

SOFIJA



НОЯБРЬ 2017 • ВЫПУСК 2 • € 0.80

КУДА СХОДИТЬ

В НОЯБРЕ

ИНТЕРЕСНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ
В СТОЛИЦЕ

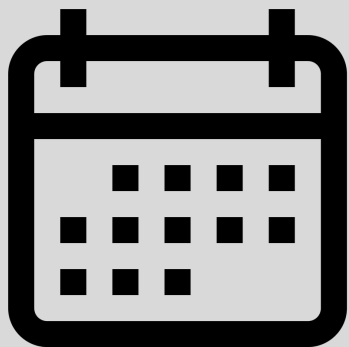
"LIETUVOS BALSAS"

ВПЕЧАТЛЕНИЯ КАРИНЫ
ГЕРМАН ОТ УЧАСТИЯ В
ПРОЕКТЕ

NVŠ КОРЗИНКА

ВНЕКЛАСНАЯ
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ МОЖЕТ
СТАТЬ ДОСТУПНЕЕ





Ноябрь в школе

1-30

OLYMPIS 2017



6-17

BEBRAS 2017



10

Что? Где? Когда?



13-17

Школьная олимпиада по английскому языку



15/17

Брейн-ринг



16

День толерантности



23

День нетрадиционного обучения / День литовской армии



24

Фестиваль «ROCK'N SCHOOL»



30

Конкурс выразительного чтения «100 лет Литве»



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



BESIMOKANTIS
MIESTAS

WWW.NEFORMALUSUGDYMAS.LT

Воспользуйтесь помощью в размере 15 евро на детский кружок!

391 кружок- танцы, театр, занятия спортом, мастерские по лепке и много других увлекательных занятий.
15 евро/месяц получит 16 800 учеников в Вильнюсе.

Родители и дети, желающие получить корзину в размере 15 евро, могут выбрать из списка неформальных образовательных программ для детей, аккредитованных муниципалитетом Вильнюса. Список аккредитованных программ публикуется здесь:

www.neformalusugdymas.lt/akredituotu-nvs-programu-sarasas, а в базе данных

программы содержится подробная информация о каждой аккредитованной программе.

Необходимо подчеркнуть, что деятельность программы должна осуществляться не менее 2 педагогических часов в неделю или не менее 8 педагогических часов в месяц. (1 академический час - 45 минут академических часов)

Родители и дети, выбрав желаемую программу из списка аккредитованных программ NVŠ, должны обращаться непосредственно к выбранному исполнителю программы - поставщику NVŠ.

Родители, желающие получить для ребенка корзину в размере 15 евро, составляют контракт на обучение с поставщиком. В течение трех рабочих дней после подписания контракта детей регистрируют в Реестре учеников, указывая характер финансирования.

Когда ребенку начисляется корзина в размере 15 евро, родители должны платить на 15 евро меньше каждый месяц за программу. NVŠ поставщики не могут предлагать альтернативные модели (например, посещать больше классов, снижать стоимость программы менее чем на 15 евро и т. д.).



СОВРЕМЕННЫЕ ПРАВИЛА ЭТИКЕТА

Знать элементарные правила, которые помогут вам в общении и жизни, очень важно и они могут очень пригодиться. Основы этикета достаточно просты. Это культура речи, элементарная вежливость, опрятный внешний вид и умение управлять своими эмоциями.



- Если вы произносите фразу: «Я вас приглашаю», – это значит, вы платите. Другая формулировка: «А давайте сходим в ресторан», – в этом случае каждый платит за себя, и только если мужчина сам предлагает заплатить за женщину, она может согласиться.
- Не кладите смартфон на стол в общественных местах. Поступая таким образом, вы показываете, насколько важную роль в вашей жизни играет устройство связи и насколько сильно вам неинтересна происходящая рядом надоедливая болтовня. В крайнем случае, если ждёте важного звонка, достаньте телефон и положите на стол экраном вниз.
- Никогда не приходите в гости без звонка. Вы ставите в неудобное положение не только хозяина, но и себя, если явитесь без звонка.
- Мужчина никогда не носит женскую сумку. И женское пальто он берет только для того, чтобы донести до раздевалки.
- Сумку нельзя ставить на колени или на свой стул. Маленькую нарядную сумочку-клатч можно положить на стол, объемную сумку повесить на спинку стула или поставить на пол, если нет специального стульчика (такие часто подают в ресторанах). Портфель ставят на пол.
- Если вы идете с кем-нибудь, и ваш спутник поздоровался с незнакомым вам человеком, следует поздороваться и вам.
- По улице мужчина должен идти слева от дамы.
- Придя в кино, театр, на концерт идти к своим местам следует только лицом к сидящим. Первым проходит мужчина.
- Зонт никогда не сушится в раскрытом состоянии – ни в офисе, ни в гостях. Его нужно сложить и поставить в специальную подставку или повесить.
- Целлофановые пакеты допустимы только по возвращении из супермаркета, также как и бумажные фирменные пакеты.



Придерживаться правил этикета приятно и красиво. Попробуйте – окружающие оценят это!
И помните, что не знать правил этикета в современном мире – значит плевать против ветра.





15-19

Международный джазовый фестиваль «Vilnius Mama Jazz» – это платформа для музыкальных инноваций. Фестиваль не руководствуется стилистическими определениями искусства, однако декларирует актуальность, качество и современность. Каждый год в фестивале принимает участие около ста пятидесяти исполнителей.

Подробная информация: www.vilniusmamajazz.lt



10-12

Впервые в Литве организуется международный литературный фестиваль «Вильнюс лапай». Фестиваль, который продлится три дня, в различных местах Вильнюса представит литовской публике двенадцать мероприятий, посвящённых создателям литературы и прочтению их текстов.

Подробная информация: www.vilniauslapai.lt



9-19

Кино-форум стран Европы «Scanorama» – это фестиваль, проходящий ежегодно в ноябре месяце, признанный самым ярким осенним культурным мероприятием в Литве. «Scanorama» за двадцать фестивальных дней, в пяти кинотеатрах, в трех городах Литвы показывает более ста фильмов Европейских режиссеров различного формата и жанра. «Scanorama» называют фестивалем устойчивых моральных норм, преследующим цель при помощи демонстрируемых фильмов развивать этические и профессиональные ценности.

Подробная информация: www.scanorama.lt

**КУДА
СХОДИТЬ
В НОЯБРЕ**



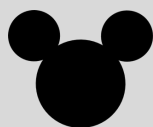
SCANORAMA
EUROPOS ŠALIŲ KINO FORUMAS

16

Как не попасться на крючке ложной новости? Поделитесь своими идеями с другими учениками в крупнейших индивидуальных дебатах в Литве #Eurodebates. Если вы хотите следить за дебатами – регистрируйтесь и приходите. На мероприятии у вас будет возможность задавать вопросы и помочь в выборе лучшего в дебатах. Евродебаты состоятся в ноябре в 20 городах Литвы. Победители городов примут участие в финале в Вильнюсе, будут соревноваться за поездку в Брюссель и многие другие призы, которые можно найти на www.pazinkeuropa.lt.



24



Международный фестиваль анимационных фильмов «Tindirindis» – это арена некоммерческих фильмов. Миссия фестиваля – как можно шире представить спектр мировой анимации: работы представителей различных стилей и школ, продемонстрировать анимацию, которая стимулирует творчество. Программа фестиваля многосторонняя, представляющая произведения известных в мире режиссеров, дебютантов, студентов, немалая часть представленных произведений получила номинации и призы различных международных фестивалей. Подробная информация: www.tindirindis.lt



24-25



7-я Выставка школьного, учебного оборудования и технологий. Это самое важное событие Литовского года образования. Здесь встречаются, учатся, обсуждают и делятся передовым опытом со школьниками, учебным центром и школьными лидерами, деловыми и неправительственными организациями, учителями, студентами и их родителями. На выставке представлены интерактивные образовательные методы, образовательные услуги, новейшие инструменты и технологии обучения, а также обсуждаются реальные примеры и истории успеха в школах. Выставочная программа мероприятий и регистрация классов в лабораториях Открытий: <http://litexpo.lt/lt/parodos/mokykla-2017>





Плейлист с любимой музыкой от Карины Герман

Ученица нашей школы Карина Герман участвовала в проекте “Lietuvos balsas”. Она была одним из самых ярких участников. За нее не просто боролись все жюри, но даже Donny Montell встал на колени. Вот что рассказывает сама Карина:

«Пойти на проект мне предложила моя учительница по музыке, поначалу я не сильно загорелась идеей, потому что это было летом и съемки могли выпасть на время моего отсутствия в стране, но в итоге, чтобы порадовать ее, я пошла». Самым ярким воспоминанием Карины стала реакция зала и самих наставников, когда все они начали аплодировать стоя: «Это был незабываемый момент, который навсегда останется в моей памяти. Весь проект меня поддерживали жюри, участники и моя семья. Даже сестра прилетела из Германии, чтобы поддержать в трудную минуту».

Предлагаем вдохновиться исполнителями, которые чаще всего звучат в наушниках Карины Герман.



- ▶ **John Newman-come and get it**
 - ▶ **Kwabs- last stand**
 - ▶ **Kwabs - walk**
 - ▶ **Donny Montell - move your body**
 - ▶ **Monique - aš viena**
 - ▶ **Robin Schultz - sugar**
 - ▶ **Rudimental - sun comes up**
 - ▶ **Macklemore - glorious**
 - ▶ **Prod. Jordi - to do bow**
 - ▶ **Bruno Mars - Versace on the floor**
-

КАК ПЕРЕСТАТЬ СТЕСНЯТЬСЯ СЕБЯ?

Наверное у каждого человека приходит такой момент в жизни, когда он начинает стесняться себя и сомневаться: –А так ли я все делаю? Хотим поделиться с вами интересными историями знаменитостей и краткими советами, которые помогут преодолеть все ваши преграды!

✓ В первую очередь **узнайте основную причину** своей стеснительности (Какая ситуация вызывает данное чувство?) и понять как она влияет на вас и ваш стиль поведения (О чем вы думаете в этот момент?).

✓ **Заставьте себя признать**, что основная масса людей не смотрит на вас – у них есть свои заботы и в большинстве они заняты собой. Вместо того чтобы смотреть на себя со стороны, постарайтесь вернуть свое сознание внутрь, ведь самосознание – это важный шаг к изменению себя.

✓ Каждый человек имеет свои сильные стороны и уникальные качества, важно знать их, даже если они отличаются от нормы. **Найдите в себе** то, что вы знаете или умеете лучше других и сделайте акцент над этим и применяйте их в повседневной жизни. Это придаст вам уверенности и позволит разбить барьер вашего страха.

✓ **Научитесь любить себя**– поощряйте и балуйте себя за успехи или просто так.

✓ Чтобы **избавиться от тревоги или страха** перед вашим общением с другими людьми, достаточно использовать известный прием. Для этого следует закрыть глаза, и сделать 3 медленных и глубоких вдоха и выдоха, концентрируя свои мысли только на дыхании.

✓ Существует еще один способ для преодоления беспокойства и тревоги это **физические не силовые упражнения**. Простые упражнения, такие как махи руками, приседания, ходьба, бег трусцой помогут вам выйти из этого состояния, изменяя направление ваших мыслей.

✓ Помимо физических упражнений есть и психологические приемы, например **визуализация**. Представляя себя в ситуациях, которые способны заставить вас стесняться, как уверенного и сильного человека, поможет сформировать ваше поведение в данных ситуациях. Устройтесь поудобнее, включите расслабляющую музыку, закройте глаза, расслабьтесь, представьте неловкую для вас ситуацию и представьте себя таким, каким бы вы хотели быть.

✓ Простые **слова** тоже могут избавить вас от стеснительности. Если вы неоднократно, будете говорить себе, что вы уверенный, сильный человек способный на многое то ваше подсознание примет этот факт и все ваши действия будут соответствовать тому, о чем вы говорите.

✓ Тренируйте и **совершенствуйте социальные навыки**, как и любой другой навык, социальный может быть развит только практикой и приходит с опытом. Чем чаще вы попадаете в определенные ситуации и успешно из них выходите, тем легче будет в другой раз преодолеть вашу стеснительность.

✓ Старайтесь **записывать свои успехи** в преодолении стеснительности в различных жизненных ситуациях. Записи в дневнике своих успехов помогут повысить уверенность в себе, и вы станете смотреть на себя по другому, что, несомненно, принесет вам пользу.

Сильвестр Сталлоне

Кому не известен великолепный, обворожительный и харизматичный Сильвестр Сталлоне? Прекрасный актер, любимец миллионов. Когда смотришь на него, кажется что он с детства был в центре внимания, но так ли это на самом деле?

Возможно, вы замечали его необычную манеру разговаривать, которая часто даже выглядит грубо и придаёт ему некий индивидуализм?

Оказывается, что в детстве она послужила причиной для насмешек и издевательств в школьные годы!

За детские годы Сильвестр сменил больше десятка школ, постоянно исключался за плохое поведение. Почему? В школе сверстники передразнивали его за невнятную речь, насмехались над его маленьким ростом, на что маленький Сталлоне давал отпор изо всех сил.

Чтобы научиться постоять за себя и прекратить издевательства, он начал посещать различные спортивные секции, где имел большие успехи.

Сразу после школы Сильвестр поступил в колледж в Швейцарии. Учился, параллельно подрабатывая тренером. Но мечту свою он не забыл, именно там он начал посещать уроки театрального мастерства, ходил на всевозможные пробы и кастинги и сам писал сценарии.

К сожалению, везде получал отказ, никто не хотел брать его даже на роли второго плана. Когда Сталлоне было 30 лет, от него ушла жена, потому что он не мог «найти нормальную работу». Молодой человек жил мечтой стать актером, несмотря на препятствия со всех сторон.

В один прекрасный день Сильвестр увидел на экране боксерский матч своих кумиров Чака Уэпнера и Мохаммеда Али, который вдохновил его на создания одного сценария. В голове родилась идея сюжета о боксере-неудачнике, который преображается, благодаря любви.

Не сразу ему удастся написать хороший сценарий, но седьмая попытка под именем “Рокки” стала его счастливым билетом в мир шоу-бизнеса.

Контракт с ним решили подписать никто иные, как сотрудники «Юниверсал»! Ему предложили 350 тысяч долларов, но Сильвестр был согласен подписать контракт только в том случае, если будет играть главную роль.

Они меня с удивлением спросили: «Ну ты же писатель?!»..на что я ответил : «Нет! Я актер! Вы не понимаете, это моя история, я ее написал. Я Рокки, главный герой, я и только я должен играть эту роль!»

Сошлись на том, что сценарий Сталлоне продаёт всего за 1 доллар, но он будет играть в главной роли.

Сейчас Сильвестр Сталлоне – одна из самых востребованных звёзд в кинематографе. Своим примером он показал, что несмотря на все преграды, не стоит забывать о своей мечте.

Эта история в очередной раз доказывает, что нет ничего невозможного – мы сами строим свою жизнь и только нам решать, кем мы станем. Перестаньте стесняться себя, покоряйте вершины, живите, творите, путешествуйте и получайте удовольствие от жизни!

ROCKY



В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ ЗДОРОВЫЙ ДУХ

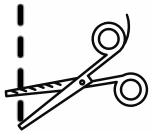


4 октября в нашей школе проходил нетрадиционный день здоровья и спорта. Приехавшие гости, ученики восточных боевых искусств нятнам, замечательно выступили в актовом зале- показали прекрасно отработанные боевые движения, акробатические трюки и опасные номера. Сопровождающий их тренер втянул в игру и учеников нашей школы. Затем мы отправились в активный поход в близлежащий лес. Все классы были награждены дипломами, а самые многочисленные получили сладкие призы. Первое место занял I с класс, второе- III b класс, а третье- I а.



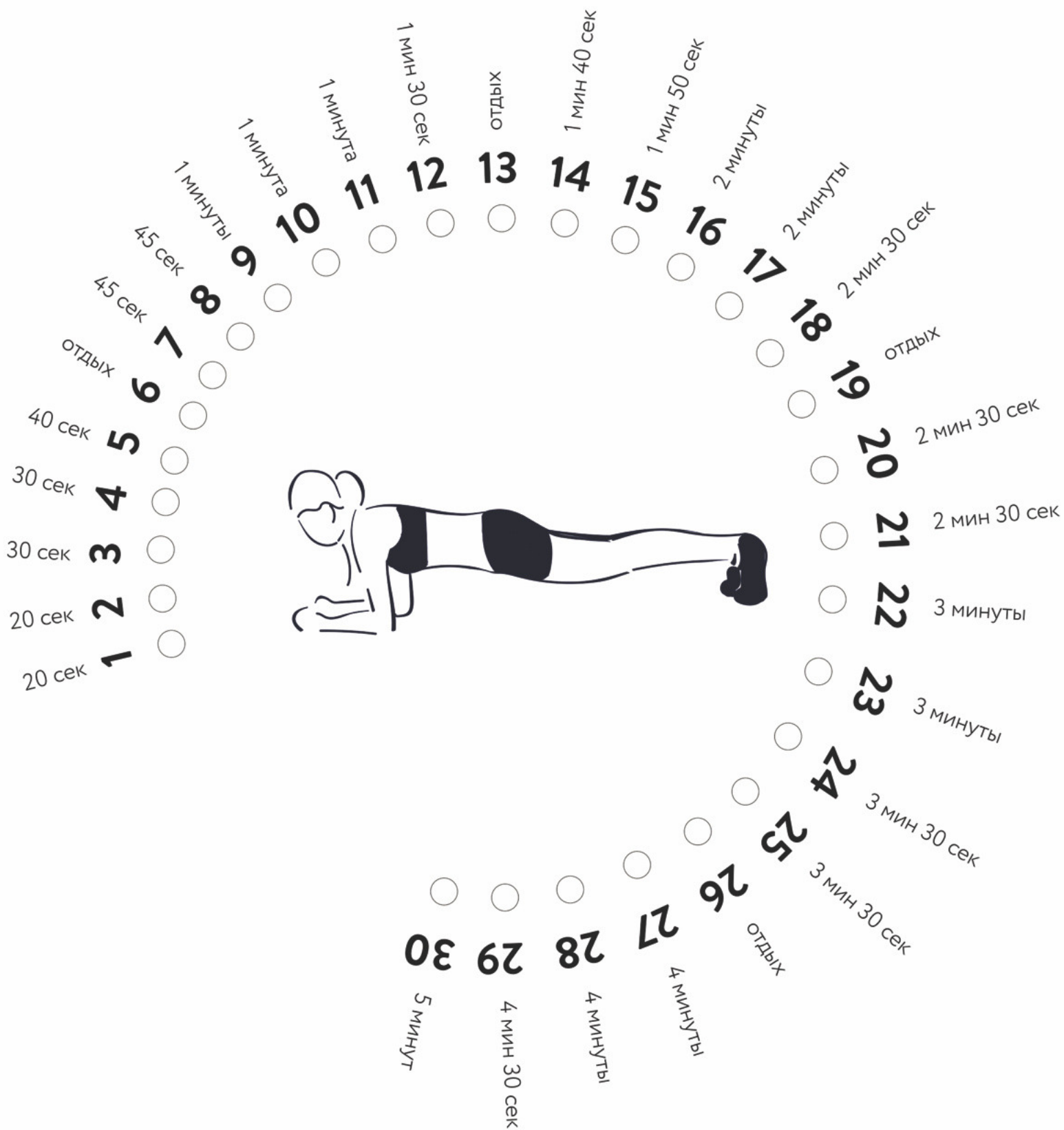
Планка – прекрасное упражнение для мышц всего тела. Попробуйте довести время стояния в планке до 5 минут за ближайшие 30 дней. Чтобы следить за своим прогрессом было проще, пользуйтесь приложением – это удобно.





ДЕРЖИ ПЛАНКУ

30-дневный
челлендж планки



АВТОРЫ

МОНИКА ЮШКЯВИЧЮТЕ-МУРАВЬЕВА

ЭМИЛИЯ ШУВАЛОВА

ЭДГАР ГРИГОРЬЯНЦ

ВИКТОРИЯ ПРОКОФЬЕВА

ВАЛЕРИЯ КОШЕЛЕВА

ФОТОГРАФИИ / PINTEREST/ ЛИЧНЫЕ АРХИВЫ



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