

Что делать, если я уродина?

Один из самых интересных вопросов, на мой взгляд.

Почти у каждого человека есть комплексы, а из-за этих комплексов иногда страдает наша самооценка. У некоторых, особенно в подростковом возрасте, возникают из-за этого огромные проблемы.

Не буду скрывать, у меня тоже долгое время была эта ОГРОМНАЯ проблема. Однако недавно мои близкие и друзья заметили, что за лето 2018 года я стала более уверенной в себе, более открытой, чем раньше. Я свою проблему решила и хочу поделиться с вами тем, как именно я это сделала.

Для начала разберем все причины ухудшения самооценки:

1. Травля в школе

Я буду приводить примеры на себе. Как мы знаем, в основном, комплексы возникают в детстве. С начальной школы у меня были проблемы с некоторыми одноклассниками, а из-за чего? У меня был лишний вес (сейчас он тоже никуда не делся :)) и по этой причине, из-за моего отличия от других



детей, меня оскорбляли, унижали перед другими детьми. Естественно, мне было обидно и неприятно, ещё и потому, что я всегда воспринимаю все очень близко к сердцу. Но нужно понимать, что дети обычно жестоки с другими детьми, непохожими на всех.

2. Комплексы

Все вытекает из первого пункта, так как я не замечала своих «недостатков», пока мне на это не указали мои сверстники. Но нужно понимать, что наши недостатки нас украшают, это наши особенности. Если вы сильно комплексуете из-за своего лишнего веса, то у вас есть всего два пути решения этой проблемы: полюбить себя, и усовершенствовать свое тело (в моем случае), либо отрицать свои комплексы, накапливая их с годами.

Но об этом попозже.

В этом выпуске:

Что делать, если я уродина? **1**

ТОП 7 способов не заболеть **3**

Добрый декабрь—когда тепло на душе **4**

Тренды зимы 2018-2019 **5-8**

Школьный гороскоп на декабрь **9**

Безусловно, первое, что мы должны сделать – решить проблему с буллингом в школах, но сделать это в одиночку почти невозможно.

Как же перестать ненавидеть себя? – спросите вы. Ответ прост – нужно себя полюбить.

Вы скажете, что я ничего не понимаю, что это невозможно. Нет, я понимаю, ведь сама такой же была. Я понимаю, как трудно принять в себе всё то, что вам не нравится, и – скажу честно – самому это сделать очень сложно.

Я не буду долго говорить на эту тему, я просто скажу так: все мы люди, все мы разные и это нужно понимать. Нам не обязательно быть красивым или модным для того, чтобы кому-то понравиться.

Нам не нужно следовать чьим-то предпочтениям и сразу бежать худеть, если один человек назвал вас толстым.

Нам не нужно слушать только популярную музыку, которая не особо нам нравится, только потому, что её слушают сверстники.

Итак, итог. Не нужно тратить жизнь на тех, кому скучно и они решили над вами поиздеваться. Не бойтесь допускать ошибки, все их допускают. Верьте в себя, верьте в других. Проводите время вместе с семьей, либо с друзьями, которые во всём поддерживают вас. Не забывайте оставаться самим собой.



**Помните: ВЫ ПРЕКРАСНЫ!
В ЛЮБОЙ ДЕНЬ,**

В ЛЮБОЙ МИГ,

В ЛЮБОМ ВИДЕ.

Жизнь одна, живите ее так, как хотите, а не так, как вам диктуют другие люди.

Редактор школьной газеты
«Пятница»
Полина Василенко.

You Love Yourself

ТОП-7 Способов не заболеть

Конец осени и начало зимы - период, когда очень легко подцепить простуду или еще чего похуже. Так что вам повезло, ведь в этой статье я дам вам 7 полезных советов как избежать беды!:)

1. Не расстраивайтесь из-за наступления осени и зимы и постарайтесь насладиться ею.

Вроде бы банальный совет, но он действительно поможет вам не заболеть. Часто причиной простуды становится моральная усталость или упадок мотивации. Порадуйтесь зиме, найдите себе занятие!

2. Открывайте окна.

Воздух в помещении не должен застаиваться, иначе болезни неминуемы. Желательно всегда оставлять форточку приоткрытой, главное, чтобы не было сквозняка.

3. Обязательно спите всласть.

Спящие меньше 7 часов в сутки болевают почти в 3 раза чаще. Не получается в будни – валяйтесь в кровати по выходным! Я уверена—вам это нравится.

4. Больше гуляйте

Свежий воздух прекрасно закаляет наш организм, важно только соответствующе одеваться. Не переохлаждайтесь, но и не перегревайтесь, берегите себя.

5. Одевайтесь тепло.

А этот совет вытекает из предыдущего —одеваться нужно по погоде! Не стоит ради красоты жертвовать здоровьем. Для того, чтобы не болеть в холодное время года, одевайтесь как можно теплее, чтобы холод не создавал дискомфорта.

6. Принимайте контрастный душ.

Необходимо помнить, что водные процедуры должны вызывать положительные эмоции. Попробуйте закалить свой организм контрастным душем—и вам будет нипочем любой вирус!

7. Правильно питайтесь.

Три полноценных приема пищи в день и два перекуса дадут организму нужную энергию для развития и противостояния вирусам. В день нужно съедать минимум два фрукта!

Сочетая все указанные выше советы, вы сможете значительно повысить свои шансы на победу в борьбе с вирусами, а возможно и совсем не заболеть в наступающие холода осени и зимы.

*Корреспондент «Пятницы»
Яна Аверьянова.*

Добрый декабрь—когда тепло на душе:)

Вы спросите—Что? Добрый декабрь?

Вам интересно, что значит заголовок статьи? Ну что ж, раскрою вам тайну, в этом месяце в школе будут проходить три важные добро-акции, и о каждой из них я вам сейчас расскажу.

Итак, первая неделя месяца будет посвящена акции **«Батарейки, сдавайтесь!»**, в которой примут участие как ученики, так и учителя. По названию акции ясно, что речь пойдет о сборе батареек. Наш район договорился с фирмой «Duracell» о переработке собранных с помощью школ батареек. Эта акция поможет сделать нашу планету менее загрязненной (и спасти много ёжиков))

Собирать батарейки будем в специальные пакеты, подробную информацию можно узнать у членов школьного совета – ну, или просто дождаться понедельника.

На второй неделе доброго декабря будет проходить уже традиционная акция **«Лохматым с любовью!»**. Кстати, в прошлом году с её помощью мы собрали 8 огромных мешков корма для кошек и собак. Все они отправилось в приют «Ржевка».

В этом году мы узнаем, чем еще мы можем помочь животным этого приюта, и надеемся, что ваши добрые сердца согреют их в холода. В прошлогодней акции поучаствовало более 150 человек, посмотрим, что будет в этом!

А мы подошли к третьей неделе добра. Акция **«Игровая перемена»** будет посвящена самым маленьким, а именно – ученикам начальной школы. На наш взгляд, малышам скучновато на переменах, ведь им нечем заняться. Так что на этой неделе старшеклассники будут учить детей новым увлекательным играм. Эта акция сможет разукрасить будние дни ребят (и, возможно, они перестанут носиться сломя голову и на полном ходу врезаться в других учеников)).

В каждой из этих акций может поучаствовать любой желающий, а если вы хотите помочь с организацией – вам, как всегда, к Президенту совета Завьялову Михаилу или к педагогу-организатору – Полине Дмитриевне, которую можно найти за белой железной дверью возле актового зала.

Редактор газеты «Пятница»
Полина Василенко.



Тренды зимы 2018-2019

На пороге декабрь, и уже многие задумались, что будут носить этой зимой. Все непременно хотят быть одетыми по моде. В таком случае, я расскажу о современных модных тенденциях!

Девушки:

Итак, начнем с верхней одежды.

Стильное зимнее пальто



Уже который сезон в моде пальто прямого кроя в стиле Макс Мара с поясом (или, как их еще называют, пальто-халаты), и пальто с большим воротником. Пальто-коконы тоже актуальны в этом сезоне.

Свитер

Зима просто немыслима без свитера. Выбирайте объемные модели простого кроя с V-образным вырезом или большим объемным воротником. Не забывайте про то, что этой зимой в моде многослойность, и чтобы не выглядеть толще, чем вы есть на самом деле, используйте тонкие струящиеся ткани.

Например, под свитер можно надеть длинную рубашку.)

Пуховик — спасение от холодов, но можно ли найти стильный пуховик?



Да, можно. Это объемные oversize-модели прямого кроя или асимметричные модели.



Асимметричные юбки

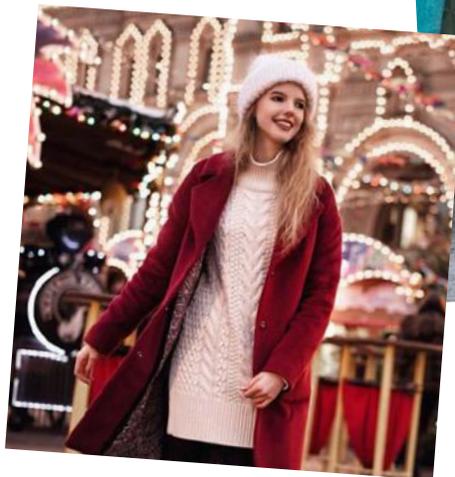
Сейчас в тренде асимметричный крой, продольные разрезы, запах и продольные молнии, а также декоративные пуговицы и кнопки.

Рваные джинсы

Уже который сезон актуальны рваные джинсы. И вряд ли мы распрощаемся с ними в ближайшее время. Зимой можно перейти на теплые модели, не имеющие больших отверстий.

**Правильные зимние платья.**

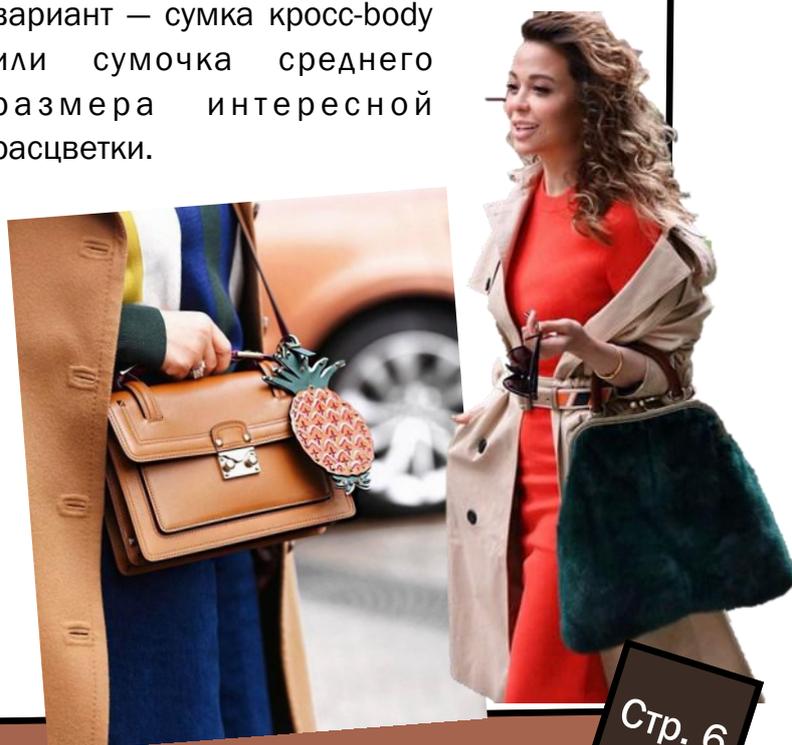
Так называемое «Платье-лапша» в обтяжку давно осталось в прошлом. В моде лаконичные модели прямого кроя с необычным принтом.

**Сумочки**

Для зимы 2018-2019 лучше выбрать объемные удобные модели четкой геометрической формы. Самый писк — меховые сумки! Еще один must-have вариант — сумка кросс-body или сумочка среднего размера интересной расцветки.

Зимние шапки

Вязаные шапочки-beanie, объемные шарфы и снуды — снова на пике популярности. Особенно актуальны модели из мега-крупной пряжи.



Тренды зимы 2018-2019

Парни:

Шляпы

Все мы понимаем, что в холодное время года обойтись без головного убора довольно сложно. В этом сезоне осень-зима 2018-2019 дизайнеры предлагают сказать «нет» банальным шапкам.



Так, основной тенденцией среди головных уборов в мужской моде стали шляпы. Присмотритесь к стандартным моделям с небольшими полями и так называемой вмятиной посередине.



Пальто

Это ещё одна отсылка к классической моде. К слову, классический стиль можно назвать главным трендом в моде 2018-2019 года в целом. Поэтому, если вы купите пальто, оно не устареет через несколько сезонов, как некоторые другие тренды, а будет актуальным ещё несколько лет точно. При выборе расцветки опять же советуем вам обратить внимание на сдержанные цвета, а также на клетку в качестве принта. Чтобы точно быть в тренде, советуем вам прислушаться к следующим советам:

1. Не покупайте слишком короткие пальто – это выглядит нелепо. Идеальной считается длина до колена или немного ниже.
2. Прекрасной тканью для вашего пальто станет трикотаж. И удобно, и выглядит стильно.

3. Лаконичный крой стал хитом сезона. Мешковатое пальто будет совсем нестати к вашему строгому образу, поэтому обратите особое внимание на крой изделия.

4. Несмотря на совет о том, что цвета должны быть классическими, нельзя отвергнуть вариации, где в меру присутствуют яркие цвета.



Стеганные зимние куртки
Если вы хотите максимально отдалиться от классического стиля зимой, то идеальный вариант для вас – стёганные куртки. При выборе изделия такого типа нет строгих параметров: стиль, длину, фасон и цвет выбирайте на своё усмотрение. В любом случае это будет смотреться стильно.



Кроссовки

Даже нет смысла описывать все преимущества кроссовок, ведь все и так о них знают. К тому же, в последнее десятилетие появилось столько моделей и расцветок, что к любому образу можно подобрать подходящую спортивную обувь.

Особенно смелые на модные решения мужчины сочетают кроссовки даже с костюмами!

Вот, в общем-то и всё. Набор базовых зимних вещей не сильно изменился с прошлого сезона. Однако изменились способы их сочетания, так что проводите эксперименты, не бойтесь ярких цветов, и пусть зима будет не серой и унылой, а яркой и наполненной красками!

Корреспондент «Пятницы»
София Белолипецкая.



Гороскоп на декабрь

Овен.

Вы попадёте в самые разные жизненные переплёты. Верным выбором будет решить проблему вместо того, чтобы её нагнетать.

Телец.

Не стоит планировать ничего грандиозного. Судьба может подшутить над Вами, вследствие чего удовольствие может быть подпорчено.

Близнецы.

Вы сможете проявить такие качества как дипломатичность и личное обаяние. Не соглашайтесь на предложения, которые вызывают сомнение.

Рак.

Не ждите многого от судьбы. Подходящие условия могут сложиться, если Вы пойдёте на компромисс или вовсе останетесь в тени.

Лев.

Старайтесь быть на одной волне с друзьями, сходите на какое-нибудь мероприятие, отвлекитесь от работы – это пойдет вам на пользу.

Дева.

Проявите понимание в общении с порядочными людьми, но не с теми, кто склонен вести нечестную игру.

Весы.

Даже в удачной ситуации Вы не будете ощущать полной уверенности в себе, но это не значит, что Вы потерпите поражение.

Скорпион.

Не стремитесь проявить излишнюю инициативность. Придерживайтесь правил и нейтрального тона.

Стрелец.

Приготовьтесь к неопределённому. А лучше – отложите принятие важных решений на потом.

Козерог.

Следите за здоровьем и старайтесь поддерживать нейтральные отношения с окружающими людьми.

Водолей.

Подходящее время для намёков, аллюзий, мягкого юмора. Если нет живого контакта, то подойдёт дистанционный.

Рыбы.

Вам под силу смягчить любую ситуацию, но лишь частично. В ваших интересах оставаться тем человеком, с которым можно поладить.

*Корреспондент «Пятницы»
Веденева Евгения.*

- У тебя есть любимый урок?

- Ага.

- Какой?

- Последний.



Школьная газета
«Пятница»

ГБОУ СОШ №164
пр. Косыгина, 28 к.3,
костюмерная

Контакты:

Руководитель—Борисова
Полина Дмитриевна—
<https://vk.com/polya303>

Главный редактор:

Василенко Полина,
[https://vk.com/
id432936784](https://vk.com/id432936784)

Цитатник

*«Замечательная вещь в образовании
состоит в том, что никто его у Вас не
может отнять.»*

Б.Б.Кинг

Минутка юмора

- Как дела в школе?

- Отлично! Сегодня на химии мы учились
вызывать демонов...

Школа с IT-уклоном. Запись в дневнике:
"Отвратительное поведение.
Исходники в школу!".

Давно
на сайте школы!

