

Осень – это маленькая жизнь...



Мутно-серое небо то и дело проливается дождем, в воздухе пахнет сыростью, природа увядает, а выходить из дома нет абсолютно никакого желания. Кажется, понять, почему великий русский поэт так любил осень, тебе никогда не удастся.

Осени настроение меняется быстрее погоды, ты становишься раздражительнее, ленивее и хочешь только одного: чтобы тебя все оставили в покое. Если тебя ничего (и даже никто) не радует, на тебя по всем признакам напала осенняя хандра.

И откуда она только взялась? Ведь в жизни ничего, вроде бы, не изменилось, кроме погоды. Вот в ней-то все и дело! К сожалению, психоэмоциональное, а зачастую и физическое здоровье человека напрямую связано с окружающей его средой.

Лучше поразмышляй философски: смена времен года неизбежна, а вот избавиться от плохого настроения нам вполне по силам.

Помни: мысли материальны. Потому, когда ты не видишь вокруг ничего оптимистичного, мир и правда становится мрачными и однообразными. А ведь достаточно внимательно посмотреть вокруг, чтобы заметить, например, как хороша природа осенью. Если выдался солнечный день, то выйди на полчаса раньше и немного пройдишь пешком. Прогулка по осеннему парку или скверу – отличное начало дня.

В выходные тоже не стоит забиваться в теплый угол и проводить весь день под пледом с книжкой или ноутбуком. Лучше одевайся потеплее или отправляйся на пробежку или велопогулку.

Движение – жизнь, и это научно доказанный факт: во время занятий спортом и любого другого проявления физической активности вырабатываются эндорфины, гормоны радости.

Чаще всего причина осенней депрессии – твой персональный настрой. Если ты полюбишь осень и не будешь каждый год воспринимать ее приход как конец света, твоя жизнь станет проще и веселее.

Ну, а если вы все-таки решили забраться под

плед, то у нас есть рецепт спасения от хандры: теплые напитки, уютные пледы и, конечно, хорошее кино, которое можно смотреть всей семьей!

Вашему вниманию представлена подборка фильмов для поднятия настроения и создания осенней атмосферы или настроя на Хэллоуин. Приятного просмотра!

1. Душа. О чем мультфильм? О человеческой душе. О музыке. О мечте. О той искре, что воспламеняет человеческую душу, даря ей цель и смысл жизни. О том, как одна душа может зажечь другую – и в итоге измениться сама.

2. Пенелопа. Сказка о принятии себя. Пенелопа, родившаяся с пятачком вместо носа, пытается разобраться, как жить в мире, не принимающем особенных людей.

3. Коралина в Стране Кошмаров. Коралина, маленькая девочка, попадает в другой мир. Этот мир – ее альтернативная жизнь, которая не перестает ее радовать, все здесь хорошо, но только до определенного времени. Однажды она понимает, что ее настоящим родителям за ее проделки угрожает смертельная опасность. Коралине придется найти выход из мира, наполненного призраками и вернуться обратно в реальный мир.

4. Винни Пух и Слонотоп Хэллоуин. Герои празднуют веселый Хэллоуин в Сказочном Лесу с новыми друзьями Кенгуру и Слонотопом. Но веселье продолжается до тех пор, пока Тигра не предупредит их о страшном злом волшебнике, если он поймает их, то превратит во что-нибудь странное. Но если они найдут его первым, то смогут загадать желания...

5. Дом-монстр. Три приятеля – Диджей, Чёдер и Джени – обнаруживают, что соседний дом – самое настоящее чудовище. Никто из взрослых им не верит: мало ли, что выдумают дети. Поэтому когда начинают неприятности, друзьям приходится самим противостоять этому монстру.

В этом выпуске:

Рубрика «Интересно и поучительно»:

- Успеть узнать за 30 секунд
- Тайм менеджмент, или как использовать свое время
- Как это работает?

2

3

Рубрика «Путешествуй с нами»

4

5

«Черная страничка»

...для детей и не только...

6

7

Рубрика «Пальчики оближешь» рецепт месяца «Тыквенный кекс»

8

Каникулы не за горами

8

Уже известны победители школьного этапа олимпиад!

- Дун Даиа и Саша стали победителями олимпиады по китайскому языку
- Мишарина Настя победитель олимпиады по истории
- 3 победителя по литературе: Зверева Настя, Фещенко Арина, Бегалова Соня
- 5 победителей по обществознанию: Гельд Таисия, Фещенко Арина, Колобова Алиса, Мишарина Настя и Кузнецова Алиса

После каникул мы узнаем победителей олимпиад по биологии, физике, математике, английскому языку, МХК, русскому языку!

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

ИНТЕРЕСНО И ПОУЧИТЕЛЬНО



МУЗЕЙ
ЗАНИМАТЕЛЬНЫХ
НАУК
ФАБРИКА
ГЕНИЕВ

МОЗГ

это наиболее сложный и наименее изученный человеческий орган. Мы многого о нем не знаем, но тем не менее вот несколько фактов о нем



СРЕДНИЙ ВЕС
МОЗГА ЧЕЛОВЕКА

кг ≠ IQ
НО! Масса мозга
НЕ ЗАВИСИТ
от умственных способностей

Нервные импульсы
движутся со скоростью

270 км/ч

Но информация проходит
по разным нейронам
с разной скоростью

**САМ МОЗГ
НЕ ЧУВСТВУЕТ БОЛИ**

10W

Для работы мозгу
требуется столько же энергии,
сколько 10-ваттной лампочке



x 5 =

Одна клетка человеческого
мозга может хранить
в пять раз больше
информации,
чем любая энциклопедия

Динозавры,
достигавшие 9 м в длину,
имели мозг величиной
с грецкий орех

НОЧЬЮ

мозг гораздо активнее,
чем днем

чем выше
уровень
IQ
тем чаще люди
ВИДЯТ СНЫ

Как улучшить память и скорость мышления

Когда мы учимся, то не просто приобретаем новые знания, а увеличиваем способности мозга к обучению

1

Сильный сигнал влияет на мозг сильнее, чем слабый

Если вы хотите запомнить что-то, то информация должна быть четкой, ясной

2

Если тренируете какой-то навык, сфокусируйте на нем все внимание

Вы должны быть по-настоящему заинтересованы в происходящем

3

Тренируйте ваш мозг, предлагая ему что-то непривычное

Новый маршрут домой, новые танцы, новые вкусы и запахи

4

Выполняя привычные действия, измените рабочую руку

К примеру, чистите зубы левой рукой вместо правой или наоборот, если вы левша

5

Задействуйте в привычной ситуации другие органы чувств

Посмотрите фильм без звука, стараясь читать по губам актеров, или поужинайте в полной темноте

ТАЙМ МЕНЕДЖМЕНТ,

или как использовать свое время

Человек должен понимать ценность времени для того, чтобы преуспеть во всех аспектах жизни. Люди, которые тратят время впустую, - это те, кому не удается создать собственную идентичность.

Что такое Тайм-менеджмент? Это эффективное управление временем, то есть нужное время должно быть выделено на нужную деятельность. Эффективное управление временем позволяет отдельным лицам назначать определенные временные интервалы для деятельности в соответствии с их важностью. Управление временем относится к наилучшему использованию времени, поскольку время всегда ограничено. Спросите себя, какое занятие важ-

нее и сколько времени следует уделять ему? Знайте, какую работу следует выполнить раньше, а какую можно сделать немного позже.

Управление временем играет очень важную роль не только в организациях, но и в нашей личной жизни. Управление временем включает в себя:

- Эффективное Планирование
- Постановка целей и задач
- Установление крайних сроков
- Распределение обязанностей
- Определение приоритетов деятельности в соответствии с их важностью
- Трата время на правильную деятельность

Выработайте привычку использовать планировщики, органайзеры, настольные календари для лучшего управления временем. Устанавливайте напоминания на телефонах или компьютерах.



Успеть узнать за 30 секунд

ПЛАНЕТА

400 млн. лет назад земные сутки длились не 24 часа, как сейчас, а только 22. Со временем сутки удлиняются, потому что Земля чуть медленнее вращается вокруг своей оси.



ЧЁРНАЯ ДЫРА

В чёрной дыре огромная сила гравитации, поэтому она втягивает в себя всё, что есть поблизости, даже свет.

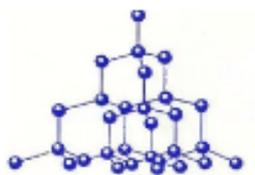
ПАНАМСКИЙ КАНАЛ

Искусственный водный путь длиной 80 км, соединяющий Тихий и Атлантический океаны. Открыт в 1914 году. До его открытия кораблям приходилось обплывать всю Южную Америку.



НЕБОСКРЁБЫ

Сент-Мэри Экс 30 - "огурчик", Лондон - спроектировано так, чтобы в помещениях требовалось как можно меньше искусственного освещения. Несмотря на кажущуюся изогнутой форму здания, единственный действительно изогнутый элемент - линза на крыше.



АЛМАЗ

Алмаз самый твёрдый камень на свете и самый дорогой. Чтобы получить 1 г алмазов, нужно переработать 25 т руды.

ПУТЕШЕСТВУЙ С НАМИ

ТАГАНАЙ

9-10 ОКТЯБРЯ

Каждые выходные связывают всех людей одним — желанием отдохнуть. Кто-то предпочитает оставаться дома с фильмами и музыкой, кто-то ждет прогулки в компании друзей, а кто-то хочет отдыха на природе.

Ранним утром 9 октября учащиеся 10 и 11 класса под чутким надзором нескольких преподавателей отправились в увлекательный поход в горы, захватывающие дух своим могуществом, — Таганай. Несколько часов езды в небольшом, но уютном автобусе, тяжелые рюкзаки и время, тянущееся, казалось, слишком долго — и вот мы оказались на месте. Национальный парк встретил нас прекрасной погодой — ясной и тёплой (насколько она может быть в середине осени), и путешествие началось.

Восхождение в горы было захватывающим процессом — сначала удобные дорожки, плавно тянущиеся вверх, затем мостик через мелкую речку, а потом тропы из камней, усыпавших довольно крутой подъем. Мы дошли до приюта, ставшего для нас лишь временной стоянкой, набрали чистой воды из источника, перевели дыхание и с новыми силами принялись подниматься к месту, где должны были заночевать. Недолгий сон — и пройденные километры начинали сказываться на нас усталостью и желанием остаться на месте и сдать, но интерес подогревал, и мы шли вперёд, а точнее вверх, к неизвестному.

Последние шаги, когда казалось, вот-вот за пригорком покажется приют, были самыми сложными. И всё же вместе мы справились и наконец добрались до места ночлега — уютной стационарной палатки с деревянными настилами, не дающими замёрзнуть в ночи.

Полтора часа на отдых, пролетевшие слишком быстро в приятной компании, и мы с новыми силами отправились в путь — встречать закат на одной из вершин. Полные запала, мы





поднимались по тропе, не боясь потеряться, поскольку было ещё светло. Но солнце постепенно опускалось за горизонт, отпрвляя в небо последние лучи, а тропа не кончалась. В этот момент у некоторых появилось ощущение, что указатели с километрами нагло обманывают путников, но, не теряя надежды, мы продолжали идти.

Поднявшись на гору, называемую Двуглавой сопкой, мы смогли насладиться последними мазками заката, когда солнце уже скрылось из виду. На вершине нас встретил снежный покров и улыбающийся снеговик, вызвавший ответную улыбку у каждого.

Сделав на память пару фотографий, наша команда отправилась обратно. С каждой минутой небо становилось всё темнее, погружая лес, по которому мы шли в пугающий сумрак. К счастью, вместе мы добрались до лагеря, хоть уже и в полном мраке.

Согревшись в тёплой бане, ребята собрались вокруг костра, чтобы приготовить ужин. Что может быть лучше походных сосисок на костре в горах?

Сытые и довольные, полные эмоций и впечатлений, мы ещё долго разговаривали, играли в карты, шутили и смеялись. Когда было уже за полночь, все, уснули...

Новый день встретил нас приятным сюрпризом — мелким снегом, покрывшим дорожку, которая ещё вчера была сухой. Позавтракав и собравшись, мы отправились в обратный путь. Белые хлопья, падающие на землю, превратили ее в грязь, что заметно затрудняла движение. Нам пришлось идти медленнее, чтобы не поскользнуться, благодаря чему у нас была возможность любо-

ваться открывающимися видами.

Тропа постепенно становилась уже, деревья редели, и мы подошли к самому опасному месту нашего маршрута — Каменной реке. Это растянувшийся на несколько десятков километров курумник, напоминающий реку. Каждый шаг следовало продумывать наперёд, чтобы не оступиться, ведь это грозило серьёзными травмами. К счастью, все мы перебрались на другой берег целыми и невредимыми.

Мы снова шли по твёрдой земле, лишь иногда радующей крутыми подъёмами, что казалось непривычным после нескольких переходов по большим неровным камням.

Последний в нашем маршруте привал, во время которого мы успели сыграть, и мы отправились дальше.

Этот путь казался ещё сложнее и дольше вчерашнего, но увлекательные разговоры и живописные картины его скрасили.

Наконец добравшись до центральной усадьбы, все зашли в автобус и расселись по местам. Казалось бы, на этом путешествие должно подойти к концу... Но ещё несколько часов в дороге мы во весь голос пели разные песни под маленькую гитарку, укулеле, завершая наше приключение на тёплой ноте.

Хочется верить, что эта статья заинтересовала вас и в следующем походе нас будет гораздо больше.



Доброго времени суток, дорогие читатели
SUNNY NEWS! Вашему вниманию
представлена подборка интересных идей для
украшения комнат к Хэллоуину!



Давно мечтали о домашнем животном? Самое время им обзавестись!



а как насчет гостей? из
швоздушного шара, маркеров, ткани
и вашей фантазии можно сделать
вот таких привидений. поверьте, эти
ребята дружелюбны и хотят с вами
познакомиться!

sweetless
or nasty?



не бывает
Хэллоуина без
тыквы и
пауков.

Интерьер на
этот праздник
можно
украшить

тыквами из воздушных шаров и
пауками из лампочек



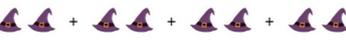
ЧЕРНАЯ СТРАНИЧКА

SPOOKY MATHS

Instructions: Find the answers to the following maths problems.

1  =

2  =

3  =

4  =

5  =

6  =

7  =

8  =

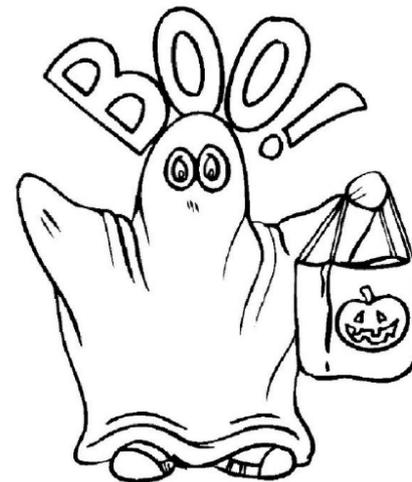


Halloween Word Search

Circle words in the puzzle below

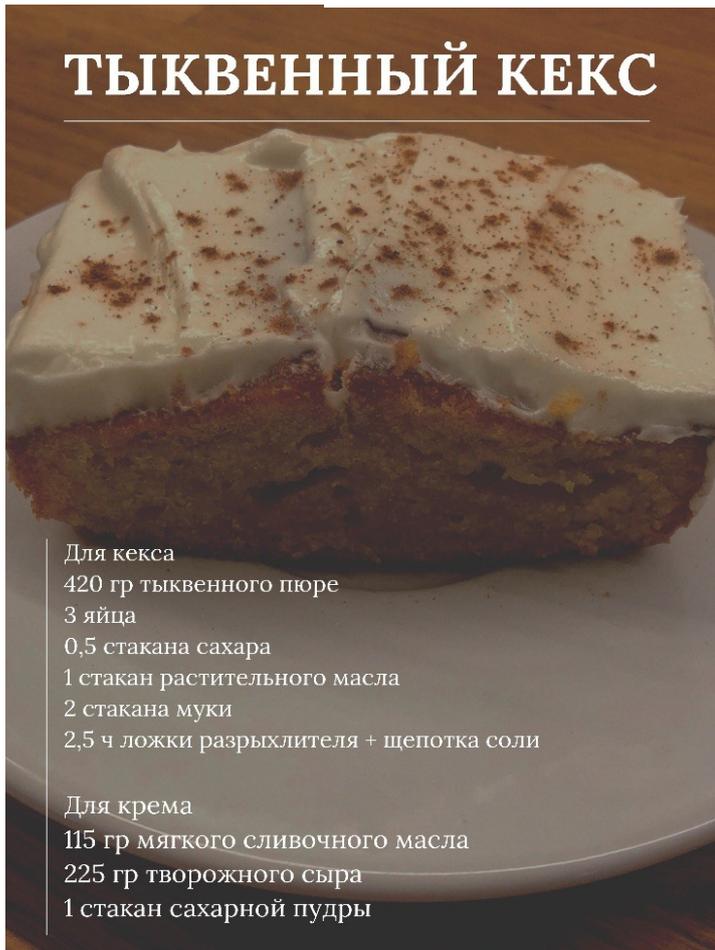
P	U	M	P	K	I	N	L	T
C	A	N	D	Y	U	P	I	R
W	D	R	A	C	U	L	A	I
I	A	S	T	R	E	A	T	C
T	N	W	N	Y	D	E	S	K
C	O	S	T	U	M	E	C	E
H	Z	O	M	B	I	E	A	N
K	U	S	N	O	C	T	R	D
P	I	G	H	O	S	T	Y	W

treat scary candy party
trick boo zombie witch
ghost dracula costume pumpkin



ПАЛЬЧИКИ ОБЛИЖЕШЬ

ТЫКВЕННЫЙ КЕКС



Для кекса

420 гр тыквенного пюре

3 яйца

0,5 стакана сахара

1 стакан растительного масла

2 стакана муки

2,5 ч ложки разрыхлителя + щепотка соли

Для крема

115 гр мягкого сливочного масла

225 гр творожного сыра

1 стакан сахарной пудры

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Смешиваем сахар с яйцам венчиком и добавляем растительное масло
2. Добавляем тыквенное пюре, просеянную муку, разрыхлитель, пожеланию можно добавить корицу и все это размешиваем
- 3 Смазываем форму сливочным маслом
4. Выливаем тесто в форму. Слой должен быть не толстым, иначе не пропечется.
5. Выпекаем при 180* 30-40 минут
6. Даем остыть кексу и взбиваем все ингредиенты для крема
6. Смазываем кремом кекс и наслаждаемся

Каникулы не за горами

Мучные младенцы. Школа. Подростки. Эксперимент. Правда странное сочетание? О чем эта книга?

Книга о подростках и их непростых отношениях с родителями, учителями и друг другом. О пути, который проходит каждый человек во время взросления, познания себя и окружающего мира.

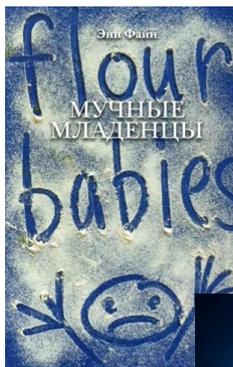
Так что же за «Мучные младенцы»? Откуда они взялись? В одном из школьных классов собраны трудные подростки – обаятельные лентяи и двоечники. Учеба и дисциплина не их конек. Но этот год становится для них необычным, когда один из педагогов, доктор Фелтом, предлагает им участвовать в школьном проекте: три недели ухаживать за мешком, набитым мукой, так называемым «мучным младенцем».

Можно ли им хоть что-то доверить? Справятся ли они с таким на первый взгляд простым заданием? Кто больше всего нуждается в этом эксперименте? Казалось бы, к чему может привести этот нелепый эксперимент?

Но выяснить это вы сможете только прочитав книгу)))

По рекомендации А.С.Дюковой

ПОЧИТАТЬ
настать



У любого ребенка должен быть друг. Настоящий, а не какой-то там домашний питомец. Таким лучшим другом может стать прекрасный робот, умеющий двигаться, говорить, но главное, — подключенный к интернету и помогающий своему хозяину делать публикации в соцсетях и узнавать о всех последних тенденциях, поддерживать связь с одноклассниками и быть в курсе событий.

Такие есть у всех школьников, кроме стеснительного Барни, который из-за этого чувствует себя чужим среди своих сверстников — до тех пор, пока не получает на день рождения долгожданный подарок.

Но робот по имени Рон оказался бракованным, и его юный хозяин решает самостоятельно научить его всему, что знает сам.

Смотрите в кинотеатрах города
(не забудьте маску и QR код для родителей)



Над выпуском номера работали:

Тихонова Лада, Моцейко Ирина, Шарифьянова Полина, Дичанкина Полина, Бегалова Софья, Чепчугова Екатерина

Кто хочет участвовать в выпуске следующего номера, обращайтесь к Алене Степановне или Марине Сергеевне