

SOFIJA

АПРЕЛЬ 2018 • ВЫПУСК 7 • € 0.00

СТРЕСС ПЕРЕД ЭКЗАМЕНАМИ

КАК СПРАВИТЬСЯ?

ПАСХА В МИРЕ

КАК ОТМЕЧАЮТ ДРУГИЕ?

ТОП 5 СТРАН

ОТ ЕЛЕНЫ МИСЮНЕ



ТОП 5 СТРАН ОТ ЕЛЕНЫ МИСЮНЕНЕ



Любите ли вы путешествовать? Практически все ответят – “да”! Кто-то отправляется в путешествие, предвкушая захватывающие приключения, а кто-то испытывает непреодолимую тягу к культурным ценностям. Одни предпочитают молча любоваться закатом солнца над океаном, а для других же нет ничего лучше новых экзотических блюд. Я люблю всё!

Путешествовать – это здорово! Познаешь новые страны, новых людей, культуру, меняешься сам. Путешествия заставляют ценить то, что у нас уже есть. И начинаешь смотреть на мир по-другому.

1. Италия – наследие Римской империи, колыбель мировой культуры и цивилизации. Это та страна, в которой побывав однажды, оставляешь свое сердце навсегда, в которую хочется возвращаться снова и снова. Это незабываемое солнце, море, горнолыжные курорты, национальная кухня, памятники истории под открытым небом ...

2. Франция – это страна романтиков и влюбленных, она нас притягивает и восхищает. Здесь можно наслаждаться изумительными природными ландшафтами, плодами исторического прошлого и богатого культурного наследия. Во Франции есть все. Каждый человек во Франции найдет себе занятие по желанию и вкусу. Для малышей и взрослых – это Диснейленд, для молодежи здесь можно найти настоящую романтику, приятный пляжный отдых, знакомство и искусством и стариной. Франция дает возможность полюбоваться величественными памятниками истории и уникальными полотнами известнейших художников!





3. Австрия – Страна императоров – величественная и грациозная. Утопает в зелени и благоухает. Это страна гор, озер, замков, дворцов и монастырей. В этой стране можно отдохнуть душой, наслаждаясь красотой природы и посетив Венский оперный театр. А можно отдохнуть и телом: активный отдых в горах. Летом в Австрии можно увидеть удивительную картину переплетения времен года – горы в зелени – лето, и горы в снегу – зима. В августе покататься на санках или просто сидя высоко в горах наслаждаться звуками, запахами и красотой окружающего нас мира.

4. Япония – мечта многих европейцев. Это страна восходящего солнца, которая так сильно отличается от нашей Европейской культуры. Древняя цивилизация интересна не только своей природой (например, гора Фудзи), но и древней архитектурой – пагоды, Императорский дворец, великое множество древних храмов и замков. Но и современная архитектура не отстает – башня Киота, автомобильный музей в Японии и многое другое.

5. Россия – удивительная страна, со своей историей, своими красотами и архитектурой. Каждый регион и город уникальны по-своему. В России великолепная природа, которая так разнообразна в разных уголках страны. Здесь можно отдохнуть интеллектуально, посетив театры, концертные залы и музеи. В России во многих музеях очень много эдукационных программ для детей различного возраста. Общение с россиянами заставляет радоваться душой: не зря канцлер Пруссии, Отто фон Бисмарк, говорил, что Россия удивительная страна, которую умом не понять – это чувства, эмоции, сила, любовь и вдохновение...



Стресс перед экзаменами и как с ним бороться



Прежде всего, не стоит перегружать себя подготовкой. Начните повторять материал заранее. Лучше всего, разбить весь объем на небольшие куски и учить каждый день по одному блоку.



Не включайте при подготовке к экзаменам телевизор или музыку. Звуковой фон не только отвлекает от усваивания материала, но еще и является дополнительным нервным раздражителем, усугубляющим общее стрессовое состояние организма.



Желательно смотреть на ситуацию экзамена со стороны, представьте, что вы участвуете в фильме или сериале. Такой подход снизит значимость момента.



Проходить любое испытание лучше всего в компании с позитивными людьми. Доказано, что смех снижает уровень тревоги и беспокойства. И, наоборот, коллективное нагнетание обстановки повышает уровень напряжения.



Необходимо быть всегда чем-то занятым, не сидеть на месте. Выучили необходимый материал – уберитесь по дому, прогуляйтесь, займитесь спортом, купите продуктов, приготовьте обед. Любая деятельность отвлекает человека от негативных размышлений.



В период экзаменов очень важно расставлять приоритеты. Все дела можно разбивать на срочные и не срочные. Бывает так, что успеть все не получается, тогда нужно обращать внимание на самое важное. Для систематизирования всех дел, пользуйтесь приложением.



А еще можно построить замок из **кинетиического** песка, помять **лизуна** в ладошке или использовать анти-стресс **раскраски**.

Пасха в разных странах



Греция

Больше всего может удивить уникальная греческая традиция выбрасывать ровно в 11 утра, в пасхальную Субботу, из окон старую глиняную посуду.

Франция

Во Франции, в день Великого Воскресения, прямо посреди площади жарят огромный яичный омлет. На блюдо в среднем тратят около 4500 яиц, и несколько сотен килограммов мяса.

США

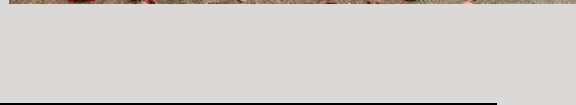
Перед Белым домом устраивают традиционное катание пасхальных яиц, в котором вместе с мальчиками и девочки принимает участие и президент Соединенных Штатов Америки. Традиция эта была завезена в Америку британцами и тщательно поддерживается, принося взрослым и детям много радости.

Испания

В Испании на Чистый четверг в городе Вергес проводят целый парад смерти. Люди, одетые в костюмы с изображениями скелетов тащат ящики с пеплом. В полночь начинаются жуткие пляски, которые заканчиваются в три часа утра.

Чехия

Жители этой страны любят Пасху за необычную традицию: только в этот день чехам-мужчинам официально разрешается пороть своих жен и любимых женщин специальными розгами, сплетенными из веток ивы. Конечно же, «порка» имеет чисто символический смысл, но как утверждают чехи, помогает мужчинам избавиться от обид, а женщинам – придает здоровье и молодость.



ТОП-5 ожидаемых мультфильмов в этом году

«Суперсемейка 2 / Incredibles 2»

Премьера: 13 июня 2018

Трейлер: <https://clck.ru/D79To>

„После событий первой части суперсемейка пользуется повышенным вниманием со стороны журналистов. Неожиданно оказалось, что обаятельная Миссис Исключительная гораздо лучше смотрится на экране телевизора, чем её муж. Мистеру Исключительному все чаще приходится сидеть дома и приглядывать за детьми, у каждого из которых есть свои причины быть недовольным собственными суперспособностями. Однако семейным проблемам предстоит отступить на второй план, когда окажется, что спокойствию Суперсемейки угрожает новый могущественный враг.“



«Монстры на каникулах 3: Море зовёт / Hotel Transylvania 3: Summer Vacation»

Премьера: 14 июня 2018

Трейлер: <https://clck.ru/D79nJ>

“На этот раз Дракула вместе со своими друзьями отправляется в круиз на шикарном лайнере. Развлечения там на любой вкус: от монстробаскетбола и экзотических экскурсий, до лунных ванн. Неожиданно Дракула влюбляется в капитана корабля – загадочную и прекрасную Эрику, и его дочка Мэвис понимает, что поездка может превратиться в кошмар: ведь Эрика хранит ужасный секрет, который ставит под угрозу существование всех монстров!“

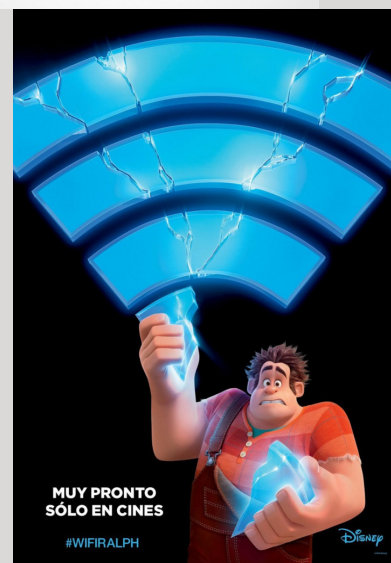


«Ральф против интернета / Ralph Breaks the Internet: Wreck-It Ralph 2»

Премьера: 21 ноября 2018

Трейлер: <https://clck.ru/D79jq>

“На этот раз Ральф и Ванилопа фон Кекс выйдут за пределы зала игровых автоматов и отправятся покорять бескрайние просторы Интернета, который может и не выдержать сокрушительного обаяния громилы.“



«Гринч / The Grinch»

Премьера: 6 ноября 2018

Трейлер: <https://clck.ru/D79rg>

„Любой бы на месте Гринча позеленел и взбесился. Как порядочный интроверт, он живёт в тёмной пещере на самой вершине горы подальше ото всех, но эти «все» готовят грандиознейшее празднование нового года. Они шумят, всё украшают и дико бесят. Кто бы отказал себе в удовольствии испортить праздник? Гринч решает украсть Новый год.»

«Смешарики. Дежавю»

Премьера: 26 апреля 2018

Трейлер: <https://clck.ru/D79u7>

„Крош решает устроить незабываемый день рождения Копатыча – он обращается в агентство «Дежавю», которое обещает своим клиентам удивительные путешествия во времени. Но из-за несоблюдения условий договора всех смешариков раскидывает во времени, а Крошу придется собирать друзей по разным эпохам в компании своего второго «Я» – повзрослевшего и ворчливого Шорка, появившегося из-за временного парадокса.»



АВТОРЫ

МОНИКА ЮШКЯВИЧЮТЕ-МУРАВЬЕВА

ЭМИЛИЯ ШУВАЛОВА

ЭДГАР ГРИГОРЬЯНЦ

ВАЛЕРИЯ КОШЕЛЕВА

ФОТОГРАФИИ /ФОТО ОБЛОЖКИ PINTEREST /



ДОСТУП

Школьная газета доступна и в электронном варианте
www.sofjoskovalevskajosmokykla.lt



ПРЕДЛОЖЕНИЯ

Новые идеи, предложения, рубрики, фотографии, рассказы о себе для газеты вы можете присылать на почту:
monika_j@mail.ru