



RUFIN NEWS

DECEMBER 2023

No 4(54)

ВЫХОДИТ С ФЕВРАЛЯ 2017
ИЗДАНИЕ ГИМНАЗИИ № 227
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ



ПРАЗДНИК К НАМ ПРИХОДИТ

2024 – год Зеленого Деревянного Дракона, символизирующего духовное равновесие и возрождение.

Считается, что если встречать этого год в зеленом, золотом или серебряном, то это поможет привлечь удачу.

Самыми желанными подарками в этом году, по данным Всероссийского Деда Мороза, являются мягкие игрушки (в том числе персонажей мультиков), конструкторы LEGO, куклы Barbie и радиоуправляемые модели. А вот подростки хотят увидеть под ёлкой гаджеты: смартфоны, планшеты, ноутбуки, игровые приставки. Чтобы создать праздничную атмосферу, лучше упаковать подарок. Достаточно просто обернуть его в крафтовую бумагу и добавить ёлочную веточку или шишку или даже приклеить конфетки – все зависит только от вашей фантазии!

Команда RUFIN NEWS желает читателям встретить Новый год в хорошем настроении и с пользой провести праздничные деньки.

КАК ПОДВЕСТИ ИТОГИ ГОДА?

Подведение итогов года – отличный инструмент личностного роста. Неспроста одной из основных функций нашего мозга является когнитивная (она отвечает за анализ, структурирование информации и способность делать выводы). Кажется, словно все вокруг заняты подведением успешных итогов, а ваши даже вспоминать стыдно? Тогда вам точно стоит изучить одну из методик.

Зачем же подводить итоги года?

В современном мире в быстром потоке информации очень трудно увидеть динамику своего развития. Один день сменяется другим, листы в календаре заканчиваются, а кажется, будто ничего не происходит. Правильное подведение итогов может упорядочить хаос ваших действий, и вы увидите, как сильно изменились за прошедший период. Но «правильно» это как?

Для некоторых людей это полноценный анализ каждого месяца, другим достаточно расплывчатой эмоциональной оценки. Кто-то оценивает успех материально и всё это верно, если вы не испытываете негативных эмоций. Ведь подведение итогов – интересный способ рефлексии: воспоминания о ярких событиях вашей жизни могут указать вам будущие перспективы и свои слабые стороны.

Особенно важно подводить итоги года «экологично» – убрать постоянные сравнения с другими людьми и сосредоточиться на своих достижениях. Никто не знает наверняка, каких усилий стоила галочка в списке целей, какой путь прошёл человек, чтобы её выполнить. Жёсткая самокритика, в результате приводит лишь к разочарованию и ощущению своей неполноценности. Примите, что все люди разные и углубитесь внутрь себя, дабы найти то, что станет причиной сказать себе: «молодец!».

Рассмотрим четыре способа подведения итогов года, возможно, один из них подойдет вам:

Если вам нравится творческий подход, и вы не прочь потратить пару часов, попробуйте **«Коллаж»** – способ, включающий неизменные атрибуты нового года! Нарисуйте ёлку и «украсьте» ее событиями уходящего года. Изобразите свои основные достижения и запомнившиеся моменты!



Второй способ: «Колесо Баланса».

Определите свои важнейшие сферы деятельности и нарисуйте круг, разделённый на секторы, и дайте им оценку. Дальше самое интересное: ответьте на несколько аналитических вопросов. Похожа ли картина на «колесо», которое стablyно катится по дороге? Уделяли ли вы одинаковое внимание каждой сфере жизни?



Модель Гиббса придется по душе людям с отличной памятью! Постарайтесь детально вспомнить прошедший год, какие события происходили в мире, вашей семье и жизни. Как сильно они повлияли на вашу личность? Приобрели ли вы новые навыки и чего вам это стоило, совершили ли вы ошибки? Размышляя над этими вопросами, подробно опишите свое эмоциональное состояние – так вы поймете свое отношение к уходящему году.

И напоследок самый простой метод, который всецело зависит от возможностей вашей фантазии. Придумывайте самые разные вопросы о своей жизни! Мы предлагаем несколько занимательных вариантов:

1. Какое самое сложное решение я принял(а)?
2. Какое слово я чаще всего произносил/а, и почему?
3. Какие люди и вещи оказали на меня самое большое влияние?

Отнеситесь к этому серьезно и не поленитесь ответить на все вопросы. Так вы поймете достигаете ли результатов или только на пути к ним.

Автор текста: Зоя Гробовикова

СТАВИМ ЦЕЛИ ПРАВИЛЬНО!

Постановка целей помогает более эффективно управлять временем и ресурсами. Понимание дальнейших шагов для получения желаемого позволяет избежать беспорядочного использования времени, о котором впоследствии часто сожалеешь.

Как правильно ставить цели?

Задайте себе несколько вопросов:

- Что сейчас для меня является самым важным?
- Что я хочу получить, достигнув своей цели?
- Каким я стану, и как изменится моя жизнь, когда я достигну своей цели?

Создайте план действий и запишите ближайшие шаги.

Ставьте реальные цели и разбейте их на шаги, которые необходимо сделать для достижения. Часто люди устанавливают слишком амбициозные цели и не могут пройти и третью пути. В результате возникают разочарование, апатия и критика. Например, не стоит ставить целью изучить иностранный язык на уровне носителя за год, а вот цель «каждый день заниматься по 15 минут» вполне достижима и не вызывает ужаса у нашей тонкой психики. Маленькие и постепенные изменения ведут к комфорtnому движению и психологическому благополучию.

Запишите все, что относится к вашей цели, чтобы не упустить важные детали. Довольно сложно вспомнить свои мысли, которые были в голове месяц назад, а записи делают наше мышление более упорядоченным и структурированным.

Разделите свои цели на категории, чтобы получить более детализированное представление о различных сферах жизни и обнаружить недостающие элементы. Люди могут сосредоточиться на учебе, игнорируя здоровье или личную жизнь. Это приводит к раздражению, усталости и снижению работоспособности.

Постарайтесь регулярно анализировать свои успехи. Если что-то не получилось, спросите себя, что именно произошло и какие новые действия помогут в достижении цели.

Поддерживайте себя и поощряйте. Вы - единственный человек, который на самом деле нуждается в ваших переменах.



*Рецепт безалкогольного глинтвейна

В кастрюльку выложите порезанные фрукты, затем добавьте палочки корицы, анис и гвоздику.

Также вы можете добавить больше специй, вкус которых вам нравится.

Влейте в нашу смесь виноградный сок и сахар. Поставьте на медленный огонь и доведите напиток до кипения. После добавьте мед. Глинтвейн готов.

«RUFIN NEWS»
ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ИЗДАНИЕ

УЧРЕДИТЕЛЬ
ГБОУ ГИМНАЗИЯ 227
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
УЛИЦА ТУРКУ, 30-А

НАД ВЫПУСКОМ РАБОТАЛИ

СОФИЯ АНОХИНА, МАРИНА ЧЕРЕПЕНИНА,
ЗОЯ ГРОБОВИКОВА, ВЕРОНИКА ДИЯНОВА,
ОЛЬГА СОЛОВЬЁВА, РАФАЭЛЬ СОЛОВЬЁВ,
ДМИТРИЙ ТИМОШЕНКО

НОМЕР ПОДПИСАН В ПЕЧАТЬ 20.12.2023

ТИРАЖ 100 ЭКЗ.

NOTA BENE

МНЕНИЕ АВТОРОВ ПУБЛИКАЦИИ МОЖЕТ
НЕ СОВПАДАТЬ С МНЕНИЕМ
РЕДАКЦИИ И ОРГАНИЗАЦИИ