое-либо действие в течение двух минут (например, очистить стол), то сделайте это прямо сейчас. Если вы решите отложить это дело на потом, то оно, во-первых, займёт у вас уже больше времени, а вовторых, нет гарантии, что вы его вообще сделаете.

3. Правило пяти минут. Отличный способ борьбы с постоянным откладыванием важных дел заключается в том, что вы ставите себе цель не решить эту «громадную трудную задачу», а просто уделить ей следующие пять минут своего времени. Тут главное – начать, а там не заметите, как до конца доберётесь.

PROFESSION

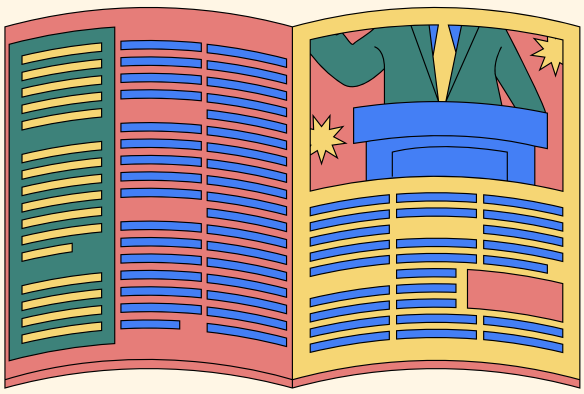
Какие профессии будущего наиболее престижны

1. Интернет-маркетолог

Интернет-маркетолог – это специалист, осуществляющий ряд маркетинговых мероприятий, относящихся к сфере сетевых технологий для продвижения различных услуг на рынке.
Основные обязанности: использование онлайн-технологий и знаний в сфере маркетинга для решения задач развития бизнеса; интернет-маркетолог является ответственным лицом за продвижение брендов, в том числе и в социальных сетях, за внедрение инновационных товаров и услуг на рынок, за привлечение и удержание новых клиентов.
Востребованность: в 2020 году объем продаж в интернете по сравнению с прошлым годом вырос на 58,5%. По данным HeadHunter, на одну вакансию в сфере маркетинга в 2020 году претендовало в среднем 4,2 человека. Заработная плата: в России средняя заработная плата составляет 25 000 – 120 000 руб. в месяц.; заработная плата в Москве варьируется от 55 000 до 180 000 руб. в месяц.

2. Психолог

Психолог – это специалист, занимающийся изучением душевной жизни и законов исправления поведения человека, использующий эти знания для оказания помощи людям и для оптимизации их деятельности. Основные обязанности: проведение психологических тренингов; проведение диагностических мероприятий; помощь в адаптации рабочих в новом коллективе; оценка психологических качеств людей. Востребованность: востребованность профессии на 2021 год составляет 68%, что касаемо дальнейших прогнозов, то к 2028 году прогнозируют увеличение роста востребованности на 14%. Заработная плата: заработная плата в России варьируется от 15 000 до 95 000 руб. в месяц; заработная плата в Москве составляет 45 000 – 95 000 руб. в месяц.



3. Ассистент физиотерапевта

Ассистент физиотерапевта – профессиональный специалист, реализующий планы лечения, предписанные физиотерапевтом. Основные обязанности: составление плана лечений; документирование результатов; ежедневные встречи с людьми, проходящими реабилитацию. Востребованность: спрос на данную должность за последующие годы вырастет примерно на 42%. Заработная плата: средняя зарплата составляет 42 000 $ в год.

4. Инженеры-робототехники

Инженер-робототехник – специалист, разрабатывающий роботов и сложные робототехнические системы и вводящий их в эксплуатацию. Основные обязанности: моделирование и подбор материалов; программирование и настройка робототехники в лаборатории; контроль установки оборудования; разработка систем предупредительных мер для техники. Востребованность: прогнозируемый рост в данной сфере составит 22% в ближайшее время со среднегодовым темпом роста 10,11%. Заработная плата: средняя заработная плата в США варьируется от 59 800 $ до 106 000 $.

5. Менеджер по кросс-культурной коммуникации

Менеджер по кросс-культурной коммуникации – специалист, занимающийся документами компании на иностранных языках, обучающий сотрудников передаче главной информации для иностранных граждан, а также особенностям межкультурной коммуникации. Основные обязанности: работа с документами компании на иностранных языках; контроль ключевых смыслов; регулирование межнациональных конфликтов в бизнес-среде. Востребованность: менеджеры по кросс-культурной коммуникации востребованы прежде всего в транснациональных компаниях. Заработная плата: средняя заработная плата по России составляет 40 000 руб. в месяц.

6. Инвестиционный аналитик в сфере криптовалют

Специалист, изучающий криптовалюту и дающий советы для инвесторов. Обязанности: анализ информации в сфере финансов; расчет рациональности заключения сделок; составление финансовых отчетов; проведение исследований на рынке финансов; оценивание рисков при инвестировании. Востребованность: на данный момент 235 компаний находятся в поиске данных специалистов. Заработная плата: стоимость заработной платы в России начинается от 100 000 руб. в месяц.

7. Косметолог

Косметолог – это специалист, который использует диагностические, лечебные и восстановительные методики, позволяющие компенсировать и возобновлять структуры тканей человеческого организма: дерму, ногти, волосы, мышцы, слизистые оболочки. Основные обязанности: выполнение работ в области эстетической косметологии: очищение, уход, массаж; консультирование пациентов по уходу за кожей лица и тела; оформление необходимой медицинской документации. Востребованность: востребованность данной профессии на 2021 год составляет 85%. Заработная плата: заработная плата может варьироваться от 30 000 до 100 000 руб. в месяц.

8. Проектировщик инфраструктуры «умного дома»

Это специалист, занимающийся проектированием, установкой и настройкой интеллектуальной системы управления домашним хозяйством. Основные обязанности: проектирование и настройка данной системы; контроль эксплуатации; оценка рисков использования; своевременное устранение неполадок. Востребованность: строительство «умных» домов постепенно набирает популярность и нуждается в квалифицированных рабочих. Заработная плата: заработная плата варьируется от 80 000 до 120 000 руб. за проект.

9. Стоматолог-гигиенист

Стоматолог-гигиенист – специалист, выполняющий профессиональную гигиену полости рта, а именно удаляет зубной налет, пигмент и зубной камень. Основные обязанности: обучение пациентов правильной гигиене ротовой полости; выявление кариеса, заболеваний слизистой полости рта, пародонтических проблем и патологии роста зубов; составление индивидуальных профилактических программ беременным женщинам и пациентам со стоматологическими заболеваниями; ведение документации. Востребованность: в настоящее время большинство предприятий нуждаются в высококвалифицированных специалистах, в связи с этим прогнозируемый рост рабочих мест составит 12,6%. Заработная плата: заработная плата в данной сфере варьируется от 11 200 руб. до 90 000 руб. в месяц.

10. Ветеринар

Специалист, оказывающий профилактическую помощь животным. Основные обязанности: контроль санитарного состояния помещений, продукции и оборудования; обеспечение правильного содержания животных; консультирование по вопросам лечения животных; подготовка животных к осмотру и лечению; осуществление обслуживания животных, находящихся на карантине, в изоляторе, на стационарном лечении. Востребованность: по прогнозам в ближайшее время рост рабочих вырастет на 35%, а спрос на данную должность вырастет примерно на 42%. Заработная плата: заработная плата в России варьируется от 15 000 до 50 000 руб. в месяц; оплата труда рабочих в Москве начинается от 32 000 руб. в месяц.

11. Графический дизайнер

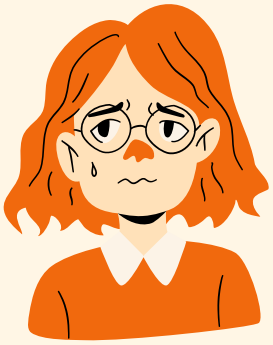
Графический дизайнер – специалист, работающий с инструментами графического дизайна и знающий требования типографий, а также владеющий информацией о влиянии цветов на человека. Основные обязанности: разработка логотипов и корпоративного имиджа; создание пиктограмм и иконок; разработка рекламной графики и инфографики; стилизация помещений. Востребованность: по данным исследования Dribble профессия «графический дизайнер» возглавила рейтинг 5 самых востребованных профессий в дизайне. Заработная плата: заработная плата графических дизайнеров в США составляет 4 000 $ в месяц; заработная плата в России варьируется от 30 000 руб. до 80 000 руб. в месяц.

Кто ты по типу темперамента

ОТ ТИПА ТЕМПЕРАМЕНТА МНОГОЕ ЗАВИСИТ, ДАЖЕ ВЫБОР БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИИ, ПРОЙДИ ТЕСТ И УЗНАЙ, ЧТО ИМЕННО ПОДОЙДЕТ ТЕБЕ

Вам нужно будет четыре раза выбрать наиболее привлекательную картинку, а выбранный номер записать в заметки или на листок.
В конце Вы найдете пояснение к тесту.

МЕЛАНХОЛИК



ХОЛЕРИК

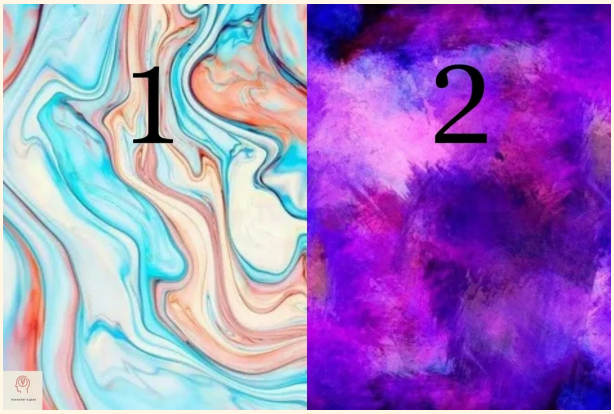
САНГВИНИК

ФЛЕГМАТИК

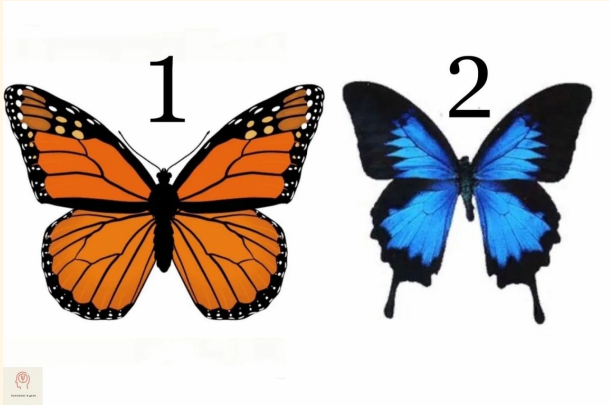
Какое изображение Вам нравится больше?

А что Вы выберите тут?

Какая картинка Вам кажется наиболее привлекательной?



Какая из этих бабочек Вам нравится?



Пояснение

Вы ФЛЕГМАТИК, если Ваш ответ-1111/1221/2121/2211

Это значит, что Вы неспешны, невозмутимы и спокойны. Окружающие воспринимают Вас, как малоэмоционального человека. Вы очень исполнительный человек, Вы компенсируете свою неспешность дисциплиной.

Вы ХОЛЕРИК, если Ваш ответ-1122/1112/1212/1222

Это значит, что Вы яркий, страстный и импульсивный. Ваше настроение может меняться несколько раз за пару часов. Вы очень эмоциональный человек. Вы плохо контролируете свои эмоции, поэтому быстро тратите свои силы.

Вы САНГВИНИК, если Ваш ответ-2122/1211/1121/2111

Это значит, что Вы активный, энергичный и уверенный человек. Вы в меру эмоциональный. Вы хорошо адаптируетесь к изменениям, легко справляетесь с неудачами и смело идёте вперёд.

Вы МЕЛАНХОЛИК, если Ваш ответ-2222/2221/2112/2212

Это значит, что Вы очень ранимый, тревожный и закрытый человек. Часто Вы пребываете в отчаянии. Вы очень впечатлительный человек, которого очень легко обидеть. Вы скорее выберите спокойный и тихий отдых, чем шумную вечеринку.

«2+2» - школьная газета МБОУ «СОШ № 22 им. Героя РФ Н.Ф. Гаврилова».
Директор Н.И. Шестакова
Руководитель издания: М.С. Камбулова,
Главный редактор: М.С. Камбулова. Корреспонденты:. Бобылев Илья, Федорова Анна, Хан Саффа.
Верстка: Емельянов Илья.
Дизайнер-оформитель Суварский Давид.
Адрес редакции: Кукшумская ул., 19, Чебоксары,
Газета выходит 1 раз в четверть