SOFIJA

ФЕВРАЛЬ 2018 • ВЫПУСК 5 • € 0.00

КАК ПРОВЕСТИ 16 ФЕВРАЛЯ

МЕРОПРИЯТИЯ В СТОЛИЦЕ

ОСОЗНАННОЕ ПИТАНИЕ

СОВЕТЫ И ОПЫТ

КАРЬЕРА ДЛЯ ВСЕХ

ОТ ЮЛИИ ВЯЛАНИШКЕНЕ

Февраль в школе

1-15	ПРАЗДНОВАНИЕ ВОЗОБНОВЛЕНИЯ ГОСУДАРСТВЕННОСТИ ЛИТВЫ
6	ОЛИМПИАДА ПО ИСТОРИИ
14	ВЫСТАВКА РАБОТ ПЕРВОГО ЭТАПА ОЛИМПИАДЫ ПО ИЗОБРАЗИТЕЛЬНОМУ ИСКУССТВУ „LIETUVOS SĖKMĖS ISTORIJOS ŠIMTMETIS: PRAEITIS, DABARTIS, IDĖJA LIETUVAI“
7/12/14/28	СОРЕВНОВАНИЯ ПО ВОЛЕЙБОЛУ
15	ПОХОД "ATKURTAI LIETUVAI 100"
16/17/18	РОЛЕВАЯ ИГРА "ЯХТА"
23	СТОДНЕВКА
27	ГОРОДСКАЯ ОЛИМПИАДА ПО ИСТОРИИ
28	РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ПРОЕКТ ПО ИЛЛЮСТРИРОВАНИЮ ИПЕРЕВОДУ С АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА „TAVO ŽVILGSNIS-2018“
28	ГОРОДСКАЯ МАТЕМАТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ "МАТЕМАТИКА ВОКРУГ НАС"

*Помимо данных мероприятий есть еще много экскурсий и поездок, которые организуются для отдельных классов. Общайтесь, делитесь информацией и впечатлениями.

Карьерные возможности для всех

Согласно отчету работы гимназии за 1 полугодие у нас ведется планомерная работа по ознакомлению с вузами, коллегиями, профессиональными школами Литвы. Наши гимназисты хорошо знают такие коллегии, как Вильнюсская коллегия, Вильнюсская коллегия технологии и дизайна, Вильнюсская коллегия социальных наук, а также ряд профессиональных школ Вильнюса. Проводится диагностирование профессиональных намерений учащихся старших классов и анализ их результатов. Учащимися успешно осваивается порядок составления CV и мотивационного письма. Более 3 лет на постоянной основе проводятся систематические встречи с представителями Вильнюсского технического университета, Вильнюсского эдукологического университета, организацией ,,Kalba.lt“, VU, ISM университета менеджмента и экономики. Кроме того, в школе часто проводятся различные опросы, связанные с карьерой не только в классах, но и индивидуально. Каждый понедельник можно проконсультироваться индивидуально в 56 каб. после уроков и в пятницу в 65 каб. после 7-го урока, а также в классные часы. Кроме того, у каждого ученика есть возможность детализировать условия консультирования с помощью электронной почты. Следует отметить, что администрация всячески поддерживает любую инициативу и начинания в вопросах, касающихся карьерной перспективы наших воспитанников. Заслуживают отдельной благодарности все классные руководители, в частности, Т.Рябова, В. Кузборский, Е. Мисюнене, Л. Сиргедене и Й. Шукелене, а также школьный психолог Э. Глумбакайте и социальный работник А. Вишневска.
Особого подхода требуют вопросы о возможностях обучения за границей. Если в школе есть ученики, интересующиеся этим, они могут прийти на консультацию в индивидуальном порядке.

Учитель школы, отвечающий за отдел карьеры, Юлия Альбертовна Вяланишкене.
Вы всегда можете к ней обратиться по вопросам выбора профессии, ВУЗа, курсов и тд.

VILNIAUS UNIVERSITETAS • 1579 • UNIVERSITAS VILNENSIS

kalba.lt padeda pakeisti ateitį

ISM

100 HAPPY DAYS

Года три-четыре назад в инстаграме был популярен один вызов под названием «100happydays». Суть его заключается в том, чтобы пользователь на протяжении 100 дней, каждый день выкладывал фотографию, на которой изображен яркий момент дня. Это помогает человеку сосредоточиться на хорошем и научиться ценить мелочи жизни.
Да и когда пройдет время можно будет вспомнить о приятных моментах прошлого.
Предлагаем попробовать запечатлять 100 дней подряд и делиться с нами своими впечатлениями. А это фотографии Эмилии Шуваловой, ей понравилось участвовать в данном вызове.

VASARIO 16-ĄJĄ – 100 Atkurtai Lietuvai

SU GIMTADIENIU, LIETUVA!

Iškelk trispalvę
#Lietuvosvėliava

Pasveikink su Lietuvos gimtadieniu

Pasakyk „Ačiū“ ypatingiems žmonėms įprastu ar elektroniniu „Ačiū“ atviruku arba specialioje „Šimtmečio varpo“ instaliacijoje Katedros aikštėje (daugiau informacijos www.lietuva.lt/aciu)

8.30 val.
Pagerbk Vasario 16-osios Akto Signatarus
(Rasų kapinės)

10.00 val.
Įsiliek į jaunimo eiseną „Lietuvos valstybės keliu“
(pradžia – Katedros aikštėje)

Trijų Baltijos valstybių vėliavų pakėlimas ir Respublikos Prezidentės sveikinimas
(Simono Daukanto aikštė)

12.30 val.
Varpų gausmas Šimtmečiui
Patirk, kaip vienu metu visoje Lietuvoje skambės varpai

13.00 val.
Šv. Mišios Vilniaus arkikatedroje bazilikoje

14.30 val.
„Signatarų balkonas“
Pajusk laisvės ir bendrystės dvasią minėjime prie Signatarų namų

15.30 val.
Pagerbk laisvės kovų dalyvius
(Totorių g. 25)

17.00 val.
100 laisvės laužų šviesa
(Gedimino pr.)

18.00 val.
Šventinis koncertas „Gloria Lietuvai“
Klausykis specialiai atkurtos Lietuvos gimtadieniui sukurtų kūrinių. Koncertas bus transliuojamas per LRT ir ekranuose mieste.
(Nacionalinis operos ir baleto teatras)

19.00 val.
Šventinio koncerto tęsinys „Dainuoju Lietuvai“
(Katedros aikštė)

Топ 6 книг от Татьяны Курьянчик

Стивен и Оуэн Кинг — «Спящие красавицы»

Первый роман, написанный отцом и сыном Кингами. В мире бушует болезнь – женщины засыпают навечно. Их тела покрывает что-то вроде паутины, и если разбудить хотя бы одну – она превратится в злобного демона. Единственная, на кого болезнь не распространяется – молодая американка Ева – всеми силами старается скрыться от мужчин, которые боятся ее как чумы и хотят убить.

Джордж Сондерс — «Линкольн в бардо»

Прозу главного американского прозаика последних лет никогда не издавали в России. Между тем Сондерс в прошлом году наконец выиграл Букеровскую премию за роман о президенте Аврааме Линкольне. История такая: в США идет Гражданская война, сын Линкольна – Вилли – умирает и попадает в чистилище. Дальше текст начинает походить на божественную комедию, сумасшедший дом и … читайте.

Зэди Смит — «Время свинга»

В книге . история дружбы двух девочек, пронесенная через года. Ее роман читается по-детски наивно и заставляет улыбнуться.

Сара Пеннипакер — «Пакс»

Приключения мальчика Питера, потерявшего маму, и лиса-сироты по имени Пакс – душераздирающе трогательная история о дружбе, одиночестве и переживании утраты.

Дмитрий Глуховский — «Текст»

Дмитрий Глуховский известен читателям, прежде всего, постапокалиптическим «Метро», в котором московская подземка после ядерной войны становится единственным обитаемым местом. Теперь один из популярнейших фантастов удивит вас своей реалистичной прозой: «Текст» — это роман о жизни внутри смартфона (то есть почти о каждом из нас).

Алексей Слаповский — «Неизвестность»

Новый роман от финалиста «Большой книги» и «Русского Букера» Алексея Слаповского — это биография пяти поколений одной семьи, каждому из которых досталось свое счастье и свои трудности.

День святого Валентина

14

В Италии по одной из легенд берет свое начало День святого Валентина. Основными подарками являются всевозможные конфеты, печенье и шоколадки в форме сердца. Популярны также розы, парфюм и бриллианты. Еще один очень распространенный подарок – "Baci Perugina" - маленькие орешки фундука, покрытые шоколадом. В каждой конфетке находится записка с высказыванием на любовную тему на четырех языках мира.

Во Франции кроме открыток-сердечек дарят шоколадные муссы, конфеты, романтические путешествия, "счастливые" лотерейные билеты, нарезанную сердечками колбасу, розовые йогурты, искусственные цветы, с французским акцентом бубнящие что-то вроде "Я буду любить тебя вечно".

В Испании 14 февраля мужчины преподносят любимым только цветы. Собственно День все влюбленных проходит 1 мая. Его неизменными символами считаются майское дерево и "королева", избранная из числа самых красивых девушек.

В Канаде существует необычная традиция: 14 февраля молодые канадки могут признаться в любви и сделать предложение руки и сердца любому понравившемуся им мужчине. Отказ со стороны избранника, согласно местным законам, грозит ему тюремным заключением или штрафом. Санкции не применяются только к тем мужчинам, которые уже нашли даму своего сердца.

В Голландии в День святого Валентина действует особое правило: если женщина 14 февраля вежливо попросит мужчину стать ее мужем, это не будет считаться признаком плохого тона. А если мужчина решит отказать, то ему придется презентовать даме шелковое платье.

У японцев День святого Валентина стал мужским праздником. В этот день сильную половину заваливают подарками и поздравлениями. Через месяц японцы празднуют Белый день, во время которого объектами внимания и обожания становятся женщины.

Более 50 миллионов роз продается каждый год на День святого Валентина во всем мире.
В США 9 миллионов людей покупают подарки для своих домашних животных на День святого Валентина, поскольку они более благодарны чем люди!

В День святого Валентина продажи шоколада и конфет достигают прибыли 1011 миллиардов долларов.
Каждый год в День святого Валентина в Верону, где жили Ромео и Джульетта Шекспира, на имя Джульетты приходит около 1000 писем.

Симолами Валентинова дня стали воркующие голубки и сердца, пронзённые стрелой Амура.
В этот день девушки и юноши собирались вместе, писали на бумажках имена и бросали эти листочки в кувшин, затем каждый вытаскивал по одной бумажке и узнавал имя своего любимого человека. В некоторых странах до сих пор существует обычай выбирать 14 февраля Валентинов (обоих полов) на весь следующий год.
Выяснилось, что женщины тратят на подарки в два раза меньше мужчин. Среднестатистический мужчина тратит на подарок около 150 долларов, тогда как женщина выкладывает всего 85.
Люди часто говорят, что настоящую любовь трудно встретить? Как бы ни так! Каждый день в мире заключаются больше 100.000 браков. Вы уже догадались, в какой день их заключаются больше всего? Ну, конечно же, в день всех влюбленных! Может в этом году День святого Валентина и Вам принесет удачу?

XOXO

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

В современном мире человеку легко растерять элементарные навыки здорового потребления пищи. На каждом углу рекламы с газированными напитками, рестораны быстрого питания: человеку сложно от всего этого отказаться. Поэтому в наше время у большинства людей проблемы с лишним весом и хроническими заболеваниями вроде гастрита или язвы желудка.
Но всего этого избежать и побороть под силу каждому человеку, если начать есть не переедая и соблюдая ежедневную норму потребления питательных веществ.

Первое правило здорового питания − ни в чем себе не отказывать, но есть в меру! По словам ученых, отказ от любимых продуктов не сделает человека здоровым, а наоборот может привести к стрессу, раздражительности и даже депрессии. Дело в том, что благодаря вкусной пищи у человека вырабатывается гормон счастья − дофамин, благотворно влияющий на весь организм. Но главное помнить, что употреблять нездоровую пищу нужно не каждый день и в очень маленьких количествах, так как только в этом случае она принесет вам пользу.

Второе, но не менее важное правило − каждый день нужно употреблять как можно больше овощей и небольшое количество фруктов. Овощи замедляют старение организма, улучшают состояние кожи и волос и всего организма в целом. А фрукты способствуют ускорению обмена веществ, что хорошо для поддержания нормального веса. Но важно помнить, что в них содержится много сахара, поэтому нужно употреблять не больше четырех фруктов в день.

Последнее в этом списке и самое важное правило здорового питания − если вам комфортно в своем теле и его вес не приносит вам проблем со здоровьем, не старайтесь его изменить. Каждый человек уникален, природа всех создала совершенными. И как сказал один мудрый человек, красив тот, кто любит каждую часть своего тела, несмотря на чужое мнение и современные стандарты красоты.

Вегетарианство
как к этому пришел Александр Павлов

Как ни странно, всё началось с волос, дело было в феврале 2016-ого года. В тот момент на моей голове красовалась пышная грива и я активно искал интересные варианты того, что же можно с ней сделать. Тогда меня очаровали дредлоки, и я начал изучать всё что с ними связано. Так и не заплёл :)

Блуждая по просторам интернета наткнулся на канал Raw Alignment. В нём девушка с дредами рассказывала о здоровом питании и духовном развитии, сама жила на Гавайях, занималась фитнесом, была сыроедом (веганом, который не ест приготовленную пищу) и.т.п. Я на тот момент был открыт к изменениям в положительную сторону, и ко мне закралась идея стать вегетарианцем.

Но прежде чем сделать серьёзный шаг, следует хотя бы узнать о последствиях. Изучая тему вегетарианства, я понял: что есть примеры спортсменов-веганов, которые в разы сильнее и здоровее мясоедов, что во многих религиях это один из первых шагов к духовной жизни, что придерживаясь веганского и сыроедческого образа жизни, можно очистить организм и избавиться от многих болезней.

Были так же и противники травоядных. Они утверждали, что все формы вегетарианства - это психические расстройсва, а мясо людям необходимо как быстрый источник белка и витаминов. Собственно, всё...
Проникнуться безоговорочным доверием ни к тем, ни другим я не мог, поэтому мне оставалось только взять и опробовать вега-жизнь на себе. Вот два года уже пробую :)

В моём случае, переход был очень естественным, поскольку в моей семье уже были люди, отказавшиеся от мяса, поэтому мы его редко ели в принципе.

На этом пути я много экспериментировал, чтобы найти оптимальный вариант полезного питания для себя. На сегодняшний день, я почти лактовегетарианец :)
Не употребляю: мяса, рыбы, морепродуктов, не ем яиц как отдельное блюдо, но в будущем, откажусь от них полностью.

Если что-то и советовать, это быть осознанным при любом выборе, и особенно в выборе образа жизни. Предлагаем начать с челлендж осознанного питания.

ЧЕЛЛЕНДЖ ОСОЗНАННОГО ПИТАНИЯ

Дневник питания,
счетчик калорий.
#10Levels

10 LEVELS

Проследите за своими пищевыми привычками.
Уделите каждому заданию неделю и больше.
Старайтесь понять, как реагирует ваше тело на перемены.

@365done.ru
365done.ru

1. **Посмотрите фильмы «Сахар» и «Двойная порция»** ☐
   Вы узнаете, из чего состоят некоторые продукты и как они влияют на ваше тело.

2. **Покупайте продукты на сытый желудок и по списку** ☐
   Вы сэкономите и купите только то, что вам нужно.

3. **Читайте состав на этикетках** ☐
   Чем меньше компонентов в составе — тем лучше. Избегайте сахара, растительного масла и разных Е.

4. **Ведите дневник питания** ☐
   Вы поймете, что вы едите. Установите удобное приложение и используйте его 30 дней.

5. **Ешьте без телефона** ☐
   А также без сериала, передачи или книги. Во время еды думайте о еде, сосредоточьтесь на вкусе и текстуре.

6. **Добавьте воду** ☐
   Начинайте день со стакана воды, чтобы восполнить недостаток за ночь. Выпивайте стакан воды до еды, чтобы не переедать.

7. **Придумайте полезные перекусы** ☐
   Носите их с собой, чтобы исключить импульсивную вредную еду: чипсы или шоколадки.

8. **Заменяйте вредное на полезное** ☐
   Например, майонез на греческий йогурт, а чипсы на морковку.

9. **Сократите сахар и соль** ☐
   С солью и сахаром все кажется вкуснее, и мы съедаем больше. Уменьшайте порции соли и сахара постепенно.

10. **Считайте жидкие калории** ☐
    Чтобы постепенно перейти на воду и отказаться от сахаросодержащих и калорийных напитков.

АВТОРЫ

МОНИКА ЮШКЯВИЧЮТЕ-МУРАВЬЕВА

ЭМИЛИЯ ШУВАЛОВА

ЭДГАР ГРИГОРЬЯНЦ

ВАЛЕРИЯ КОШЕЛЕВА

ФОТОГРАФИИ / ЛИЧНЫЕ АРХИВЫ/ОБЛОЖКА VIDMANTO BALKŪNO / 15MIN NUOTR. / SAUSIO 16-OSIOS „ŠIMTMEČIO PUSRYČIAI"

ДОСТУП

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

ПРЕДЛОЖЕНИЯ

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