



БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА

Школьный журнал

№ 9 сентябрь 2017



**“Опять зовешь ребят ты на
рассвете...”**



Ашхабад встречает гостей

читайте также в номере:

*** к учебе - готовы!**

*** делимся опытом:**

советы первоклассникам

*** вспоминая лето**

*** нашего полку прибыло**

*** дельные советы**

*** творчество наших**

читателей



**Дорогие школьники! Уважаемые
коллеги, родители!**

Наступило 1 сентября, и гостеприимные двери нашей школы вновь встречают своих учеников.

Герои сегодняшнего дня – первоклашки. Дорогие первоклассники, этот год станет первым в вашей школьной жизни. Добро пожаловать в школьную страну и в нашу дружную семью! Светлый школьный класс и первая учительница ждут вас. Пусть уроки будут нескучными, книги — интересными, школьная дружба — крепкой!

Кому-то придется проститься скоро со школой, поэтому успехов и сил хочется пожелать будущим выпускникам, нашим дорогим одиннадцатиклассникам. Помните, ваша дальнейшая судьба — в ваших руках. Заложите крепкий фундамент для своих будущих побед. Именно в этом году вы должны определиться с выбором профессии, сдать ЕГЭ и поступить в вуз. Но кем бы ни стали вы в своей жизни, надеюсь, вы всегда тепло и благодарно будете вспоминать нашу школу, учителей и одноклассников.

Уважаемые коллеги!

Желаю вам послушных учеников, взаимопонимания с родителями, и побед: вам и вашим ученикам!

А родителям, конечно же, терпения на нелегком поприще воспитания детей.

Позвольте еще раз поздравить всех с началом очередного учебного года и пожелать огромной удачи, радости, неземного вдохновения, блестящих побед!



**Елена Константиновна Сыцова,
директор СТРСОШ имени А.С. Пушкина**



ЗНАНИЙ!

*Каждый год звонок веселый
Собирает вместе нас.
Здравствуй, осень! Здравствуй, школа!
Здравствуй, наш любимый класс.
Пусть нам лета жаль немного -
Мы грустить не будем зря.
Здравствуй, к знаниям дорога!
Здравствуй, праздник сентября!*



Каждый год, в нашу школу после успешной сдачи тестов, приходят учиться новые дети. Нам интересно их мнение. Ведь со стороны-видней!



Школьные годы – самая прекрасная пора в нашей жизни. Каждый день происходит что-то новое и интересное. Вот так и со мной, произошло то, о чем я давно мечтала. В этом году я стала ученицей СТРСОШ им. А. С. Пушкина. Хотелось бы немного рассказать вам, о своей новой школе.

В новой школе каждый день меня встречают приветливые и дружелюбные люди. Атмосферу на уроке создает учитель, который заинтересовывает нас своими рассказами. Обстановка на уроках удивительно спокойная рабочая. Школа очень большая, и пока я не успела все рассмотреть. Поэтому каждый день я пытаюсь все больше увидеть и запомнить.

Большое впечатление произвел на меня спортивный зал, с его комфортными раздевалками и спортивным инвентарем. Не могу не отметить просторные классы, каждый из которых оборудован современной техникой.

Еще много интересного предстоит мне узнать в этой школе, что меня безумно радует.

**Валерия Шербакова,
ученица 8 «Б» класса**



Первый день в новой школе прошёл достаточно интересно. Я познакомилась со своими новыми одноклассниками, которые

оказались добрыми, отзывчивыми, весёлыми и общительными ребятами. В этот день я обрела новых друзей. С ними интересно общаться, проводить перемены.

Как только я перешагнула порог школы, она заворожила меня своей красотой, величиной. А вскоре я почувствовала, какой здесь сплочённый коллектив, как учителей, так и учеников. Все готовы оказать друг - другу помощь в нужный момент. Всё, как-то, необычно для меня.

Желаю всем, кто учится в СТРСОШ им. А. С. Пушкина города Ашхабада, больших успехов в учёбе и достижения поставленных целей!

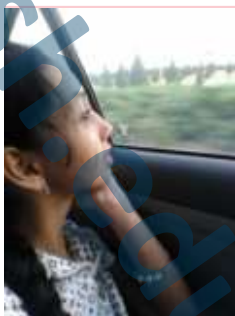
Знайте – это классная школа! Мне со стороны - видней

**Екатерина Мочалина,
ученица 8 «В» класса**



Новая школа меня поразила своей величиной и красотой. Первые дни я только и делал, что поражался. Потом начались школьные будни. Учиться мне здесь нравится: учителя и одноклассники дружелюбные. Уроков каждый день только шесть. На дом задают мало. Мне нравится, что уроки начинаются в 9 утра – никогда не опоздаешь. Мне здесь учиться легко.

**Ростислав Буров,
ученик 8 «А» класса**



Я очень рада, что я перешла в совместную туркмено - российскую школу, в 6 «А» класс. Ведь моя мечта – поехать учиться в российские вузы и закончить их на «отлично». Я буду стараться, чтобы моя мечта осуществилась.

У меня очень дружный класс. Я уже подружилась со всеми. Мне очень понравились новые для меня предметы: МХК, история России, обществознание, информатика и, конечно, учителя.

Все классы очень чистые, светлые, просторные. В столовых повара готовят очень вкусные пиццы, булочки и пироги.

Впечатлений – море!

Дунья Базарова,
ученица 6 «А» класса



В своей школе я учился хорошо. Учёба давалась мне легко, поэтому через порог этой школы я переступил уверенно. Я был уверен, что трудностей не будет. Но не тут-то было!

Учителя здесь хорошие, темы все понимаю, но учёба здесь оказалось для меня нелёгкой ношей. Я оказался в непривычной для себя ситуации. Класс дружелюбный, но своим я пока не стал. Дружу с такими же как и я – новенькими. Наверное, потому что у нас одинаковые проблемы. Но я надеюсь, что я подружусь и с остальными одноклассниками.

Школа огромная – можно заблудиться. Но постепенно осваиваюсь. Дети здесь культурные. В столовой все становятся в очередь, а у нас всегда была давка.

В общем, школа мне нравится, но иногда тянет в старую школу: к старым друзьям.

Руслан Кадыров,
ученик 8 «А» класса



творчество наших читателей

Мы – команда!

В нашей семье четыре человека: я, папа, мама и брат. Моего папу зовут Рамиль. Он занимается рекламой и продвижением. Мой папа очень умный, добрый и смелый. Маму зовут Айгуль. Она работает фрилансером - занимается продвижением в интернете, на заказ. Моя мама красиво рисует, шьёт, вкусно готовит, занимается нами. Братишку зовут Искандер. Ему скоро будет 3 года. Искандер нигде не работает, но он самый занятой человек в нашей семье: он познаёт мир.

Мама с папой любят бегать, играть в большой теннис и кататься на горных лыжах. Братишке нравится играть с моими игрушками. Он любит всё за мной повторять. Я люблю плавать, читать книги и играть с братиком. Наша семья дружная. Мы всегда друг за друга стоим горой, мы – команда! Мы очень любим путешествовать, читать книги, общаться с друзьями и с родственниками. Но больше всего нам нравится проводить время вместе.

Я люблю свою семью!

Амир Биккужин,
ученик 3 «Б» класса

На страницах нашего журнала, в рубрике «Делимся опытом», мы как-то печатали пожелания тех, кто уже имел опыт первоклассника – учащихся 2-го класса. Предлагаем вашему вниманию советы и пожелания учащихся 2 В» класса тем, кто только начал свой школьный путь.

ПЕРВОКЛАССНИКАМ советуют:



Пурисов Владислав:

Советую хорошо себя вести, чтоб учительница не нервничала. Учите вовремя уроки, чтоб не получать плохие оценки. И самое главное - не деритесь! Вечером ложитесь спать пораньше, чтоб с утра чувствовать себя хорошо.

Титов Владимир:

Даже не знаю я желаю им счастья, успехов в учёбе Надо красиво писать, стараться. Не надо кричать, орать и всякие звуки там... а когда учитель сказала, надо сразу послушаться и больше так не делать.



Еникеева Ксюша:

Я хочу всем первоклассникам пожелать всего того, что им поможет хорошо учиться.

Занимайтесь активными видами игр! Спорт - вместо планшетов и телевизора! Ходите на школьные кружки. Их много, на любой вкус: хочешь - плавай, хочешь - танцуй! Не «гуляйте» много в интернете! Там не всегда полезная информация для нас. В нашей школе есть замечательная библиотека : там вы сможете найти ответы на любые вопросы. А еще есть детские

журналы: «Мурзилка», «Веселые картинки», «Гео», «Юный натуралист». Библиотека - одно из самых моих любимых мест в школе.



Зинченко Мария:

Дорогие первоклассники!

У вас будет много предметов, и каждый день нужно будет учить уроки, но зато вы узнаете много нового и интересного. У вас появятся новые друзья, веселые перемены, интересные экскурсии и добрые учителя. Будьте внимательными, веселыми и послушными! Учитесь на одни пятерки и слушайте учителей. Пусть ваш первый учебный год будет интересным, как у нас!



Лукманова Зиба:

Советую быть бдительными в столовой, чтобы когда кто то отвлечётся, можно успеть пройти без очереди.



Джапаров Мурад:

Нужно правильно делить время, чтобы можно было успевать всё делать: хорошо учиться, не драться, защищать девочек, делать во время уроки, чтобы было время на личное пространство.



Еллиев Акмурад:

Пролетело беззаботное лето. Наступило первое сентября. Сегодня ты - первоклассник. А я - уже во втором. Ты поступил в лучшую школу нашего города. Она большая и светлая. Здесь ты найдешь много друзей. Хочу сказать тебе несколько слов, чтобы тебе было интересно и легко учиться в твоём новом доме. Да, да. Ведь школа - большая семья. Будь вежлив. Общайся, не стесняйся задавать вопросы. Внимательно слушай учителя, на уроке не разговаривай. Читай каждый день, старайся писать красиво, не тяп-ляп. Будет нелегко, но ты справишься. Высыпайся, чтобы всегда быть в хорошем настроении. И, еще, помни, взрослый всегда рядом.



Успехов тебе, Первоклассник!

творчество наших читателей



**Дарья Евтюшкина,
ученица 3 «Б» класса**

Привет, осень!

*Отдохнули мы отлично!
С летом нам пора проститься,
Нам за парты вновь садиться,
Брать тетрадки и учиться!*



Мои летние каникулы

Вы когда-нибудь были в деревне? А мне удалось попасть туда этим летом. Мои бабушка и дедушка живут в деревне. Я помогала им собирать малину, клубнику, вишню. Понравилось собирать мне и овощи на грядке: помидоры, огурцы, редиску. С дедушкой мы ходили на рыбалку. Я купалась в речке с друзьями.

После этого мы всей семьёй поехали на море. Оно встретило меня тёплым песчаным пляжем и нежной водой. На берегу моря я собирала ракушки, красивые камешки. Мне очень понравился отдых на море.

До свидания, море! До новых встреч!

**Малика Чарыева,
ученица 3 «Б» класса**



Вдохновлённые азиатскими играми

Открытие пятых Азиатских игр в закрытых помещениях и по боевым искусствам ждала вся наша страна. В Ашхабаде, на огромных экранах телевизоров, установленных в городе, шёл обратный отсчёт времени. И вот, настал торжественный момент. Открытие мы смотрели по телевизору, так как наши дети маленькие, и мы решили, что они могут устать. А потом мы купили билеты на самбо. Хотели ещё пойти на спортивные танцы, но билеты закончились очень быстро.

Раньше мы не считались болельщиками, а тут проснулся азарт. Особенно ждали похода на соревнования дети. Да, для всех нас это было что-то совершенно новое. Мы смотрели соревнования по телевизору. Нам очень всё нравилось. Было видно, что дети испытывают гордость за свою страну и очень болеют за наших спортсменов.

И вот наступил день, когда мы смогли «вживую» увидеть всё. Мы собрались и пошли смотреть самбо. Со всех концов города также ехали люди на автобусах. Доехав до красивейшего олимпийского городка, дети стали рассматривать и показывать друг - другу понравившиеся здания и поезд, проезжающий сверху. Мы уже были в этом олимпийском городке, во время

экскурсии, которую организовала нам год назад учитель физкультуры – Лариса Николаевна. Тогда мы осмотрели олимпийский городок с экскурсоводом. Сейчас же, олимпийский городок изменился. Он – ожил! Большое количество работников и волонтеров занималось своей работой: кто-то из них помогал людям найти нужное здание, кто-то проверял сумки на входе, а кто-то развозил на маленькой машине иностранных гостей. Ещё большее количество людей спешило, как и мы, на соревнования. В этот день так же были соревнования и по теннису, поэтому было очень много людей, и мы старались не потерять наших четверых детей. Они то и дело останавливались, чтобы рассмотреть что-то или наоборот - убежали вперёд, чтобы скорее дойти до места соревнований. Сев на свои места, мы с нетерпением стали ожидать начала. Как только заиграла музыка, и началось приветствие - все замерли. Мы были поражены, как люди переживали и болели за наших спортсменов. Такими были яркими эмоции болельщиков! Как только нашего борца ударяли, все замирали, а кто-то с места, непроизвольно, совершал движения, как бы ударяя противника. Когда же наш самбист (ка) выигрывал (а), публика ликовала!

Студенты, пришедшие целым курсом посмотреть на соревнования, принесли с собой барабан и в самые захватывающие моменты или последние секунды боя, барабанили на нём, и сердце билось в такт ему.

Нашим сыновьям так понравилось самбо, что они после соревнований стали выспрашивать, где можно заниматься этим видом спорта и не хотим ли мы, мамы, отдать их на самбо.

Нам всем очень понравился олимпийский городок, и мы решили прийти на соревнования ещё раз. К тому же дети просились покататься на поезде, который ездит поверху.

Очень хотелось бы прийти всем классом на соревнования или тренировки наших замечательных спортсменов и, хотя бы немного, пообщаться с ними.

Возможно, именно здесь, кто-то из детей нашёл бы своё призвание. Ведь спорт вдохновляет. Спорт - это и соперничество, и дружба! Дружба народов!



Евгения Титова и Татьяна Еникеева, мамы учащихся 2 «В» класса



Мечты сбываются

*Ксения Еникеева,
ученица 2 «В» класса*

Этим летом исполнилась моя мечта: я плавала с дельфином. Произошло это знаменательное событие в Дельфинарии Кушадасы (Турция).

Перед общением с дельфином на всех нас одели спасательные жилеты, хотя я умею плавать, благодаря нашему школьному тренеру по плаванию Леониду Владимировичу. Вода в бассейне оказалась соленой и очень холодной, но желание общаться с дельфинами было сильнее. Сначала мы познакомилась с дельфинами. Дельфина, который был «приставлен» к нам, звали Аллегро. Мы погладили его, чтобы наладить «тактильный» контакт. Кожа его оказалась как шелк: красивая и гладкая. У меня создалось ощущение, что я глажу большой баклажан. Рыбой от него не пахло, хотя инструктор кормил его в течение плавания регулярно. Мы тоже угостили нашего дельфина по рыбешке.

Аллегро оказался очень дружелюбным и игривым. Особенно ему нравилась игра в мячик: он приносил мяч прямо в руки. Затем мы танцевали вместе с ним в дельфиний танец. Дельфин продемонстрировал, как он умеет прыгать, и мы подарили ему аплодисменты. Кстати, аплодисменты ему очень нравились.

Дальше инструктор сказал нам, чтобы мы скрестили руки на груди, а затем подплыли поближе к дельфину. Я была первая. Было очень боязно. Дельфин взглянул на меня своими умными глазами и поцеловал меня. Сначала в щечку, а потом в носик. Это было неожиданно, но очень приятно.

А затем началось самое интересное - катание на дельфине. Ко мне подплыл дельфин, я взяла его одной рукой за спинной плавник, а другой - обняла. Дельфин плывет достаточно быстро, и удержаться довольно сложно. Это было незабываемо!

Прощаться с дельфинами совсем не хотелось. Мы помахали нашему новому знакомому ладошкой, а он нас облил водой на прощание.

Мы еще долго смотрели на то, как дельфины резвятся в воде. Инструктор рассказал, что дельфины живут стаями и взаимопомощь у них - на первом месте. Даже известны факты, когда дельфины приходили на помощь не только членам своей стаи, но и тонущим людям.

У дельфинов есть свой язык, понятный только им. Дельфины общаются друг с другом жестами и звуками. Чаще всего они свистят, мяукают и щелкают. Удивительно, что каждый дельфин получив имя при рождении, откликается только на него. Ту информацию, что люди получают с помощью зрения, дельфинам помогают получить их слуховой и эхолокационный аппарат. Они излучают серию звуков в ультразвуковом диапазоне и «ловят» их отражение с помощью специальных органов. Когда звук попадает на объект, эхо возвращается к дельфину, что позволяет ему буквально почувствовать расстояние до него, форму, плотность, местоположение и текстуру. С помощью своей «эхолокации» дельфины могут различать своих сородичей, а также металлические предметы разных размеров и составов.

Мне до сих пор не очень верится, что одно из моих самых заветных желаний исполнилось. Мы часто рассматриваем памятные фотки с этими замечательными, очень добрыми и дружелюбными животными.

Полюбуйтесь и вы!



Забавный случай

Это было летом. Мы с папой собирались на работу, а мама начала мыть окна. Мы живем на четвертом этаже пятиэтажного дома. У нас большая веранда, с огромными окнами. Прилетел скворец. Мама насыпала ему крошек, и принялась было за свою работу. Но тут подлетел еще один скворец, затем еще... Птиц становилось всё больше и больше. Они сидели на крыше, у соседних веранд и не позволяли маме высунуться из окна. Они громко кричали, будто что-то хотели сказать. Скворцы начали нападать. Они слетались со всех сторон, стараясь крылом задеть обидчика. Мама позвала нас. Папа зажег сухую траву и птицы отлетели. Они выжидали. Когда дым рассеялся, скворцы вновь заняли свои позиции. Чтобы помочь маме, я принес водяной пистолет и струей воды стал отгонять птиц. Мы поняли, что так птицы защищали свою территорию.

Мы их прикармливали зимой: сыпали крошки хлеба и пшено. Интересно было за ними наблюдать. С раннего утра они ждали своего завтрака. А если мы запаздывали сыпать корм, одна из птиц кричала, а потом клювом стучала в стекло. Так она напоминала о себе. Позже, в Краеведческом музее, я узнал, что эти «желтоклювые» птицы называются - майны, а в народе их называют «Афганские скворцы». Вот такая история.

**Еллиев Акмурад,
ученик 2 «В» класса**



В этом году мы решили посетить какое-нибудь необычное место. Хотелось быть там, где можно говорить на своем языке, где красиво и тепло, зелено, ну и море, конечно!

И мы нашли такое место. Это - Крым.

Путь в Крым оказался весьма долгим, так как для нас единственный способ добраться туда – это лететь самолётом, с пересадкой в Москве. Но мы даже были рады, что перелёт будет через Москву, ведь дети давно хотели увидеть Красную площадь, поездить на метро и увидеть огромные здания столицы.

Крым в три раза меньше нашего Марийского воята, но там есть всё: горы с каньонами и реками, долины с озёрами, пещеры, виноградники, степи и хвойные леса, пляжи: хочешь с песком, а хочешь - с галькой.

Столица Крыма – Симферополь. Там же - и аэропорт. Сюда все прилетают, а потом разъезжаются по городам и поселкам с экзотическими названиями: Ялта, Алушта, Алушка, Форос, Феодосия, Новый свет, Евпатория, Бахчисарай, Гурзуф, Коктебель и т.д. Добраться до некоторых из этих пунктов можно не только на такси, но и довольно интересным способом: на троллейбусе. Это конечно очень необычно, но здесь стараются, чтобы по возможности меньше загрязнялся воздух. Сами мы не решились ехать от Симферополя до Ялты на троллейбусе, так как путь занял бы 3 часа, а это не для наших деток-неженков.

Мы приехали в жемчужину Крыма – красавицу Ялту. Со всех сторон Ялту, словно ладонями, бережно окружают горы. Всё покрыто зелёным лесом. Прямо через город текут речки, типа нашей Чулинки. Все они

Крым – жемчужина России

Евгения Титова,
мама ученика 2 «В» класса

впадают в Чёрное море. Пляжи здесь галечные и очень чистые. Отдыхающие останавливаются кому где нравится: в отелях, санаториях и на квартирах. Останавливаться на квартире сейчас намного проще, чем раньше. Это - благодаря интернету. По интернету можно заранее выбрать квартиру, там же можно ее осмотреть (на фотографии), а с помощью карты - определить район и расстояние до моря. Так как у нас большая семья, мы выбрали квартиру.

Нам очень понравились люди: очень приветливые с непривычным забавным южным говорком. На рынке мы встречали крымских татар. Их язык очень похож на туркменский. Мы их немного понимали, когда они между собой говорили. Большинство названий здешних мест также имеют татарское происхождение:

Город Ялта – (если поставить ударение на букву «а»), получится «ленивый», ну как на этом пляже не полежать и не полениться?;

Гора Аю-даг – Медведь гора;

Коктебель – Геоктепе; (зелёный холм)

Гора Джемерджи – кузнец.

С первого дня пребывания нас потянуло на пляж. Наш старший сын Володя, научился плавать в школе: ходил на занятия по плаванию. Теперь он плавал и даже нырял наравне со взрослыми. Нырять оказалось очень интересно: на дне, как веточки цветов и растений, развивались водоросли, и рыбы, как бабочки на цветок, подплывали к ним.



Дети очень опечалились, когда однажды купание в море «отменил» шторм. Тогда мы решили посетить достопримечательности Ялты и соседних городков.

Одно из интересных мест для детей в Ялте – зоопарк «Сказка». Зоопарк находится у подножья гор, и смотрится очень живописно.



У входа в зоопарк продаётся еда для животных, даже для хищников. Купленную рыбу для медведей пришлось отдать пеликанам, которые бродили возле входа в зоопарк – иначе они бы нас не пропустили! Второй «фейс контроль» мы проходили у Бабы Яги. Она здесь всех приветствует и очень весело шутит. Забавное начало похода в зоопарк! Зоопарк нам показался очень продуманным – у каждой клетки есть специальная труба для кормления животных, обратный конец трубы выходит в кормушку животного. Наблюдать за хищниками можно не только стоя рядом с клеткой: здесь есть и такой вольер, без крыши, и над ним можно пройти сверху по мостику. Называется такой мостик – «адреналиновый». Очень понравился детям «бабушкин дворик». В этом дворике живёт вся домашняя живность: маленькие свиньи, привычного цвета и чёрного, маленькие козы, индюки. Особенностью этого дворика является то, что туда можно заходить, гладить и кормить животных. Здесь мы конечно провели очень много времени. По завершении прогулки мы посидели в беседке, которая располагалась над небольшим водоёмом с лебедями! Впечатлений было очень много!

Второй незабываемой поездкой, была поездка во дворец «Ласточкино гнездо». Добраться сюда лучше на корабле. По пути

к нему мы видели спины дельфинов: их выгнутые спины на поверхности придавали особую красоту морю.

Дворец «Ласточкино гнездо» словно висит на скале. А забравшись на самый верх, можно «задохнуться» от бескрайности моря! Вид со смотровой площадки восхищает!

Мы не могли не посетить Никитский ботанический сад, основанный в 1812 году. Деревья здесь не просто большие, а огромные. Сам сад очень большой, и весь его мы не смогли пройти. Большинство деревьев были посажены очень давно. Самому древнему дереву ботанического сада около 1000 лет. Это – фисташка туполистная. Здесь, утопая в зелени, мы вдруг услышали музыку из «Щелкунчика». Каково же было наше удивление, когда мы увидели «инструмент» из которого извлекал мелодию музыкант - Тимофей Винковский. Эту восхитительную музыку он исполнял... на фужерах! Это удивительно: ведь это простые фужеры, в некоторых из которых была вода. Музыка звучала так красиво, что хотелось слушать и слушать. Мы присели на камне и продолжили слушать музыку и смотреть с высоты на море. Кстати, о камне – здесь организуют специальные экскурсии по местам съёмок знаменитых фильмов.

Есть экскурсия и к камню, на котором пела и танцевала Нина – героиня фильма «Кавказская пленница».

В Крыму так много замечательных мест, что не возможно обо всех написать. Здесь всё восхищает!

За день до нашего отъезда был День города. На концерте в честь 179-летия города выступали российские знаменитости, также было разрешено посетить,



прибывший сюда военный парусный корабль «Херсонес», было организовано «шоу мыльных пузырей», «шахматные турниры», и другие многочисленные празднования и мероприятия, продолжавшиеся три дня. Мы были на концерте и смотрели салют. Больше не могу писать, потому что так хочется вернуться туда прямо сейчас Поезжайте! Не пожалеете!



В стране Карлсона

Амир Биккужин,
ученик 3 «Б» класса

Швеция (официальное название: Королевство Швеции) – государство в Северной Европе на Скандинавском полуострове.

Столица Швеции – город Стокгольм. В Стокгольме находится главная резиденция шведского короля.

Стокгольм по праву считается одним из самых красивых городов Европы и часто именуется «северной Венецией». Большая часть города расположена на островах, омываемых водами озера Меларен и Балтийского моря.

Стокгольм еще называют городом Карлсона. В парках Стокгольма много белок, есть кролики, а в пруду плавают лебеди.

В Стокгольм мы приплыли на пароме по Балтийскому морю из Хельсинки (Финляндия). Мы целый день гуляли по Старому городу. Больше всего мне понравился музей детских сказок Астрид Линдгрэн «Юнибакен». Специально для детей создан целый город из героев сказок. Есть здесь даже свой поезд. Взрослым – вход запрещен!

Так же мы посмотрели Порт, Королевский дворец, плавучий маяк, Корабль-музей Васа и многие другие достопримечательности.



Учиться – это большой труд, а хорошо учиться – труд особый. Бывает, устаёшь, нервничаешь, но надо преодолевать трудности и продолжать процесс. Ученица со стажем (10 класс) – Майковская Эвита, решила поискать дельные советы по тому, как правильно организовать процесс учёбы, чтобы не подвергаться стрессу.

Предлагаем их вашему вниманию:

5 простых правил, которые помогут справиться со стрессом

1. Личный дневник.

Обращение к своим проблемам (в любом виде) способствует их пониманию. А если быстро разобраться с ними, то больше они тебя беспокоить не будут. К тому же, со стрессом чаще всего связано просто плохое настроение. Достаточно просто выразить свои эмоции на бумаге, и настроение само по себе станет лучше.



3. Медитация или духовные практики.

Думаю, каждый из нас знает, как медитировать. Но есть одно **ОЧЕНЬ** важное условие – нужно полностью расслабиться и ни о чем не думать. Благодаря медитации твое сознание успокоится, а дыхание станет ровным. Чтобы научиться делать все правильно, следует упражняться в этом 10-15 минут в день.



4. Прогулки на свежем воздухе.

На основе исследований доказано, что прогулки на свежем воздухе благотворно влияют на наше психологическое состояние. Лучше всего уделять этому занятию хотя бы час своего времени.

2. Домашний питомец.

Кто может снять стресс лучше кошки или собаки? Только хомячки или морские свинки! Так что заведи себе любимца, выходи с ним на прогулку и играйся с ним дома. А если родители не разрешают тебе этого, попросись на прогулку с собакой к своим друзьям.

5. Сон.

Многим из нас почти не хватает времени, чтобы выспаться. Но здоровый сон – одно из главных условий нашего существования и хорошей работоспособности нашего организма. Поэтому, если ты хочешь быть бодрым и сидеть на уроке, понимая все детали темы, нужно спать хотя бы 7-8 часов в день. Желательно, в полной темноте. Поэтому возьмите себе за правило: никаких поздних общений с гаджетами!

Эвита Майковская,
ученица 10 «В» класса

АНОНС

День
Независимости
Туркменистана

День памяти
жертв
землетрясения

День учителя

Болдинская осень
– особая пора!

Неделя
туркменского
языка

Дни культуры
Российской
Федерации в
Туркменистане

ТВОРЧЕСТВО НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

«Осень»

**Осень, листья пожелтели,
Листопадом полетели
С крон деревьев на дороги,
Стелет нам ковёр под ноги.**

**Всё быстрее пролетают
В школе месяцы, недели.
День становится короче,
И погода холоднее.**

**Но приятна мне прохлада,
Даже дождику я рада!
И пойдём гулять вдвоём
Мы с подружкой под дождём!**

**Осень-время вдохновенья,
Самых ярких впечатлений.
Эта осень лучше всех!
Ждёт спортсменов всех успехов!**

**Этой осенью мы рады-
У нас будет Азиада!
Прогноз: 10 дней подряд
Дождь медалей и наград!**

*Екатерина Мочалина,
ученица 8 «В» класса*

Редакторы журнала:

Марал Аннаевна
Байрыева

Марал Ахмедовна
Розыева

**Школьный журнал
«Большая перемена»
№ 9, сентябрь 2017 г.**

Туркменистан, г. Ашхабад,
ул. Гарашсызлык 64,
СТРСОШ имени
А.С.Пушкина
Тел.: + (993 12) 48-44-28,
48-44-38
Факс: + (993 12) 48-44-01
e-mail: info@trsosh.edu.tm
сайт: www.trsoh.edu.tm