

RUFIN



Издание ГБОУ Гимназии №227 Санкт-Петербурга
Выходит с февраля 2017 года

В этом выпуске:
Как справиться с осенней хандрой?
Почему важно беречь школу?
Осенние стихи для поднятия настроения



Как справиться с осенней хандрой?

С наступлением осени, когда школьные коридоры вновь наполняются привычным шумом, а за окном золотые листья стремительно сменяются серыми тучами и морозящим дождем, многие из нас начинают ощущать странное, тягучее состояние, которое принято называть осенней хандрой.

Что такое осенняя хандра?

На самом деле, это не просто плохое настроение, а комплексная реакция организма и психики на глобальные изменения в окружающей среде и в нашем образе жизни. По сути, осенняя хандра — это мягкая форма сезонного аффективного расстройства, характеризующаяся резким снижением жизненного тонуса и эмоционально-го фона.

Как определить, что вас настигла осенняя хандра?

На эмоциональном уровне это проявляется в беспричинной грусти, тоске, порой даже апатии, которая мешает радоваться привычным вещам. Ученики часто отмечают снижение мотивации к учебе, трудности с концентрацией внимания на уроках и домашнем задании, а также повышенную раздражительность по мелочам. С физиологической точки зрения, хандра бьет по энергии: появляется постоянная, сонливость, даже после того, как вы проспали положенные восемь или девять часов, ощущается хроническая усталость и упадок сил. Многие замечают изменение аппетита, часто возникает неконтролируемая тяга к углеводам и сладостям, поскольку организм инстинктивно ищет быстрый источник энергии и «гормонов удовольствия», что, к сожалению, лишь усугубляет проблему, вызывая резкие скачки сахара и последующий энергетический провал.

Причины этого осеннего спада кроются в биологии и физиологии. Главный виновник — это, безусловно, сокращение светового дня и уменьшение интенсивности солнечного света. Наш мозг крайне чувствителен к свету, который регулирует выработку ключевых нейромедиаторов. Когда света мало, снижается синтез серотонина, который часто называют «гормоном счастья» или регулятором настроения. Низкий уровень серотонина напрямую связан с депрессивными состояниями и тоской. Одновременно с этим нарушается баланс мелатонина — гормона сна. В темноте мелатонин вырабатывается активнее, поэтому в пасмурные дни или при раннем наступлении сумерек мы чувствуем себя вялыми и сонными уже в середине дня. Кроме того, осенний период совпадает с возвращением к строгому учебному режиму после летних каникул, что само по себе

является стрессом. Добавьте к этому неизбежный дефицит витамина D, который мы получаем в основном от солнца, и который критически важен для иммунитета и нервной системы, и вы получите идеальный рецепт для осенней хандры.

К счастью, осенняя хандра — это состояние, которое можно и нужно корректировать, используя простые и доступные методы. Поскольку корень проблемы в свете, первое, что нужно сделать, это максимально увеличить его присутствие в вашей жизни. Старайтесь проводить на свежем воздухе хотя бы час в день, даже если небо затянуто облаками, поскольку естественный дневной свет, даже рассеянный, гораздо эффективнее искусственного. Дома и в классе используйте максимально яркое освещение, особенно в утренние часы, чтобы помочь организму «проснуться» и подавить выработку мелатонина. Вторым мощным инструментом является физическая активность. Спорт — это естественный антидепрессант, который стимулирует выброс эндорфинов, улучшая настроение и снимая стресс. Не обязательно записываться в спортивную секцию, достаточно регулярных прогулок, танцев под любимую музыку или активной игры на перемене.

Не менее важным является питание и режим. Чтобы бороться с усталостью, необходимо обеспечить мозг стабильным топливом, отдавая предпочтение сложным углеводам (цельнозерновые продукты, овощи) и полезным жирам, богатым омега-3 (рыба, орехи), которые поддерживают нервную систему. Старайтесь ложиться спать и просыпаться в одно и то же время, даже в выходные, чтобы не сбивать свои биологические часы. Наконец, не позволяйте хандре изолировать вас. Общение с друзьями, совместные занятия, хобби и творчество — все это помогает отвлечься от мрачных мыслей. Осень — идеальное время для создания уюта. Заварите ароматный чай, возьмите интересную книгу или займитесь тем, что приносит вам искреннее удовольствие. Помните, осенняя хандра — это временное явление, и заботясь о своем теле и разуме, вы сможете пройти этот период с минимальными потерями настроения и энергии, а если симптомы становятся слишком тяжелыми и мешают вам жить полноценной жизнью, не стесняйтесь обратиться за помощью к школьному психологу или родителям.

— Анастасия Ножева



Почему важно беречь Гимназию

Задумывались ли вы, сколько всего происходит с нами в этих стенах? Здесь мы не просто учимся — мы проживаем целую жизнь. Первые друзья, первая влюбленность, победы на олимпиадах, которые кажутся главным достижением, и двойки, от которых мир рушится. Мы растем, ссоримся и миримся, мечтаем о будущем. Школа — это настоящий эпицентр нашей детской и подростковой вселенной. И раз уж это наш второй дом, то и относиться к нему хочется по-домашнему — не как к казенному учреждению, а как к месту, где нам по-настоящему хорошо.

Мы часто не придаем значения «мелочам»: вот кто-то оставил грязный след на только что вымытом полу, вот на парте появилась новая «ропись», а от стула в углу вдруг отвалилась ножка. Кажется, ерунда! Но именно из таких мелочей, как из пазла, складывается общая картина. Войдешь в светлый, чистый класс — и учиться сразу легче, настроение поднимается. А в помещении, где все обшарпано и сломано, и мысли как-то не летают, а ползут, и чувствуешь себя не хозяином, а временным постояльцем, которому все равно. Не говоря уже о том, что с чистыми лестницами, партами и полами приятнее учиться.

Задумайтесь, что мы на самом деле приносим в школу на подошвах своих ботинок? Мы приносим с улицы целый «коктейль» из пыли, песка, реагентов, бензина, микробов и просто уличной грязи. Вся эта смесь не исчезает бесследно — она оседает на полу, поднимается в воздух, которым мы дышим по 6-8 часов каждый день. Носить сменку самый простой способ позаботиться о своем здоровье и здоровье одноклассников. Это наш личный вклад в чистый воздух школы.

— Редакция медиацентра

У кошек всегда каникулы

Я просто обожаю читать, особенно осенью. Одна из моих самых любимых книг — это вторая серия книги Ольги Лукас «У кошек всегда каникулы». Это замечательная история, которая отлично подходит для осенних вечеров.

В садоводстве Чайное наступила осень, но не все жители разъехались. Дачники активно готовятся к зиме, не замечая, какие опасности поджидают их за воротами и какие загадочные происшествия происходят в старом доме у леса и в усадьбе Елкиной...

И только Муся, Плюшка и Элиза не теряют времени даром. Они продолжают искать ответы на вопросы и заниматься расследованиями. Каждая глава этой книги наполнена тайнами, которые предстоит разгадать нашим отважным следователям.

Когда читаешь эту книгу, она создаёт уютное настроение, которого так не хватает в осенние вечера. «У кошек всегда каникулы» — это не просто детектив, это рассказ о трёхмышленных кошках, у которых есть повод задуматься о новом деле.

Это произведение мне очень понравилось, оно наполнено яркими событиями и осенней атмосферой!

— Ярослава Кольцова



Юные авторы

Осень наступила,
Листики летят.
Она озарила весь наш бледный сад,
Пусть уже не светит очень ярко солнце,
но зато осенний за окном пейзаж...
Осень настоящая — чистота природы.
За окном красуется наш осенний сад!

Ярослава Кольцова

Рыжим золотом листва искрит,
В лёгком танце с ветром вдаль летит.
Небо ниже, воздух стал острее,
Слышен шёпот осени зарей.

Лужи, отражения, дым костров,
Тихий вздох от спящих берегов.
Мир затих, задумался всерьёз,
Скоро будет царство белых грёз.

Анастасия Ножева

Октябрь на дворе,
Смотрит он в окошко,
Посмотрел и думает: скоро вот зима...
Подожду ещё немножко и уйду
с полна.

А пока смотрю в окошко,
Там в квартире сидит кошка,
Птичек провожает взглядом прямо
на юг.
Вот вздохнул ноябрь, посмотрел в
окно и пошёл ноябрь делать все дела,
пока зимушка траву не замела...

Ярослава Кольцова



Золотая осень к нам пришла,
Листья кружатся, танцуют в поле,
Ветер нежно шепчет и поёт,
Время тёплых, тихих разговоров.
птички улетают, от нас
и солнца убирает свои теплые лучики

Ульяна Антонова