



Выпуск №6

# ШКОЛА СЕГОДНЯ



## День весны, труда и мая: традиции и суть праздника.

Праздник 1 мая, известный как День труда, имеет свои корни в борьбе за права рабочих и трудящихся. Его история начинается в конце 19 века в Соединенных Штатах, когда рабочие начали организовываться для улучшения условий труда, сокращения рабочего дня и повышения заработной платы.

### Происхождение праздника

1. Рабочие движения: В 1880-х годах в США рабочие начали активно выступать за введение 8-часового рабочего дня. Одним из ключевых событий стало восстание в Чикаго в мае 1886 года, когда тысячи рабочих вышли на улицы с требованиями о сокращении рабочего времени.
2. Массовые протесты: 4 мая 1886 года в Чикаго произошла Хеймаркетская бойня, когда во время мирной демонстрации произошли столкновения между полицией и протестующими. Это событие привлекло внимание к условиям труда и усилило рабочее движение.
3. Международный день: В 1889 году на первом конгрессе Второго интернационала в Париже было решено учредить международный праздник в поддержку рабочих. 1 мая был выбран как день солидарности трудящихся.



### Распространение праздника

С тех пор 1 мая стал отмечаться во многих странах мира как День труда. Он стал символом борьбы за права рабочих и достижения социальной справедливости. В некоторых странах этот день стал выходным, и его отмечают парадами, митингами и другими мероприятиями.

### Празднование в разных странах

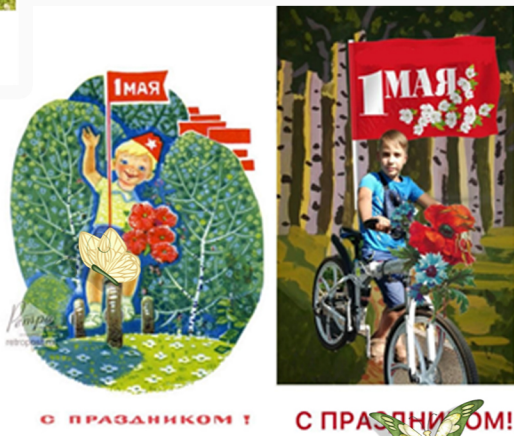
- В СССР и других социалистических странах: 1 мая стал официальным праздником, который отмечался массовыми демонстрациями и парадами, подчеркивающими достижения рабочего класса.
- В современных странах: В большинстве стран Европы и многих других уголках мира 1 мая отмечается как День труда, но без такой же политической нагрузки. Праздник стал символом солидарности трудящихся и прав человека.

### Современные реалии

Сегодня 1 мая продолжает оставаться важным днем для профсоюзов и рабочих движений, которые используют его как платформу для выражения своих требований и борьбы за права трудящихся. В разных странах этот день может отмечаться по-разному, но его основная идея — защита прав работников — остается неизменной.



МБОУ СОШ №24 имени генерала Н.Н.Раевского поздравляет всех с 1 мая - С праздником весны и труда! Приуроченный этому празднику фото-флешмоб, провели активисты нашего первичного отделения Движения первых совместно с Советниками директора по воспитанию.



## Колонка редактора

Здравствуйте, дорогие читатели. Вы держите мартовский выпуск газеты «Школа сегодня». Надеюсь, что наша газета будет настоящим подарком для всех, кому не безразлична судьба школы и всё, что с ней связано. Почему «ШКОЛА СЕГОДНЯ» потому что она:

Школьная  
Креативная  
Образовательная  
Любознательная  
Активная  
Актуальная

Самостоятельная  
Ежемесячная  
Гарантированная  
Общественная  
Достоверная  
Наблюдательная  
Яркая  
Языковая

В основу нашего издания положен принцип открытости. Любой желающий может попробовать свои силы в журналистике. Если у вас появился интересный материал, смело несите его нам, мы с удовольствием опубликуем его на наших страницах. Также приглашаем к сотрудничеству учителей и учеников. У многих из вас наверняка есть мысли о том, как сделать жизнь школы ещё интересней и разнообразней. У нас есть свой почтовый ящик, всю информацию можно смело отправлять сюда [gazetta24@yandex.ru](mailto:gazetta24@yandex.ru). До новых встреч!

# Советы школьного психолога: как справляться со стрессом и находить гармонию

Дорогие ученики и учителя!

В нашем школьном сообществе бывают моменты, когда мы сталкиваемся с различными трудностями — будь то экзамены, конфликты с друзьями или просто повседневные заботы. Я хочу поделиться с вами несколькими советами, которые помогут справиться со стрессом и наладить гармонию в жизни.

## 1. Научитесь управлять своим временем

Планирование — ключ к успеху! Составьте расписание на неделю, выделите время для учёбы, отдыха и хобби. Это поможет вам избежать чувства перегруженности и позволит лучше организовать свои дела.

## 2. Заботьтесь о своем физическом здоровье

Регулярные физические нагрузки, здоровое питание и достаточное количество сна — важные факторы, влияющие на ваше самочувствие и настроение. Даже короткая прогулка на свежем воздухе может значительно улучшить ваше состояние.

## 3. Практикуйте релаксацию

Научитесь техникам релаксации, таким как глубокое дыхание, медитация или йога. Эти практики помогают снизить уровень стресса и улучшить концентрацию.

## 4. Не бойтесь просить о помощи

Если вам трудно справиться с эмоциями или проблемами, не стесняйтесь обращаться за помощью к друзьям, родителям или учителям. Общение с близкими может значительно облегчить ваши переживания.

## 5. Развивайте эмоциональный интеллект

Обратите внимание на свои эмоции и чувства. Понимание того, что вы чувствуете, поможет вам лучше справляться с трудными ситуациями. Ведите дневник эмоций — это отличный способ осознать свои переживания и найти пути их решения.

## 6. Находите время для хобби

Занятия любимым делом помогают отвлечься от повседневных забот и зарядиться положительной энергией. Будь то рисование, музыка или спорт — важно находить время для того, что приносит вам радость.

## 7. Устанавливайте границы

Научитесь говорить "нет", когда вы чувствуете, что у вас слишком много дел или обязательств. Уважайте свои потребности и не перегружайте себя.

## 8. Развивайте позитивное мышление

Старайтесь сосредотачиваться на положительных моментах в жизни. Ведите "книжку благодарности", где записывайте всё хорошее, что произошло за день. Это поможет вам увидеть мир в более позитивном свете.

Помните, что каждый из нас уникален, и то, что подходит одному, может не подойти другому. Пробуйте разные методы и находите то, что работает именно для вас. Главное — заботиться о себе и своих чувствах!

С любовью,  
Ваш школьный психолог!

