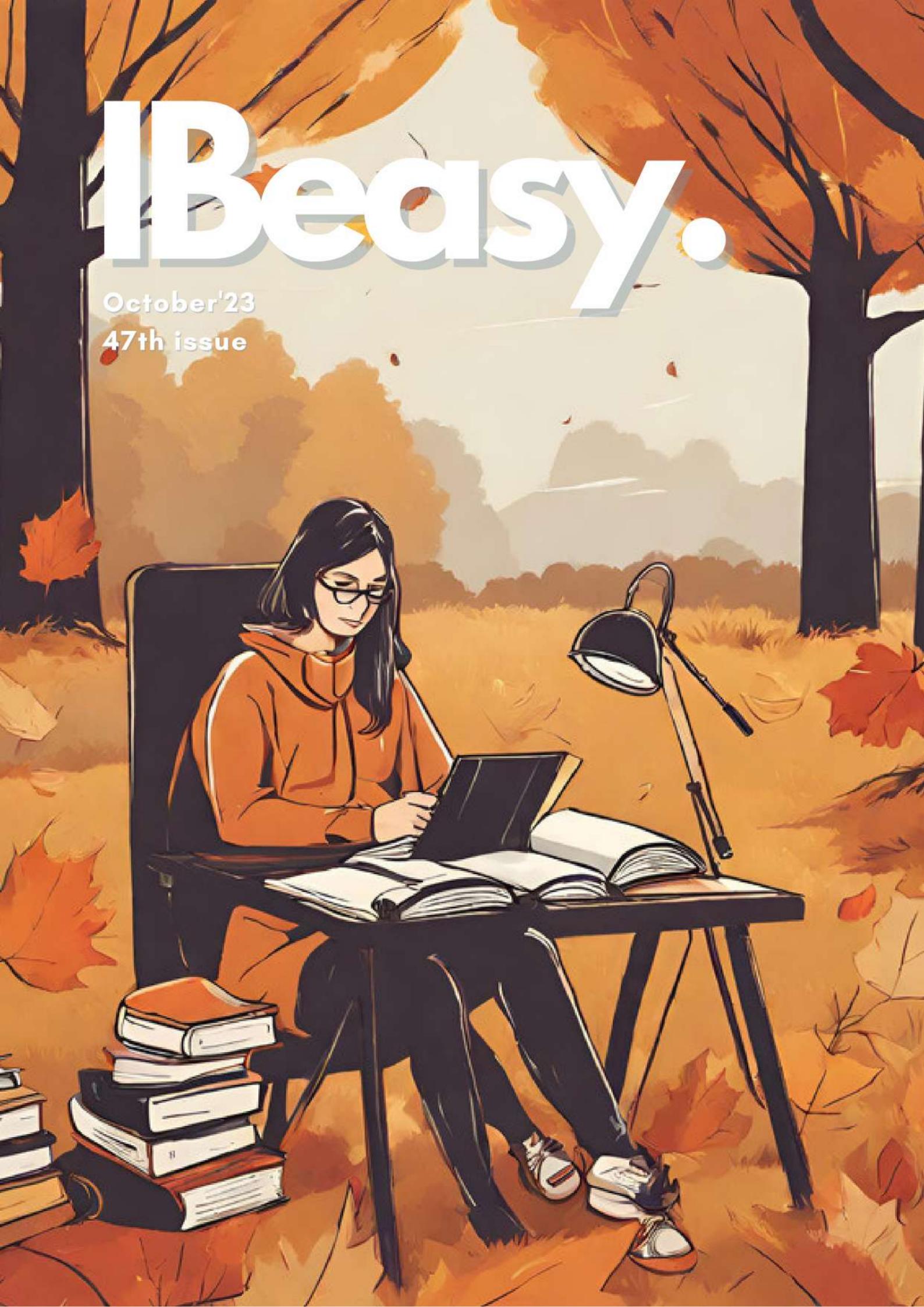


IBeasy.

October'23

47th issue



Chief Editors



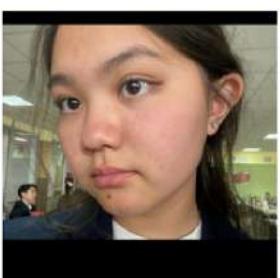
ARAY
KAMALIYEVA



INKAR
RAKIMZHANOVA



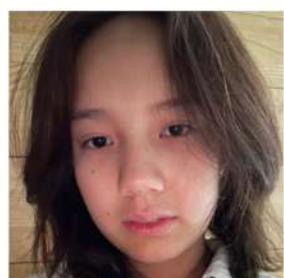
Staff Writers



BALYM
ABLAKHAT



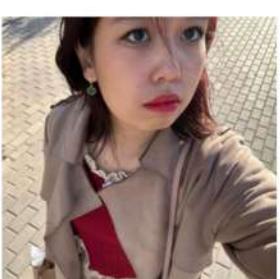
DARIYA
NAZARBKOVA



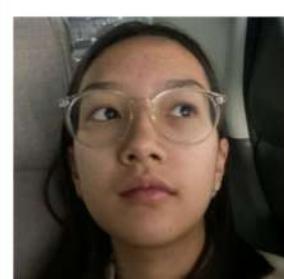
DIANA
BAIZHANOVA



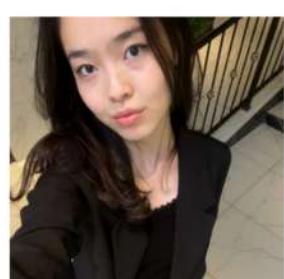
DANIAL
ARYSTAN



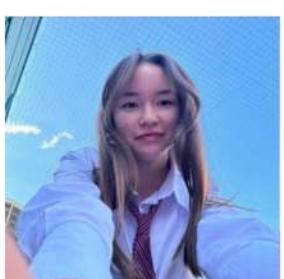
ZHANIYA
MADIYAR



LESBEK
ARU



DINARA
ABDESH



ALPYSBAY
YERKEZHAN

Designers



ZHANIYA
MUKHAMEDZHANKZY



AYAULYM
ABDRAKHMANOVA



DAIANA
NETALIYEVA



ADELIYA
AITPAYEVA



DIANA
BAIZHANOVA



ZAREMA
USSEIN



MUSSINA ANEL



Sandeeep in to sky

Dear NISA Community,

Greetings and welcome to our Astronomy Corner! Astronomy, the captivating science that ignites curiosity about the wondrous sky and the celestial objects that inhabit it, has beckoned many of us to delve deeper into its mysteries. In our quest to quench this thirst for knowledge, we have taken it upon ourselves to provide you with a sneak peek into the nightly splendor of the heavens above in Astana.

While the fickle Astana weather may often prevent us from stepping outside to gaze at the celestial wonders, the knowledge of which planets grace our night sky in any given month is a remarkable insight in itself. Therefore, to bring us closer to the cosmos that surrounds us, we invite you to join us every month in this corner.

Here, you will find information about upcoming celestial events, the celestial objects visible during the month, and a myriad of intriguing facts about our celestial realm. Join Sandeep on this cosmic journey as he guides you through the wonders of the night sky in the immersive "Sandeep Into the Sky Corner" right here on IBeasy.

Let's embark on this celestial adventure together!

Let's embark on this celestial adventure together!

:- Sandip
Biology Teacher

Let's set our sights on Venus, often referred to as the "evening and early morning beauty." To spot Venus with the naked eye, simply turn your gaze to the eastern sky in the early morning before sunrise. You won't miss it—a brilliant, star-like object gracing the horizon is none other than Venus.



If you're eager to catch a glimpse of Jupiter, prepare for an evening spectacle. As the sun dips below the horizon around the end of this month, look towards the eastern sky. You'll be captivated by another prominent, star-like object, and that's none other than the largest planet in our solar

system—Jupiter. What makes this even more special is that Jupiter will cozy up to the Moon on the 27th and 28th of October, creating a stunning celestial pair. Over these two days, this dynamic duo will traverse the entire expanse of the night sky, putting on a magnificent show.



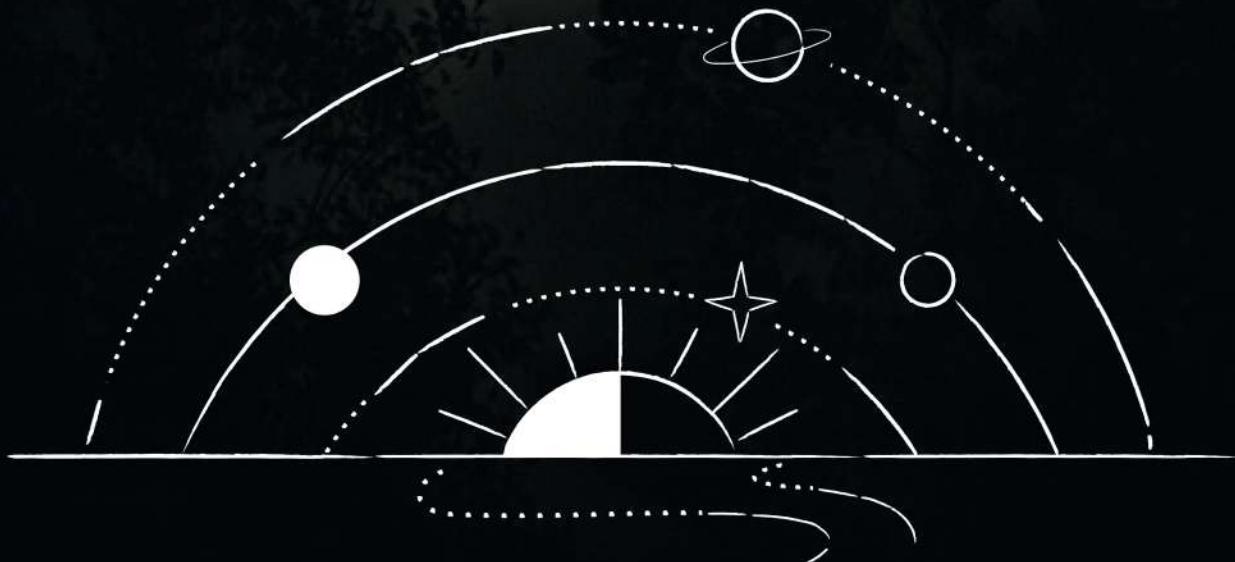
And last but certainly not least, an eclipse! On October 14th, a remarkable event known as the Great American Eclipse will occur.

Regrettably, we won't be able to witness it from our vantage point in Astana. Nevertheless, it's worth delving into the details of this incredible celestial treat, as it is a rather rare occurrence. North and South Americans will have the privilege of observing the sun forming a radiant ring around the Moon—a truly breathtaking sight. Keep a keen eye on NASA's website, as they will be broadcasting this celestial spectacle live.



Stay tuned to the skies, and let the wonders of the cosmos continue to inspire and amaze us all!

:- Sandeep into Sky



“ПОПАЛ В ФЛЕКС
ОДИН РАЗ -



ОСТАЕШЬСЯ ТАМ
НАВСЕГДА

”

Всем привет!

Думаю, многие из нас слышали о программе обмена студентов "FLEX" которую спонсирует США, и ежегодно отправляет студентов на определённый период (1 академ.семестр) в Штаты, чтобы они получили опыт в другой стране с другой культурой и менталитетом. Программа отбора состоит из 3 туров, и самое важное это не ваш уровень английского языка. Целью программы является дать возможность растущему поколению увидеть, сравнить другие культуры, а также взамен отдавать часть своей культуры.

И так, сегодня нам выпал шанс взять интервью у ученицы 11 класса нашей школы которая стала финалисткой FLEX 2022-2023. Давайте узнаем каково это жить в другом континенте без единого родственника и при этом совмещать школьную жизнь в США?



1. Чем вам запомнилась страна где вы проживали?

“FLEX отправляет финалистов из стран СНГ только в США, и сама программа спонсируется штатом департамента США, была основана там и в общем все связанное с FLEX основывается там. Меня отправили в город Орегон сити, штат Орегон. Этот штат находится на западном побережье и там невероятно часто идут дожди. Мне запомнилось в их культуре некая открытость, свобода. Также, мне запомнилось, что они реально носят обувь в доме и реально не знают что такое километр.”

2. Какие школьные или образовательные возможности предоставила вам программа FLEX?

“НИКАКИЕ. FLEX это не академическая программа, это программа культурного обмена. Многие совершают эту ошибку предполагая что FLEX чем-то обязан в плане обучения, образования, но это не так. Когда туда прилётешь, уже сам по делу разбираешься и находишь себе возможности если хочешь, но FLEX ничего дополнительного этого не обеспечивает. По программе тебя зачисляют в ближайшую школу в твоем городе и ты туда и ходишь. Несмотря на это, мне все равно удалось один семестр походить в американский колледж, и получить там немногих баллов - «кредитов».”

3. Как вы справлялись с культурными различиями и языковыми барьерами в новой стране?

“Языковой барьер был минимальный так как перед отъездом нас хорошо проверяют, и если уровень недостаточный то финалиста обеспечивают курсами по английскому чтобы немного подтянуть до вылета. В основном сложности возникают в ежедневном слэнге, фразеологиях, поговорках. Но со временем к этому всему очень быстро привыкаешь, и это особо сильно не мешает и не волнует. Лично у меня не было проблем с адаптацией, я хорошо сдружилась с принимающей семьей, с учителями в школе и в общем у меня со всеми были хорошие отношения.

Было иногда сложно с потому что в США очень мало нормальной еды. Много еды с ГМО, с кукурузной фруктозой, с сахаром и всякими вредностями. Даже в обычном цельнозерновом хлебе была фруктоза, и в общем сахар был в любых продуктах, даже там где, его вообще не ожидаешь.”

ПИТАНИЕМ,



4. Чем отличается школьная жизнь, общество и подростки в США и в Казахстане?

“В Америке я учились в маленькой школе и в основном там учились те, кого особо не волновала учеба, поэтому конечно в сравнении с нишевцами была огромная разница. На уроках они могли свободно пропускать нецензурную лексику на учителей, друг на друга, могли ходить туда сюда без спроса, разговаривать, мешаться итп. Но также там многие из моих друзей подростков были очень принимающими и добрыми людьми, и они действительно заботились о своих друзьях.

Я думаю, что также большая разница была в стиле одежды, потому что в Америке подростки одевались как хотели, их не волновало, что цвета не сочетаются, или что они выглядят как бомжи (впрочем также одевалась там и я).



В общем я думаю что еще большая разница в их манере, в том как они экспрессивно разговаривают, как они выражают свои чувства и не боятся что о них думают другие. Может у нас в КЗ тоже так, но я этого не так часто замечала.”

SELF-EXPRESSION

5. Какие уроки или “Я научилась быть навыки вы приобрели в лидером своей жизни ходе участия в и вдохновлять других программе FLEX?

я поняла что каждый человек может быть лидером и это не означает только быть каким то крутым CEO итп. Я узнала что лидером может быть кто угодно - будь то спортсмен в команде, родитель в большой семье, учитель на своем уроке. Я поняла что везде люди живут по разному, и что я тоже могу жить как хочу. Я поняла, что нужно уметь ставить границы и что из-за «people pleasing» ты можешь потерять себя и жить чужой жизнью. FLEX дает просто невероятную возможность узнать побольше самого себя и стать своей лучшей версией”

6. Какие трудности вы испытали во время обмена, и как вы их преодолели?

“Моей самой большой трудностью была смена хост семьи. Я жила первые 6 месяцев в семье с одним хост родителем и второй студенткой по обмену из Италии. В ходе одного инцидента мы были вынуждены менять хост семью, хоть и не хотели этого делать. Я очень боялась, что мне не смогут найти новую хост семью и что я не смогу закончить программу FLEX, и это были очень сложные две недели. Но хоть это было трудно морально, это был хороший урок и эта сложность помогла мне познакомиться с новыми людьми. Живя две недели с координатором я очень хорошо подружилась с ней и ее семьей, и также я узнала, что очень много моих знакомых были готовы меня захостить.

6. Какие трудности вы испытали во время обмена, и как вы их преодолели?

Я поняла что такие трудности это вовсе не трудности, а просто небольшой сдвиг моего пути и что такие сдвиги приводят к прекрасным новым вещам, о которых я никогда не могла бы подумать. Может в перспективе прошлого это звучит не так уж трудно, но в тот момент я действительно чувствовала себя очень плохо - мне казалось что я какая то ноша для семьи моего координатора, я боялась, что я им не нравлюсь, что им некомфортно от того, что я вынуждена жить с ними, я боялась, что доставляю много неудобностей и все в таком роде. Было очень сложно каждый день получать звонки от представителей моей принимающей организации, объяснять им все, что происходило и каждый раз это заканчивалось слезами. В такие моменты чувствуешь себя очень одиноко, ведь ты в чужой стране, у тебя буквально нет никого - тебя забрали от человека которому ты думал что можно доверять и в итоге ты остаешься ни с кем и ни с чем. Эта трудность действительно научила меня многому и благодаря ней я стала гораздо сильнее и начала больше ценить свою жизнь. Конечно это все того стоило, ведь в конце концов я познакомилась со своей новой хост семьей, мои отношения с координатором стали замечательными и я просто стала чувствовать себя лучше и провела последние три месяца в США с полной уверенностью."

7. Какие были ваши самые запоминающиеся моменты или истории из опыта обмена?

“Очень много запоминающихся моментов. Возможно самый лучший из них это когда мы с моей хост сестрой (из Италии) впервые по настоящему поговорили. В целом весь год был очень запоминающимся и даже после того, как я вернулась домой эти моменты не перестали появляться, просто стали больше происходить онлайн.”

8. Какие советы вы бы дали тем, кто также хотел бы участвовать в программе FLEX или подобных обменных программах?

“Именно для FLEX я бы посоветовала быть собой и никогда не притворяться кем-либо. Не подавайте на FLEX, если просто хотите кого-то удивить и быть «лучше» других, эта программа - настоящее испытание и никакие не шутки. Нужно искренне想要 быть кандидатом который способен сделать свой вклад в культурный обмен, нельзя забывать о том что это первая и самая важная цель программы. Будьте открыты обо всем что хотите делать - знакомиться с новыми людьми, путешествовать, учиться, познавать культуру. Пишите в своих эссе о том чему вы научились в своей жизни, через какие трудности проходите и как вы с ними справляетесь или не справляетесь. Не надо притворяться идеальным человеком, таких FLEX точно не ищет. 100 раз подумайте над тем, действительно ли вы тот человек, который хочет проходить через это все, или вы тот человек, который улетит обратно домой через три недели.”

Кроме того, что Арухан является выпускницей программы FLEX, она занимается активно спортом, любит пекать и всегда открыта к изучению новых языков! Также, напоминаем вам о телеграм канале Арухан, где она рассказывает про поступление в FLEX, обучает испанскому, и делится моментами своей личной жизни!!



Summary in English

- FLEX is a cultural exchange program that is sponsored by the U.S. state.
- Therefore, it does not guarantee outstanding academic opportunities.
- Even though there are obstacles that Aruhan met during her semester: sugary food and change of the host family; she talked about how this experience taught her to be more open to new people and be more adaptable.

Staff Writer: Ablakhat Balym

Designer: Mukhamedzhankzy Saniya

BEST FILMS TO WATCH IN ОCTOBER

Осень — пора теплых пледов, согревающих напитков и уютных фильмов. В это время кино, кадры которых наполняются благодаря краскам этого сезона, имеют особый романтический флер. Будь то драма или комедия — такие ленты обладают теплым очарованием и легкой прохладой, которые влекут за собой эти три месяца. IBeasy собрал фильмы, которые станут отличным вариантом для уютного осеннего вечера.

ОСЕНЬ В НЬЮ-ЙОРКЕ (2000)

МНОГИЕ СЧИТАЮТ «ОСЕНЬ В НЬЮ-ЙОРКЕ» ЛУЧШИМ ОСЕННИМ ФИЛЬМОМ, И НЕ ЗРЯ. ИСТОРИЯ ЛЮБВИ СЕДОВЛАСОГО ЛОВЕЛАСА И ЮНОЙ КРАСАВИЦЫ, ЧЬЯ ЖИЗНЬ ВОТ-ВОТ ОБОРВЕТСЯ ИЗ-ЗА СМЕРТЕЛЬНОГО ДИАГНОЗА, ДА ЕЩЕ И В РОСКОШНЫХ ПЕЙЗАЖАХ ЦЕНТРАЛЬНОГО ПАРКА — ОСЕННИЙ МАСТ ХЭВ.

1+1 (2011)

ДУШЕВНЫЙ ФИЛЬМ «1+1» РАССКАЗЫВАЕТ О ТОМ, КАК ОБРАЗОВАЛСЯ КРЕПКАЯ ДРУЖБА МЕЖДУ ДВУМЯ МУЖЧИНАМИ ИЗ РАЗНЫХ СОЦИАЛЬНЫХ КЛАССОВ. ПОТЕРПЕВШИЙ В НЕСЧАСТНОМ СЛУЧАЕ, БОГАТЫЙ ФИЛИПП ИЩЕТ СЕБЕ ПОМОЩНИКА. НО НАХОДИТ ЧЕЛОВЕКА, КОТОРЫЙ ДАЖЕ НЕ ПОДХОДИТ К ЭТОЙ РОЛИ, - ПАРНЯ ДРИССА, КОТОРЫЙ ЖИВЕТ В ПРЕДМЕСТЬЕ. ОН ТОЛЬКО ЧТО ВЫШЕЛ ИЗ ТЮРЬМЫ. УДАСТСЯ ЛИ ВСЕ-ТАКИ ДРИССУ РАЗНООБРАЗИТЬ ЖИЗНЬ ПРИКОВАННОГО К КРЕСЛУ АРИСТОКРАТА?...

ЭНОЛА ХОЛМС 2 (2022)

СЕСТРА ШЕРЛОКА ХОЛМСА, ЭНОЛА, БЫЛА В ВОСТОРГЕ ОТ УСПЕХА СВОЕГО ПЕРВОГО НЕОФИЦИАЛЬНОГО РАССЛЕДОВАНИЯ И РЕШИЛА ОТКРЫТЬ СОБСТВЕННОЕ СЫСКНОЕ АГЕНТСТВО. ОДНАКО КЛИЕНТЫ НЕ БРОСАЮТСЯ К НЕОПЫТНЫМ СПЕЦИАЛИСТАМ. ПЕРВОНАЧАЛЬНО ДЕВУШКА ДОЛЖНА ПЛЮНУТЬ НА ВСЕ И ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ДАННОЙ ИДЕИ. НО БУКВАЛЬНО НАКАНУНЕ ТАКИХ ДЕЙСТВИЙ СТРАННАЯ ДЕВУШКА ТРЕБУЕТ НАЙТИ СЕСТРУ. ГЕРОИНЯ НЕ ДОЛЖНА ОБМАНЫВАТЬ ОЖИДАНИЙ И КОНЕЧНО, БЕРЕТСЯ ЗА ДЕЛО...

КОГДА ГАРРИ ВСТРЕТИЛ САЛЛИ (1989)

РАЗГОВОРЫ ОБ ОСЕННИХ ФИЛЬМАХ ПОЧТИ ВСЕГДА ПРИВОДЯТ К УСЫПАННОМУ ЛИСТВОЙ ЦЕНТРАЛЬНОМУ ПАРКУ, ГДЕ ГЕРОИ МЕГ РАЙАН И БИЛЛИ КРИСТАЛА ПРОГУЛИВАЛИСЬ И ПО ОБЫКНОВЕНИЮ РАЗМЫШЛЯЛИ ОБ ОТНОШЕНИЯХ МЕЖДУ МУЖЧИНОЙ И ЖЕНЩИНОЙ. ДЕЙСТВИЕ ФИЛЬМА РАЗВОРАЧИВАЕТСЯ НА ФОНЕ РАЗНЫХ ВРЕМЕН ГОДА, НО ИМЕННО ОСЕННИЕ СЦЕНЫ ДЕЛАЮТ ИСТОРИЮ СТОЛЬ КРАСОЧНОЙ И ЖИВОЙ. ШДЕДЕР НОРЫ ЭФРОН И РОБА РАЙНЕРА – ВЕЧНАЯ КЛАССИКА, ТАКАЯ ЖЕ УЮТНАЯ, КАК ТЕПЛЫЕ НАРЯДЫ САЛЛИ.

ОБЩЕСТВО МЕРТВЫХ ПОЭТОВ (1989)

ШКОЛА, С МНОГОЛЕТНЕЙ ИСТОРИЕЙ И УСТАНОВЛЕННЫМИ ТРАДИЦИЯМИ. ГДЕ ГОД ЗА ГОДОМ ВСЕ ИДЕТ ПО ПРОТОПТАННОЙ ТРОПИНКЕ. ВЕДЬ ЗАЧЕМ ПРИДУМЫВАТЬ ЧТО-ТО НОВОЕ, ЕСЛИ ВСЕ ИТАК ИДЕТ НОРМАЛЬНО. ЭТОМУ ВСЕМУ СПОСОБСТВУЕТ И КОЛЛЕКТИВ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ВО ГЛАВЕ С ДИРЕКТОРОМ ШКОЛЫ, КОНСЕРВАТОРОМ СТАРОЙ ЗАКАЛКИ. ОДНАКО, С ПОЯВЛЕНИЕМ НОВОГО УЧИТЕЛЯ ПО ЛИТЕРАТУРЕ ПРИВЫЧНАЯ ЖИЗНЬ ШКОЛЫ МЕНЯЕТСЯ. КАК ОТРЕАГИРУЮТ НА МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ НОВИЧКА КОЛЛЕКТИВ И УЧЕНИКИ, СМОТРИТЕ САМИ.

МАЛЕНЬКИЕ ЖЕНЩИНЫ (2019)

ДРАМАТИЧЕСКАЯ КИНОИСТОРИЯ ПОД НАЗВАНИЕМ «МАЛЕНЬКИЕ ЖЕНЩИНЫ» РАССКАЗЫВАЕТ О НЕПРОСТОЙ СУДЬБЕ ЧЕТЫРЕХ СЕСТЕР, КОТОРЫЕ, НЕСМОТРЯ НА РОДСТВО, СОВСЕМ НЕ ПОХОЖИХ МЕЖДУ СОБОЙ, ЖИВУЩИХ В ГОРОДЕ КОНКОРД ШТАТА МАССАЧУСЕТС ВО ВРЕМЯ ГРАЖДАНСКОЙ ВОЙНЫ: ОБ ИХ ПЕРВОЙ ЛЮБВИ, НАДЕЖДАХ И РАЗОЧАРОВАНИЯХ...

ВИНОВАТЫ ЗВЕЗДЫ (2014)

ФИЛЬМ РАССКАЗЫВАЕТ О ЖИЗНИ ПОДРОСТКОВ СО ВСЕМИ ИХ ПРОБЛЕМАМИ, РАДОСТЯМИ И ГОРЕСТЯМИ. ЮНАЯ ДЕВУШКА-ХЭЙЗЕЛ ЛАНКАСТЕР БОЛЬНА РАКОМ И ЗНАЕТ, ЧТО ЕЕ ЖИЗНЬ ВСКОРЕ МОЖЕТ ОБОРВАТЬСЯ. МНОГИЕ ГОДЫ ОНА ВЕДЕТ БОРЬБУ С БОЛЕЗНЮ, ВСЛЕДСТВИЕ ЧЕГО НЕ МОЖЕТ ЖИТЬ ПОЛНОЦЕННОЙ ЖИЗНЬЮ ОБЫЧНОГО ПОДРОСТКА. СЛАБОЕ УТЕШЕНИЕ ДЕВУШКА НАХОДИТ В ГРУППЕ ПОДДЕРЖКИ, НО НЕ РАДУЕТСЯ ДАЖЕ ТОМУ, ЧТО БОЛЕЗНЬ НА ВРЕМЯ ОТСТУПИЛА, ПОКА ОДНАЖДЫ НЕ ЗНАКОМИТСЯ С ЖИЗНЕРАДОСТНЫМ АВГУСТОМ УОТЕРСОМ...

ВЕК АДАЛИН (2015)

МОЛОДАЯ ЖЕНЩИНА, РОДИВШАЯСЯ НА РУБЕЖЕ 20-ГО ВЕКА, СТАНОВИТСЯ НЕСТАРЕЮЩЕЙ ПОСЛЕ НЕСЧАСТНОГО СЛУЧАЯ. ПОСЛЕ МНОГИХ ОДИНОКИХ ЛЕТ ОНА ВСТРЕЧАЕТ ЧЕЛОВЕКА, КОТОРЫЙ УСЛОЖНЯЕТ ВЕЧНУЮ ЖИЗНЬ, В КОТОРУЮ ОНА ПОСЕЛИЛАСЬ.

УЛЫБКА МОНЫ ЛИЗЫ (2003)

ДЖУЛИЯ РОБЕРТС, КИРСТЕН ДАНСТ, ДЖУЛИЯ СТАЙЛЗ И МЭГГИ ДЖИЛЛЕНХОЛ В ИСТОРИЧЕСКОЙ ДРАМЕ «УЛЫБКА МОНЫ ЛИЗЫ», РАССКАЗЫВАЮЩЕЙ О НЕЛЕГКОЙ СУДЬБЕ ПЕРВЫХ БОРЦОВ ЗА ПРАВА ЖЕНЩИН В АМЕРИКЕ. ФЕМИНИСТКА КЭТРИН ЭНН УОТСОН, ОТПРАВЛЯЕТСЯ В КОЛЛЕДЖ ДЛЯ ДЕВУШЕК ПОД НАЗВАНИЕМ УЭЛЛЕСЛИ, РАСПОЛОЖЕННЫЙ В МАССАЧУСЕТСЕ, РАБОТАТЬ УЧИТЕЛЕМ ИСТОРИИ ИСКУССТВ, И ПРИНИМАЕТ РЕШЕНИЕ БОРТЬСЯ С ВЕКОВЫМИ УСТОЯМИ КОЛЛЕДЖА ЧЕРЕЗ СВОЙ КЛАСС, ГДЕ СРАЗУ ЖЕ НАХОДИТСЯ МАССА ЕДИНОМЫШЛЕННИКОВ. НЕБОЛЬШАЯ РЕВОЛЮЦИЯ ОЧЕНЬ БЫСТРО ВЫХОДИТ ЗА РАМКИ ОТДЕЛЬНО ВЗЯТОГО КЛАССА, ЧТО ВСЕРЬЕЗ НАЧИНАЕТ БЕСПОКОИТЬ ВЫСШИЕ ЧИНЫ КОЛЛЕДЖА. КАК ДАЛЬШЕ ПРОТЕКАЛА БОРЬБА ЗА РАВНОПРАВИЕ ПОЛОВ В ФИЛЬМЕ «УЛЫБКА МОНЫ ЛИЗЫ» УЗНАЙТЕ САМИ!

how to manage meltdowns

CRYING CAN SOLVE YOUR PROBLEMS

Actually, crying doesn't solve your problems, but it does contribute to solving them. Have you ever felt like being unable to communicate with people properly? Are you unable to focus during the lessons? Do you feel terrible, but don't want to cry and don't even know what is this feeling? Do you know what can make you feel better? Having a good cry.

Mental breakdown awareness was spread for a long period of time. It was discussed all over for years. However, there are some aspects that are getting ignored: society's perspective on that matter, different symptoms of mental breakdown, and how they're often overlooked.

Did you know that not having the strength and will to talk is actually okay? It's normal because your brain gets overwhelmed and tries to block the external factors from affecting you any further. In a sense, the brain works as a "blocker" to protect you from messing up the situation and making it worse for your well-being.



But how do people react to that? “You’re rude!” “What’s wrong with you?” and proceed to ask million questions, making everything worse.

Did you ever feel like you feel nothing and too much going on inside your mind? That might be a sign of mental breakdown, too! The brain is using the **“blocker extension”** to ignore the feelings you’re not ready to deal with at the moment. The brain tries to temporarily erase the emotions, while the body can still feel them.

All these negative situations contribute to the emotions getting **“bottled up”** and start releasing when reaching the peak, where your temper, actions, and mood get out of control. This is a negative way of self-regulation.

On the other hand, a great way of releasing these feelings is to have a good cry. For particular reasons crying is associated with the weakness of a person. For instance, men report less mood improvement than women due to the fact that men feel much more embarrassed and ashamed while crying (Van Hemert et al., 2011; Vingerhoets, 2013). Society classified the emotion of “crying” as something connected to not being stable enough, which enhances the social expectations put on people, and therefore leads to more mental breakdowns.

**What's
wrong
with you?**



In reality, crying is a rather psychological way of dealing with the outcomes of living in a society. According to psychological stress theory (Lazarus, 1993), self-soothing is interpreted as an emotional regulation. It's a behavioral and cognitive function application in dealing with unwanted feelings. This self-soothing experience can result in a catharsis.

Catharsis is an experience of relief resulting from the expression of strong emotions (crying, aggressive actions, sweating, etc.) The idea behind the term is that expressions of emotions in a such way result in the release of excessive emotional energy. If those emotions are not released properly, they might convert into psychological and physical health problems (Breuer and Freud, 1895/1955).

Researchers have found that crying is more complex than just letting out the tears. **The reason behind the relief after crying is that emotional tears release oxytocin and endorphins.** Both hormones create feelings of physical and emotional ease. Contribute to the feeling of relaxation, trust, and psychological stability. The end feelings of ease contribute to better sleep, a balanced mood, and greater social relationships. Moreover, responding to stressful situations by crying helps to release the toxins and stress hormones out of the body.



At the end of the day, let's be patient with each other and not make conclusions by simple assumptions. Never making false conclusions without addressing the problem or viewing someone else's perspective can save both YOUR and THEIR well-being. However, if the well-being is interrupted **never resist having a good crying session.**



Reference List

- Gračanin, A., Bylsma, L. M., & Vingerhoets, A. (2014). Is crying a self-soothing behavior? *Frontiers in Psychology*, 5. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00502>
- Burgess, L. (2023, July 13). *Eight benefits of crying: Why it's good to shed a few tears.* <https://www.medicalnewstoday.com/articles/319631#benefits-of-crying>





2023

ЖЕҢІМРАЗДАР

26.09 - 27.09

МЕКТЕП ОҚУШЫЛАРЫНЫң ШАХМАТТАН
ІРІКТЕУ ТУРНИРІНІң ҚОРЫТЫНДЫСЫ

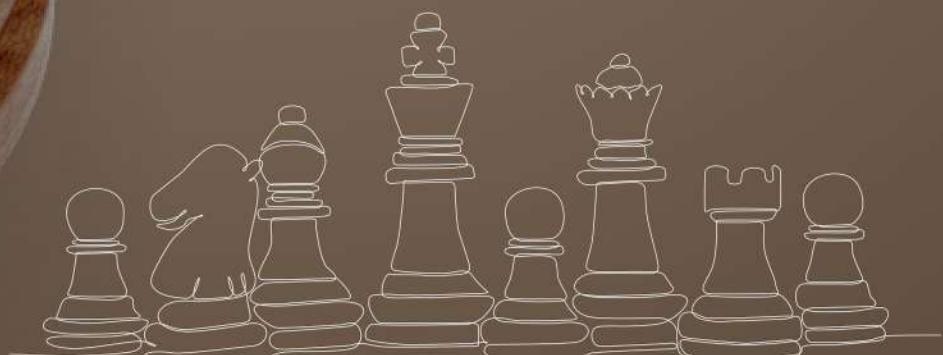


Құрметті мектеп қауымдастыры,

Біз мектебіміздің 2023 жылдың
26 және 27 қыркүйегінде өткен
іріктеу турнирінің құнды
нәтижелерін хабарлауға
қуаныштымыз. Жарыс өте
тартысты өтті, 7-9 және 10-12
сыныптардағы жас шахмат
әуесқойлары өздерінің
стратегияларын және
табандылығын көрсетті.

Турнирдің нәтижелерімен
таныспас бұрын, осы шараға
тіркелген және қатысқан барлық
қатысуышыларға алғысымызды
білдіреміз. Сіздің ынтаңыз бен
спорттық құлшынысыңыз бұл
турнирді қатысқандардың
барлығы үшін есте қалатын
тәжірибеге айналдырыды.

Міне, мектептің
шахматтан іріктеу
турнирінің жеңімпаздары:





7-9 СЫНЫП ҚЫЗДАРЫ:

NISA Qualifuing Girls 7-9



Mediwkx



Nairiyat



Zerees



7-9 СЫНЫП ҰЛДАРЫ:

NISA Qualifuing



Vladimir_Rybkin



Allikhan08



Kala42521



10-12 СЫНЫП ҚЫЗДАРЫ:

NISA Qualifuing Girls 10-12



dkaejdariya



Ady_IB



xiefiex

10-12 СЫНЫП ҰЛДАРЫ:

NISA Qualifuing Boys 10-12



Vladimir_Rybkin



Yeskendir_Nislb



kanto_auyy

Ұлдар 10-12 сынып арасындағы жеңімпазды атап өту тиіс, себебі жеңімпіз Yeskendir_Nislb барлық партияны жеңіп, өз шеберлік деңгейін көрсетті.

Сонымен, барлық қатысуышылар турнир барысында ерекше шахмат шеберлігін, стратегиялық ойлауын және берілгендейтерін көрсетті. Олардың жеткен жетістіктері олардың еңбекқорлығы мен ойынға деген құштарлығының айғағы. Турнирді үйымдастырушыларға іс-шараның сәтті өтуін қамтамасыз етудегі мүқият жоспарлары мен берілгендейтері үшін алғысымызды білдіргіміз келеді. Сіздің күш-жігеріңіз біздің мектеп қауымдастығына есте қаларлық шахмат турнирін сыйлады.

Барлық қатысуышылар үшін, сіз жоғары орынды иелендіңіз бе немесе жай ғана ойынның қызығынан ләззат алдыңыз ба, сіздің қатысуыңыз берін спорттық шеберлігіңіз шынымен мақтауға тұрарлық. Шахмат тек стратегиялық ойын ғана өмес, сонымен бірге табандылық пен сынни ойлаудың дәлелі.

Біз алдағы уақытта шахматтан жаңа турнирлерді, тіпті үлкен ойындарды күтеміз және шахмат әлемінде бізben бірге бұдан да көп студенттерді көреміз деп үміттенеміз. Барлық жеңімпаздар мен қатысуышыларды осы турнирдің сәтті өткені үшін тағы да құттықтаймыз!

Алдағы мектеп іс-шаралары туралы қосымша жаңартуларды алу үшін бізben бірге болыңыз және біздің белсененді мектеп қауымдастығының маңызды бөлігі болғаныңыз үшін рахмет.

IZENIS

Scientific school magazine

Do you want to become a famous scientist and write scientific articles in the future?

Or are you just so passionate about science that you want to share its incredibleness with the world? But you are so far from your goal, because you have not yet done any grandiose research? Or maybe you are just interested in science, but don't know enough to understand these abstruse terms and words?

Well, this problem can be solved.



Meet the IZDENIS club!

This club popularizes science among students through the science magazine "IZDENIS", social networks, as well as various events.

Interesting fact:

IzdeNIS - translated from Kazakh language means Search!

To understand more about the club's concept, IBeasy interviewed one of the club's founders, Gaziza.

They have already published 5 issues on such topics as "Space", "Future", "History and Evolution", "Causes and Consequences".

If you want to read, follow the link:

<https://drive.google.com/drive/folders/1L3u0GGMfVPEmnSg9oOtxptD-byqOkmDP>

What is the mission of the club?

— “The popular science magazine "IZDENIS" was created with the aim of popularizing science among schoolchildren. We strive to develop their horizons and skills in writing scientific articles through our magazine and organizing science-related events. We aim to instill curiosity for science and research among students through our magazine.”

What is your magazine about?

— “Each issue of our magazine is dedicated to a specific topic. All articles presented in the magazine explore this topic from different perspectives and within various scientific fields, such as biology, chemistry, physics, economics, innovative technologies and ecology.”

The club plans not only to continue publishing the magazine, but also to hold various events, such as debates, meetings with competition winners, and so on.

What else makes IZDENIS so special?

Great potential of the club:

as a participant I can say that the work of the club is very organized and the team is very friendly

Not primitive articles:

IZDENIS articles are not just a collection of facts, but a critical analysis from different perspectives and the opinions of different people on this topic

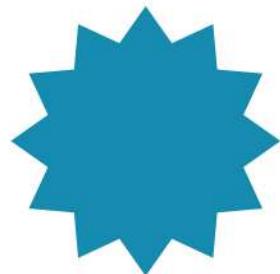
Articles in three languages:

Science should be equally accessible in every language

References in APA style

(yes, it is important: you need to be nerd sometimes, especially when writing a science magazine)

Beautiful, minimalistic design of the electronic magazine makes reading more comfortable

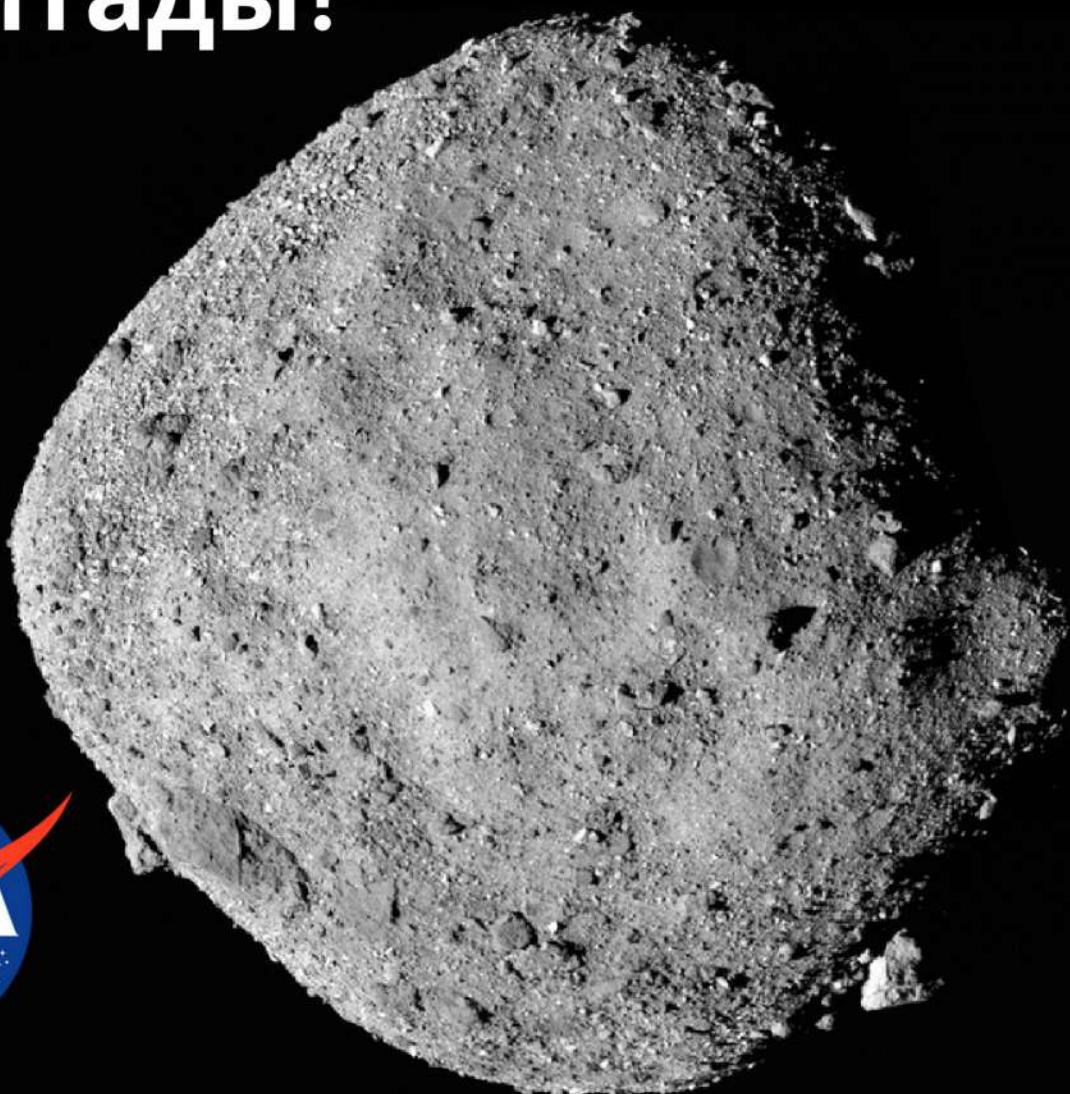


By the way, they are currently recruiting writers. This is a very good opportunity to develop skills and try yourself in a new role!

Author: Baizhanova Diana

Designer: Netaliyeva Daiana

Бенну астероидінің
үлгісі Жерге қонды:
Ол бізге тіршіліктің
пайда болуы туралы
не айтады?



NASA
ASTEROID
GLOBAL
NEWS



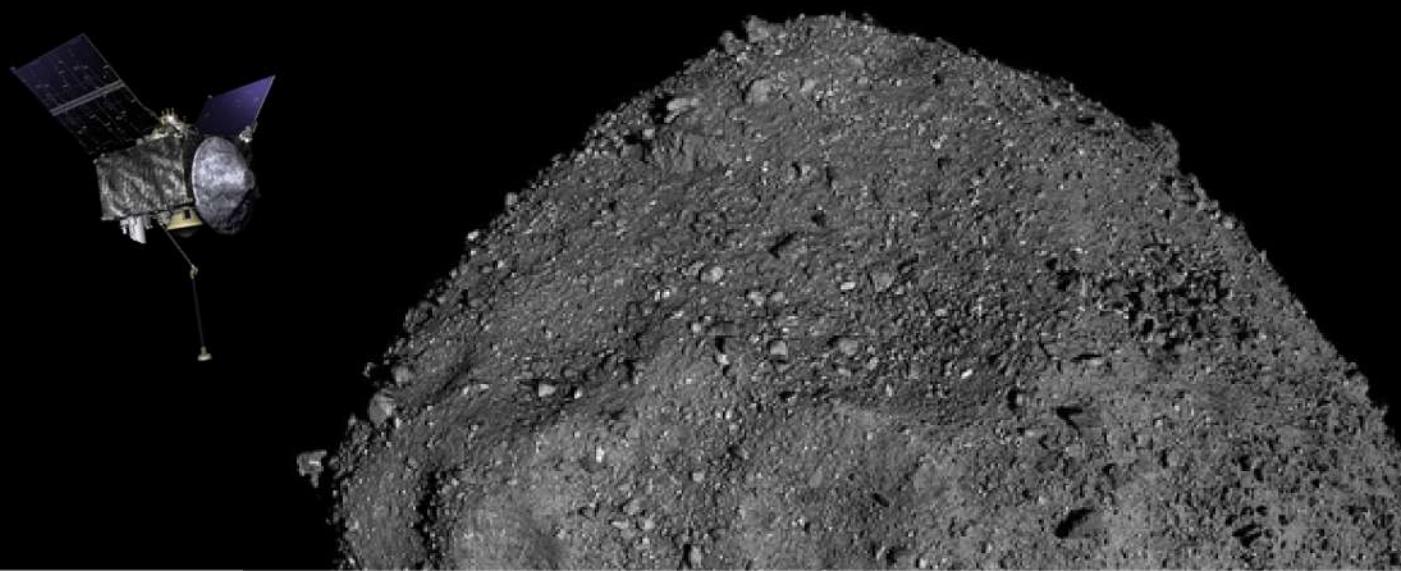
NASA атты ғарыш кеңістігін зерттеу жөніндегі үлттық басқармаға сүйенетін болсақ, Бенну Жерге жақын орналасқан шағын астероид, оның диаметрі шамамен 525 метрді құрайды. Беннудің бастапқы атауы 1999 RQ36 болды. Алайда, кейіннен астероидқа ат қою сайысы жүргізіліп, 9 жасар Майкл Пузио атты бала астероидқа есім беру құрметіне ие болды. Солтүстік Каролинаның тумасы Майкл 2013 жылғы сайыстың жеңімпазы атанып, астероидқа “Бенну” атауын берді. Бенну ежелгі Мысыр мифологиясына сәйкес әлемді жаратушы тіршілік иесі болып табылады. Бенну астероиді алты жылда бір рет Жерге жақын жерден ұшып өтеді, ал оның құрамы көміртегіге аса бай. Күн жүйесінің алғашқы күндерінің көне жәдігері Бенну астероиды 4.5 миллиард жылдан астам тарихты көрді. Ғалымдар Бенну 700 млн - 2 млрд жыл бұрын көміртегіге бай одан да үлкен астероидтан бөлінген деп есептейді, сол себепті Бенну орташа астероидтан кішірек болып келеді. Бенну материалдары мен құрамы өте ескі болу себебінен, зерттеушілер бұл астероидтің Жердегі тіршіліктің басталуымен байланысты болуы мүмкін деген қорытындыға келді. Өйткені, астероидтің құрамы органикалық молекулаларды қамтиды, ал бұл тіршіліктің пайда болуына себепші болуы мүмкін.



Бенну астероидінің үлгісін жинап, Жерге жеткізу NASA-ның 2016 жылдан келе жатқан негізгі мақсаты. NASA бұл мақсатқа жету үшін OSIRIS-REx атты астероид үлгілерін жинайтын станцияны 8 қыркүйекте 2016 жылы ұшырды. OSIRIS-REx Бенну астероидына 2018 жылдың 31 желтоқсанында жетті.

Станция астероидтың орбитасында екі жылдай уақыт өткізіп, арнайы камералар арқылы Беннудің бетін әртүрлі жақтан, әртүрлі қашықтықта түсірді. Станцияда камералар, спектрометрлер, радиометрлер, рентгентік спектрографтар секілді ғылыми құрал-жабдықтар арқылы OSIRIS-REx Бенну астероидының минералогиялық және органикалық құрамын анықтауға тырысты. Екі жылдық қашықтықтан бақылау жүргізгеннен кейін, Бенну астероидының үлгісін жинау 2020 жылдың 20 қазанында жүзеге асырылды. Сынамалары бар станцияның капсуласы Жерге 2023 жылдың 24 қыркүйегінде қонды.

NASA ғалымдары бұл астероидтің Жерді 4.5 млрд жыл бұрын соққандай, 159-161 жылдан кейін дәл осылай соғу қаупі барын жасырмайды. Оның соққысының күші 22 атомдық бомбалардың соққысымен тең делінеді. Алайда, Беннудің 2182 жылы Жерді соғу мүмкіндігі небәрі 0.037%-ға тең, яғни бұл Жер, адамзат және тіршілік үшін қауіптің жоқтығын билдіреді. Оған қарамастан, NASA «Оның Жерге соғу ықтималдығы өте төмен болғанымен, Бенну 1950 DA деп аталатын басқа астероидпен бірге күн жүйесіндегі ең қауіпті екі астероидтар қатарына жатады», - деп түсіндірді. Қазіргі таңда ғалымдар Бенну сынамаларын зерттеуге бар күшін салуда, зерттеу нәтижелері әлі белгісіз. Бүкіл әлем, миллиард жылдар бұрын жер бетінде тіршіліктің пайда болуына көмектескен Бенну астероидының зерттеуінің таңғаларлық нәтижелерін асыға күтуде.



SUMMARY IN ENGLISH



- Bennu is a small near-Earth asteroid with a diameter of about 525 meters.
- The composition of the asteroid includes organic molecules, which could be the reason for the emergence of life.
- After two years of remote observation, the collection of a sample of asteroid Bennu was carried out on October 20, 2020. The station's capsule with samples landed on Earth on September 24, 2023.

- NASA explained, "Although the probability of the asteroid hitting Earth is extremely low, Bennu, along with another asteroid called 1950 DA, are among the two most dangerous asteroids in the solar system."

А ЗА КОГО ВЫ ГОЛОСУЕТЕ НА ВЫБОРАХ ПРЕЗИДЕНТА ШКОЛЫ 2023-2024?



Недавно, 1 октября студенческое самоуправление отобрало три наилучших кандидата на пост президента нашей школы 2023-2024 академического года. Данные кандидаты прошли два отбора из пяти: анкету и интервью и оказались самыми выдающимися из всех претендентов. Далее, с 9 по 11 октября каждому из кандидатов был пред назначен день, когда они должны были проводить различные мероприятия, которые как-то разнообразили бы школьную жизнь учеников, делать креативные декорации по всей школе и в целом выделиться среди остальных двух кандидатов, продемонстрировав свою уникальность и индивидуальность. В итоге чем же каждый из претендентов смог выделиться на фоне остальных?

ZHANIYA ZHANIYA ZHA

1 кандидат это Джаниева Жания - 17 лет, министр культуры в школьном самоуправлении, кандидат на пост президента 2022-2023 академического года и в целом очень активный член школьной жизни. По ее словам одним из ее сильных качеств будущего президента является то, что если она берется за какое-либо незначительное дело, то его масштаб и важность в ее руках становится больше, качественнее и значительнее, чем был раньше. В дополнение к этому, Жания очень тщательно выбирает себе команду для организаций ивентов, ведь команда - это одна из самых важных частей любой работы. Она собирает команду не только с одной параллели, но и со всей школы, чтобы учитывать мнение большинства: что люди хотят увидеть, где хотят поучаствовать и как на них это повлияет.



К качествам, которые ей еще стоит развить она относит свои небольшие проблемы в тайм-менеджменте. Ведь она и ее команда планируют много масштабных мероприятий, но бывает, когда они не успевают реализовать все запланированное и приходится предпринимать кое-какие действия, чтобы сделать работу легче, но в то же время качественнее.

Своим мнением о том, почему Жания лучший кандидат в президенты поделились две девочки из ее команды:

Каракулова Данира - «Жания лучший кандидат, потому что она очень ответственный, креативный и понимающий человек. Она мечтала стать президентом начиная еще с 9 класса, но увы, тогда она не могла и поэтому была членом агитационных команд. В 10 классе она наконец баллотировалась в президенты, но ее не выбрали, выбрали Зарину и далее весь год она была министром культуры в студ.совете. Сейчас она снова баллотируется и мы всей ее командой надеемся на то, что она выиграет, ведь она обладает всеми лидерскими качествами достойного президента школы. Она вложила очень много труда в школу за прошлый год, для улучшения школьной жизни учеников: все музыкальные вечера, балы, дни самоуправления, квизы, квесты были устроены ею»

Бектасова Аяна - «Я считаю, что Жания лучший кандидат в президенты, потому что она создала очень сплоченную, дружную команду. Я считаю, что она может таким же образом укрепить взаимоотношения между людьми в самоуправлении и сделать

AYANAT AYANAT AYA

2 кандидат это Джамбулова Аянат - 17 лет, ученица 11С класса, одной из ее главных обязанностей, как будущего президента будет являться разнообразие школьной жизни учеников нашей школы с помощью очень интересных и действительно полезных мероприятий для того, чтобы у них были только яркие и захватывающие воспоминания со школы. По ее словам, одним из особых качеств ее личности является ее ответственность и умение балансировать все аспекты в своей жизни, что в дальнейшем поможет ей привнести этот баланс в жизнь нашего школьного сообщества. Вдобавок к этому, будучи лидером она обладает развитым навыком правильного и равномерного делегирования всех обязанностей в командной работе, не оставляя и не обделяя никого.



Помимо этого, по ее мнению одним из качеств, над которым ей стоит научиться работать – это не принимать все близко к сердцу, потому что в некоторых моментах она может быть гиперответственной и поэтому она очень сильно расстраивается, когда что-то идет не по плану. Большую роль здесь сыграл перфекционизм Аянат, но это качество не настолько серьезное, чтобы как-то негативно влиять на ее работу и активность.

В дополнении к этому своим мнением о том, почему Аянат лучший кандидат в президенты поделились две участницы ее команды:

Талгат Айсулу - «Аянат является моей подругой на протяжении пяти лет, я ее знаю очень долгое время, я знаю, что она очень организованный человек, она очень ответственно подходит к поставленным задачам. Помимо этого, она очень дружелюбная и всегда открыта для новых знакомств, она может найти общий язык абсолютно с любым человеком в школе. Лично я более интровертный человек и благодаря ей у меня есть знакомые в школе, благодаря ее навыкам коммуникации. Могу также доказать это на примере нашего знакомства, потому что именно Аянат была инициатором нашего знакомства: в 7 классе я не думала, что в целом подружусь с кем-то в течение года. Аянат ко мне подошла первой и первое, что она сделала – это улыбнулась, поприветствовала меня и предложила дружить. Я не смогла ей отказать, потому что по ней было видно, что она очень добрый человек и я чувствовала, что наша дружба затянется надолго.

Осман Айжибек - «причина по которой я считаю, что Аянат лучший кандидат в президенты заключается в том, что в начале нашего знакомства и общения я заметила в ее глазах доброту, граничащую с упорством. Она человек, который ставит себе цели и с упорством стремится к их достижению и с огромной ответственностью относится к каждому делу, за которое взялась. Я бы также отметила ее высокую конкурентоспособность, умение выделиться из толпы и страсть к знаниям.

ADILET ADILET ADILET

З кандидат - это Аусарбеков Адилет, призер соревнований по волейболу, Олимпиад по робототехнике, собрал 1 000 000 долларов на инвестицию в свой стартап, призер республиканских хакатонов и в целом человек, который очень много вложил в нашу школу. По его словам, одним из его сильных качеств является ответственность и навыки общения, которые помогают ему договариваться с нужными людьми и организовывать мероприятия, в которых нуждается школьное сообщество. "Но мне стоит поработать с привлечением денег, финансированием Ученического Самоуправления, так как не имел такой опыта."



В дополнении к этому своим мнением о том, почему Адилет лучший кандидат в президенты поделились два участника его команды:

Сисенбай Нуртуган - «Я считаю, что Адилет лучший кандидат в президенты, потому что у него очень хорошие внешкольные активности и в целом он очень много вложил в развитие нашей школы. Также он является хорошим лидером и может прислушаться к мнению своей команды, друзей и осуществлять их уже, как лидер»

Муратбек Бекарыс - «Я считаю, что Адилет лучший кандидат, потому что он человек, который может поддержать свою команду и никогда и ни за что не будет никого обделять в ней»

В заключение, хочу сказать, что выборы президента, как и наличие самого президента, играют важную роль в нашей школьной жизни и поэтому к самому процессу отборов стоит подходить очень тщательно. Каждый из кандидатов талантлив, уникален и креативен по своему и думаю вне зависимости от того, кому вы отдали свой голос, наша школа будет в достойных руках.

А ЗА КОГО ВЫ ГОЛОСУЕТЕ НА ВЫБОРАХ ПРЕЗИДЕНТА ШКОЛЫ 2023-2024?

НЕДАВНО, 1 ОКТЯБРЯ СТУДЕНЧЕСКОЕ САМОУПРАВЛЕНИЕ ОТОБРАЛО ТРИ НАИЛУЧШИХ КАНДИДАТА НА ПОСТ ПРЕЗИДЕНТА НАШЕЙ ШКОЛЫ 2023-2024 АКАДЕМИЧЕСКОГО ГОДА. ДАННЫЕ КАНДИДАТЫ ПРОШЛИ ДВА ОТБОРА ИЗ ПЯТИ: АНКЕТУ И ИНТЕРВЬЮ И ОКАЗАЛИСЬ САМЫМИ ВЫДАЮЩИМИСЯ ИЗ ВСЕХ ПРЕТЕНДЕНТОВ. ДАЛЕЕ, С 9 ПО 11 ОКТЯБРЯ КАЖДОМУ ИЗ КАНДИДАТОВ БЫЛ ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЕНЬ, КОГДА ОНИ ДОЛЖНЫ БЫЛИ ПРОВОДИТЬ РАЗЛИЧНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ, КОТОРЫЕ КАК-ТО РАЗНООБРАЗИЛИ БЫ ШКОЛЬНУЮ ЖИЗНЬ УЧЕНИКОВ, ДЕЛАТЬ КРЕАТИВНЫЕ ДЕКОРАЦИИ ПО ВСЕЙ ШКОЛЕ И В ЦЕЛОМ ВЫДЕЛИТЬСЯ СРЕДИ ОСТАЛЬНЫХ ДВУХ КАНДИДАТОВ, ПРОДЕМОНСТРИРОВАВ СВОЮ УНИКАЛЬНОСТЬ И ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ. В ИТОГЕ ЧЕМ ЖЕ КАЖДЫЙ ИЗ ПРЕТЕНДЕНТОВ СМОГ ВЫДЕЛИТЬСЯ НА ФОНЕ ОСТАЛЬНЫХ?

Для начала давайте познакомимся с каждым из претендентов:

ДЖАНИКЕЕВА ЖАНИЯ



17 ЛЕТ, МИНИСТР КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЬНОМ САМОУПРАВЛЕНИИ, КАНДИДАТ НА ПОСТ ПРЕЗИДЕНТА 2022-2023 АКАДЕМИЧЕСКОГО ГОДА И В ЦЕЛОМ ОЧЕНЬ АКТИВНЫЙ ЧЛЕН ШКОЛЬНОЙ ЖИЗНИ.

СИЛЬНЫЕ КАЧЕСТВА:

- По ее словам одним из ее сильных качеств будущего президента является то, что если она берется за какое-либо незначительное дело, то его масштаб и важность в ее руках становится больше, качественнее и значительнее, чем был раньше.
- В дополнение к этому, Жания очень тщательно выбирает себе команду для организаций ивентов, ведь команда - это одна из самых важных частей любой работы. Она собирает команду не только с одной параллели, но и со всей школы, чтобы учитывать мнение большинства: что люди хотят увидеть, где хотят поучаствовать и как на них это повлияет.

КАЧЕСТВА ДЛЯ РАЗВИТИЯ:

- К качествам, которые ей еще стоит развить она относит свои небольшие проблемы в тайм-менеджменте. Ведь она и ее команда планируют много масштабных мероприятий, но бывает, когда они не успевают реализовать все запланированное и приходится предпринимать кое-какие действия, чтобы сделать работу легче, но в то же время качественнее.

СВОИМ МНЕНИЕМ О ТОМ, ПОЧЕМУ ЖАНИЯ ЛУЧШИЙ КАНДИДАТ В ПРЕЗИДЕНТЫ ПОДЕЛИЛИСЬ ДВЕ ДЕВОЧКИ ИЗ ЕЕ КОМАНДЫ:

«Жания лучший кандидат, потому что она очень ответственный, креативный и понимающий человек. Она мечтала стать президентом начиная еще с 9 класса, но увы, тогда она не могла и поэтому была членом агитационных команд. В 10 классе она наконец баллотировалась в президенты, но ее не выбрали, выбрали Зарину и далее весь год она была министром культуры в студ.совете. Сейчас она снова баллотируется и мы всей ее командой надеемся на то, что она выиграет, ведь она обладает всеми лидерскими качествами достойного президента школы. Она вложила очень много труда в школу за прошлый год, для улучшения школьной жизни учеников: все музыкальные вечера, балы, дни самоуправления, квизы, квесты были устроены ею»

КАРАКУЛОВА ДАНИРА

«Я считаю, что Жания лучший кандидат в президенты, потому что она создала очень сплоченную, дружную команду. Я считаю, что она может таким же образом укрепить взаимоотношения между людьми в самоуправлении и сделать нашу работу более эффективной и качественной, чем она была до этого. Жания - очень креативный человек, мне нравятся идеи, которые она предлагает для того, чтобы развивать школу. Думаю Жания способна быть самым лучшим президентом»

БЕКТАСОВА АЯНА

anat



ДЖАМБУЛОВА АЯНАТ

17 лет, ученица 11С класса, одной из ее главных обязанностей, как будущего президента будет являться разнообразие школьной жизни учеников нашей школы с помощью очень интересных и действительно полезных мероприятий для того, чтобы у них были только яркие и захватывающие воспоминания со школы.

СИЛЬНЫЕ КАЧЕСТВА:

- По ее словам, одним из особых качеств ее личности является ее ответственность и умение балансирует все аспекты в своей жизни, что в дальнейшем поможет ей привнести этот баланс в жизнь нашего школьного сообщества.
- В добавок к этому, будучи лидером она обладает развитым навыком правильного и равномерного делегирования всех обязанностей в командной работе, не оставляя и не обделяя никого.

КАЧЕСТВА ДЛЯ РАЗВИТИЯ

- Помимо этого, по ее мнению одним из качеств, над которым ей стоит научиться работать - это не принимать все близко к сердцу, потому что в некоторых моментах она может быть гиперответственной и поэтому она очень сильно расстраивается, когда что-то идет не по плану. Большую роль здесь сыграл перфекционизм Аянат, но это качество не настолько серьезное, чтобы как-то негативно влиять на ее работу и активность.



В ДОПОЛНЕНИИ К ЭТОМУ СВОИМ МНЕНИЕМ О ТОМ, ПОЧЕМУ АЯНАТ ЛУЧШИЙ КАНДИДАТ В ПРЕЗИДЕНТЫ ПОДЕЛИЛИСЬ ДВЕ УЧАСТНИЦЫ ЕЕ КОМАНДЫ:

Аянат является моей подругой на протяжении пяти лет, я ее знаю очень долгое время, я знаю, что она очень организованный человек, она очень ответственно подходит к поставленным задачам. Помимо этого, она очень дружелюбная и всегда открыта для новых знакомств, она может найти общий язык абсолютно с любым человеком в школе. Лично я более интровертный человек и благодаря ей у меня есть знакомые в школе, благодаря ее навыкам коммуникации. Могу также доказать это на примере нашего знакомства, потому что именно Аянат была инициатором нашего знакомства: в 7 классе я не думала, что в целом подружусь с кем-то в течение года. Аянат ко мне подошла первой и первое, что она сделала - это улыбнулась, поприветствовала меня и предложила дружить. Я не смогла ей отказать, потому что по ней было видно, что она очень хороший человек и я чувствовала, что наша дружба затянется надолго.

Талгат Айсулұ

«Причина по которой я считаю, что Аянат лучший кандидат в президенты заключается в том, что в начале нашего знакомства и общения я заметила в ее глазах доброту, граничащую с упорством. Она человек, который ставит себе цели и с упорством стремится к их достижению и с огромной ответственностью относится к каждому делу, за которое взялась. Я бы также отметила ее высокую конкурентоспособность, умение выделиться из толпы и страсть к знаниям.

Осман Айжибек



АУСАРБЕКОВ АДИЛЕТ

ПРИЗЕР СОРЕВНОВАНИЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ, ОЛИМПИАД ПО РОБОТОТЕХНИКЕ, СОБРАЛ 1 000 000 ДОЛЛАРОВ НА ИНВЕСТИЦИЮ В СВОЙ СТАРТАП, ПРИЗЕР РЕСПУБЛИКАНСКИХ ХАКАТОНОВ И В ЦЕЛОМ ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ ОЧЕНЬ МНОГО ВЛОЖИЛ В НАШУ ШКОЛУ.

СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ:

- По его словам, одним из его сильных качеств является ответственность и навыки общения, которые помогают ему договариваться с нужными людьми и организовывать мероприятия, в которых нуждается школьное сообщество. "Но мне стоит поработать с привлечением денег, финансированием Ученического Самоуправления, так как не имел такой опыт."

В ДОПОЛНЕНИИ К ЭТОМУ СВОИМ МНЕНИЕМ О ТОМ, ПОЧЕМУ АДИЛЕТ ЛУЧШИЙ КАНДИДАТ В ПРЕЗИДЕНТЫ ПОДЕЛИЛИСЬ ДВА УЧАСТНИКА ЕГО КОМАНДЫ:

«Я считаю, что Адилет лучший кандидат в президенты, потому что у него очень хорошие внешкольные активности и в целом он очень много вложил в развитие нашей школы. Также он является хорошим лидером и может прислушаться к мнению своей команды, друзей и осуществлять их уже, как лидер»

Сисенбай Нуртаган

«Я считаю, что Адилет лучший кандидат, потому что он человек, который может поддержать свою команду и никогда и ни за что не будет никого обделять в ней»

Муратбек Бекарыс

В заключение, хочу сказать, что выборы президента, как и наличие самого президента, играют важную роль в нашей школьной жизни и поэтому к самому процессу отборов стоит подходить очень тщательно. Каждый из кандидатов талантлив, уникален и креативен по своему и думаю вне зависимости от того, кому вы отдали свой голос, наша школа будет в достойных руках.

YOU CAN DO IT!

Designer:

Baizhanova Diana

Staff writer:

Rakhimzhanova Inkar

WHY SHOULD YOU TAKE EARLY DECISION 2?



It's October, the college application deadline is approaching, and students are shaking. While the regular decision for all applicants is in January, early decision 2 applicants finish their last touches of essays and letters in a nick of time. Why are they hurrying, would you ask? Let's break down this topic.

Early decision - a stage of assigning college applications in November in order to have a binding agreement with **only one** certain university.

IN A NUTSHELL:

- Higher admission rate
- Deadline
- Full Scholarship



HIGHER ADMISSION RATE

Colleges that offer early decision have a higher acceptance rate than in regular decision. But the benefit of Early decision 2 is that it's closer to Regular - January 1/15. For example, Northeastern University's regular admission rate is 7%, while early decision is up to 33%. If you're running out of time but want to still be able to increase your chances of getting into university, consider Early decision 2.



Although Early Decision 1 (which is on November 1) is considered the best and promising, it's still valuable to show commitment to the university. Plenty of them value this quality in their students, so they're most likely to accept a student.



It's also essential to keep in mind that students, who are passing Early decision in general, are the most competitive, well-prepared and determined people with strong application & career orientation. You need to comply with the benefits this opportunity is giving you.

DEADLINE



Being prepared for November 1 is a tough process, which takes all of your energy especially during the graduate year of the school. But choosing an Early Decision 2 won't ever question you by choosing to sleep or finish your motivational essay. The deadline isn't tight, you still have enough time to fulfill the application and enhance exam scores.

FULL SCHOLARSHIP



Pupils who decide to hand in their application in Early Decision are most likely to get a scholarship, and even full-ride. Often universities count their budget on the most talented students who are showing their responsibility by prioritizing 1 college. Hard work and big risks pay off, so the chances of a person getting a big scholarship are high!

Nevertheless, there are a lot of rules you need to strictly follow according to binding agreement. Firstly, if a university accepts a student on Early Decision 2, a student is obligated to attend it. By violating this rule, a person is risking their academic future: colleges are connected to each other, so the unpleasant reputation after not going to the promised university is going to cost a lot. That is why, be mindful and responsible. Think twice before choosing a university that matches with your interests and academic future.

