



подросток.ру



Дата выпуска: 07.03.2013

Номер выпуска: 25

Как вести себя в стрессовых ситуациях

* Следите за положением своих плеч, тела. Если вы расслабитесь, то сможете принять правильное решение в сложившейся ситуации. Обязательно выйдите из стрессового пространства. Если у вас проблемы в семье, лучше сразу уехать к друзьям, родственникам, чтобы не усугублять свое состояние.

* Спите столько, сколько вам хочется, сон снимает напряжение. Иногда для восстановления психики после сильного стресса требуется один или два месяца, для того чтобы иммунные системы организма пришли в норму. Иногда стресс очень сильно разрушает иммунитет, и без воздействия лекарств вам не обойтись. Обязательно сходите к невропатологу за назначением успокаивающих средств.

* Если в вашей душе появились сильная обида, гнев, боль, то вытеснить их можно еще более сильными эмоциями или умеренной физической болью. Хорошо помогают: работа на огороде, спортивные мероприятия, баня, сауна, массаж, иглоукалывание,

контрастный душ, джакузи, пивки.

* Обливайтесь холодной водой - это способствует восстановлению. Лучше, если вы сможете выливать на себя поочередно 3 таза холодной воды. Если вам трудно начинать с холодной воды, то можно использовать горячую воду, с температурой выше обычной теплой (35°C) градусов на 8. Горячая вода тоже может быть своеобразным защитным фактом от стресса.

* Во время стресса забудьте обо всех мировых проблемах. Позвольте себе прелести жизни, которых прежде были лишены. Покупайте самую вкусную, экзотическую еду, которую вы никогда не ели. Любите и балуйте себя.

*Курочкин Роман
ба класс*



Поздравления

В честь праздника 8 марта мы взяли интервью у мальчиков. И вот что они сказали:

Поздравляем вас дорогие девочки с праздником 8 марта. Желаем что бы вы

были красивыми, никогда не старели, а наоборот всегда хорошели. Чтобы вы нашли своих любимых и вам подарили всё что вы желаете и не только.

Члены кружка.



Как появился праздник 8 марта

8 марта 1908 года по призыву нью-йоркской социал-демократической женской организации состоялся митинг с лозунгами о равноправии женщин. В этот день более 15 000 женщин прошли маршем через весь город, требуя сокращения рабочего дня и равных с мужчинами условий оплаты труда. Кроме того, было выдвинуто требование предоставления женщинам избирательного права.

В 1909 году Социалистическая партия Америки объявила национальный женский день, который отмечался вплоть до 1913 года в последнее воскресенье февраля. В 1909 году это было 28 февраля. Позднее, в 1910 году, делегатки из США прибыли в Копенгаген на Вторую Международную Конференцию женщин-социалисток, где встретились с коммунисткой Кларой Цеткин.

Клара Цеткин в 1910 году, на Второй Международной социалистической женской конференции, проходившей в Копенгагене 27 августа в рамках Восьмого конгресса Второго Интернационала, предложила учредить международный женский день. Имелось в виду, что в этот день женщины будут устраивать митинги и шествия, привлекая общественность к

своим проблемам.

В 1911 году первый Международный женский день отмечался в Германии, Австрии, Дании и Швейцарии 19 марта, по предложению члена Центрального комитета Социал-демократической партии Германии Елены Гринберг, в ознаменование Мартовской революции 1848 г. в Пруссии. В 1912 году этот день отмечался в тех же странах уже 12 мая. В 1913 году женщины митинговали во Франции и России — 2 марта, в Австрии, Чехии, Венгрии, Швейцарии, Голландии — 9 марта, в Германии — 12 марта. В 1914 году единственный раз женский день отмечался 8 марта одновременно в шести странах: Австрии, Дании, Германии, Нидерландах, России и Швейцарии. В тот год число 8 марта выпало на воскресенье.

До 1917 года полное или частичное право голоса получили женщины Австралии, Финляндии, Норвегии, Дании, Исландии.



Клара Цеткин и Роза Люксембург, 1910 год

*Дудин Николай
ба класс*

По древнему обычаю

Вьетнам

В этой стране женщин принято поздравлять уже две тысячи лет. Только раньше этот праздник назывался День памяти сестёр Чынг. Это были храбрые девушки, которые возглавили освободительную войну вьетнамского народа против китайской агрессии. Когда их войско попало в окружение, девушки бросились в реку, чтобы не сдаваться в плен. После победы социализма во Вьетнаме День памяти сестёр Чынг плавно перешёл в 8 Марта.

Франция

8 Марта во Франции широко не отмечается. Хотя и упоминается в средствах массовой информации как Международный женский день. Отмечают этот праздник только коммунисты и другие левые. Чествуют же женщин французы в мае, в День матери. Интересно, что к молодым девушкам этот праздник не имеет никакого

отношения. Их поздравляют в День святого Валентина.

Италия

Итальянцы, пожалуй, те немногие европейцы, которые не входили в бывший соцлагерь, но относятся к 8 Марта так же, как и россияне. Правда, выходного в этот день у них нет. С 1946 года символом итальянского 8 марта стала мимоза, которая была предложена в первое послевоенное 8 марта Советом итальянских женщин, как цветок, характеризующий женский праздник. Так же известно, что некоторые женщины предпочитают отмечать этот праздник без своей второй половины. Они собираются в ресторане, остерии или любом другом заведении, и там, за едой, напитками и сплетнями придумывают дальнейшие развлечения на вечер.

*Петухов Роман
6А класс*

Слова мудреца

Однажды один мудрый человек путешествовал со своими учениками. Однажды вечером они попросились на ночлег в богатый дом. Хозяин нехотя пустил их, кинул им в конюшню охапку сена, подал кувшин с водой и кусок черствой лепешки. Наутро мудрец велел ученикам собрать все деньги, которые они имели, и отдать их с благодарностью хозяину.

На следующую ночь они попросились на ночлег в бедную хижину. Хозяин зарезал последнего барана, сделал плов, уложил спать их на коврах в доме. Наутро мудрец разбудил своих учеников еще до того, как проснется хозяин, поджег дом и велел всем немедленно уходить.

Весь день ученики тягостно молчали. Вера боролась в них с возмущением. Наконец мудрец разрешил им задать мучившие их вопросы. Поднялся крик. Все

возмущались тем, что богачу достались последние их деньги, а доброму человеку они вместо благодарности сожгли дом.

- Ну что ж, — сказал им мудрый учитель, — малому знанию не понять большого знания. Знайте же, что богачу не хватало именно наших денег, чтобы ввязаться в финансовую авантюру, которая разорит его дотла. А бедный человек всю жизнь жил на золоте и не знал об этом. Теперь, разбирая остатки сгоревшей лачуги, он обнаружит в тайнике большой кувшин с золотыми монетами. Учитесь видеть за малым большое!

*Курочкин Роман
6А класс*

Интересные факты

1. В истории Древнего Рима был некоторый аналог женского дня. Существовал особый день, когда свободные женщины получали подарки от своих мужей, а женщины-рабыни — выходной.

2. Впервые массовые выступления женщин России прошли 8 марта 1913 года. Вот так. Это были вовсе не праздничные выступления, а митинги в защиту своих прав. Таким образом, 8 марта в 2013 году на нашей земле отметит свой 100-летний юбилей.

3. Да, кстати говоря, февральская революция в России, по сути, началась с выступления петроградских женщин, которое как раз и пришлось на 8 марта. Почему революция названа была февральской? Потому что наше 8 марта — это 23 февраля по старому стилю.

4. Долгое время в СССР 8 марта было весьма политизированной датой. Женщины в учреждениях и на производстве собирались на митинги, на которых выражали солидарность с борцами за женское равноправие в других странах. Вместо цветов и подарков, советским дамам вручали благо-

дарности за успехи в труде и профессии.

5. Только в 1965 году этот праздник стал выходным. Это способствовало быстрой деполитизации 8 марта. Он стремительно превратился из официальной даты в народный праздник.



6. До 60-ых годов прошлого века советским женщинам не дарили цветов. Просто не было принято.

7. 8 марта сейчас официально отмечают в 31 стране мира. Правда, в некоторых странах это просто официальный день, нечто вроде послушного исполнения постановления ООН, а в некоторых — настоящий праздник женщин.

*Дудин Николай
6А класс*

Шутки-минутки

Поспорили дети в школе что на свете быстрее всего

Танечка говорит:
Самое быстрое слово - сказал, а уже не вернешь!

Ванечка говорит:
Самый быстрый свет! Только включил, а он уже горит!

Вовочка в ответ:
- У меня тут понос был, так я ни слова не успел сказать, ни свет включить..

- Мама, а ты знаешь, чем злая Баба-Яга отличается от доброй? Чем?

Злая Баба-Яга ест злых детей. А добрая - добрых

*Курочкин Роман
6А класс*