

Тест Уверены ли вы в себе?

Психологи утверждают: уверенный в себе человек успешен, а неуверенный, напротив, терпит неудачи. Если нет сомнений в способностях и возможностях, то любое, даже самое сложное, дело будет по плечу.

1. Чувствуете ли вы себя свободно, оказавшись в незнакомой компании?

а) конечно, да, я же среди людей, а не монстров;
б) некоторый дискомфорт ощущается, но его можно преодолеть;

в) стараюсь не попадать в такие компании, поскольку чувствую себя ужасно.

2. У вас чёрная полоса, одна неудача сменяет другую. Вы начинаете из-за этого сомневаться в себе?

а) ни в коем случае, это всего лишь небольшое невезение;

б) начинаю активно анализировать, в чём причины;
в) конечно, сомневаюсь всё сильнее и сильнее.

3. Как вы справляетесь с собственными проблемами – самостоятельно или с помощью друзей?

а) предпочитаю разбираться самостоятельно, делаю это быстро;

б) иногда советуюсь с друзьями;

в) всегда спрашиваю совета друзей и знакомых.

4. Если вы участвуете в споре, будете ли вы до последнего доказывать свою точку зрения?

а) конечно, я уверен(а) в том, что прав(а);

б) приведу аргументы, но спорить не буду;
в) лучше послушаю собеседника и соглашусь.

5. Часто ли окружающие обращаются к вам за советом?

а) да, иногда даже просят помочь;

б) бывает, что спрашивают совета;
в) чаще совет требуется мне.

6. Бывают ли у вас сомнения относительно реальности ваших планов?

а) никогда! Я точно знаю, что всё удастся сделать;

б) бывают, но я стараюсь не обращать на них внимание;

в) да, бывают, и чаще всего под их влиянием меняются планы.

7. Услышав смех позади себя, вы думаете о том, что он в ваш адрес?

а) ни в коем случае: смеются, потому что весело;

б) может, и надо мной, но я не придаю этому значения;

в) точно – смеются в мой адрес. Обидно.

Считаем баллы, подводим итоги:

• Если у вас больше ответов А – то ваша уверенность в себе непоколебима. Вы способны дойти до цели, невзирая на любые препятствия. Ваша уверенность – сильный стимул, но не стоит забывать о том, что средства для достижения цели не должны умалять чужие интересы.

• Если у вас больше ответов Б, вы уверены в себе, но иногда подвергаете свои способности сомнению. Это даёт вам возможность «держать руку на пульсе» и излишне не расслабляться.

• Если у вас больше ответов В, вы скорее не уверены в себе, вам очень важно мнение и советы окружающих, прислушиваться к которым зачастую не имеет смысла, поскольку в вашей исключительной ситуации принять решение предстоит именно вам.

Улыбнись!

Замуж: туда и обратно

Говорят, в каждом человеке спит гений. У меня он в коме.

Что-то мне на природу захотелось, подышать свежим коньяком и шашлыком.

При разгерметизации салона наденьте кислородную маску, чтобы другие пассажиры не видели ужаса на вашем лице...

Вот говорят, что с возрастом жена всё больше начинает походить характером на свою мать. Неправда это – она всё больше начинает походить на вашу тещу.

В магазин матрёшек требуют старший менеджер, менеджер, младший менеджер, ассистент младшего менеджера.

– Мы не настолько богаты, чтобы покупать...

– Дешёвые вещи?
– Чтобы покупать.

– Что самое главное в женской красоте?

– Рот.
– А точнее: форма, цвет, размер?

– Главное, чтобы он был закрыт.

– Мама, я хочу замуж!
– Хватит! Уже дважды была!

– Ну мама...

– Нет, и не проси!

– Мам, я только туда и обратно!

– Девушка, это вам от мужчины, сидящего вон за тем столиком.

– А что это?

– Его счёт.

Презентация

«Оскар» по-магнитогорски

В школе изучения иностранных языков «Бритиш клуб» состоялся конкурс фильмов, созданных учениками

Здесь давно работает собственная студия, где дети учатся создавать фильмы и передачи. Искусство съёмки и монтажа они постигают под руководством профессионального мастера Андрея Власова.

И вот теперь преподаватели решили презентовать авторские работы широкой публике. Для этого в кинотеатре «Партнёр» собрали учащихся и их родителей,

а само действие обставили под церемонию вручения «Оскара».

Было представлено одиннадцать мини-фильмов, над которыми команды детей и педагогов трудились два месяца. Главная тема, волнующая людей всех возрастов, – конечно же, любовь. Учащиеся школы активно участвовали во всех этапах создания четырехминутных фильмов. Ведь даже для такой короткометражки нужен сценарий, актеры и музыка. И конечно, все диалоги были на английском языке.

Юные режиссеры и актеры с замиранием сердца смотрели свои творения и фильмы других конкурсантов. Переживали, волновались и ждали объявления победителей.

Чтобы избежать субъективной оценки, в жюри организаторы конкурса привлекли независимых экспертов. Ими стали педагоги и коллеги из США и Великобритании – Хэрольд Эймс, Дален Эймс, Рикки Моне-Эймс, Крейг Хадсон, Оскар Оуэн, Элана Саломон и Карисса Уэллс. Они высказали своё мнение о фильмах в режиме видеоконференции. А вёл

церемонию преподаватель из Великобритании Лео Дайбел.

По решению самих учащихся был вручен приз зрительских симпатий. Для этого выбрали судейскую коллегию из детей, которые не принимали участие в создании фильмов.

Стоит добавить, что все фильмы теперь появятся во всеобщем доступе на сайте «Бритиш клуб». А следующая церемония «Оскара» запланирована на следующую весну. В будущем ребята хотят создавать фильмы также на немецком и французском языках.

Дарья Долинина ответит на ваши вопросы на сайте magmetall.ru



Ю. Дарья Долинина

Туризм

Весенний зачёт

В Экологическом парке состоялись соревнования по технике лыжного туризма, которые организовали и провели опытные педагоги детской станции туристов.

Юные спортсмены сдали своеобразный зачёт по знанию основ туристической техники. Победили в соревнованиях

воспитанники детских клубов «Олимп» – руководитель Зайтуна Гайнуллина, «Радуга» – руководитель Елена Прудникова, «Исток» – руководитель Екатерина Улановская.

Теперь ребята готовятся сдавать итоговые экзамены по пешеходному туризму на соревнованиях в летних палаточных лагерях.

Медновости

Здравствуй, инсульт!

Японские учёные предложили простой тест для определения степени риска развития инсульта. Нужно простоять на одной ноге дольше 20 секунд – если это не удастся сделать, есть повод обратиться к врачу.

В исследовании приняли участие добровольцы, средний возраст которых составлял 67 лет. 841 женщина и 546 мужчин стояли на одной ноге с открытыми глазами как можно

дольше, но не более 60 секунд. Работу сосудов мозга оценивали с помощью МРТ. У тех, кто не мог простоять на одной ноге дольше 20 секунд, на 15,3 процента чаще обнаруживались микрокровоизлияния в мозг. А у тех, кто пережил случаи нарушения мозгового кровообращения, проблемы с равновесием наблюдались примерно в 30 процентах случаев. Исследователи рекомендуют всем пожилым людям, плохо держащим равновесие, посетить невролога.

Про-питание

Идут года – поменялась и еда

Обычно со зрелостью в организме начинают по-другому происходить многие процессы. Например, перистальтика кишечника замедляется.

А это значит, что человек начинают сопровождать мучительные запоры. Что делать? Неужели навсегда подсаживаться на слабительные? Есть три суперпродукта, помогающие избавиться от этой деликатной проблемы. И таблетки не понадобятся!

1. Вода
Выпивайте как минимум два литра воды в сутки. Достаточное количество жидкости

делает пищевой комок мягким, и он без проблем выводится из организма. Один стакан воды рекомендуется пить на

ночь, чтобы не загустевала кровь.

2. Пшеничные отруби
Пшеничные отруби богаты грубыми волокнами.

Они ценны тем, что не всасываются в кишечнике, а, впитывая влагу, набухают, вбирают в себя токсины, холестерин и выводят их из организма. Суточная доза пшеничных отрубей – 79 грамм.

3. Брокколи
Одна из причин образования запоров – опухоль кишечника.

Брокколи содержит вещество, которое предупреждает развитие раковой опухоли.

Полезнее всего этот вид капусты в сыром виде. Хотя, признаться, для нас это непривычно. Попробуйте приготовить салат из сёмги, брокколи и лимона. Суточная доза брокколи – 100 грамм.

