



ПРОБА ПЕРА

Общешкольная газета
Издаётся с 2022 года

День народного единства: что мы отмечаем 4 ноября



Что произошло в этот день?

4 ноября (22 октября по старому стилю) 1612 года народное ополчение во главе с земским старостой Кузьмой Мининим и князем Дмитрием Пожарским освободило Москву от польских интервентов.

Почему эта дата так важна?

С изгнанием поляков из Кремля завершился долгий период Смутного времени в России. Через несколько месяцев после освобождения Москвы Земский собор, куда входили представители всех сословий страны: дворянство, боярство, духовенство, казачество, стрельцы, крестьяне и делегаты от русских городов - избрали нового царя—представителя династии Романовых Михаила Федоровича.

Как поляки оказались в Москве?

После смерти в 1598 году последнего царя из династии Рюриковичей Федора Иоанновича и его младшего брата Дмитрия трон занял боярин Борис Годунов. Однако для знати его права на высшую власть являлись нелегитимными. Этим воспользовались самозванцы, выдававшие себя за погибшего царевича Дмитрия. В стране начался политический кризис, получивший название Смутного времени.

В 1609 году польский король Сигизмунд III начал против России военную интервенцию. Значительная часть страны оказалась под контролем польско-литовских отрядов.

Власть перешла к совету бояр (Семибоярщина), который присягнул на верность польскому королевичу, сыну Сигизмунда. А Москва оказалась оккупирована польскими войсками.

В 1612 году народное ополчение, созданное в Нижнем Новгороде для освобождения русских земель от иноземных захватчиков, взяло штурмом Китай-город и изгнало польские войска.

Кто такие Минин и Пожарский?

Нижегородский земский староста Кузьма Минин сыграл большую роль в создании народного ополчения, обратившись с призывом к горожанам дать отпор врагу. Собралось огромное по тем временам войско — более 10 тыс. служилых поместных людей, крестьян, казаков, стрельцов и дворян. Наравне с русскими в ополчение вошли марийцы, чуваша, коми и другие народы Поволжья и Севера. Воеводой был избран новгородский князь Дмитрий Пожарский, а Минин стал его помощником и казначеем. В 1818 году по указу императора Александра I на Красной площади был установлен памятник "Гражданину Минину и князю Пожарскому" работы скульптора Ивана Мартоса — первый в истории России памятник не царю или полководцу, а народным героям.



Когда 4 ноября стало праздником?

В 1613 году царь Михаил Федорович учредил День очищения Москвы от польских интервентов.

В 1649 году по указу царя Алексея Михайловича дата была объявлена церковно-государственным праздником. Русская православная церковь в этот день чтит память Казанской иконы Божией Матери "за избавление Москвы и России от нашествия поляков 1612 года".

Как икона оказалась связана с историей освобождения Москвы?

По преданию, Казанская икона Божией Матери была прислана из Казани князю Дмитрию Пожарскому и стала покровительницей народного ополчения. С ней войско вошло в Москву.

Сегодня на Красной площади стоит собор Казанской иконы Божией Матери, освященный в 1637 году в память о героях, освободивших столицу.

Как преодолеть тревожность?



Все люди на протяжении жизни растут, развиваются, учатся на своих ошибках, создают свое «Я». Но учащимся в школе это может даваться сложнее, чем остальным, в силу своего неокрепшего состояния и небольшого жизненного опыта. Многие проблемы берут свои корни из детства и продолжают расти вместе с его носителем. Стало больше детей, имеющих неуверенность в себе, неустойчивую психику и эмоциональность. В связи с этим в наше время уделяется особое внимание психологическому состоянию ребят.

Причины тревожности имеют разные корни и разделяются на различные уровни.

На психологическом уровне причиной появления тревожности у человека может стать неправильное восприятие самого себя, искажённое видение своего «Я». То есть в человеке могут одновременно функционировать две стороны самооценки – завышенная и заниженная. Неверная самооценка является одной из причин развития ненормальной тревожности.

На физиологическом уровне причина связана с деятельностью центральной нервной системы, с ослабленными нервными процессами и с врождёнными заболеваниями.

Также тревога может быть вызвана сменой условий жизни человека. Когда человек начинает адаптироваться к новым условиям, у него проявляются в большей степени негативные эмоции, включая тревожность. Ему становится сложно контактировать с людьми, у него образуется преждевременное чувство посягательства на его личность, отсюда возникают конфликты и стремление к одиночеству.

Причины, по которым может развиваться тревожность:

Расхождение мнений самого ребенка и его родителей, учителей, друзей. В результате происходит конфликт и с окружающими, и с внутренним «Я» самого человека;

Повышенная требовательность от себя или от родителей. То есть старшие могут требовать с ребенка больше, чем он может или даже чем он сам хочет, и отсюда происходит внутреннее столкновение «надо» и «хочу»;

Нехватка способностей и возможностей;

Бытовые проблемы.

Физически проявление тревожности можно прочувствовать через «сжатие» в области груди, напряжение в мышцах спины, учащенное сердцебиение и дыхание, тремор конечностей, путаницу в речи.

Впоследствии нарушается вся работа организма: ухудшается аппетит или наступает прожорливость, появляются частые головные боли, может произойти обмо-

рок, появляется бессонница. У детей с повышенной тревожностью отмечают излишнюю активность или наоборот скромность, сниженную социальную интенсивность, родительскую зависимость.

Психологически же ощущается как беспокойство, внутренний дискомфорт, предчувствие неприятных событий, неуверенностью, большим сомнением в себе и в своем будущем. Со временем у этих ребят понижается самооценка, вера в себя и в своё будущее, решительность, определённость. Из-за повышенной тревожности ребята с детства начинают неправильно выстраивать взаимоотношения с людьми, свою личность, социальный статус. Люди с таким расстройством видят мир негативно, воспринимают его как угрозу. Тревожные расстройства отрицательно влияют на внимательность учеников, им сложно сосредоточиться на уроках, подготовке к экзаменам и на самих экзаменах, на своём будущем.

Был осуществлен опрос для того, чтобы определить уровень тревожности старшеклассников. Общее количество человек – 38, возраст: от 15 до 18 лет.

Содержание вопросов:

Можете ли вы легко сосредоточиться на задании, зная строгие критерии оценивания?

Верите ли вы в то, что сможете легко справиться с трудностями?

Вы эмоционально реагируете на проблемы?

Вы ощущаете себя счастливым человеком?

Терзаете ли вы себя за неделанные дела?

Вы переживаете за своё будущее?

Вы часто расстраиваетесь из-за мелочей?

Вы часто нервничаете?

Результаты опроса:

- **37%** ребят с трудом сосредотачиваются на задании, так как их внимание уходит на отметку, а не на проверку своих знаний;
- **40%** ребят не верят в свои силы, что они способны справиться с трудностями;
- большая часть опрашиваемых ребят эмоционально реагируют на проблемы;
- **32%** ребят и вовсе считают себя несчастливыми людьми;
- **16%** учащихся в школе терзают себя за неделанные дела, что может негативно повлиять на их здоровье и на результат будущей работы;
- **95%** людей переживают за своё будущее;
- **61%** опрашиваемых людей переживают из-за мелочей;
- **84%** ребят часто нервничают.

Результаты опроса говорят о том, что около **46%** ребят имеют признаки повышенной тревожности. Ребятам и их родителям нужно обратить внимание на психологическое состояние школьников, чтобы предотвратить тревожное расстройство, психологические проблемы, проблемы со здоровьем.

Только уверенный, решительный человек со здоровой психикой, с верными нравственными ориентирами сможет целенаправленно двигаться по своему пути. А тревожные расстройства только усугубляют жизнь и личность человека. Поэтому не нужно бояться обращаться к психологу, нужно прорабатывать свои «зажимы», фобии и комплексы и решать проблемы.

Ксения Похвалит, 11 класс



27 октября в МАОУ СОШ 59 состоялся настоящий праздник спорта и дружбы. В стенах нашей школы прошла военно-спортивная игра "Зарница 2023", посвященная дню образования международной ассоциации ветеранов подразделения антитеррора "Альфа".

Четыре команды из школ 44, 91, 59 и 52 соревновались в трёх блоках: "физическая подготовка", "военная подготовка" и "мастер". Ребята достойно прошли все испытания. Сборка-разборка автомата Калашникова, стендовая и тактическая стрельба, тактическая игра на местности лазертаг, перетягивание каната, оказание самопомощи при кровотечениях, скалодром, вязка узлов и вождение автомобиля.

Игра	завершилась	торжественным	награждением	команд.
1 место	-	команда "Альфа"	МАОУ СОШ 59	
2 место	-	команда "Неудержимые"	МАОУ СОШ 91	
3 место	-	команда "Пламя"	МАОУ СОШ 44	

Победителей поздравили почетные гости игры: ветеран подразделения антитеррора "Альфа" Сергей Александрович Павленко, а также участники СВО, члены правления Ассоциации ветеранов СВО Свердловской области - Иван Гагарин и Александр Лесников





RSPR 66-00997-Г-01



Зарегистрировано в Реестре школьной прессы России. Portal.lgo.ru

Адрес редакции и издателя: 620076, г. Екатеринбург, пер.Короткий, 7

Электронная версия на сайте школы: shkola59.ekaterinburg.rf