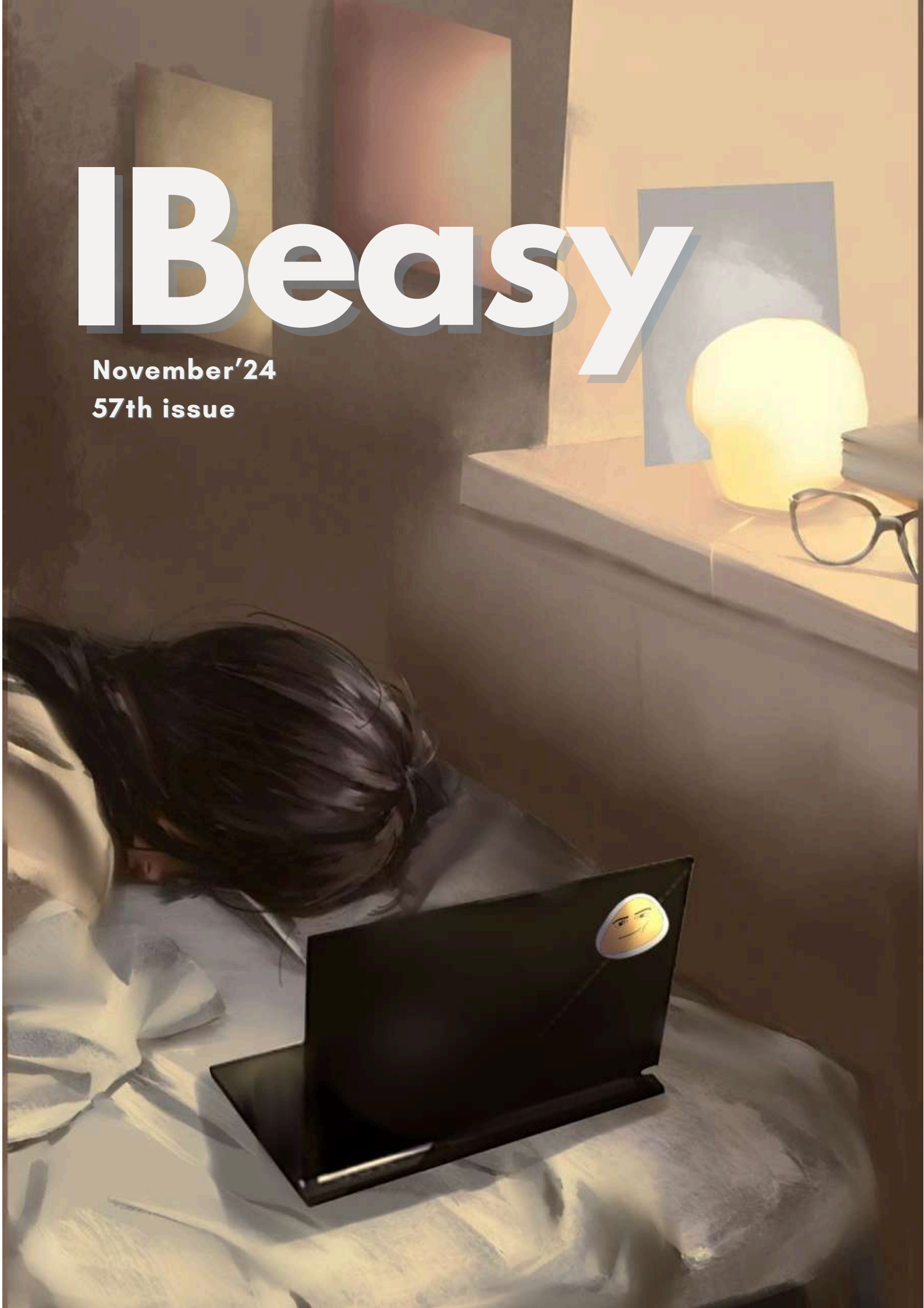


# IBeasy

November '24  
57th issue



# CHIEF EDITORS



**Balym Ablakhat**



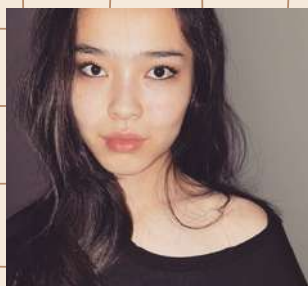
**Alina Sandalova**



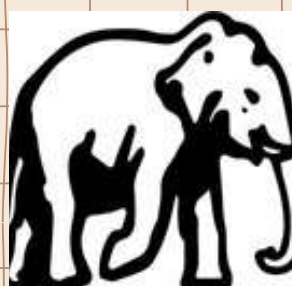
# STAFF WRITERS



**Lastayeva Aruzhan**



**Dinara Abdesh**



**Kairbai Arsen**



**Kim Kira**



**Malika Nugiyeva**



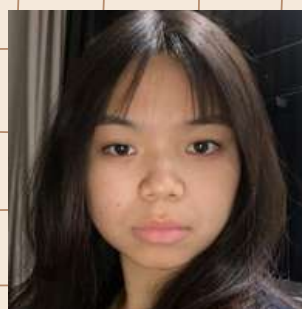
**Dariya Nazarbekova**



**Zeinullayeva Aruzhan**



**Khassanova Altynai**



**Salymova Kamila**



**Taimys Milana**



# HEAD DESIGNER



**Mussina Anel**



# DESIGNERS



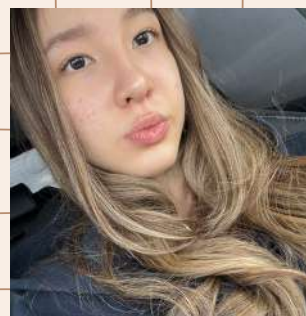
**Nurgozhina Ayisha**



**Gauhar Beken**



**Saida Kanatkyzy**



**Saniya  
Mukhamedzhankyzy**



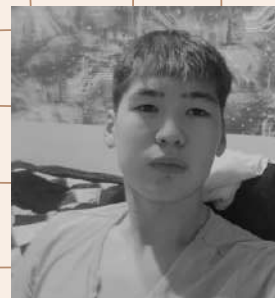
**Muddaris Dameliya**



**Samira Ramazan**



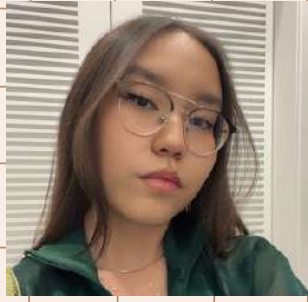
**Murat Tomiris**



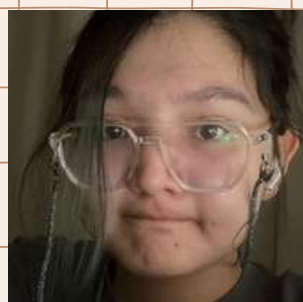
**Sultan Saparov**



**Aldiyar Amangeldin**



**Ayaulym  
Abdrakhmanova**



**Akubay Nursaya**

# Illustrator



# Content

- 5** «A Million Dreams»: Назарбаев Зияткерлік Мектебінің Оқушылары Шабыттандырған Жеңіс!
- 8** How do habits form our identity?
- 10** “Қажымұқан” фильмі
- 12** Зумерлер қалай сөйлейді?
- 15** Золотой мяч
- 19** Hometown heroes
- 24** Ноябрьские утешения
- 28** Как стать увереннее и поднять самооценку?
- 32** The Biology HL lessons with Mr. Sandip
- 38** Japan
- 47** How to improve memory and concentration





## «A Million Dreams»: Назарбаев Зияткерлік Мектебінің Оқушылары Шабыттандырған Жеңіс!

Биылғы «A Million Dreams» арт-фестивалі NIS жүйесіндегі ең дарынды жас өнерпаздарды бір алаңға жинап, шабыт пен өнердің жарқын мерекесіне айналды! 29 қазанда Шымкент қаласында өткен бұл желілік фестивальге еліміздің түкпір-түкпірінен 286 талантты оқушы жиналып, мюзикл, көркем сурет, графика, арт-фото, әлеуметтік бейне және қолөнер сияқты түрлі бағыттарда өнерлерін паш етті.







Астана қаласындағы Назарбаев Зияткерлік мектебінің оқушылары фестивалде жоғары нәтижелерге қол жеткізіп, "Үздік түстер" және "Үздік шеберлік" номинацияларын жеңіп алды. Дарынды зияткерлер Зере Шәріпова мен Сағи Медетбаев "Арт-фото" бағытында үздік шығып, "Үздік түстер" номинациясын иеленсе, Мухтарбек Амина кескіндеме бағыты бойынша "Үздік шеберлік" номинациясын жеңіп алды. Бұл жетістіктер олардың шығармашылық әлеуетінің жоғары деңгейін айқындап, үздік оқушылар қатарында орын алуына мүмкіндік берді.

Фестивальге оқушыларды дайындаудағы жоғары біліктілігі үшін Астана қаласындағы мектептің қосымша білім беру педагогтары Татьяна Ким мен Тлеубаева Нұргүл де назардан тыс қалмады. Назарбаев Зияткерлік мектептерінің басқарма төрағасы Әнуар Жанғозиннің атынан алғыс хат алған педагогтар оқушылардың шығармашылық дамуына қосқан үлестері үшін марапатталды. Бұл алғыс хаттар, педагогикалық құрамның жоғары біліктілігінің жарқын дәлелі болып, мектеп мұғалімдерінің оқушылардың шығармашылық қабілеттерін дамытудағы еңбектерінің бағалануын көрсетті.





Фестивальге қатысқан бишілердің бірі, 10 “С” сынып оқушысы Оспан Айжібек, өз ойымен бөлісіп, бұл шараның оған үлкен тәжірибе жинауға мүмкіндік бергенін айтады: «А Million Dreams фестиваліне қатысу мен үшін үлкен тәжірибе жинауға мүмкіндік болды. Себебі, Халықаралық Бакалавриаттан басқа НЗМ мектептерінің өкілдерінің өнерлерін тамашалап, әр топтың өзіндік ерекшеліктерін жоғары деңгейде көрсете алғанын көрдіп, бір шаттандым».



Оспан Айжібек фестивальде би құрамында өнер көрсеткенін, әрі өз тобымен бірге әншілер тобының да өнеріне куә болғанын айтады. «Биді жаттау барысында біз көп бірге уақыт өткіздік, бір-бірімізді жақынырақ таныдық. Бұл бізге тек би қадамдарын үйренумен ғана шектелмей, достық қарым-қатынасты да нығайтуға мүмкіндік берді», — дейді жас өнерпаз.

Айжібек өз тобымен бірге биді көрермендерге ұсынғанда, олардың қолында әдемі әрі ерекше реквизиттер көрерменнің есінде ерекше қалуына себеп болатынына үміттенетінін айтады: «Біздің биіміз көрерменнің есінде ерекше сәттермен, қолымызда болған әдемі әрі ерекше реквизиттармен қалды деген үміттемін».

«А Million Dreams» фестиваліне қатысу тек жеңіс қана емес, сонымен қатар үлкен тәжірибе мен шабыт көзіне айналды. Оқушылар өздерінің шығармашылық қабілеттерін танытып қана қоймай, өнердегі жаңа мүмкіндіктерді ашты. Әрбір жеңіс пен өнер көрсету – олардың армандарына бір қадам жақындағанын білдіреді.

Бұл жетістіктер біздің оқушылардың болашағының жарқын екендігін көрсетеді. Алдағы уақытта бұл талантты жас өнерпаздар тек мектепте ғана емес, бүкіл елде өз есімдерін асқақтататынына сенеміз!



IBeasy staff writer  
Aruzhan ZEINULLAYEVA

IBeasy designer  
Gaukhar BEKEN

# How do habits form our identity?

Have you ever thought about how your daily habits reflect who you are?

Do you consider yourself an **adventurous person** because you often try **new activities**, or do you see yourself as more of a **homebody** because you prefer **cozy nights** in? These seemingly small actions are more than just habits, they are reflections of your identity.



OR



Let's take a moment to reflect on **your daily choices**. And what habits define you? Are you someone who enjoys cooking healthy meals, or do you rely on takeout most nights? Each of these **decisions contributes to the narrative** of who you are and who you aspire to be. Hence, it can be stated that habits are the building blocks of our identities. **They shape our thoughts, behaviors, and ultimately influence how we perceive ourselves**. When we engage in certain actions consistently, we begin to see ourselves through that lens.

For instance, if you regularly practice gratitude, you may start to identify as a positive person. Conversely, if procrastination is a frequent habit, it may lead you to view yourself as disorganized or unmotivated. And the studies show that when individuals align their habits with their self-image, they experience greater satisfaction and motivation. This creates a positive feedback loop where good habits reinforce a positive identity.

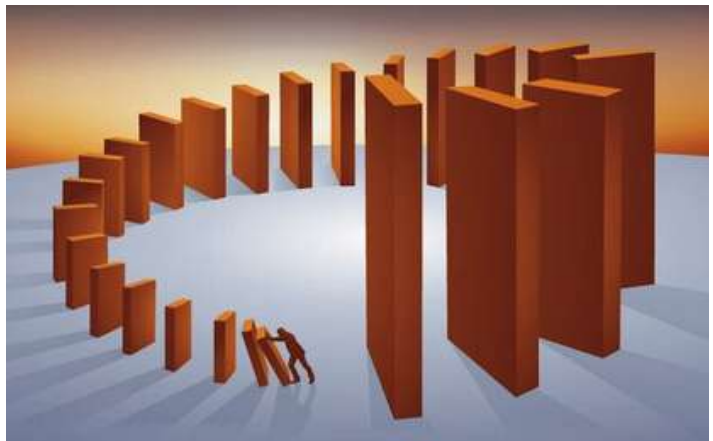






Therefore, imagine waking up feeling empowered by the choices you've made—this is the magic of aligning your actions with your aspirations. Think about the emotions tied to your habits. When you engage in activities that resonate with your values—like exercising, practicing mindfulness, or pursuing creative outlets—you not only enhance your skills but also boost your self-esteem. You feel accomplished and fulfilled, reinforcing the belief that you are capable and worthy. Once you've identified the habits that resonate with your desired self-image, commit to making small changes.

Remember, transformation doesn't require monumental shifts; it often begins with tiny adjustments that accumulate over time. As you embark on this journey of self-discovery, remember that change is a process filled with ups and downs. Celebrate each step forward



Each time you engage in a habit that aligns with your desired identity, you're casting a vote for the person you wish to become. So ask yourself: What will be your next step toward awakening the true essence of who you are? Embrace this opportunity for growth and self-discovery! Your journey starts today—make it meaningful!

**Abdesh Dinara**

IBeasy Staff Writer

**Amangeldin Aldiyar**

IBeasy Designer

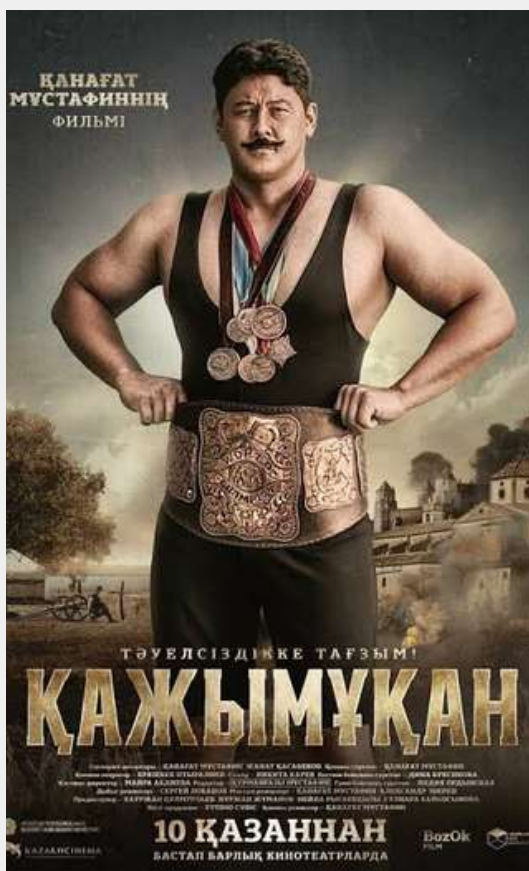
---

# “Қажымұқан” фильмі

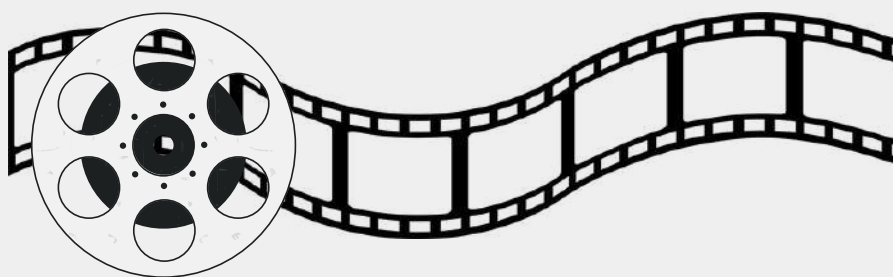
---



**Қажымұқан Мұнайтпасов** – Қазақ халқының тарихындағы тұңғыш кәсіпқой палуан. Тұтас ғұмырын күрес өнеріне арнап, өз халқын бірінші болып өзге жұртқа паш еткен, көрмеген елді көріп, алтын, күміс медальдарды мойнына тұңғыш илген.



Осы жылдың қазан айында Қажымұқан туралы фильм шыққан, оның режиссері – Қанағат Мұстафин. Ол фильмнің сценарийі бойынша 2012 жылдан бері жұмыс істеп, 2020 жылға қарай фильм түсіріле бастады. Нәтижесінде, бұл ерекше оқиғаны халық алдында үлкен экранда көрсету үшін Қанағат Мұстафин 10 жыл бойы зерттеулер жүргізді. Фильм ҚР Мәдениет және ақпарат министрлігінің және ұлттық киноны қолдау жөніндегі мемлекеттік орталықтың қолдауымен түсірілген. Көрермендердің айтуынша, фильмді түсіру үшін қаржыландыру процесі қиындықтарға тап болды және оның еңбегін қолдауға көптеген халық бұл фильмді тамашалады. Басты рөлді Жүргенов атындағы Өнер Академиясының түлегі Ербол Төлепберген, ал жас кезіндегі палуанды актердің жас бауыры ойнаған.



## Идея қалай туылды

Қанағат Мұстафин “Қажымұқан” фильмін түсіру идеясының қалай пайда болғанымен бөліседі:

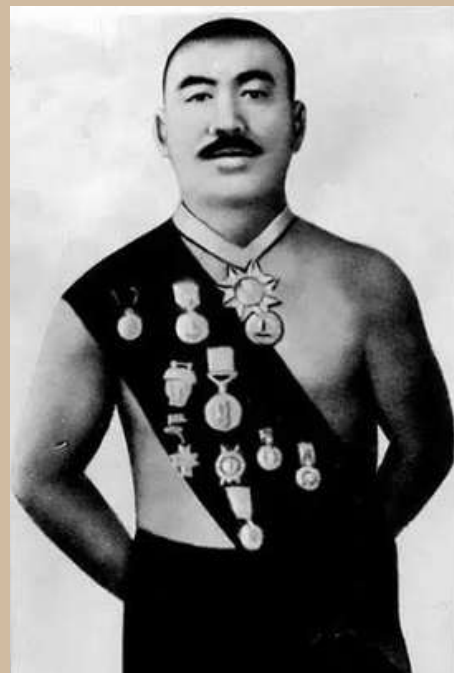
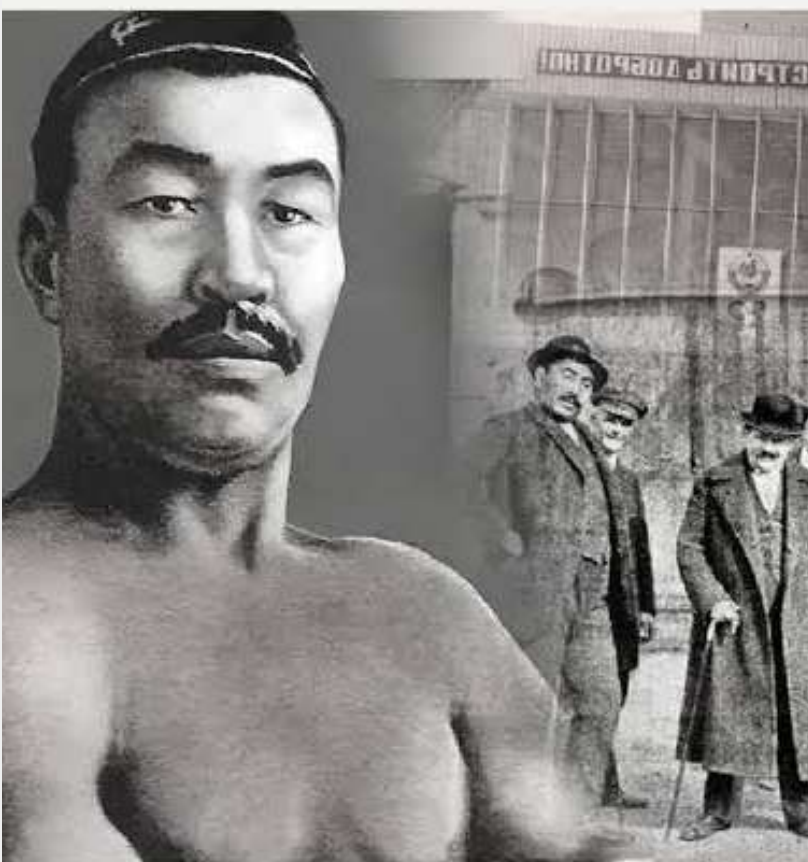
“– Бұл ой 12 жыл бұрын пайда болды: мен көлік жүргізіп келе жатқанда, радиодан осы адамның туған күнін тойлайтынын естідім. Мен ол туралы мектеп бағдарламасынан билетімді есіме түсіре бастадым, алайда сол кезде Қажымұқан туралы білім аз болды. “Иә, майданға ұшақ сыйлаған мықты адам болды”. Кейін әкемнен Қажымұқан туралы кітаптары бар ма деп сұрады. Әкемнің үлкен кітапханасы болды. Онда ол маған Қажымұқан туралы екі кітап тапты. Мен оларды оқығаннан кейін жігерленіп, ол туралы фильм түсіру керек деп шештім.”



# “Қажымұқан” ФИЛЬМ

## Сюжеттің қысқа сипаттамасы

Фильмнің сюжеті бойынша Қажымұқанның бүкіл палуандық кәсібі оның әкесінің әлемдік деңгейдегі палуан болу арманын орындауға деген ұмтылысына негізделген. Сондықтан тек қана Қажымұқан Мұнайтпасовтың өмірін, оның күрес кәсібіндегі жетістіктер мен қиыншылдықтарды баяндалмай, әке мен ұл бала арасындағы қарым-қатынас пен құрмет, және қазақ халқының адамгершілігі сияқты мәселелер көтеріліп, көрермендерді адамгершілік пен отбасылық құндылықтарға үйретеді.



## Фильм неге үйретеді?

“Қажымұқан” фильмі көптеген адамгершілік құндылықтарға үйретеді. Ең басым мәселе әке мен ұл бала арасындағы қарым-қатынас, себебі Қажымұқанның өз әкесіне деген құрмет пен терең байланыс, ал әкесінің баласына деген сенімділік пен жақсы тәрбие басты кейіпкердің жетістіктерге жетуіне әкелді. Қажымұқан өз халқынан көрген құрметсіздік пен кемсітушілікке қарамастан да, даналық пен жылы жүрекпен қалып, халқын елдегі қиын жағдайлардан сақтап қалды. Сол сияқты фильмде кездескен көптеген сәттер көрермендерді құндылықтарға үйретіп, тұлға ретінде қалыптасуына әсер етеді.

## Неге “Қажымұқан” фильміне бару керек?

Осы фильмдегі ең үздік ерекшелік - бұл жоғары деңгейдегі актерлік ойын. Басты кейіпкерлердің профессионализмі арқылы тарихи тұлғалардың эмоциялары, сезімдері және болған оқиғалар шынайы көрінді, фильмді тамашалаған кезде, сіз өзіңізді шынымен сол жерде жүргендей сезінесіз, Қажымұқанның қиын сәттерін бірге өткізіп, ол үшін кей сәттерде уайымдап, кей сәттерде қуанасыз. Ал ең қызықтысы - Қажымұқанның жекпе-жектерін тамашалау, өйткені оның әрбір жекпе-жегін көрген кезде, оның қандай ұлы палуан екенін түсінесіз. Сонымен қатар, фильм түсіруге арналған орындар, костюмдер мен басқа да заттар мұқият таңдалғаны соншалық, бұл қазір емес, Қажымұқан заманында түсірілген сияқты, бұл фильмді мүмкіндігінше шынайы түрде жеткізеді және көруден кейінгі әсер шексіз.

**Жазушы: Таймыс Милана**  
**Дизайнер: Нұрғожина Аиша**

# ZYMERLER QALAI

## SÓILEIDI?



ҚАЗІРГІ ЖАСТАРДЫҢ, ЯҒНИ ЗУМЕРЛЕРДІҢ СӨЙЛЕУ МӘНЕРІ ЕРЕКШЕ ЖӘНЕ ӨЗГЕШЕ. ОЛ КҮНДЕЛІКТІ СӨЙЛЕСУ МЕН ӘЛЕУМЕТТІК ЖЕЛІЛЕРДЕ ТРЕНДКЕ АЙНАЛДЫ. ӘСІРЕСЕ, МОДА ЖӘНЕ МАКИЯЖ САЛАСЫНДА ПАЙДА БОЛҒАН ЖАҢА СӨЗДЕР ЖАСТАРДЫҢ ӨЗІНДІК МӘДЕНИЕТІН ҚАЛЫПТАСТЫРЫП, ОЛАРДЫҢ ЕРЕКШЕЛІГІН КӨРСЕТЕДІ.

### СЛЭНГТЕРДІҢ ТҮРЛЕРІ

МОДА

МАКИЯЖ

ЖАЛПЫ

ЕГЕР СІЗ ЗУМЕРЛЕРДІҢ ТІЛІН ТҮСІНГІҢІЗ КЕЛСЕ, ЖАҢА СЛЭНГТЕРДІҢ МАҒЫНАСЫН БІЛУ МАҢЫЗДЫ.

СОНЫМЕН, БҮГІНГІ КҮНІ ЗУМЕРЛЕРДІҢ СӨЙЛЕУ МӘНЕРІНДЕГІ ЕҢ ТАНЫМАЛ СӨЗДЕРІ МЕН ТРЕНДТЕРІ ҚАНДАЙ?



# МОДА СЛЕНГТЕРІ

**ФИТ** – АҒЫЛШЫН ТІЛІНДЕГІ "OUTFIT" СӨЗІНІҢ ҚЫСҚАРҒАН ТҮРІ. БҮГІНГІ ЖАСТАР КҮНДЕЛІКТІ КИІМДЕРІ ТУРАЛЫ АЙТҚАНДА ОСЫ СӨЗДІ ЖИІ ҚОЛДАНАДЫ. МЫСАЛЫ, "БҮГІНГІ ФИТ КҮШТІ ЕКЕН!" ДЕП, ДОСТАРЫНЫҢ СТИЛІН МАҚТАУЫ МҮМКІН.



**ДРОП** – "DROP" СӨЗІ КӨБІНЕ ЖАҢА КИІМ ТОПТАМАСЫ ШЫҚҚАН КЕЗДЕ ҚОЛДАНЫЛАДЫ. БҰЛ СӨЗ БЕЛГІЛІ БІР БРЕНДТІҢ ЖАҢА ӨНІМДІ НАРЫҚҚА ЕНГІЗУІ НЕМЕСЕ САУДАҒА ШЫҒАРУЫ ДЕГЕНДІ БІЛДІРЕДІ. "ОСЫ АПТАНЫҢ "ДРОП"-Ы ҚАНДАЙ БОЛАДЫ ЕКЕН?" ДЕП, ЖАСТАР ЖАҢА ТОПТАМАНЫ КҮТІП ЖҮРЕДІ.



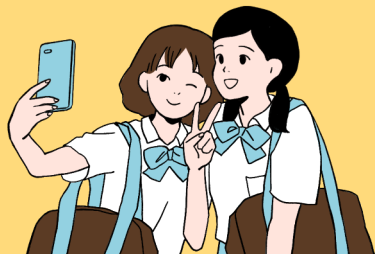
**ЛУК** – АҒЫЛШЫН ТІЛІНДЕГІ "LOOK" СӨЗІНЕН ШЫҚҚАН. БЕЛГІЛІ БІР КИІМ НЕМЕСЕ СТИЛЬДІ СИПАТТАУ ҮШІН ҚОЛДАНЫЛАДЫ. "ЛУК ОТ🔥" ДЕП, СТИЛЬДІҢ ӨТЕ ЖАҚСЫ ЕКЕНІН АЙТЫП МАҚТАЙДЫ.

# МАКИЯЖ СЛЕНГТЕРІ

**"ГЛЭМ" ЖӘНЕ "НАТУРАЛ"** – МАКИЯЖ ӘЛЕМІНДЕ "ГЛЭМ" ЖӘНЕ "НАТУРАЛ" ТЕРМИНДЕРІ КЕҢІНЕН ҚОЛДАНЫЛАДЫ. "ГЛЭМ" МАКИЯЖ – БҰЛ АШЫҚ ЖӘНЕ БАТЫЛ МАКИЯЖ ТҮРІ, АЛ "НАТУРАЛ" – ЖЕҢІЛ, ТАБИҒИ КӨРІНЕТІН МАКИЯЖ. "ГЛЭМ" ЖАСАП ЖҮРМІН" ДЕП АЙТҚАНДА, ҚЫЗДАР ЕРЕКШЕ МАКИЯЖҒА ДАЙЫН ЕКЕНІН БІЛДІРЕДІ. БҰЛ ТЕРМИНДЕР ЗАМАНАУИ СӘНҚОЙ ҚЫЗДАРДЫҢ СҰЛУЛЫҚ ҰҒЫМДАРЫН АНЫҚТАЙДЫ.

**НЮД** – АҒЫЛШЫН ТІЛІНДЕГІ "NUDE" СӨЗІНЕН АЛЫНҒАН, ТАБИҒИ ЖӘНЕ ЖАЙЛЫ МАКИЯЖ ТҮСІ ДЕГЕНДІ БІЛДІРЕДІ. КӨП ЖАҒДАЙДА, ТАБИҒИ МАКИЯЖ ЖАСАЙТЫНДАР "НЮД" МАКИЯЖДЫ ТАҢДАЙДЫ.

**ФРЕШ** – БЕТ ӘЛПЕТІ ТАЗА ӘРІ КҮТІМ ЖАСАЛҒАН КӨРІНІСТІ БІЛДІРЕДІ. "БҮГІН ФРЕШ КӨРІНЕСІҢ" ДЕП, АДАМҒА ӨЗ ЕРЕКШЕЛІГІН АЙТҚЫСЫ КЕЛЕДІ.



# ЖАЛПЫ ЗУМЕРЛЕР СЛЕНГТЕРІ

1. КРАШ - ҚАЗІРГІ ЖАСТАРДЫҢ СҮЙІКТІ СӨЗДЕРІНІҢ БІРІ. БІРЕУГЕ ҰНАТАТЫН АДАМЫН СИПАТТАУ ҮШІН ҚОЛДАНЫЛАДЫ. МЫСАЛЫ, "МЕНИҢ КРАШЫМ БҮГІН МЕКТЕПТЕ ЕКЕН!"
2. ЧИЛЛ - БҰЛ СӨЗ ТЫНЫШ, БЕЙБІТ КҮЙДЕ БОЛУДЫ БІЛДІРЕДІ. ДОСТАРЫМЕН ДЕМАЛЫП, "ЧИЛЛ ЖАСАУ" ЖАСТАР АРАСЫНДА КЕҢ ТАРАЛҒАН.
3. ШИП - БІРЕУДІ БІРЕУМЕН ЖҰПТАСТЫРЫП, ОЛАРДЫҢ БІРГЕ БОЛУЫН ҚАЛАУ. БҰЛ КӨБІНЕСЕ СЕРИАЛДАР МЕН ФИЛЬМДЕРДЕГІ КЕЙІПКЕРЛЕРГЕ ҚАТЫСТЫ ҚОЛДАНЫЛАДЫ. МЫСАЛЫ, "МЕН ОСЫ ЕКЕУІН ШИПТЕЙМІН".



ЗУМЕРЛЕРДІҢ СӨЗДІК ҚОРЫНДАҒЫ СЛЭНГТЕРДІҢ КӨБІСІ АҒЫЛШЫН ТІЛІНЕН КЕЛГЕНІ РАС. ӘСІРЕСЕ, СӘН МЕН МАКИЯЖ САЛАСЫНДАҒЫ СЛЭНГТЕР АҚШ-ТАН БАСТАУ АЛЫП, БҮКІЛ ӘЛЕМГЕ ТАРАЛАДЫ. ПАЙДА БОЛҒАН ЖАҢА ТЕРМИНДЕР ҚЫСҚА УАҚЫТТА ТІКТОК, INSTAGRAM СИЯҚТЫ ПЛАТФОРМАЛАР АРҚЫЛЫ КЕҢІНЕН ТАРАЛЫП, ЖАСТАР АРАСЫНДА ТАНЫМАЛ БОЛЫП ЖАТАДЫ.



БҰЛ ҮДЕРІСТІҢ БАСТЫ СЕБЕБІ - АҚШ СӘН ЖӘНЕ МӘДЕНИЕТ САЛАСЫНДА КӨП ТРЕНДТЕРДІҢ ОРДАСЫ САНАЛАДЫ. АҒЫЛШЫН ТІЛІ ХАЛЫҚАРАЛЫҚ ҚАРЫМ-ҚАТЫНАС ПЕН АҚПАРАТ АЛМАСУДЫҢ НЕГІЗІ БОЛҒАНДЫҚТАН, БАТЫСТАН КЕЛГЕН ТРЕНДТЕР МЕН ТЕРМИНДЕР ЖАҢАНДЫҚ ДЕҢГЕЙДЕ ТЕЗ ҚАБЫЛДАНЫП, ӘРТҮРЛІ ТІЛДЕРГЕ ЫҚПАЛДАСАДЫ. ОСЫҒАН ОРАЙ, ҚАЗІРГІ "Z" ҰРПАҒЫ СЛЭНГ АРҚЫЛЫ ӨЗІН ЕРКІН СЕЗІНЕДІ, ОСЫ АРҚЫЛЫ ӨЗІНДІК КӨЗҚАРАСТАРЫН БІЛДІРЕДІ. ЗУМЕРЛЕРДІҢ СЛЕНГІ ОЛАРДЫҢ ӨЗІНДІК МӘДЕНИЕТІН, КӨҢІЛ-КҮЙІН ЖЕТКІЗУДІҢ БІР ТӘСІЛІНЕ АЙНАЛДЫ.



A golden soccer ball trophy is the central focus, resting on a silver, textured base which is placed on a white, ornate pedestal. The background is dark and smoky, with a bright light source behind the ball creating a lens flare effect.

# ЗОЛОТОЙ МЯЧ

Многие из вас, наверное, уже знают, что 28-го октября прошло большое событие для футбола, а именно вручение «Золотого мяча» за сезон 23/24. Номинация лучшего игрока сезона, и не только прошла по традиции в Париже, в театре Шатле на берегу у Сены.



**68-ая** уже по счету церемония вручения от France Football стала исторической, так как это она первая с 2004 года в номинантах которой не было ни Криштиану Роналду, ни Лионеля Месси. Также, начиная с нее учитываются достижения и статистика не за календарный год, как было раньше, а за сезон, примерно с августа по июнь. В голосовании же, в свою очередь, принимали участие только представители стран из актуального рейтинга **топ-100 ФИФА**. Никакие «журналисты» из островов и прочих банановых республик больше не влияют на выбор лучшего футболиста.

Итак, перейдем к нашим главным кандидатам за звание **ЛУЧШЕГО**:



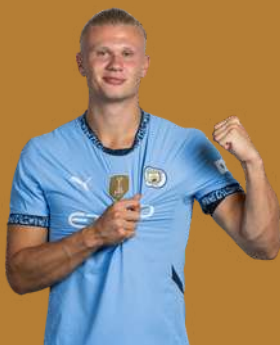
 Винисиус  
Жуниор



 Родри



 Кильяан  
Мбаппе



 Эрлинг  
Холанд



 Джуд  
Беллингем



 Гарри  
Кейн



 Ламин  
Ямаль

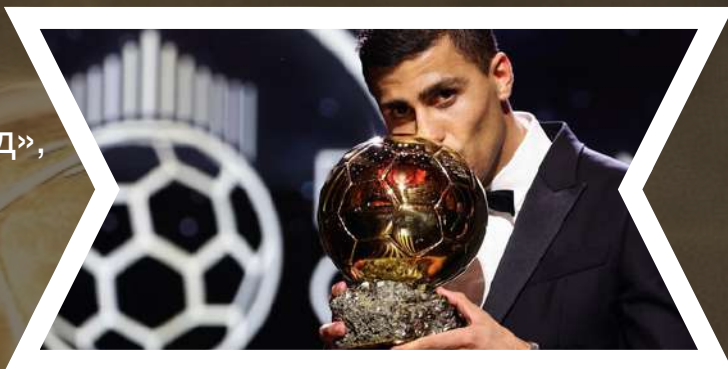
Всего среди кандидатов 30 человек.



**Победителем** же стал **Родри** из «Манчестера», собрав **1170 pts.**

К слову, он первый в истории центральный оборонительный полузащитник получивший эту награду. Он опередил ближайшего конкурента Винисиуса Жуниора, у которого было **1139 pts.**

Примечательно, что на церемонию не явилась лучшая команда сезона – «Реал Мадрид», вместе с их лучшим тренером сезона – Анчелотти. Поведение «Королевского» клуба объясняется тем, что целый



месяц, в клубе были уверены что их главная звезда Винисиус возьмет таки Золотой Мяч, собрали большую делегацию, но в последний момент все отменили, назвав происходящее большой несправедливостью (Chempionat, 2024).

Мнение мировых СМИ, полностью передающие всю противоречивость выбора лучшего:

### **The Athletic: «Реал» не владеет этим видом спорта!**

«Реакция «Реала» на новость, что Винисиус не выиграл премию в этом году, не может вызывать уважение. Настоящий победитель – это не результат каких-то теневых манипуляций. И это возвращает нас к Родри. Только самые странные болельщики посчитают, что полузащитник не соответствует критериям победы. Конечно, есть много поводов для восхищения на тему того, как «Мадрид» видит своё место в мировом футболе (давайте будем честными, это самый большой клуб на планете). И когда они провозглашают себя королями Европы, никто не может с этим поспорить. Но «Мадрид» не владеет этим видом спорта и не имеет божественных притязаний на свои самые престижные награды. А мысль о том, что УЕФА их не уважает – абсурдна.» (2024)



## О Globo: на выбор победителя «ЗМ» повлиял расовый фактор

Крупнейшее бразильское издание в качестве одной из теорий того, что Вини не взял награду, называет дискриминацию.

«Вручение Родри «Золотого мяча», несмотря на статус фаворита у Вини, вызвало ряд последствий. Часть общественности уверена – на выбор повлиял расовый фактор. В окружении игрока некоторые считают так же. Бразилец – главный голос в борьбе с расизмом в футболе. Позиция, которая приносит ему поддержку, но и множество врагов. В основном в Европе, откуда родом большинство избирателей. Директор Обсерватории расовой дискриминации в футболе Марсело Карвальо согласен с этим мнением: «Мысль, которая всегда преобладала: **«Чего я ожидаю от чернокожего человека? Я ожидаю подчинения, хорошего поведения. И в тот момент, когда Вини преодолевает этот барьер, он становится человеком, неблагодарным для очень большой части общества»**(2024)

У каждого мирового медиа мнение разнится насчет справедливости, сам же Винисиус оставил вот такой комментарий в X сразу после вручения–«Я сделаю это 10 раз, если придется. Они не готовы».



I'll do it 10x if I have to. They're not ready.

## Помимо главной награды, были и такие вручения как:

Трофей Копа лучшему молодому игроку достался



«Барселона» забрала награду лучшего женского клуба сезона,

лучшими бомбардирами года стали



и



трофей Яшина забрал



а женский золотой мяч второй год подряд получает





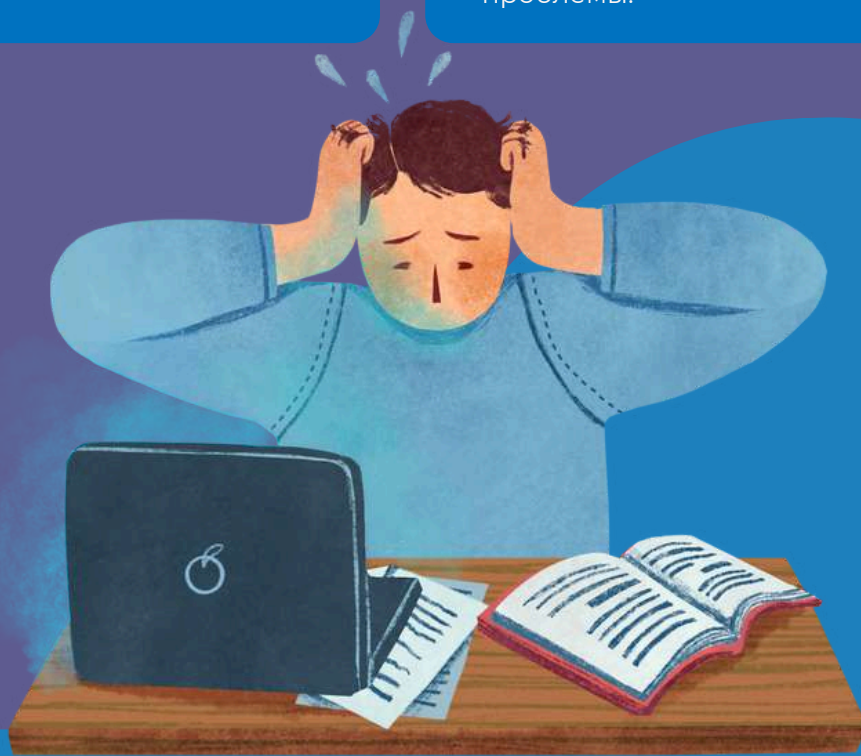
# Hometown heroes



Ученики НИШ часто сталкиваются с высоким уровнем стресса из-за интенсивной академической нагрузки, что негативно сказывается на их ментальном и физическом здоровье. Многие учащиеся страдают от периодических головных болей, неожиданных болезней или травм, полученных во время уроков физической культуры — проблем, знакомых большинству школьников. Для того чтобы обеспечить детям условия для эффективного обучения и развития, в школе работает медпункт, а также команда профессионалов, готовых прийти на помощь в любой момент.

Тем не менее, далеко не все ученики задумываются о том, кто эти люди, которые ежедневно заботятся о их здоровье. **Как выглядит их рабочий день? Какие обязанности они выполняют и как могут помочь школьникам в трудных ситуациях?** Медработники в школах — настоящие герои на первом этаже, которые ежедневно встречают учеников с заботой, помогая преодолеть трудности, связанные с травмами, болезнями или стрессом. В их руках не только аптечка и средства первой помощи, но и знания, как поддержать здоровье в условиях учебного процесса, а порой и предотвратить более серьезные проблемы.

+ +  
+ +  
+ +  
+ +



В этой статье мы поговорим с медработниками нашей школы, чтобы узнать о тонкостях их работы, проблемах, с которыми они сталкиваются, и том, как они вносят свой вклад в благополучие учащихся. В результате проведения интервью мы узнали, что медработница нашего медпункта считает по поводу следующих вопросов:

**Какое вы получили образование? Как вы стали школьным медработником и что привлекло вас к этой профессии в образовательном учреждении?**



В 1991 году я окончила медицинский институт, и это совпало с важнейшими событиями в стране — распадом СССР. Этот период стал переломным и для меня, так как, вследствие изменений, каждый был вынужден самостоятельно искать интернатуру, которая вдруг стала платной. В поликлиниках оставались вакантные должности только в школьном отделении, и из-за крайне низкой заработной платы я поняла, что нужно развивать профилактическую работу. Я уверена, что своевременные профилактические прививки, раннее выявление отклонений в здоровье, а также тщательное дообследование выявленных патологий — это ключ к здоровью. Когда дети развиваются правильно и находятся под постоянным наблюдением, они быстро излечиваются и закаляются, что ведет к крепкому здоровью в будущем.





**Какие бы советы вы предложили для учеников чтобы сохранить здоровье во время стрессовой учебы?**



Очень важно соблюдать режим дня на протяжении всего учебного периода, начиная с первых дней поступления в учебное заведение НИШ. Организм постепенно адаптируется под ваш ритм, если правильно организовать питание и обеспечить себе полноценный сон — минимум 7-8 часов. Это поможет избежать множества заболеваний и поддерживать хорошее самочувствие.



**С какими жалобами чаще всего приходят студенты и по вашему мнению с чем они связаны?**

Частыми жалобами, с которыми я сталкиваюсь в своей практике, являются боли в животе и головные боли. Основной причиной этих симптомов является неправильное питание. Множество людей игнорируют режим дня, нарушают график питания и отдыха, что особенно проявляется у школьников, когда они пропускают завтрак и до поздней ночи занимаются уроками.

**Какие моменты в вашей работе вызывают наибольшее чувство гордости и удовлетворения?**



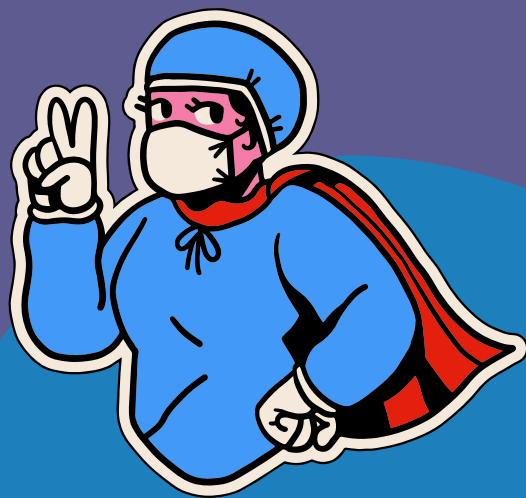
Когда к нашим советам прислушиваются и люди начинают беречь свое здоровье, это приносит наибольшее удовлетворение. Важно вовремя пройти прививки и не забывать о регулярных осмотрах у узких специалистов. Заключение здорового человека — это результат внимательного подхода к своему состоянию и своевременных медицинских обследований.

Какие основные обязанности входят в вашу работу на ежедневной основе?  
Как выглядит ваш рабочий день?



Моя работа в основном ориентирована на профилактическую работу: вакцинацию от инфекционных детских заболеваний и раннее выявление заболеваний во время ежегодных медицинских осмотров. Также важным аспектом является оказание первой медицинской помощи при острых симптомах отклонений в здоровье. Мы также контролируем питание в школьных столовых — составляем рациональное и сбалансированное меню и следим за качеством приготовления блюд. Важно также контролировать санитарное состояние пищеблока и школы в целом. Все обязанности среди медицинских работников распределены равномерно, каждый выполняет свою роль. Я, например, занимаюсь оказанием первой медицинской помощи, осмотром и наблюдением за детьми во время прививок, а также анализом заболеваемости.

В заключение, медработники нашей школы — спасатели учеников в трудных ситуациях и имеют не менее важную роль в воспитании студентов, которые будут решать глобальные проблемы и становиться ведущими личностями страны. Не забывайте следить за своим здоровьем и сохранять правильный образ жизни!





# Ноябрьские

хрустящие слои, мягкие ноты и  
вдохновляющие слова

## утешения

Этот ноябрь выдался таким холодным и темным. При такой погоде и осенняя теплая атмосфера буквально выветривается, но ничего, мы найдем способ его вернуть до новогоднего декабря. Вашему вниманию предоставляются рецепт, песня и фильм, которые подсластят эту нелегкую пору!

Чувствуете ли вы, как не хватает чего-то теплого, сладкого и мягкого? Тогда делимся с вами максимально легким рецептом яблочных колец.

# Ингредиенты:

- Яблоки - 4 штуки
- Сахар - 50 г + для посыпки
- Корица молотая - 1 ч. ложка
- Мука - 2 ст. ложки
- Дрожжевое слоёное тесто - 500 г
- Яйцо - 1 штука



# Приготовление:

1. Разогрейте духовку до 180 °С. Противень застелите пергаментом.
2. Нарезьте яблоки кружками и удалите сердцевинки. Обваляйте их в смеси сахара и корицы.
3. Присыпьте стол мукой. Раскатайте тесто. Нарезьте его на длинные узкие полоски.
4. Неплотно оберните каждый кусочек яблока 1-2 полосками теста, продевая их в отверстия.
5. Выложите заготовки на противень. Смажьте взбитым яйцом и посыпьте сахаром. Выпекайте около 30 минут до румяности.

Ммм, готово! Приятного аппетита! Делитесь своими шедеврами с нами!





## forwards beckon rebound

Adrienne Lenker



“Forwards Beckon Rebound” - это песня о том, как открыть себя другому человеку, позволить всему случиться и обрести чувство безопасности рядом с ним.

Повторяющаяся строка “forwards be on rebound” вызывает ощущение, что нечто снова и снова возвращает вас к частям себя, которые вы хотели забыть или которые вам в себе не нравятся. Это словно попытка разобраться, кто вы на самом деле, не позволяя этим нежеланным частям влиять на тебя, пока, наконец, не наступает принятие - осознание, что даже то, что ты никогда ненавидел в себе, навсегда останется частью тебя, и с этим можно жить.

Строка “stabbing stars through my back” усиливает ощущение, будто вы ощущаете на себе осуждающий взгляд - возможно, Бога, возможно, себя самого за свои сомнения. Песня затрагивает страх неизвестности - будь то вопросы религии, космоса или просто смысл существования. Неопределенность истощает, порождает сомнения и вину за сам факт этих сомнений.

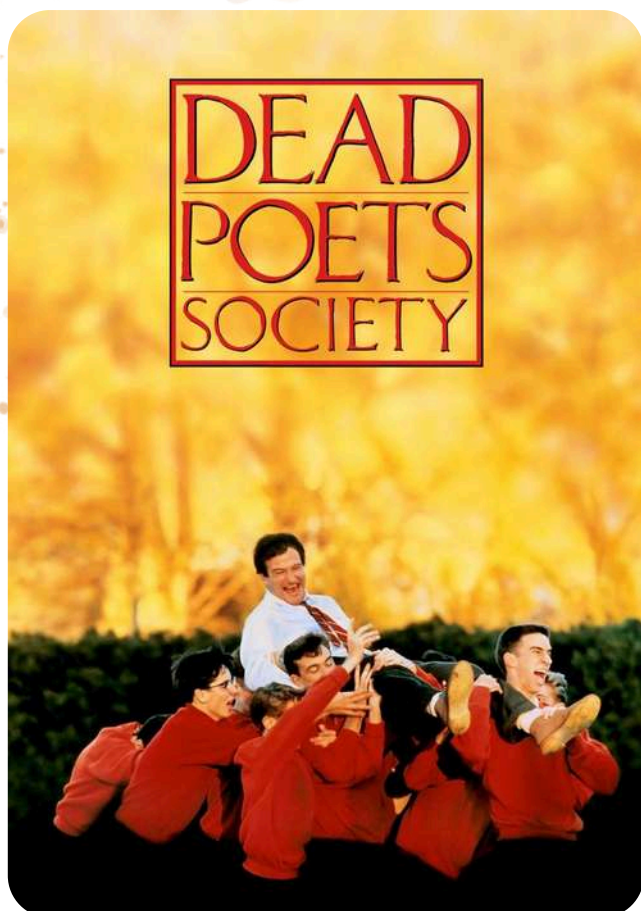
“I’m not afraid of you now” можно понять как момент, когда боль, причиненная кем-то, наконец отступает, или как готовность вновь довериться близкому. Лирика “villain and violent” говорит о защитных механизмах, а “infant and innocent” - о том, кем вы были и кем хотите стать снова. Эти строки глубоко откликаются, делая песню чем-то больше, чем просто звуком - она становится ощущением, процессом принятия себя или других.



# ФИЛЬМ МЕСЯЦА:

## Общество мертвых поэтов

Режиссер Питер Уир воплотил на экране историю, которая по словам критиков обращается к важным темам, таким как смысл жизни, самопознание и сопротивление социальным нормам. Фильм мотивирует зрителей следовать за своими мечтами, даже если это означает столкновение с непониманием.



Сюжет фильма разворачивается в гимназии, которая отличается строгим, педантичным и часто жестоким отношением учителей. Нам показано заведение, цель которого не расширить кругозор студентов, а наоборот, сузить до четко продиктованной жизненной позиции.

- Действие начинается с прихода неординарного учителя литературы, обладающего «широкой мыслью». Появление такого яркого и необычного человека переворачивает весь внутренний мир главных героев: их представления о поэзии, литературе, предназначении человека в этом мире - все подвергается сомнению.
- Ученики юны и полны надежд, регулярно выслушивают нотации от родителей, пытаются обхитрить учителей, находятся в той поре, через которую проходят все, поэтому каждый зритель легко идентифицирует себя с ними.

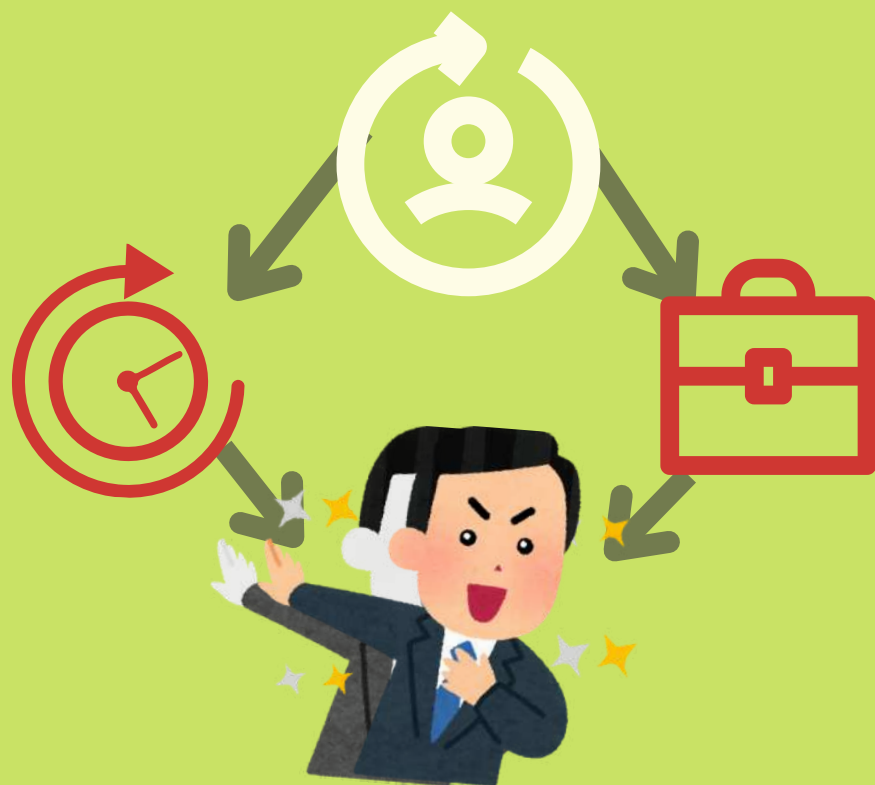


# САМООЦЕНКА

КАК СТАТЬ УВЕРЕННЕЕ И  
ПОДНЯТЬ САМООЦЕНКУ?

ИЗМЕНЕНИЯ И КАК С НИМИ  
СПРАВЛЯТЬСЯ? ✨

**ПЕРЕХОД В 11 КЛАСС ДЛЯ  
ПОДРОСТКОВ, ВЫБОР  
ПРОФЕССИИ,  
ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ,  
ЗАДУМЫВАТЬСЯ О БУДУЩЕМ-  
ВСЕ ЭТО ОЧЕНЬ ПУГАЕТ. НО  
ВАЖНО ОСТАВАТЬСЯ  
УВЕРЕННЫМ В СЕБЕ, СО  
ЗДОРОВОЙ САМООЦЕНКОЙ И  
ХОРОШИМ МЫШЛЕНИЕМ.  
ВЕДЬ, БЕЗ ЭТОГО ВЫ НЕ  
СМОЖЕТЕ ВЕРИТЬ В СЕБЯ И  
ДОСТИЧЬ УСПЕХА .**



# ★ ПРИНЯТИЕ СЕБЯ И УНИКАЛЬНОСТЬ



**ВО ПЕРВЫХ, НИКТО ВАС НЕ ПОЛЮБИТ ПОКА ВЫ НЕ ЛЮБИТЕ СЕБЯ. ЗАПОМНИТЕ, ЧТО КАЖДЫЙ ВАШ КОМПЛЕКС-ВАША ИЗЮМИНКА. НЕ ГОНИТЕСЬ ЗА СТАНДАРТАМИ КРАСОТЫ И НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ СРАВНИВАЙТЕ СЕБЯ НИ С КЕМ!(ЭТО СЪЕСТ ВАС, У КАЖДОГО СВОЙ ПУТЬ И УНИКАЛЬНЫЕ, СИЛЬНЫЕ, СЛАБЫЕ СТОРОНЫ). ЛЕГКО СКАЗАТЬ, ТРУДНО ВОПЛОТИТЬ В РЕАЛЬНОСТЬ. НО С БОЛЬШИМ ТРУДОМ, С ЦЕЛЮ ВСЕ ПРИДЕТ САМО. НАУЧИТЕСЬ ЦЕНИТЬ СВОИ ДОСТИЖЕНИЯ, ПУСТЬ ДАЖЕ МАЛЕНЬКИЕ, И ПОМНИТЕ, ЧТО ОШИБКИ – ЭТО ЧАСТЬ РОСТА. СОВЕТ: ЗАПИСЫВАЙТЕ СВОИ ДОСТИЖЕНИЯ В ДНЕВНИК (ЗАМЕТКИ) УСПЕХА. ЭТО ПОМОЖЕТ ВАМ ВИДЕТЬ, КАК ВЫ РАСТЕТЕ И РАЗВИВАЕТЕСЬ.**

## ★ РЕАЛИСТИЧНЫЕ ЦЕЛИ И ГОРДОСТЬ ЗА СЕБЯ ★

**СТАВЬТЕ РЕАЛИСТИЧНЫЕ ЦЕЛИ, ДА ДАЖЕ САМЫЕ МЕЛКИЕ, НО ВЫ УЖЕ БУДЕТЕ ГОРДИТЬСЯ СОБОЙ. УВЕРЕННОСТЬ ЧАСТО ПРИХОДИТ, КОГДА У ВАС ЕСТЬ ЯСНЫЕ ЦЕЛИ И ПЛАН ИХ ДОСТИЖЕНИЯ. РАЗБЕЙТЕ СВОИ БОЛЬШИЕ ЦЕЛИ НА МАЛЕНЬКИЕ ШАГИ И ОТМЕЧАЙТЕ КАЖДУЮ ВЫПОЛНЕННУЮ ЗАДАЧУ. ЭТО УКРЕПИТ ВАШУ ВЕРУ В СВОИ СИЛЫ.**



## ★ ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ И ЭНЕРГИЯ ★

**ВНЕШНИЙ ВИД И ЭНЕРГИЯ, КОТОРУЮ ВЫ ИЗЛУЧАЕТЕ, СИЛЬНО ВЛИЯЮТ НА ВАШУ ЖИЗНЬ. ТО, ЧТО ВЫ ИЗЛУЧАЕТЕ, ТО И ПОЛУЧАЕТЕ. THINK POSITIVE AND EXPRESS POSITIVE ENERGY. ОДЕВАЙТЕСЬ ТАК, КАК ВАМ НРАВИТСЯ. ПРОСЫПАЙТЕСЬ И БЛАГОДАРИТЕ ЗА ВСЁ, ВО ЧТО ВЕРИТЕ, НАЧИНАЯ С САМОГО УТРА.**





НА СВОЁМ ОПЫТЕ СКАЖУ: БЫВАЛИ ВРЕМЕНА, КОГДА, ПОГРУЖАЯСЬ В МРАЧНЫЕ МЫСЛИ, Я НАЧИНАЛА ВИДЕТЬ МИР ТОЛЬКО В ТЁМНЫХ КРАСКАХ. Я ПОСТОЯННО ПОВТОРЯЛА СЕБЕ, КАКАЯ ЖИЗНЬ УЖАСНАЯ, КАК ВСЁ ВОКРУГ ОТВРАТИТЕЛЬНО. ВСКОРЕ ЭТОТ НЕГАТИВ СТАЛ ПРИТЯГИВАТЬ ВСЁ БОЛЬШЕ НЕУДАЧ, ССОР И РАЗОЧАРОВАНИЙ. Я СЛОВНО САМА СОЗДАВАЛА ВОКРУГ СЕБЯ ПОЛЕ НЕГАТИВА, КОТОРОЕ ОТРАЖАЛОСЬ НА КАЖДОМ ДНЕ. ВСЁ ИЗМЕНИЛОСЬ, КОГДА Я ПОНЯЛА: НУЖНО УЧИТЬСЯ СМОТРЕТЬ НА МИР ШИРЕ И ДОБРЕЕ, ЧТОБЫ ПРИТЯГИВАТЬ СВЕТ, А НЕ ТЬМУ. НАЧНИТЕ БЛАГОДАРИТЬ ЖИЗНЬ ЗА КАЖДЫЙ ЕЁ ДАР, НАЧИНАЯ С ТОГО, ЧТО ВЫ ПРОСНУЛИСЬ УТРОМ, И ЗАКАНЧИВАЯ ВОЗМОЖНОСТЬЮ ВИДЕТЬ, СЛЫШАТЬ, ГОВОРИТЬ. ПОБЛАГОДАРИТЕ РОДИТЕЛЕЙ ЗА ТО, ЧТО ОНИ РЯДОМ, ЗА КРЫШУ НАД ГОЛОВОЙ, ЗА ВКУСНЫЙ УЖИН, ЗА ВСЕ ПРОСТЫЕ, НО ТАКИЕ ВАЖНЫЕ РАДОСТИ, КОТОРЫМИ НАПОЛНЕНЫ НАШИ ДНИ.



## ЯЗЫК ТЕЛА И УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ ✨

ЯЗЫК ТЕЛА И ВАША РЕЧЬ НАПРЯМУЮ ВЛИЯЮТ НА ВОСПРИЯТИЕ СЕБЯ И ДРУГИХ. ДЕРЖИТЕ СПИНУ РОВНО, НЕ СУТУЛЬТЕСЬ, СТАРАЙТЕСЬ ГОВОРИТЬ УВЕРЕННО И ЧЁТКО. ЭТО ПОМОГАЕТ СОЗДАТЬ ВНУТРЕННЕЕ ОЩУЩЕНИЕ УВЕРЕННОСТИ. СОВЕТ: ПРАКТИКУЙТЕ ВЫСТУПЛЕНИЯ ПЕРЕД ЗЕРКАЛОМ ИЛИ ЗАПИСЫВАЙТЕ СВОИ РЕЧИ НА КАМЕРУ. ЭТО ПОМОЖЕТ ВАМ ВИДЕТЬ, НАД ЧЕМ СТОИТ ПОРАБОТАТЬ.



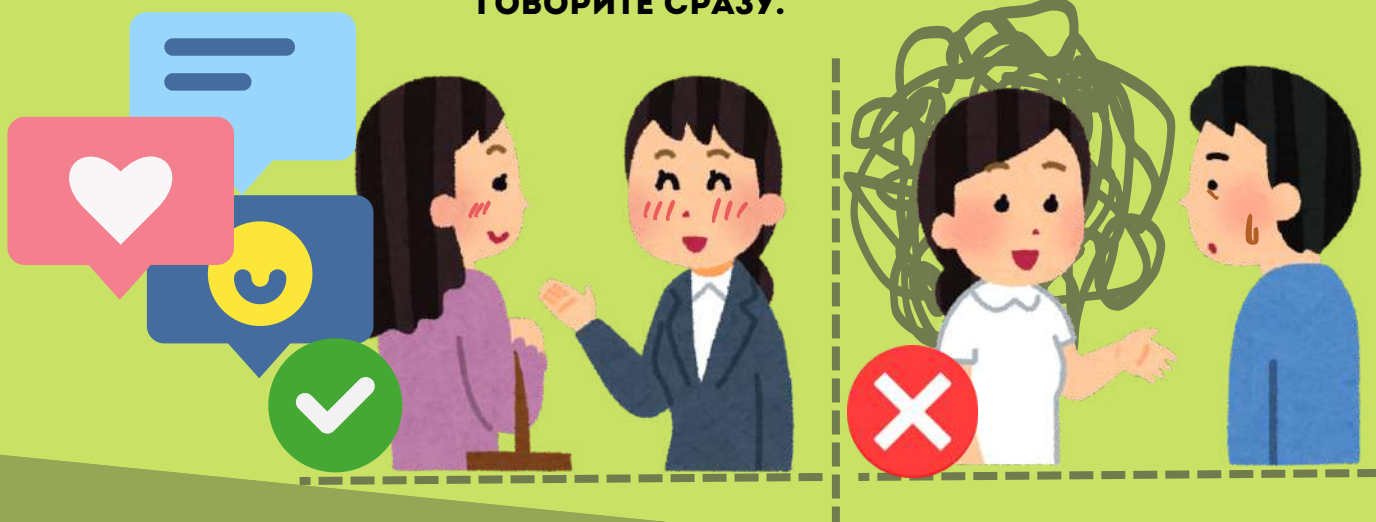
## ✨ ПОДДЕРЖИВАЮЩЕЕ ОКРУЖЕНИЕ ✨



ЛЮДИ, КОТОРЫЕ ВЕРЯТ В ВАС И ПОДДЕРЖИВАЮТ, ИГРАЮТ ОГРОМНУЮ РОЛЬ В РАЗВИТИИ УВЕРЕННОСТИ. СТАРАЙТЕСЬ ОБЩАТЬСЯ С ТЕМИ, КТО ВДОХНОВЛЯЕТ И ПОМОГАЕТ ВАМ РАСТИ, И ИЗБЕГАЙТЕ ТЕХ, КТО КРИТИКУЕТ И ТЯНЕТ ВНИЗ. ЕСТЬ ФРАЗА: «СКАЖИ МНЕ, КТО ТВОИ ДРУЗЬЯ, И Я СКАЖУ, КТО ТЫ». ОБЩАЙТЕСЬ С ТЕМИ, КТО ДАЁТ ВАМ ТОЛЬКО ПОЗИТИВНУЮ ЭНЕРГИЮ.

**ЗАПОМНИТЕ: ПОСЛЕ ПРОГУЛКИ С ЧЕЛОВЕКОМ У ВАС ДОЛЖНА БЫТЬ ПРИЯТНАЯ УСТАЛОСТЬ, А НЕ СИЛЬНАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ И НЕВЫНОСИМАЯ УСТАЛОСТЬ. ТАКЖЕ СЛЕДИТЕ ЗА ТЕМ, КАК ВАШЕ ТЕЛО РЕАГИРУЕТ НА НОВЫХ ЛЮДЕЙ. НАШЕ ТЕЛО САМО ОТВЕРГАЕТ «НЕ ТЕХ» ЛЮДЕЙ. ПРИСЛУШИВАЙТЕСЬ К МАМЕ, СЕСТРЕ ИЛИ БРАТУ, ЕСЛИ ОНИ ГОВОРЯТ, ЧТО ВАШИ НОВЫЕ ДРУЗЬЯ «МУТНЫЕ».**

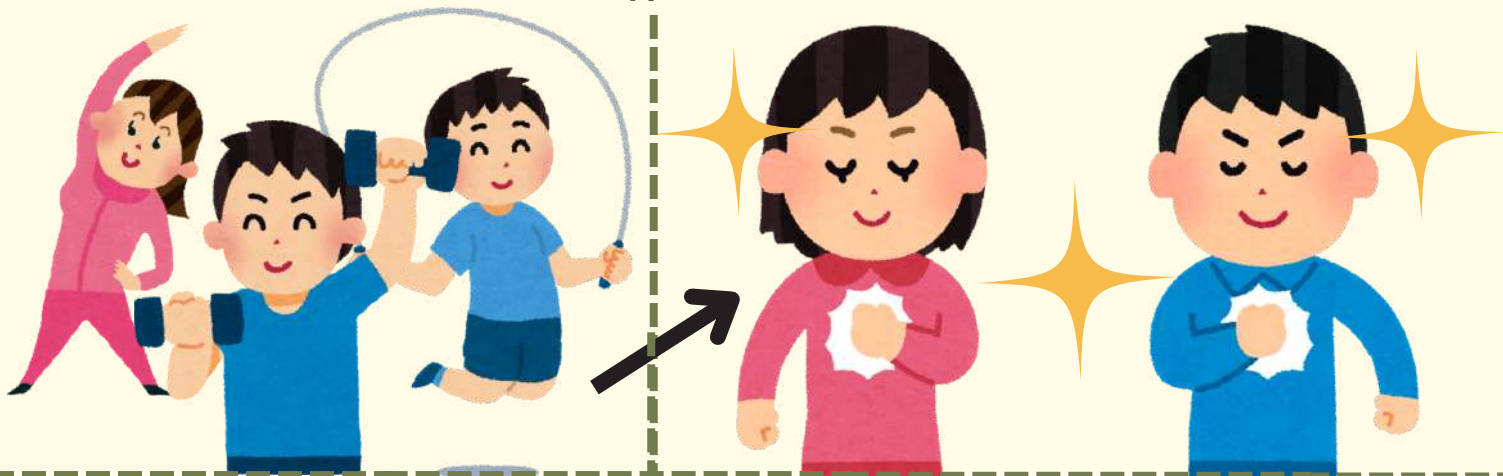
**СОВЕТ: НАХОДИТЕ ДРУЗЕЙ, КОТОРЫЕ РАЗДЕЛЯЮТ ВАШИ ЦЕЛИ И МЕЧТЫ. ВЗАИМНАЯ ПОДДЕРЖКА ТВОРИТ ЧУДЕСА. ТАКЖЕ ВО ВРЕМЯ ССОРЫ НЕ ПРИНИМАЙТЕ ПОЗИЦИЮ РЕБЁНКА И НЕ МОЛЧИТЕ О СВОИХ ОБИДАХ. ЕСЛИ ВАС ЧТО-ТО ЗАДЕЛО ИЛИ ОБИДЕЛО, ГОВОРИТЕ СРАЗУ.**



## **СПОРТ, НАСТОЙЧИВОСТЬ И РАБОТА НАД СОБОЙ**

**НУЖНО ПРАВИЛЬНО НАПРАВЛЯТЬ СВОИ СИЛЫ, УЧИТЬСЯ ПРЕОДОЛЕВАТЬ СТРАХИ, БЫТЬ НАСТОЙЧИВЕЕ. ЗАНИМАЙТЕСЬ СПОРТОМ — ЧЕРЕЗ НЕГО ВЫ МОЖЕТЕ ВЫПЛЕСКИВАТЬ ВСЮ ПЛОХУЮ ЭНЕРГИЮ И НЕГАТИВ.**

**УВЕРЕННОСТЬ — ЭТО НЕ ВРОЖДЁННОЕ КАЧЕСТВО, А НАВЫК, КОТОРЫЙ МОЖНО РАЗВИТЬ. РАБОТАЙТЕ НАД СОБОЙ, БУДЬТЕ ТЕРПЕЛИВЫ И НЕ БОЙТЕСЬ ОШИБАТЬСЯ. СО ВРЕМЕНЕМ ВЫ СТАНЕТЕ БОЛЕЕ УВЕРЕННЫМИ И НАУЧИТЕСЬ ЛУЧШЕ СПРАВЛЯТЬСЯ С ВЫЗОВАМИ, КОТОРЫЕ СТАВИТ ПЕРЕД ВАМИ ЖИЗНЬ.**



**KALYMTAYEVA AIDANA AIDAROVNA**  
УЧЕНИЦА 11 КЛАССА ШКОЛЫ-ЛИЦЕЙ №85  
WRITER.

**MUDDARIS DAMELYA**  
IBEASY DESIGNER





# THE BIOLOGY HL LESSONS WITH MR. SANDIP

E E E



WRITER:  
MR. SANDIP

IDEAS DESIGNER:  
MURAT TOMIRIS

# THE BIOLOGY HL LESSONS WITH MR. SANDIPE

have been an **incredibly engaging** and **educational experience** overall. I've found his teaching style to be both effective and inspiring, as he has a way of making even the most complex topics feel approachable and relevant.



Two lessons, in particular, stood out to me as highlights of the year: one where Mr. Sandip decorated the classroom for Halloween and another where he performed a short play about the history of the double helix model and the unacknowledged contributions of Rosalind Franklin.



# THE HALLOWEEN-THEMED LESSON -

was such a unique and fun experience.

Walking into the classroom that day was like stepping into a biology-themed haunted house. Also, a paper on the closed door warned us "Enter at your own risk" In the classroom there were skeletons, models of wild animals all placed creatively to make it real haunted house. The effort that Mr. Sandip put into transforming the classroom and connecting the decorations to the material we were studying showed just how much he cares about making biology enjoyable for us.

A fun filled quiz in the end which was exit ticket was the cherry on the cake in the end. The theme of the lesson was that Mr. Sandip was dead but his ghost would take over as teaching show must go on. Incredible thought. During the lesson water properties were demonstrated by Mr. Sandip with some magical experiments. Sorry not by Mr. Sandip, his ghost actually. J



# ROLE PLAY

Another standout lesson was when **Mr. Sandip performed a short play about the discovery of DNA's double helix structure.** This lesson was unforgettable because it combined history, science, and ethics in such a creative way. Through the dramatization, he introduced us to the scientists behind the discovery—Watson, Crick, and Franklin—and made the story feel alive. The play helped me better understand the science behind the **double helix, including the role of X-ray crystallography,** while also highlighting the ethical issues surrounding the lack of acknowledgment for Rosalind Franklin's contributions. It was eye-opening to learn about the biases and injustices that existed in the scientific community and to reflect on how they might still persist today. This lesson went beyond the textbook and encouraged me to consider the social and ethical dimensions of science, which is something I hadn't given much thought to before.

**Mr. Sandip played the character of Mr. Maurice and Ms. Lyzzat played incredible two characters of Rosalind Franklin and Wattosn.** These two teachers are incredible actors as well.

Mr. SANDIP

Ms. LYZZAT

Ms. LYZZAT





# BOTH OF THESE LESSONS

showcase what makes Mr. Sandip such an exceptional teacher—his ability to bring creativity and passion into the classroom. Whether it's through decorating the room or performing a play, he goes the extra mile to make biology more engaging and relatable. I really appreciate how he's always looking for ways to connect the subject to the real world and to our own lives, which makes learning feel more meaningful.



Overall, I feel incredibly lucky to have Mr. Sandip as my Biology HL teacher. For now, though, I can confidently say that he's one of the best teachers I've ever had, and his efforts make a huge difference in my understanding and appreciation of biology.

:- Shadiyar 11 HL

All the lessons are so interesting and easy to follow—Mr. Sandip makes biology really fun to learn! The Halloween lesson was hilarious, especially when he acted like a ghost. It made the whole class so much fun. The Rosalind Franklin lesson was amazing too; the role play about DNA discovery really brought the story to life and made it easy to understand and remember. Overall, biology has become one of the most exciting subjects because of these creative lessons!


:- Adiya 11 HL BIO HL



I really like how Mister Sandip approaches teaching classes and I can say that his bio classes are one of the most interesting ones, compared to my other ones. Lessons are super fun, especially the ones where Mister Sandip creates a theme (1950's for Rosalind Franklin and structure of DNA and Halloween for properties of water) and honestly, they are probably the superior way of teaching stuff.

:- Zhaniya 11 BIO HL





If you're looking for a place that feels like a trip back in time and into the future at the same time, Japan is the perfect choice. It's a country where you can sip tea in a centuries-old temple and then shop for the latest gadgets a few blocks away.

# Japan

A Magical  
Blend of  
Tradition  
and  
Modern  
Life

Japan's culture is a fascinating combination of ancient customs and modern technology, and it's one of those places that will keep surprising you at every turn. So, what exactly makes Japan so captivating? Let's find out!

# The People: Politeness at its highest



Japanese culture is all about respect. Here, people bow instead of shaking hands, and politeness is baked into everyday life. Imagine a place where strangers apologize for bumping into you even if it was your fault! It's common to hear people say

“Sumimasen”, which can mean “excuse me,” “sorry,” or even “thank you,” depending on the situation. Japanese people have a deep sense of community and care about maintaining harmony, which is why everything runs so smoothly there.



## Language

Japanese might look complicated, but it's super fun to learn the basics. There are three writing systems: Hiragana, Katakana, and Kanji. Kanji are those characters we see often borrowed from Chinese, while Hiragana and Katakana are simpler phonetic scripts. Here are a few phrases to get you started:

- **Ohayou gozaimasu** (おはようございます) - Good morning!
- **Arigatou** (ありがとう) - Thank you
- **Kawaii** (かわいい) - Cute (People actually use this a lot)
- **Oishii** (おいしい) - Delicious



Even if you only learn these basics, you'll make people smile with your efforts.



# Beauty Standards

Unlike the Western idea of beauty, which mostly focuses on bold makeup and fashion, Japanese beauty is all about simplicity and natural looks.



The concept of wabi-sabi, which means finding beauty in imperfections, is deeply rooted in their culture. People there appreciate subtlety and elegance, and you'll often see women with natural-looking makeup and flawless skin. The traditional kimono, worn during special ceremonies, is a perfect example of Japan's love for delicate designs.





# Must-Visit spots in Japan

There's **so much** to see, but here are top picks:

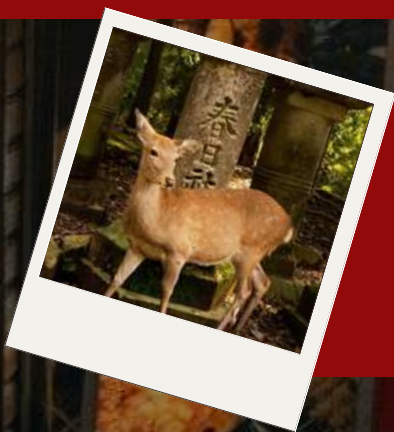


## Tokyo

The city that never sleeps! From the high-tech district of Akihabara to the peaceful Meiji Shrine, Tokyo has everything. Make sure to check out the bustling streets of Shibuya and try some street food like takoyaki (octopus balls).

## Kyoto

If you want to see what Japan looked like hundreds of years ago, this is the place. Walk through the Arashiyama Bamboo Grove, visit the stunning Golden Pavilion (Kinkaku-ji), and don't forget to take part in a traditional tea ceremony.



## Nara

This is where you can meet friendly deer that roam freely in the park. They'll even bow if you offer them a cracker!

## Mount Fuji

Japan's most famous mountain is a must-see. You can climb it in the summer or just admire its snow-capped beauty from afar.





# Time to Visit: Cherry Blossoms and Snowy Peaks

Japan is amazing year-round, but there are two seasons that stand out: spring and autumn.

Spring (March to May) is when the famous sakura (cherry blossoms) bloom. Parks are filled with people enjoying hanami, which means cherry blossom viewing, and the whole country feels like a dreamy pink landscape.



Autumn (September to November) is when the leaves turn fiery red and gold, creating some of the most stunning views you'll ever see. If you're into winter sports, head to **Hokkaido** for some of the best skiing in the world.



# Japanese Food: Not just sushi

You probably know about sushi, but there's so much more to Japanese cuisine. Here are some must-try dishes:

## Mochi

Sweet rice cakes with different fillings. They're chewy and super satisfying.



## Karaage

Japanese fried chicken. It's crispy, juicy, and addictive.





# Okono miyaki

It's like a savory pancake filled with cabbage, meat, and topped with a special sauce. It's fun to make your own at the table!



# Ramen

This is a noodle soup dish that comes in many varieties. For instance - tonkotsu ramen, made with a rich pork broth.



# Interesting Facts:



- Japan has more vending machines per capita than any other country. You can buy hot coffee, ice cream, and even fresh eggs from them.
- It's considered rude to tip in Japan. Good service is always expected, and tipping might even offend some people.
- In Japan, people don't have signatures – they have their own seal. Known as Hanko, the seal is typically your name translated into Kanji characters.

## Tips for first-time travelers:

If you're planning your first trip to Japan, here are some tips:

- Learn a few phrases: Even if you just say “hello” and “thank you” in Japanese, locals will appreciate it.
- Get a Japan Rail (JR) Pass: It's a special train pass for tourists that allows unlimited travel on the shinkansen (bullet train). It's the fastest way to travel between cities.
- Respect the rules: Don't talk on your phone in trains, always remove your shoes before entering someone's home, and remember not to point at people.





# Final Thoughts



Japan is a place that captures your heart with its mix of old and new, its stunning landscapes, and its welcoming people. Even if you think that you explored most of the things, there always will be something new and exciting around the corner. If you get the chance to visit, don't hesitate - it's a trip you'll never forget.

Happy travels!



**IBeasy Writer**

SALYMOVA Kamila

**IBeasy Designer**

ABDRAKHMANOVA Ayaulym

# MANAGE



# ATTENTION

EACH OF US, ANY PERSON, HAS MANY INFORMATION FLOWS. IT IS IMPORTANT TO CONTROL THEM IF WE ARE TALKING ABOUT INTELLECTUAL PRODUCTIVITY. TO CONTROL ATTENTION, YOU CAN USE THE QUADRANT TOOL - IT CONSISTS OF FOUR STATES IN WHICH WE DO DIFFERENT TASKS. BY CONTROLLING THE TRANSITION FROM ONE STATE TO ANOTHER, WE REALIZE AND TRAIN OUR ATTENTION, SPEND IT ON THE NECESSARY TASKS, ALLOW OURSELVES TO DEFOCUS IN TIME AND ACCUMULATE STRENGTH FOR THE MOST DIFFICULT TASKS.



# Mindfulness



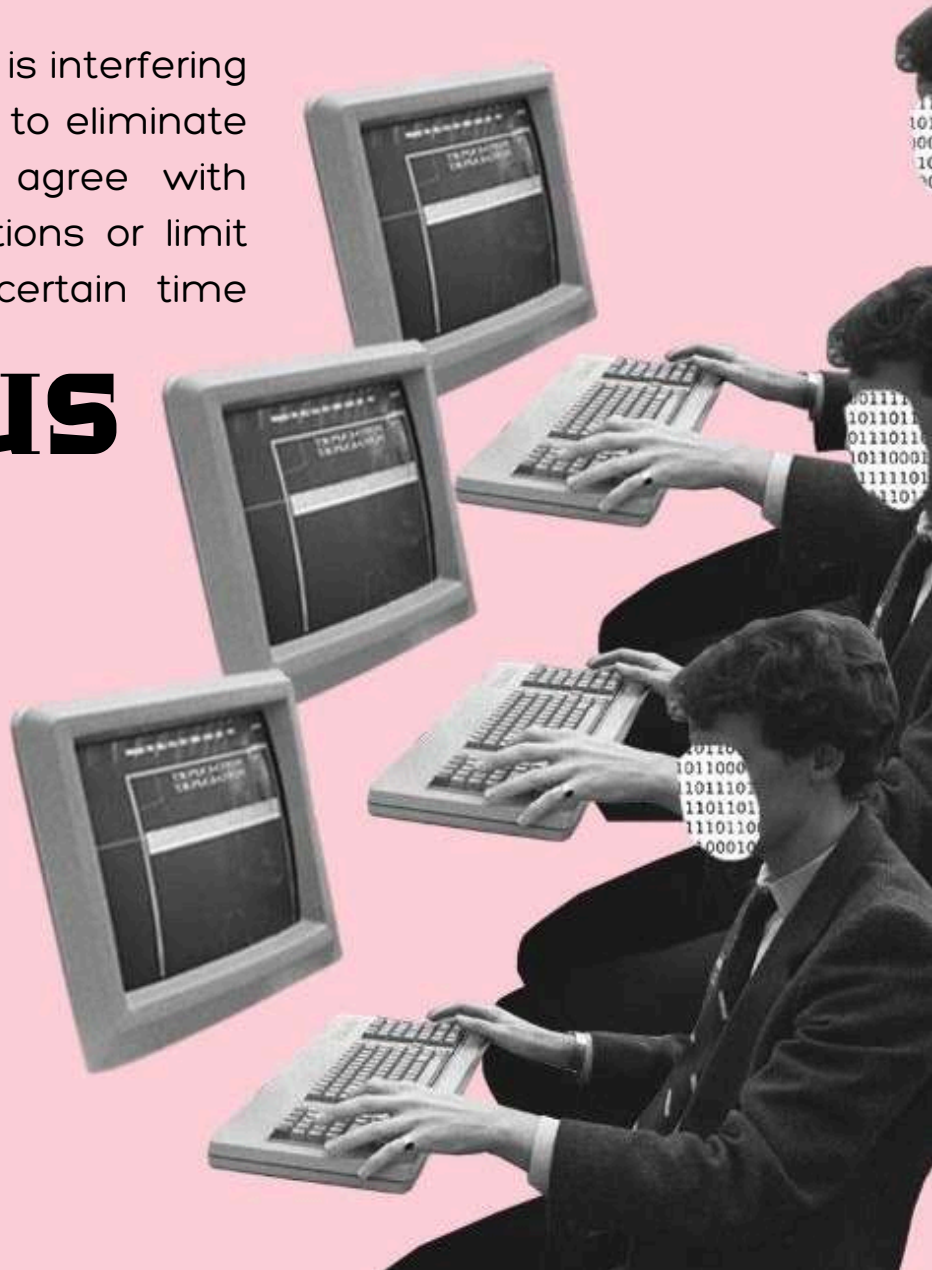
Before you start working, it's important to make sure you have all the information you need. If you have a clear idea of what you need to do and how to do it, you can confidently begin completing the task. To maintain mindfulness, identify the factors that distract you. These can be:

- noise and conversations in an open office.
- frequent correspondence in work chats and via email.
- a restless person who constantly interrupts you over trivial things.

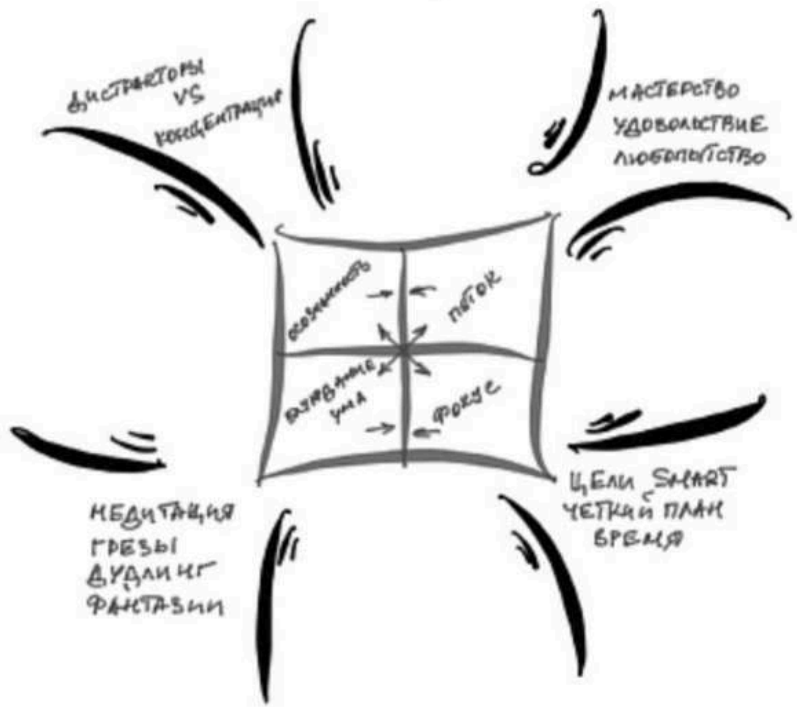
Once you have identified what is interfering with your concentration, begin to eliminate these factors. For example, agree with friends to minimize conversations or limit responses to messages to certain time intervals.

## FOCUS

Focus takes energy and should not be spent more than an hour in it. After that, take short breaks, preferably with physical activity: **walk, drink water or do light exercise.**



## КАЖДОМУ СОСТОЯНИЮ СВОЙ КВАДРАНТ



## Focus in the following situations:

1. When completing tasks: when you have enough information and understand the context (e.g. writing an essay, working with documents, answering emails).
2. In class: concentrate on key points, record important data and follow the discussion.
3. When studying new material: use your attention and memory to better absorb information.

**Don't forget the main rule - take breaks.**

### • Mind wandering.

The brain needs rest.

It is important to allocate time for it during the day. After intensive work, take a 5-10 minute break: relax or take a walk. Aimless walks and sports are also good for switching. The most important thing is not to get distracted by the phone! Then concentration hits.



### • Flow

Flow is a state of complete immersion in a task, in which the sense of time is lost and productivity increases several times.





# Manage information flows

**Excess information and constant distractions can interfere with concentration. To cope with this:**

1. Before studying new material, ask yourself the question: "Do I really need this now?"

If you decide to work with information, study it to the end, draw conclusions and apply them in practice.

2. After receiving the data, take pauses for analysis: think about what you learned, how it can be applied, and what to associate it with in your experience.

## Memory Development Methods

You can improve your memory using techniques such as:

### • Memory palaces.

Imagine a familiar room where every detail is associated with new information. For example, to remember a shopping list, imagine that:

- a printer cartridge is on your head;
- napkins are wiping paint off your face;
- a phone case is hanging on your nose.

The more absurd the images, the easier it is to remember them.

Reading. Divide the text into parts, pause at the end of each and remember what you just read. This will help consolidate the information.

Read books or text, and then try to remember the content in your own words. Repeat this in an hour, in the evening, the next day, and a week later.

**“Memorization is a skill that can be developed through regular practice.”**