

СУЗІР'Я

1 Травня! День Праці!



Зверніть увагу

Свято відзначається в 142 країнах і територіях світу

Більш ніж у 80 країнах (включаючи Індію) День праці не відзначається.

В цьому випуску

1 Травня! День Праці!	1
День цивільного за- хисту	2
День спорту!	3
День Науки!	4
Акція “Будь по- мітний на доро- зі!”	4
Територія	5
Психологія	6

У понеділок, 1 травня, в Україні відзначають Свято праці або День міжнародної солідарності трудящих. Свято відзначається в 142 країнах і територіях світу.

У деяких країнах Першотравень відзначається в інший час - до них відносяться, наприклад, США і Японія. Більш ніж у 80 країнах (включаючи Індію) День праці не відзначається.

1 травня 1886 року американські робітники організували страйк з вимогою 8-годинного робочого дня. Страйк і супутня демонстрація закінчилися кровопролитним зіткненням з поліцією.

У липні 1889 року Паризький конгрес II Інтернаціоналу,

на згадку про виступ робітників Чикаго, ухвалив рішення про проведення 1 травня щорічних демонстрацій. Вперше день міжнародної солідарності трудящих був відзначений у 1890 році в Австро-Угорщині, Бельгії, Німеччині, Данії, Іспанії, Італії, США, Норвегії, Франції, Швеції і деяких інших країнах. Довгий час Першотравень був символом революції, непримиренної класової боротьби.

У СРСР Першотравень довгі роки був основним державним святом. 1 травня 1990 року керівництво Радянського Союзу і КПРС востаннє піднялося на трибуну Мавзолею для проведення останньої офіційної першотравневої демонстрації. У 1992 році Міжнародний день солідарності трудящих був перейменований у свято Весни і Праці. У світі Першотравень як і раніше відзначається як пролетарське свято солідарності.

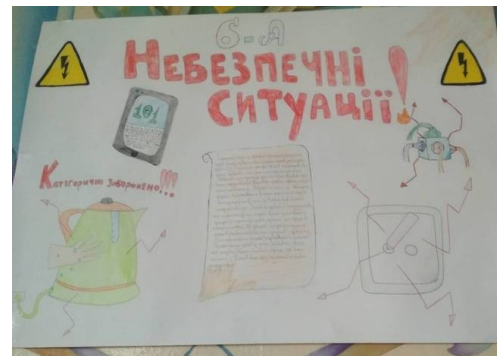


День цивільного захисту

Кожен рік в нашій школі відзначається День цивільного захисту. В цьому році було проведено виставки малюнків учнів 1-7 класів з тематики ЦЗ, огляд класних газет та наочної агітації з ЦЗ, огляд дій санітарного поста. Було проведено заняття в 1-5 класах – “Порядок дій під час виникнення пожежі”, в 6-9-х класах – “Надзвичайні ситуації техногенного характеру та порядок дій при їх подо-

ланні”, в 10-11 класах - “Ураження хімічними засобами і перша медична допомога”. Також виступила шкільна команда ДЮП «101». Для учнів 6-7-х класів кандидат психологічних наук, доцент Університета провітряних сил України ім. І. Кожедуба Ширококов Ю.М. прочитав лекцію «Тероризм – загроза людству». Учні 9-11-х класів приймали участь в естафе-

тах - одягання протигазу, одягання протигазу на ураженого,- надання першої медичної допомоги при кровотечах та переломах кінцівок,- транспортування пораненого. Була проведена евакуація учнів та працівників школи.



День спорту!



Щорічно в квітні все прогресивне людство відзначає Міжнародний день спорту на благо миру та розвитку. Ніхто з науковців в різних сферах життя нашої цивілізації до цих пір не може прийти до єдиної думки, коли ж уперше людина придумала спорт.

Сьогодні прийнято вважати, що спорт притаманний кожному жителю планети незалежно від статі, віросповідання, віку і так саме. Людина розумна любить влаштовувати змагання, ігри, ро-

зваги, активне дозвілля і численні інтелектуальні вправи.

З ініціативи Міжнародного Олімпійського Комітету та за підтримки Організації Об'єднаних Націй у 2013 році була прийнята резолюція про призначення 6 квітня Міжнародним днем спорту на благо миру та розвитку.

Спорт об'єднує людей по всьому світу, будучи самим мирним заняттям на землі. Спортивні заходи будь-якого рівня є важливим інструментом освіти, розвитку,

зміцнення солідарності на національному та міжнародному рівнях.

Національний Олімпійський Комітет України активно підтримує дану ініціативу ООН і щорічно до 6 квітня готує безліч заходів по всій країні. У великих містах проводяться майстер-класи за участю відомих спортсменів та міжнародних чемпіонів. Всі верстви сучасного українського суспільства розуміють високе значення спорту, що розширює можливості молоді.



День Науки!

У школі відбувся щорічний День науки, в рамках якого були нагороджені учні-переможці олімпіад, турнірів та конкурсів. Діти отримали призи та солодкі подарунки. Також для них відбувся святковий концерт.



Акція “Будь помітний на дорозі!”



ТЕРІТОРІЯ

Економимо час та «розганяємо»



Якщо ви здатні швидко вчитися, це дає вам великий плюси́к до конкурентноспроможності. І як доводить наука, є способи, які допомагають вчитися і запам'ятовувати нову інформацію швидше.

1. Навчайте інших (або просто прикидайтеся).

Якщо ви уявите, що вам потрібно пояснити комусь іншому той матеріал або ту справу, якою ви зараз займаєтеся, це дозволяє прискорити навчання і більше запам'ятати. Про це йдеться у дослідженні вчених з Вашингтонського університету в Сент-Луїсі. Цей підхід змінює ваш настрій, і мозок починає вчитися ефективніше, ніж коли вам просто потрібно здати тест. Один зі співавторів дослідження пише: «Коли вчителі готуються викладати, вони зазвичай шукають ключові думки і організують інформацію, надаючи їй виразну структуру. Наші результати показують, що і студенти теж починають застосовувати такі методикки ефективного навчання, якщо вони думають, що їм доведеться викладати цей матеріал».

2. Відводьте на навчання короткі відрізки часу.

Дослідники з Луїзіанського університету радять відводити на вивчення нового матеріалу по 30-50 хвилин. Коротших відрізків часу недостатньо, а от більше 50 хвилин - це вже занадто багато інформації, щоб мозок зміг її сприйняти на раз. Тому робіть перерви на 5-10 хвилин, що найменше. А фахівець з освіти Ніл Старр радить проводити мікросесії: робити невеликі картки з описом більш складних концепцій і періодично братися за них, коли у вас з'являється невелика перерва.

3. Робіть нотатки від руки.

На ноутбучі записи вести зазвичай швидше, але використання ручки і паперу допомагає вчитися і розуміти матеріал. Дослідники Принстонського і Каліфорнійського університету виявили, що коли студенти роблять записи від руки, вони активніше слухають і краще розпізнають важливі концепції. А у тих, хто веде нотатки на комп'ютері, це перетворюється в бездумну стенограму, а до того ж люди ще й відволікаються, наприклад, на електронні повідомлення. Професор Принстонського університету Пем Мюллер пише, що ті, хто веде нотатки на ноутбучі, гірше справляються з концептуальними питаннями; вони зазвичай схильні дослівно записувати лекції, замість того, щоб обробляти інформацію і формулювати її своїми словами. Це погано впливає на результати.

Автор книги «How We Learn» Бенедикт Кері порівнює навчання з поливанням галявини. «Можна поливати галявину раз в тиждень півтори години або три рази на тиждень по півгодини. Якщо ви будете робити це тричі на тиждень, газон буде зеленішим». Щоб добре запам'ятати матеріал, найкраще повторювати його через день-два після того, як ви ознайомилися з ним вперше. «Є теорія, - говорить Кері, - що якщо ви намагастесь вивчити щось швидко, мозок приділяє навчанню менше уваги. Якщо ж ви повторюєте інформацію через кілька днів або тиждень, а не відразу, це посиляє йому сигнал, що цю інформацію все-таки треба запам'ятати».

5. Не бійтеся подрімати.

Щоб запам'ятовувати вивчене, важливо періодично відключатися. Сон в проміжку між заняттями, як показує дослідження в журналі Psychological Science, допомагає краще запам'ятовувати матеріал, і це відчувається навіть через півроку. В експерименті, проведеному у Франції, учасників навчили перекладати 16 французьких слів на суахілі протягом двох занять. Учасники з однієї групи вчилися спочатку вранці, а потім увечері того ж дня, а учасники з другої групи вчилися ввечері, потім спали, а вранці приходили на друге заняття. Ті, хто спав, змогли згадати в середньому по 10 з 16 слів, а ті, хто ні - тільки 5-7.

«Це показує, що вбудовувати сон в процес навчання подвійно корисно: це скорочує час, який у вас піде на повторне освоєння матеріалу, і допомагає пам'ятати матеріал довше, - пише автор дослідження, психолог Ліонського університету Стефані Мазза. - Попередні дослідження показували, що спати після уроків корисно, а тепер ми бачимо, що ще краще - спати між двома заняттями».

6. Практикуйтеся у інший спосіб.

Коли ви освоюєте нові навички, корисно міняти підхід до їх тренування, пишуть дослідники з Університету Джонса Хопкінса: це допомагає вчитися швидше. У їхньому експерименті учасники повинні були вирішити якусь задачу на комп'ютері, і ті, хто під час другого заняття користувався іншою, модифікованою методикою, в результаті показали кращий результат, ніж ті, хто вдруге застосовував такий ж метод. Як пише керівник дослідження Пабло Селнік, краще хоча б злегка модифікувати свій підхід до навчання на різних заняттях, ніж практикуватися абсолютно однаково кілька разів поспіль.

ПСИХ ЛОГІЯ

7 найбільш поширених жестів обману



Не секрет, що дорослі люди говорять правду набагато рідше, ніж діти. Точніше, вони не те, щоб брешуть, просто багато недоговорюють. І якщо словами ми можемо сказати що завгодно, то наше тіло невербально видає нас з ніг до голови. Тому дуже важливо не тільки слухати, що говорить людина, а й бачити його. Особливо це стосується роботи і важливих ділових переговорів.

1. Прикривання рота

Пам'ятайте трьох мавпочок? Нічого не бачу, нічого не чую, нічого не кажу. Одним з жестів обману є прикривання рота.

2. Дотик до носа Пам'ятайте сказу про Піноккіо, де його ніс починав стрімко зростати, коли він брехав? Насправді фізично цей процес і справді відбувається - в організмі виділяються особливі речовини кателохаміни, які призводять до подразнення слизової носа, також підвищується тиск, посилюється кровотік і ніс і справді трохи збільшується. Але це не помітно, зате помітно, як ваш співрозмовник починає тягнутися до носа і чухатися його.

3. Потирання очей Коли дитина не хоче на щось дивитися, він закриває очі долоньками. У дорослого цей жест трансформується в потирання ока. Таким чином мозок намагається блокувати щось неприємне для нас (обман, сумнів або неприємне видовище). У чоловіків це більш виражений жест - вони труть очі, ніби їм смітинка в око потрапила. У жінок цей жест менш помітний і цілком може зійти за поправлення макіяжу, так як пані зазвичай потирають акуратно пальчиком нижню повіку. Але і тут варто бути уважним - раптом і справді смітинка потрапила або вія!

4. Потирання мочки вуха

Повернемося до наших мавпочкам! Це жест «нічого не чую». Зазвичай він супроводжується поглядом в сторону. Варіанти цього жесту: потирання мочки, чухання шиї за вухом, колупання (вже вибачте) в вусі або скручування його в трубочку.

5. Почухування шиї

Як правило, люди роблять це вказівним пальцем тієї руки, якою вони пишуть. В середньому людина чухає шию 5 раз в день. Цей жест означає сумнів. Тобто якщо вам людина говорить щось на кшталт «Да-да! Я з вами абсолютно згоден» і при цьому тягнеться, щоб почухати шию, це означає, що насправді він не згоден і сумнівається.

6. Відтягування комірця Знайомий жест, правда? Наче стає душно і людині важко дихати. Обман призводить до підвищення тиску і посиленого потовиділення, особливо якщо обманщик боїться бути спійманим на брехні.

7. Пальці в роті Найяскравіший персонаж з пальцем у роті, це Доктор Зло з фільму про Остіна Пауерса. Він практично завжди тримає свій мізинець біля рота. Це несвідома спроба людини повернутися в стан безпеки, яке зазвичай асоціюється з дитинством і смоктанням тієї ж соски. Доросла людина смокче сигару, трубку, дужки окулярів, ручку або жує гумку. Більшість дотиків до рота пов'язані з обманом, однак це також говорить ще і про те, що людина потребує схвалення. Можливо він бреше тому що боїться, що правда вам не сподобається.