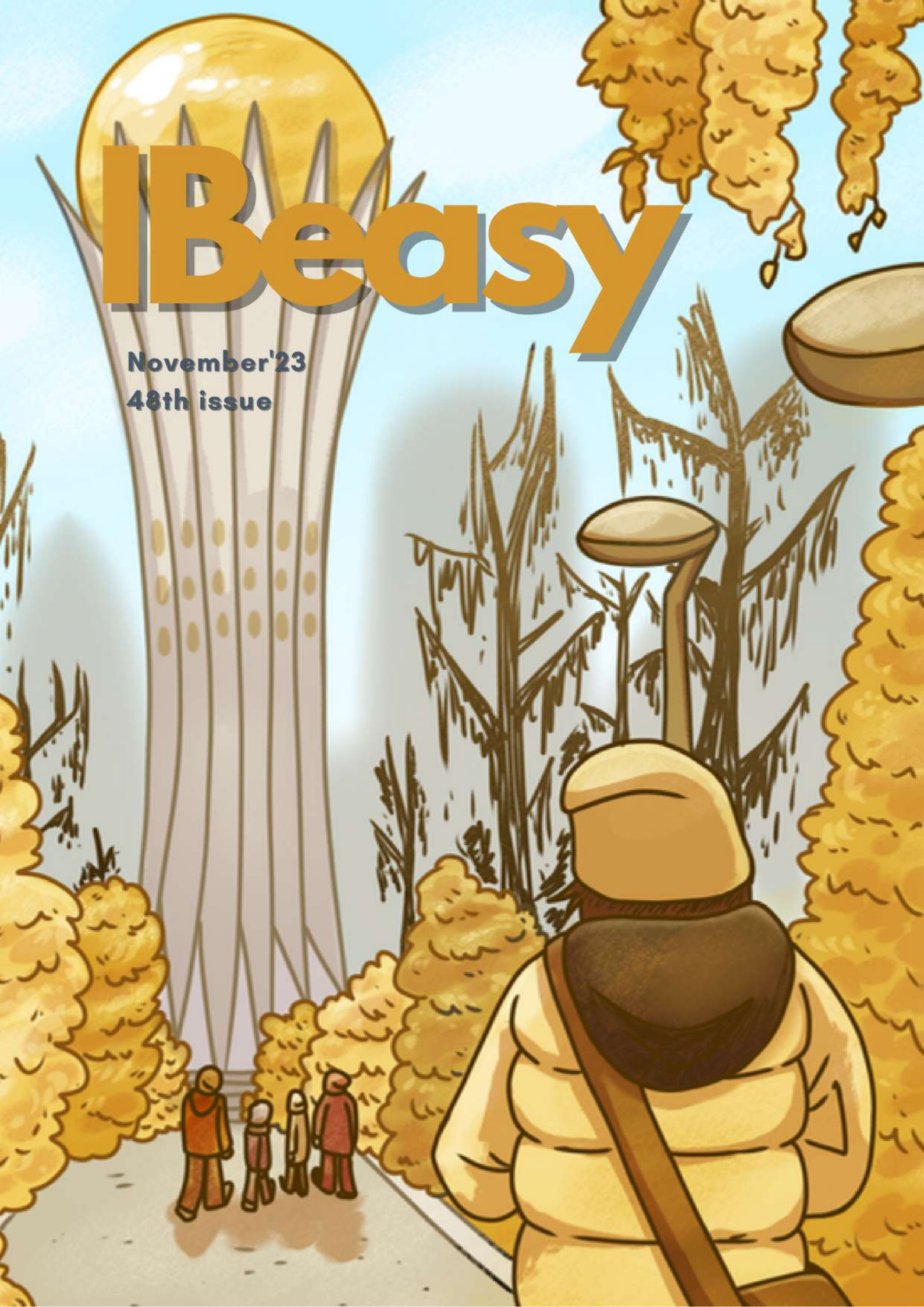


IBeasy

November'23
48th issue



Chief editors



ARAY
KAMALIYEVA



INKAR
RAKIMZHANOVA

Staff writers



BALYM
ABLAKHAT



DARIYA
NAZARBEKOVA



DIANA
BAIZHANOVA



DANIAL
ARYSTAN



ALINA
SANDALOVA



ZHANIYA
MADIYAR



LESBEK
ARU



DINARA
ABDESH



ALPYSBAY
YERKEZHAN



MADALIYEVA
BARNO

Designers



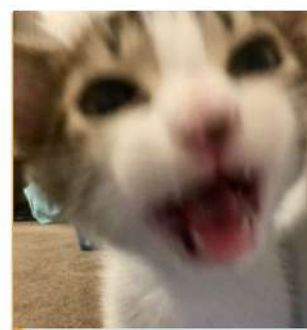
ADELIYA
AITPAYEVA



ZAREMA
USSEIN



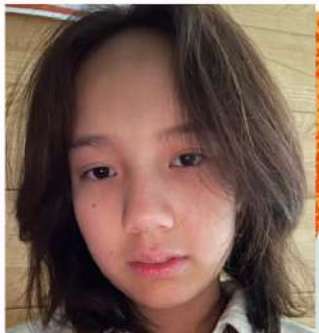
AYAULYM
ABDRAKHMANOVA



KANATKYZY SAIDA



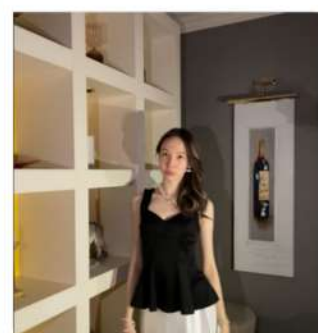
MUSSINA ANEL



DIANA
BAIZHANOVA



OLZHASKYZY ALUA



MUKHAMEDZHANKYZY
SANIYA



SAPAROV SULTAN



TOMIRIS MURAT



Extracurricular activities

Extracurricular activities make up an essential part of the application. Admission officers never focus only on academic performance, but on other parts of the application, too. Your application has to be balanced in all ways. Sometimes a student can be accepted into the university because they had excellent extracurricular activities that show their interests and skills.

Admission officers don't want lifeless GPA, numbers, or a bunch of words in the essays. They need to see engagement with specific areas and potential in you, as an individual. Extracurricular activities are like a mirror of the soul. That's a great opportunity to show off your ideas and ambitions.

Lifeless GPA

Engagement

There's a common misconception that having as many extracurricular activities as possible is necessary. It's not. You can have as many as you want and you can, however, it's not obligatory to have an overwhelming list of what you did. It's more important to have quality extracurricular activities that open you up as an individual.

Quantity

Quality

Focus on work related to your future profession. If you can't choose your future profession now, work on something connected to the subjects you are studying in DP. If you are not in DP yet, do something connected to subjects you are good at or interested in. It's highly recommended to show your passion for one specific subject. It shows your dedication and seriousness - traits highly valued by officers.

Not connected

Connected

Here's the list of ideas for extracurricular activities that might help you boost your application:

DO A SCIENTIFIC RESEARCH PROJECT

It's especially important if you're into STEM. If you are planning to do anything with Applied Sciences in the future, then it's better to start digging now.

Conducting a research project in school will give you a chance to understand how the projects work. Scientific projects are extremely important for the science field. Soon or later you will have to understand how to conduct a research project anyway. Doing a research project in school is advantageous as you have more free time, less harsh and strict rules, and the opportunity to win awards to write down in your application.



START YOUR OWN CLUB! START YOUR OWN CLUB! START YOUR OWN CLUB!



That's a great opportunity to do what you're interested in while being a leader of the club. It shows admission officers that you are an aspiring person and responsible. The club can be about anything. Do you like scrapbooking? Or do you like gardening? Maybe you want to talk about your hobbies to the world and teach others about them. Clubs can be about anything. Thanks to that you can find new friends with common interests.

JOIN A SCHOOL NEWSPAPER!

It's great if you're interested in writing, journalism, spreading information, and being creative. Moreover, being a part of the newspaper will show your involvement in the school community. We all know that collaboration and communication skills are highly valued in current society.

P.S. Joining IBeasy will be the right thing to do :)



DO AN INTERNSHIP!

Bonus points: You can get a recommendation letter from the master in the field you're interested in. It will show your full dedication to a specific major or course and significantly increase your enrollment chances.

Get paid, develop skills, and get experience - all while doing something you enjoy.



Do you prefer doing something online or virtually? There are a bunch of different online competitions for writing essays, doing projects, virtual exhibitions of graphical posters, online publication of graphic novels, online coding clubs, hackathons, teaching children online, and much more.



START A NON-PROFIT ORGANIZATION!

Extremely passionate about something?

Do you hate not taking action?

Do you want to contribute to society, not just the school community?

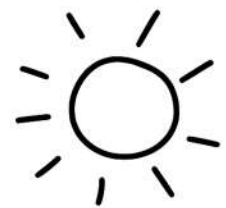
Start a non-profit organization. That's a larger scale compared to the school club. It's a serious step and a more difficult one.

It's important to mention that you have to navigate a whole

organization, enrollment of volunteers, find mentors, and find potential investors. It requires a great deal of communication with professionals, constant work, development, and monitoring of the progress. However, it's a great opportunity to dive into adult life and the working process full of responsibilities.



In conclusion, we live in a world where there are many opportunities and creativity. You can make an extracurricular activity out of everything. The main point is to be genuinely interested and involved. Extracurriculars don't have to be forced.



“DON'T PLAN TO DO SOMETHING JUST FOR THE SAKE OF MAKING IT YOUR EXTRACURRICULAR, MAKE EXTRACURRICULAR OUT OF SOMETHING YOU LIKE AND **ENJOY.”**

Business Management

интервью с учениками

"Business Management" - один из недавно появившихся предметов в DP программе нашей школы. В преддверии выбора предметов для будущего класса 2026, мы предоставляем мини-интервью с тремя учениками Business Management HL Class of 2024.

Шагибай Инкара



Почему вы выбрали Business Management?

Бизнес-менеджмент всегда приносит новый опыт, и было довольно интересно узнать, что именно нам предоставит этот курс и как он покажет нам работу бизнеса изнутри.

Чему вы научились от этого предмета?

То, что я и ожидала, мы изучали различные кейс-стади, начали лучше понимать, как строится бизнес, как эффективно заниматься администрированием и планированием.

Какие трудности у вас возникали во время обучения?

Наверное, самое сложное было нечто специфическое, а именно - финансы. В течение этого периода нам пришлось полностью переписывать финансовые отчеты различных компаний. Хотя это было немного трудно и иногда вызывало проблемы, все равно это принесло много опыта и интереса.

Tips по обучению

Читайте главное книгу, и тейк ноутс.



Муса Рамазан



Почему вы выбрали Business Management?

Когда я выбирал в 10 классе, я очень затруднялся между экономикой и бизнес-менеджментом. Бизнес-менеджмент был для меня интересным предметом, и я задумался о нем еще в 9 классе. Я видел, что в других школах предоставляют обучение бизнес-менеджменту, и мне захотелось попробовать. Так получилось, что у меня появилась такая возможность. Я хотел узнать больше о бизнесе.

Чему вы научились от этого предмета?

В течение года мы изучали различные темы, такие как финансы, маркетинг и различные теории. Многим может показаться, что эти знания бесполезны в повседневной жизни, потому что мы не применяем их непосредственно, а лишь учимся понимать основы. Однако, если у вас есть стартап, которым вы занимаетесь параллельно, мне кажется, эти знания будут чрезвычайно полезными. Они помогут вам лучше понять, как всё работает, и какие аспекты бизнеса требуют внимания.

Какие трудности у вас возникали во время обучения?

Нам приходится много запоминать, так как часто спрашивают определения. Это несложно, но требует регулярного внимания и много усилий. Постоянно делаем заметки, читаем учебники. Если не читать несколько дней подряд, то приходится потом из-за прокрастинации в последний момент зубрить всё перед контрольной работой. Лично у меня была такая проблема, и я прокрастинировал, но потом пришлось все в последний момент быстро повторять. Поэтому важно все делать вовремя.

Tips по обучению

Делайте всё вовремя, выполняйте домашние задания, спрашивайте, если что-то не понятно. Тайм-менеджмент - очень важный навык.



Абильдинова Меруерт



Почему вы выбрали Business Management?

Бизнес-менеджмент всегда приносит новый опыт, и было довольно интересно узнать, что именно нам предоставит этот курс и как он покажет нам работу бизнеса изнутри.

Чему вы научились от этого предмета?

Во время этого предмета я научилась анализировать различные кейсы на основе реальных компаний и понимать, как они работают

Какие трудности у вас возникали во время обучения?

Во время обучения у меня в основном возникли трудности с изучением формул в юните финансов, так как их было довольно много.

Tips по обучению

Во время обучения я бы посоветовала конспектировать весь пройденный материал, уделять внимание изучению всех дефиниций. Также, я бы посоветовала по личному интересу искать различные компании и применять полученные знания на уроках для анализа их работы, особенно в тех областях, которые вас интересуют.



**Business
Management**
SINCE 2022



Турнир по волейболу

Стартовали традиционные сетевые спартакиады НИШ в двадцать одной Назарбаев Интеллектуальной школах и в Международной школе Астаны по тогызкумалаку и баскетболу. В течение трех дней, 44 команды будут бороться за путевку в финальный этап. А пока, давайте вспомним о главном спортивном событии, прошедшем в стенах нашей школы прошлой зимой.

Традиционная спартакиада

Так, в период с 26 по 28 декабря лучшие волейболисты Назарбаев интеллектуальных школ встретились в столице нашей страны. Команда как девочек, так и мальчиков, представлявших школу НИШ международного бакалавриата по волейболу, приняли участие в заключительном этапе спартакиады, поскольку по окончании регионального этапа сумели занять почетное 2 и 1 место, соответственно.

Комментарии

Комментатор игр, учитель физической культуры Санжар Кабаев: "Волейболисты играют по большим спортивным стандартам. Также наблюдается, что игроки пытаются показать игру на уровне, который на шаг выше их уровня. Потому что это финальная борьба за чемпионский титул" - поделился он.



Захватывающие битвы по волейболу

Участники сетевой спартакиады НИШ по волейболу встретились на базах школ международного бакалавриата и физико-математического направления в Астане. В первой проводились соревнования для юношей, а во второй для девочек. На финальный этап спартакиады среди 8 команд собралось около 130 спортсменов, как у мальчиков, так и у девочек из Кызылорды, Атырау, Актобе, Усть-Каменогорска, Павлодара, Тараза и Астаны. Было видно, что все зрители остались довольны не только игрой команд, но и атмосферой, которой был заряжен весь спортивный зал.

Мысли зрителей

Еще один комментарий по поводу организации турнира дал зритель, **ученица 8 “Е” класса, Сандалова Зарина:** "Я была очень рада побывать на спартакиаде в качестве болельщика. Ведь я сама занимаюсь волейболом и мне было очень важно побывать на подобных матчах, понять как устроен волейбольный турнир, и таким образом, это отличная возможность взять пример. Каждый день, ходя на спартакиаду, не пропустив ни одну игру, где участвовали наши сборные, я ощутила атмосферу как на профессиональных матчах. Я активно болела за наших учеников и старалась громко их поддержать. Это были незабываемые матчи. Мне запомнилась каждая победа и каждый проигрыш. Теперь мне хочется побывать на спартакиаде не в качестве болельщика, а в роли участника."

Директор департамента развития Назарбаев Интеллектуальных школ Рустам Абилов, выступавший на торжественной церемонии награждения волейболистов, поздравил всех игроков с окончанием этого спортивного праздника: "Действительно, игры прошли на высоком уровне. Спасибо судьям за честную игру. Хочу также отметить работу наших тренеров. Эмоций во время игр были не меньше чемпионата мира. "



Имена победителей

Стоит отметить поименно и самих волейболистов, которые защитили школьную часть: Аусарбеков Адилет, Руслан Мансур, Курмангазы Алиамир, Сандалов Агзам, Муратбек Бекарыс, Габдушев Нурали, Баятов Ержан, Турарбек Жанибек.

Команда девочек: Таубаева Камила, Сандалова Алина, Нурашева Айлин, Мадалиева Камила, Уразова Айжан, Ултанбаева Айзере, Жандар Жания, Куанышева Эльнара.

Учителя физкультуры нашей школы, которые занимались подготовкой спортсменов: Ербол Амангельдин и Абай Амандык.



Бронза для НИШ IV

По итогам соревнований, команда мальчиков НИШ IV стала бронзовым призером сетевого спортивного волейбола. Плотная борьба за третье место финала Спартакиады завязалась между представителями нашей школы и НИШ Актобе, завершившаяся со счетом 2:0.

Впечатления участников

Сами участники так же поделились своими впечатлениями по поводу соревнований.

Комментарий связующего мужской сборной по волейболу, Габдушева Нурали, ученика 10 “В” класса:

-Спартакиада была интересной и оправдала наши ожидания. Было много сильных команд. К ней мы готовились в течении 1 четверти и в итоге, смогли одержать победу в региональном этапе и получили путевку в финальный этап. Он был намного сложнее и интереснее. К сожалению, мы смогли занять только 3 место, несмотря на все наши усилия. Тем не менее, мы остались довольными результатом и я считаю, что нам удалось защитить честь нашей школы

Комментарий капитана женской сборной по волейболу, ученицы 11 класса, Нурашевой Айлин:

-Я осталась в приятных впечатлениях от спартакиады, так как нам выпала возможность представлять нашу школу так и на региональном, так и на республиканском уровне. Игры проходили весело, очень интересно, мы с командой смогли выявить наши слабые места и улучшить командную работу. Больше всего мне понравилось знакомство с игроками с других школ, все были дружелюбными и открытыми. Даже до сих пор я поддерживаю с некоторыми контакт, чему я очень рада. Спартакиада является для меня очень теплым и значимым воспоминанием, так как данное событие оказало большое влияние на мое развитие так и в спорте, так и в личностном росте.

Комментарий центрального нападающего мужской сборной по волейболу, ученика

11 “D” класса, Сандалова Агзама:

-Спартакиада прошла на высоком уровне, все команды показали достойную игру. Пришло очень много зрителей и желающих поддержать нашу команду, им отдельная благодарность. Было интересно получить опыт на таком большом турнире, благодарен своей команде за незабываемые эмоции!



Мектебіміздегі жаңа үйірменің тұсау кесері!

Қазіргі таңда мектебіміздің қабырғаларында 70-ке жуық спорттық, шығармашылық және білім беретін үйірмелер өз жұмыстарын жалғастырып, оқушыларымыздың академиялық үлгерімі мен мектептен бөлек өмірлерін жаңа мүмкіндіктер мен қызықты уақыт өткізумен толтыру барысында. Осыған орай, мектебімізді тағы да бір **ЖАҢА** үйірменің ашылуымен құттықтаймыз!

Аталмыш үйірме оқушылардың шығармашылық-спорттық өмірлерін дамытуға бағытталған.



- Үйірме жетекшісі - мектебіміздің талантты да озат оқушысы - **Шаришева Алуа!** Алуа спорттық-бал билерімен балалық шағынан бастап айналысып келеді. Әр түрлі сайыстарда бірінші орындарды алып, бағындырған белестерінің арқасында, мектебіміздің атын жоғарғы деңгейге шығарып жүрген оқушылардың бірі



Үйірме туралы

Үйірмеде спорттық бал билерін үйрену процессі 2 түрлі бағытта жүргізіледі:

Дәлірек айтқанда, Еуропалық және Латын-Америкалық билер бағдарламасы.

Үйірмеге қатысу арқылы сіз денеңізді спорттық күйде жаттықтыра ғана қоймай, келесі Еуропалық бағдарлама билері:

- *Баяу вальс*
- *Квикстеп*
- *Вена вальсі*
- *Баяу фокстрот*
- *Танго*

Сонымен қатар, латын билері бағдарламасы бойынша:

- *Ча-ча-ча*
- *Самба*
- *Румба*
- *Пасадобль*
- *Джайв*

сынды би түрлерін үйрене аласыздар.

Бал би үйірмесінің ашылуына бастама:

“Бала кезімнен бері биден расында да ләззат алдым. Әсіресе, спорттық бал билері қатты ұнады. Би маған әрқашан қуаныш сезімдерін сыйлаған. Музыкалық ырғаққа сай дене қимылы мен қозғалыстары арқылы эмоцияларымды жеткіземін, ішкі жан дүнием нұрланады. Бимен айналыспасам, өзімнің өмірімді толық елестете алмаймын. Мен би билеуді басқа адамдарға үйретуге құштар болғанымды түсінгенде, жетінші сыныптан бастап мектепте өз үйірмемді ашатынымды білгенмін, елестеткенмін... Сәті келген шығар.” - дейді Алуа.



Үйірме қатысушылары - болашақ бал бишілері мектебіміздегі түрлі концерттер мен іс-шаралардың маңызды қойылымдарында өнер көрсетіп, мектеп қауымдастығын ғана емес, сонымен қатар мектеп қонақтарын да өз өнерлерімен тамсандыратыны сөзсіз!

Не себепті бал билері үйірмесін таңдау қажет?

Бұрын сонды бидің бірде-бір түрімен мүлдем айналыспаған адамдар үшін бидің бұл түрі өте жақсы таңдау болып табылады. Себебі, спорттық-бал билері ән мен ырғақты дұрыс қабылдап, денені ұстау мен оны басқару, қозғалыс, моторика дағдыларын жетілдіріп қана қоймай, адам бойындағы күйзелістен айырылу мен күнделікті қарбалас күндерге жаңа реңк қосып, толықтыруға таптырмас мүмкіндік! Оған қоса, бал билері үйірмесінде сіз жаңа достар тауып, коммуникация дағдыларын да жақсарты аласыз!



Бұл өзінді зерттеу, жаңа нәрсені біліп, тану үдерісі. Әрбір жаңа қадаммен, жайлылық зонасынан шығып, өзіңізді әр түрлі рөлде көрсете отырып, сіз өзіңізге деген сүйіспеншілікті, сенімділікті дамыта аласыз.

Тырысудан қорықпаңыз!

Staff writer: Balym ABLAKHAT

Designer: Samira RAMAZAN



Творческий кризис

Творческий кризис - это состояние, в котором человек испытывает затруднения в проявлении своей творческой способности, вдохновения и производительности. Этот феномен часто возникает у художников, писателей, музыкантов, дизайнеров и других творческих личностей, но также может влиять на всех, кто в своей работе требует креативности и оригинальных идей.

Важные аспекты творческого кризиса включают:

Потеря вдохновения:

Человек может ощущать отсутствие вдохновения и трудности в нахождении новых идей. Рутинные идеи и повторение старых концепций могут стать проблемой.

Отсутствие уверенности:

В этом состоянии человек может стать неуверенным в своих способностях и сомневаться в собственной способности достичь творческого успеха.

Негативные эмоции: Творческий кризис часто сопровождается негативными эмоциями, такими как стресс, тревожность и депрессия, что может усугубить ситуацию.

Отсутствие продуктивности: Человек может испытывать трудности в начале и завершении проектов, что влияет на его производительность.



Творческий кризис может возникнуть по разным причинам, включая перегрузку информацией, страх неудачи, и отсутствие вдохновения. Он может быть временным, но в некоторых случаях требует специального внимания и подхода, чтобы преодолеть его. Для этого необходимо:

ИЗМЕНИТЬ ОБСТАНОВКУ

Перемените свою рутину и окружение. Иногда простая смена обстановки, даже если это всего лишь короткий отпуск или прогулка на свежем воздухе, может помочь восстановить вдохновение.

ОБЩАТЬСЯ С ДРУГИМИ ТВОРЧЕСКИМИ ЛЮДЬМИ

Беседы с коллегами или друзьями, разделяющими ваши интересы, могут привести к новым идеям и вдохновению. Делитесь своими мыслями и проблемами с ними.



4 УСТАНОВИТЬ НЕБОЛЬШИЕ ЦЕЛИ

Поставьте перед собой небольшие, достижимые цели, чтобы постепенно восстановить уверенность в себе и вернуться к творческому процессу.

5 ДАТЬ СЕБЕ РАЗРЕШЕНИЕ НА НЕУДАЧИ:

Перемените свою рутину и окружение. Иногда простая смена обстановки, даже если это всего лишь короткий отпуск или прогулка на свежем воздухе, может помочь восстановить вдохновение.

6 ПРОДОЛЖИТЬ РАБОТАТЬ:

Даже если творческая искра не приходит, не бросайте работу над проектом. Иногда даже просто работающая рука возвращает былую искру.

Dinara ABDESH
IBeasy staff writer

Anel MUSSINA
IBeasy designer



Помните, что творческий кризис - это естественный процесс, и он может быть преодолен. Важно сохранять терпимость к себе и продолжать искать способы восстановить свою энергию.

Писатель- Мадияр Жания
Дизайнер- Сапаров Султан


AUTUMN BALL




AUTUMN BALL IN OUR SCHOOL


At the end of the first quarter student council organized the first ball in this academic year. The ball for grades 7-9 was held on October 26, and for 10-12 on October 27. The theme of the autumn ball was "Hollywood actors!". In addition, for 12th graders, this is the last AUTUMN ball as students of NIS 1B.





The venue of the autumn ball is the assembly hall of our school, which has been transformed into a stunning setting. Members of the student self-government made a photo zone with various Hollywood actors and created an amazing playlist with trending songs to which you can dance heartily. Live music performed by the students creates the mood for an evening of dancing and enjoyment. Dressing up for the autumn ball is an important part of the event. The students put on their best outfits to match the theme of "Hollywood Actors", abandoning their usual school clothes. Many students spend days searching for the perfect dresses and suits to look their best for this special occasion.





Also, the students had the opportunity to dance a slow dance with each other five times during the ball and plunge into the atmosphere of romance through the included songs. The autumn ball is something more than just an opportunity to dance. Various events and entertainment are held here, such as dance performances, talent shows and a photo booth for fun shots. This is an opportunity to create wonderful memories with friends and colleagues.

As the autumn ball of 2023 approaches, the expectation is growing, and excitement is in the air. It's time for our school community to come together, celebrate our achievements and create unforgettable memories. In the midst of our academic classes, the Autumn Ball provides a well-deserved break and an opportunity to enjoy the season, create a sense of unity and make the evening unforgettable.





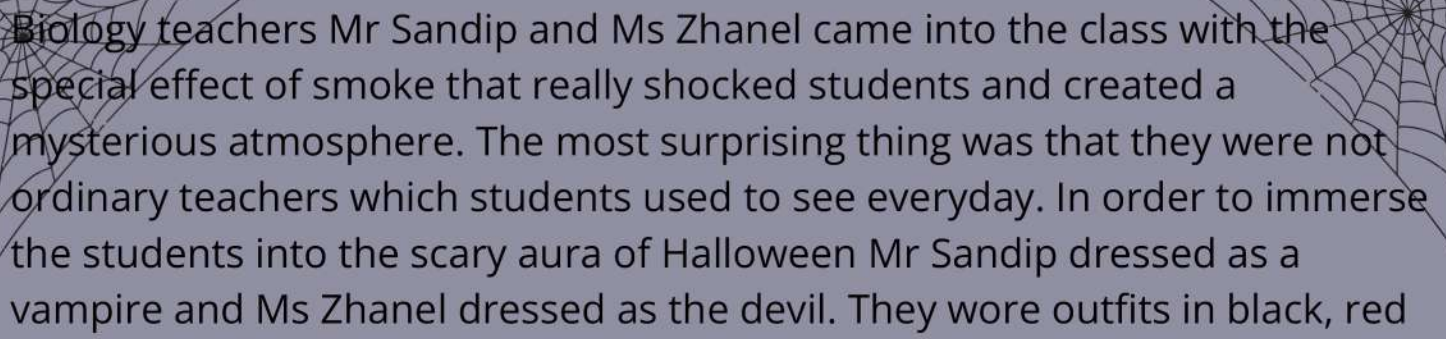
SPOOKY SCIENCE

UNMASKING THE MYSTERIES OF BIOLOGY IN A HALLOWEEN-THEMED LESSON

As the Halloween season has approached our school, on 27th of October before autumn holidays, something mysterious, thrilling and breathtaking happened in the Biology classroom! 11th grade students of Biology HL have experienced an unforgettable biology lesson with a spooky twist. This amazing experience combined the fascination of biology with the charm of Halloween, creating an unusual educational adventure.

In this extraordinary biology lesson, creativity was the key. Before entering the classroom, on the door hung decorations in the form of ghosts greeting students with the following phrase: **“Enter at your own risk!”**, which aroused strong interest and curiosity among them. An ordinary classroom was transformed into a captivating laboratory designed with handmade pumpkins hanging right overhead, fearful spiders and orange, black balloons on the floor. Along with decorations, there was background Halloween-themed music. But the Halloween journey into the world of biology did not end there, it had just





Biology teachers Mr Sandip and Ms Zhanel came into the class with the special effect of smoke that really shocked students and created a mysterious atmosphere. The most surprising thing was that they were not ordinary teachers which students used to see everyday. In order to immerse the students into the scary aura of Halloween Mr Sandip dressed as a vampire and Ms Zhanel dressed as the devil. They wore outfits in black, red and white color palette as well as makeup that included pale skin, bloody cuts, black lips. They introduced themselves as the “ghosts of Mr Sandip and Ms Zhanel”, teachers made students drop out of reality and gave an opportunity to embrace the enthusiastic spirit of Halloween!

Under the guidance of Mr Sandip and Ms Zhanel, the students delved into the world of biology with a Halloween twist. They explored the properties of water, consolidating the acquired theoretical knowledge in practice. Ms Zhanel conducted several experiments with water in order to demonstrate how properties of water work in real life. It was exciting to watch the experiments, since probably not all students realized the amazing properties of water, even if they use it every day. Students also had an opportunity to conduct an interesting experiment to explore one more property of water thanks to the “survival mission” from the “ghost of Mr Sandip”.... Even if no one could pass the “survival mission”, Mr. Sandip revealed the secret of this experiment and helped to learn more about the property of water - surface tension.



Survival mission

*students could leave
the classroom in case
they are able to make
the paper clip float
on water*



The Halloween spirit along with experiments were effective in stimulating students' interest in Biology and deep understanding of the topic covered. Here is what Biology students say about that memorable experience:



I really enjoyed the lesson taught by Mr. Sandip and Ms. Zhanel. It was something new among the gray everyday life. I began to notice long ago how routine and everyday the lessons are, that you begin to get tired of it all. You forget your purpose for going to school, you lose motivation and generally feel terrible. However, after this lesson, I realized that the routine at school is just a frame in our heads. If you want, you can find a way to make lessons useful and fun. I believe that partly it is the responsibility of teachers to find an approach to students and make classes more interesting. This is why I respect Mr. Sandip and Miss Zhanel!
(Sabina Beisenbayeva)



This day was a big surprise, honestly. At first, I thought that we had come to the wrong classroom. But it turns out our amazing teachers planned the Halloween themed lesson for us!!! This was very engaging. I liked how the presentations and experiments were informative and funny at the same time. I am grateful for the effort our teachers put in to make us involved in the education process! (Adiya Pernebay)



The Halloween-themed biology lesson had a smashing success due to the immersive approach of biology teachers that made the lesson not only informative, but also fun and unforgettable. Students left the classroom with feelings of happiness and most importantly with new knowledge in biology. It is remarkable evidence that creativity in teaching can make the learning process a truly engaging experience.

This Spooky Science adventure will stay forever in students' memories, always reminding them that learning something new can be thrilling and interesting.

Yerkezhan Alpysbay
IBeasy staff writer
Kanatkyzy Saida
designer

IBeasy.

SEARCH...

Canva



Не так давно, в нашей школе проходил конкурс научных проектов РКНП “Дарын”



на котором наши ученики заняли призовые места, с чем мы их искренне поздравляем и желаем успехов в будущем!



Стоп, вы не знаете про этот конкурс? Что ж, тогда, читайте эту статью!





Конкурс научных проектов РКНП "Дарын"

проводился в 2 этапа: школьный и сетевой.

В школьном этапе приняло участие 80 учеников с 54 проектами. Из них были отобраны 32 проекта с баллами выше 57, которые были допущены к сетевому туру. 10 учеников с 5 проектами заняли призовые места.

Ученики соревновались по следующим направлениям: ▼

- Научно-технический прогресс – как ключевое звено экономического роста
- Математическое моделирование экономических и социальных процессов
- Здоровая природная среда – основа реализации стратегии «Казахстан – 2030»
- Исторические памятники Казахстана и перспективные туристические маршруты

Я уверена, что каждый проект был уникальным и интересным, но по сложившейся традиции, давайте обратим внимание на проекты победителей.



Второе место получили Жұмабек Нұрсұлтан и Ағзамхан Нұрали с исследовательской работой "Комикс: жаңа көзқарас"



Третье место получили: ▼

- Сабыр Ахмет и Серік Рахымбергелен с научным проектом "Искажение исторической действительности в переводах (каз, рус) романа "Золотая Орда"
- Шамғали Марғұлан и Үмбетәлі Нұрсая с проектом "XIX ғасырдағы қазақ халқының тұрғын үй құрылыстарын салудағы ұлттық ерекшеліктері"
- Руслан Мансур и Габдушев Нурали с работой «Разработка ветрогенератора инновационного типа»
- Турсынқан Таир и Баймұқан Қалиақбар с идеей "EcoKeme"

На самом деле, проекты очень интересные и хотелось бы познакомиться с ними поближе. Не может не радовать, разносторонность наших учеников, которые не только исследуют и разрабатывают инновационные продукты, но и обращают внимание на историю и культуру своего народа.



Одним из таких проектов является проект Нурсаи и Марғұлана о национальных особенностях домостроения казахов в 19 веке.



Нурсая, одна из авторов, ответила на вопросы и рассказала о своем проекте.

Расскажите немного о своем проекте: В чем его цель и о чем он?

Целью данного проекта является- “Изучая исторические данные и археологические исследования по строительству домов в казахской степи XIX века, можно исследовать формирование уникальной домостроительной культуры с учетом природно-климатического, повседневного уклада и бытовых условий”.

Данный проект я выполняла в группе с учеником 10 В класса, Шамғали Марғұлан....





Расскажите немного о своем проекте: В чем его цель и о чем он?

в группе с учеником 10 В класса, Шамғали Марғұлан. В своем проекте мы доказываем, что казахи жили не только в юртах, но также имели уникальные, собственные методы домостроения, которые отличаются от других наций и стран. Во время исследования были проведены интервью с разными историками, архитекторами и учителями истории, был составлен сравнительный анализ домостроения казахов в разных регионах Казахстана (Саркырама, Жидебай, Южный Казахстан, Северный Казахстан, Восточный Казахстан, Западный Казахстан и тд.) в 19 веке, создали чертежи и макет для современного дома с особенностями казахского домостроения в 19 веке и провели исследование литератур через различные исторические записи, архивные записи, работы историков. Также, мы создали собственное устройство в виде холодильника под брендом "Тошала".

Почему вы решили сделать именно этот проект?

Этот проект мы начали в 2022 году, в начале учебного года. Однако, планирование самого проекта мы начали еще летом. Мой выбор данного проекта связан с моим интересом в сфере архитектуры. Также, я хотела внести свой вклад в исследование казахской культуры, то есть, архитектуры казахов.



Какова его ценность?

Благодаря этому проекту мы смогли исследовать и посетить различные кыстаки, кузеу, дома на территории Казахстана, которые уже не сохранились. Благодаря нашему проекту мы смогли сохранить записи о культуре казахов, что и является бесценным богатством в способствовании углубленного изучения истории Казахстана. Знание своей истории является фундаментом для будущего. Благодаря нашему проекту мы предложили использование схем строения домов из 19 века в нынешних городах, поселках Казахстана (из экологичных, прочных и эффективных материалов).

Как проходил школьный и сетевой этап?

Школьный и сетевой этап защиты научных проектов послужил для нас ценным опытом. В школьном этапе мы получили обратную связь от школьных учителей истории, также во время сетевого этапа получили комментарии от жюри. Обратная связь способствует к дальнейшему совершенствованию и прогрессу нашего научного проекта. Естественно, было и волнение, также и чувство ответственности, что ты презентуешь свой труд, на который уделяла свое время, внимание и усилия!



Какие эмоции вы испытывали?

Данный проект мы исследуем уже 2 год. В 1 год мы были награждены 3 местом среди всех НИШ и других школ в Казахстане, далее прошли на Республиканский тур. В этом году мы продолжили исследование и добавили множество информации, анализа и создали собственный холодильник под брендом "Тошала". В этом году мы также являемся призерами.

Мы приложили много усилия, времени на данный проект, из-за этого данный проект является ценным и особенным для нас. Самое главное – что проект был сделан успешно, с огромным исследованием и для нас прохождение в сетевой тур уже было победой. Из за того, что мы продолжаем свое исследование уже 2 года, мы понимали перспективу нашего проекта и упорно работали. Мы были очень рады когда нас наградили местом в конкурсе. Данный конкурс дал нам огромный опыт и знания в сфере проведения исследования!

История так же важна для человечества, как и любая наука, что мы можем увидеть благодаря проекту Нурсаи и Маргулана. Наша национальная идентичность несомненно является важной частью каждого из нас и такие исследования позволяют узнать больше не только о нашей истории, но и о научных идеях, использовавшихся в прошлом, которые могут быть актуальны даже сейчас.

ПОДРОБНЕЕ О ПРОЕКТАХ

Canva



IBeasy.



Итак, сейчас у нас есть возможность узнать побольше о проекте «Разработка ветрогенератора инновационного типа», выполненного Русланом Мансуром и Габдушевым Нурали.



Вот что рассказал Мансур о своей исследовательской работе:

“Проект называется «Разработка ветрогенератора инновационного типа»

В нем мы исследуем эффективность ветрогенератора в основе которого лежит нетрадиционная форма лопастей.

Мы заменили обычные лопасти, на лопасти спиральной формы, что придает лучшее вращение ветрогенератору, благодаря чему достигается более эффективная работа. От более быстрого вращения, возрастает производство электричества ветрогенератором. Был проведен эксперимент, в ходе которого, мы сравнили два макета ветрогенератора на производительность (один традиционный, второй – со спиральными лопатами) . Они имели одинаковые параметры и все контрольные переменные, кроме формы лопастей. Ветряки имеют моторчики, которые при вращении генерируют электричество.

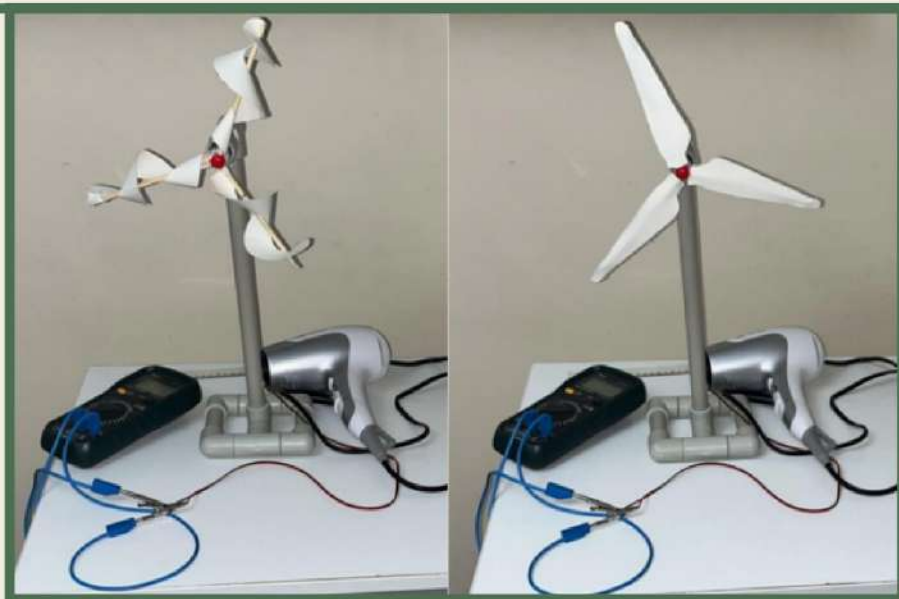
По результатам эксперимента вышло, что ветряк со спиральными лопастями выдает большее значение электродвижущей силы, следовательно вырабатывает больше электричества, (что при слабом ветре, что и при сильном). В итоге наш инновационный ветрогенератор является более эффективной альтернативой, что позитивно и сказывается на экономическом аспекте, а так же на потенциале ветроэнергетики и экологии в целом”

Такие проекты позволяют нам понять, что мы даже в рамках обычного конкурса можем предложить инновационные идеи, которые

могут изменить наш мир в лучшую сторону.

У каждого ученика есть такая возможность и ее нужно использовать. Конечно, это не исключает сложной, кропотливой работы, но результат стоит того.

Еще раз хотелось бы поздравить всех победителей и пожелать им удачи в развитии своих проектов, которые возможно станут чем-то более значимыми чем обычная конкурсная работа.



Жаңа директор

Халықаралық Бакалавриат
Назарбаев Зияткерлік
Мектебінің директор
лауазымына
Ахмадиева Құралай
Тлеубердіқызы
тағайындалды.

Құралай Ахмадиева Шығыс
Қазақстан облысының
Сәрсен Аманжолов атындағы
мемлекеттік университетін
үздік бітірген. Білім беру
саласында 20 жылдан астам
тәжірибесі бар. Тарих
ғылымдарының магистрі,
мұғалім – эксперт.



Құралай Ахмадиева НЗМ жүйесінде 2011 жылдан бастап қызмет атқарады. Әдіскерден бастап, Астана қаласындағы Назарбаев Зияткерлік Мектебінде 2020 жылға дейін жұмыс істеді. Содан соң ол Атырау қаласындағы Назарбаев Зияткерлік мектебінде оқу орынның даму жөніндегі директордың орынбасары қызметінде болған.

Ал 2022 жылдан бері Құралай Тлеубердіқызы Астана қаласындағы Халықаралық Мектеп директорының орынбасары ретінде қызметін атқарды және ІВ бағдарламасында орасан зор тәжірибесі бар.

Ол оқу-әдістемелік семинарлар және халықаралық конференциялардың белсенді қатысушысы және білікті маман, ел мектептерінің кәсіби дамуына қатты көңіл береді.

Құралай Тлеубердіқызын жаңа лауазымымен шын жүректен құттықтаймыз және сәтті академиялық оқу жылын баршаңызға тілейміз!

Staff Writer: Lesbek Aru

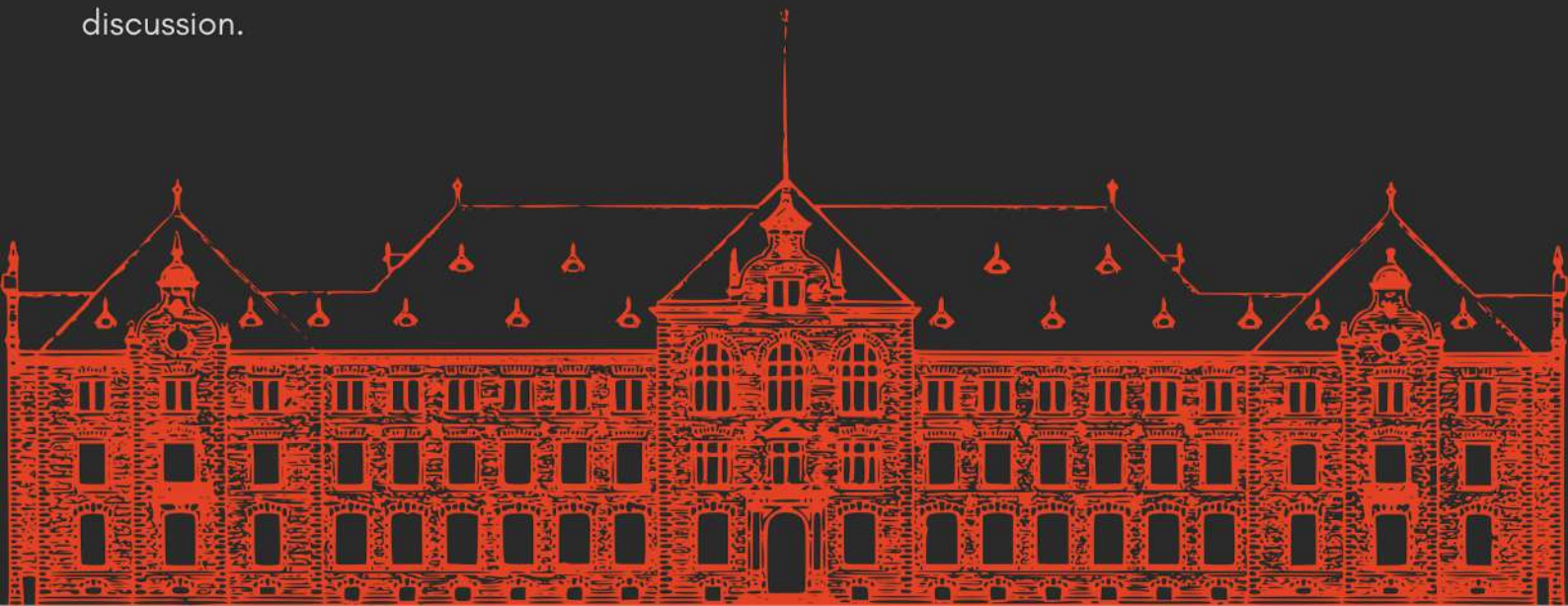
Designer: Ussein Zarema

WHY
ARE
UNIVERSITY
FAIRS

USE- LESS

Seniors are making it through the week of Early Decision application process, and all of us are just observing this chaos. Or, some of us are taking notes about building their college lists and perfecting test scores. Mocks, volunteer projects, contests are being held as well as university fairs, which is the main highlight of today's discussion.

University fairs are being held in a large venue with booths of different colleges and representative people who will answer your questions about their college or college application process. They can even promote it, if it's a foreign new university who needs diversity in their environment.



SO, YOU MIGHT ASK, WHAT ARE THE DISADVANTAGES OF THIS EVENT?

1 OVERWHELMING

University fairs are promoted as a “step to your successful future”, offering you to start your preparation at the moment, which is why students are running to attend them. Crowded area with no guidance will make you wish you would stay home and research the needed question conveniently.



BUY OR DON'T GO

Colleges sell their branded cloth with mascots, usually promoting the scholarships that are not full, BUT: the word “scholarship” is already a big hook for students. So they develop the topic of funding, fully knowing that they don't offer it to a full degree. It is made to attract students or their money for expensive college applications, increasing their popularity among other universities. But is university good enough for it to be promoted in such fairs? Colleges with a high-quality education are already recognizable by the experience of people across the world.

2



3 BRIEF CONVOS

Representative people are there to answer your questions about everything, unless it is not about your personal college application. They meet thousands of new students everyday and are not willing to focus on the exact person, their talents, needs, academics & social preferences. Furthermore, the surrounding of fairs can be too inconvenient to ask detailed questions that you've been curious about.



College fairs might be helpful to develop your soft skills including networking for future collaborations, and to find general information about the journey of finding your match in schools, but it will not dramatically change your perception.

If you want to experience a useful visit to a university, find answers to all of your questions related to your fit with the uni, apply to summer programmes or visit the university if there is such an opportunity. Some universities even offer to attend a lecture to dive into the atmosphere of college. Professors and counselors will guide you there and help you make it a worthy spending.

Harvard University Visit in Gilmore Girls, Season 2 Episode 4

Inkar RAKHIMZHANOVA Ayaulym ABDRAKHMANOVA
Ibeasy staff writer Ibeasy designer





SAN

IN
THE
SKY

DEEP

DEAR ESTEEMED NISA COMMUNITY,

We wish to express our deep appreciation for the positive response to our Astronomy corner featured in the previous issue of **IBeasy**. As promised, we return to captivate your imagination with the celestial wonders that grace the nocturnal skies of Astana.

We understand that the chill of December evenings and mornings may dissuade many from venturing outdoors to explore the cosmos. Nevertheless, I encourage you to seize the moment, whether you are en route to your educational pursuits or embarking on a culinary adventure at a local restaurant. If the heavens above are graced with clear skies, take a moment to become a stargazer.

HOW YOU CAN IDENTIFY THE PLANETS?

Before we embark on this cosmic journey, let us take a moment to grasp the distinction between planets and stars as they reveal themselves to the naked eye.



THE DIFFERENTIATION IS ELEGANTLY SIMPLE: WHEN YOU ENCOUNTER A STAR-LIKE OBJECT IN THE SKY, ITS STEADY LUMINOSITY DESIGNATES IT AS A PLANET.

CONVERSELY,

if you happen upon a luminous point in the firmament exhibiting a gentle, rhythmic twinkle, then you have indeed encountered a genuine star!

I AM CONFIDENT THAT YOU WILL SUCCESSFULLY IDENTIFY THE PLANETS AFTER PERUSING THE ABOVE DESCRIPTION. LET US PREPARE OURSELVES FOR THE EXCITING PURSUIT OF THESE CELESTIAL OBJECTS.

JUPITER

OVER THE COURSE OF NOVEMBER AND DECEMBER, OUR EVENINGS WILL BE GRACED BY THE RESPLENDENT PRESENCE OF JUPITER, A COLOSSAL SPHERE OF GASEOUS MAGNIFICENCE.

JUPITER WILL REIGN AS THE PREEMINENT, STAR-LIKE ENTITY IN THE NIGHT SKY, CASTING ITS LUMINOUS GLOW OVER THE ENTIRE EVENING AND LATE-NIGHT HOURS. AS THE NIGHT UNFOLDS, DIRECT YOUR GAZE EASTWARD, AND YOU WILL FIND IT ASCENDING OVERHEAD, A TESTAMENT TO ITS BREATHTAKING BEAUTY AND CELESTIAL PROMINENCE.

HARNESS THE POWER OF MODERN TECHNOLOGY; EMPLOY YOUR SMARTPHONE, AS CONTEMPORARY CAMERAS YIELD IMPRESSIVE RESULTS. YOU CAN ZOOM IN TO DISCERN ITS SPHERICAL FORM, AND IF YOU POSSESS A TELESCOPE, PREPARE TO WITNESS STRIKING BANDS AND EVEN SOME OF JUPITER'S MOONS WITH REMARKABLE CLARITY.

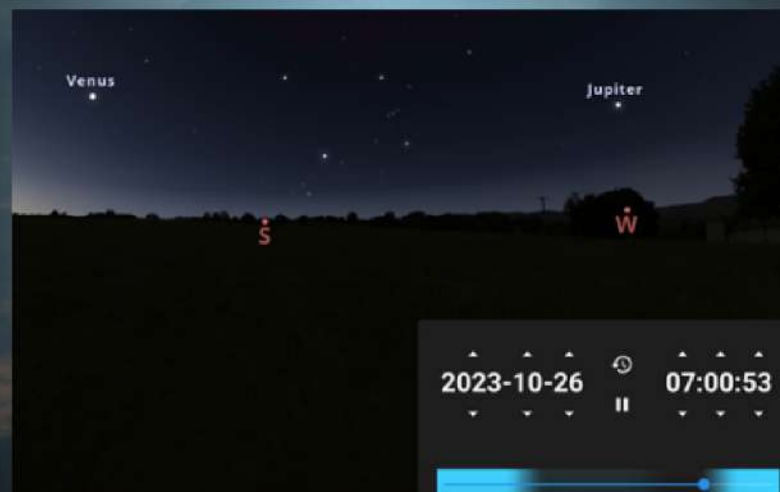
PLANETS



& JUPITER VENUS

Should Jupiter's grandeur fail to amaze you, venture out during the early morning hours before sunrise to behold the Morning Star, Venus, which will grace our skies throughout November and December. As the second nearest planet in our solar system, Venus will shine so brilliantly that it might occasionally be mistaken for a streetlight or other artificial luminance in the eastern sky. Do not be deceived; it is, in fact, our celestial neighbor, Venus, adding an enchanting touch to our cosmic spectacle.

On the evening of December 21, between 7:00 and 7:30, a remarkable opportunity will present itself. It's a prime moment to observe the alignment of Jupiter, the Moon, and Saturn, forming an impressive straight line in the celestial expanse. This striking convergence can be effortlessly pinpointed in the eastern southern sky. While Saturn may hug the horizon, those who find themselves at an elevated vantage point will be rewarded with a clear and unobstructed view of these three celestial marvels.



BY:

**STAFF WRITER
DESIGNER**

**ARYSTAN DANIAL
MURAT TOMIRIS**



How to deal with stress using neurohumoral practices

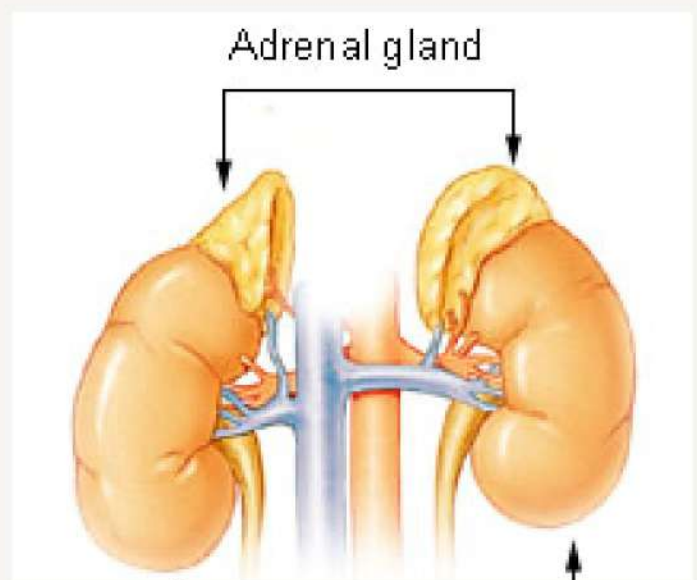
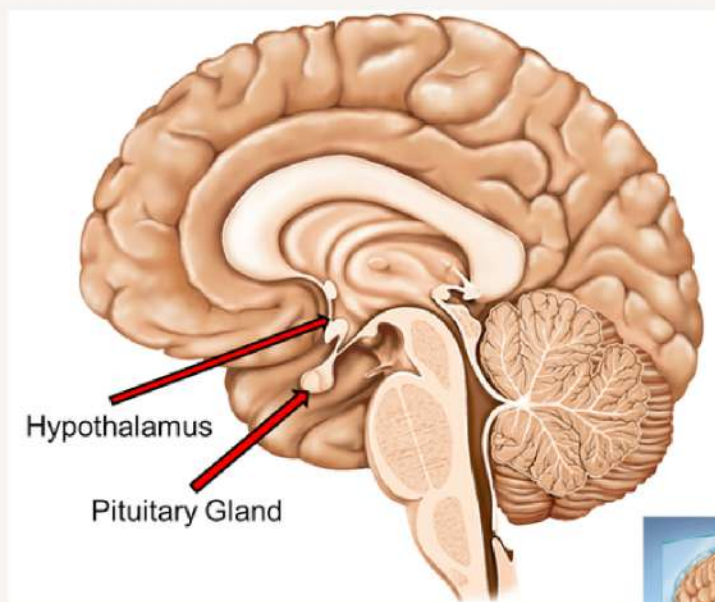
- Stress is our body's response to pressure. Many different situations or life events can cause stress. It is often triggered when we experience something new or unexpected that threatens our sense of self or when we feel we have little control over a situation



Introduction

The journey through adolescence is a dynamic and transformative period marked by a myriad of physical, emotional, and social changes. As teenagers navigate the intricate path toward adulthood, they often find themselves facing an array of stressors that can shape their mental and emotional well-being. Behind the scenes of these challenges lies a complex interplay of biological processes known as neurohumoral regulation, orchestrating the body's response to stress. This article delves into the world of how the nervous and endocrine systems collaborate to regulate stress in teenagers.

The *hypothalamus*, a small but potent region in the brain, acts as the primary orchestrator. When faced with stress, it releases signals that set in motion a chain reaction. The *pituitary gland*, often referred to as the "master gland," responds to these signals by releasing hormones that, in turn, stimulate the *adrenal glands*.



Situated atop the kidneys, these adrenal glands unleash a surge of stress hormones, including cortisol and adrenaline, into the bloodstream. *Cortisol, commonly known as the "stress hormone," plays a crucial role in regulating various bodily functions, while adrenaline rapidly prepares the body for immediate action.* Together, these physiological actors form a finely tuned response system designed to help teenagers adapt to and cope with the challenges they encounter during adolescence.

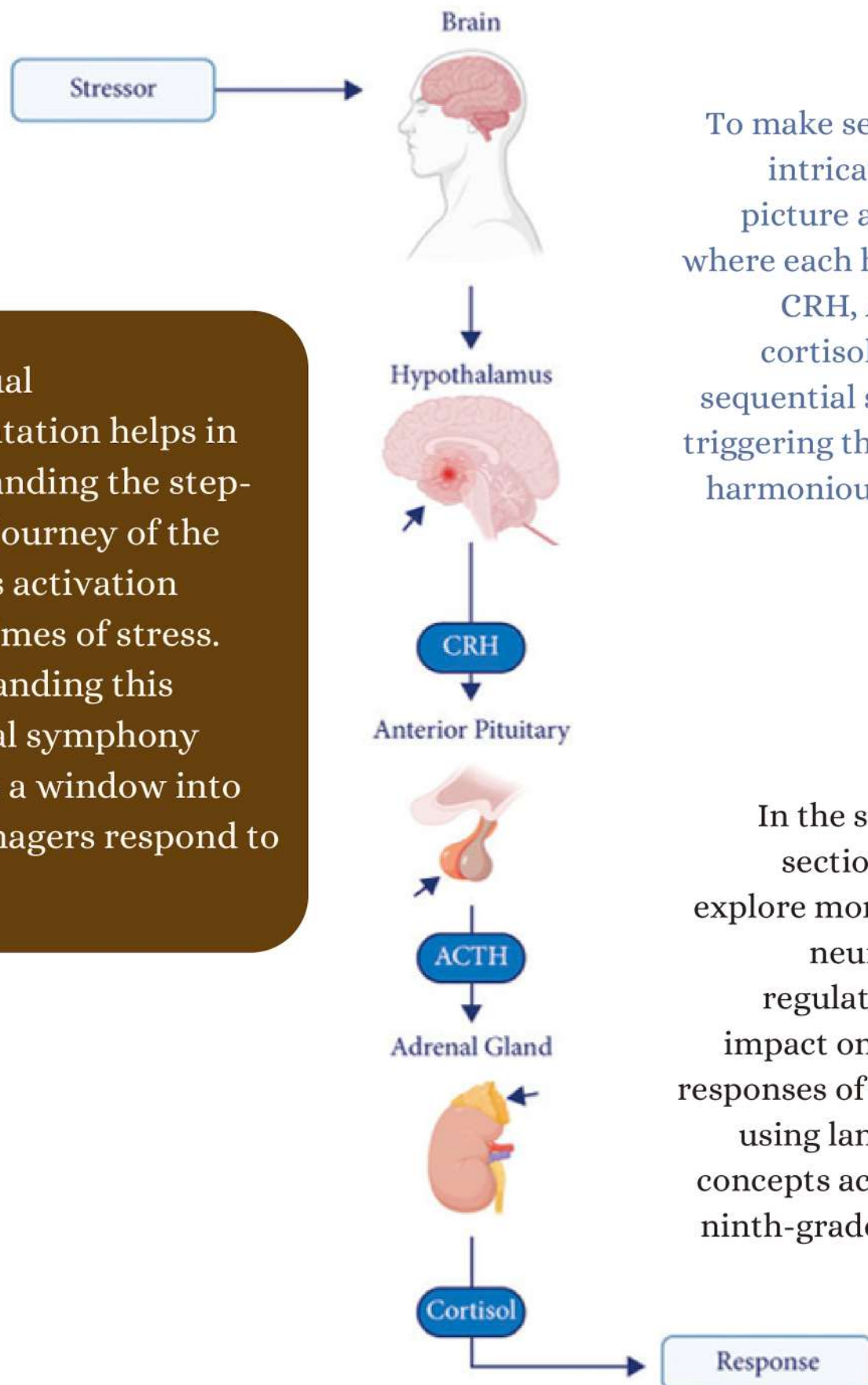
By unraveling this intricate process, we aim to shed light on the physiological underpinnings of stress during adolescence and offer insights into how a deeper understanding of neurohumoral regulation can inform strategies for supporting the mental health and resilience of teenagers on their transformative journey.



For teenagers navigating the rollercoaster of adolescence, stress often takes center stage. When faced with challenges, the hypothalamus, our brain's maestro, takes the lead. It releases *Corticotropin-Releasing Hormone (CRH)*, the first note in our hormonal symphony, signaling that it's time for the body to prepare for action. CRH then passes the baton to the pituitary gland, which responds by releasing *Adrenocorticotrophic Hormone (ACTH)*.

Think of this as the second movement—a rising crescendo that amplifies the stress response. Now circulating in the bloodstream, *ACTH* reaches the *adrenal glands*, perched like attentive musicians atop the kidneys. The *adrenal glands* respond by releasing *cortisol*, the grand crescendo of our hormonal symphony. *Cortisol*, the stress hormone, takes center stage in regulating metabolism, immune function, and the body's overall response to stress.

This visual representation helps in understanding the step-by-step journey of the HPA axis activation during times of stress. Understanding this hormonal symphony provides a window into how teenagers respond to stress.



To make sense of this intricate process, picture a flowchart where each hormone—CRH, ACTH, and cortisol—acts as a sequential stage, each triggering the next in a harmonious cascade.

In the subsequent sections, we will explore more facets of neurohumoral regulation and its impact on the stress responses of teenagers, using language and concepts accessible to ninth-grade students.

SYMPHONY OF SIGNALS

The Symphony of Signals during stress is a complex and coordinated response involving various physiological systems in the body. When an individual encounters a stressful situation, a cascade of signals and interactions between different organs and tissues is initiated to prepare the body to respond to the perceived threat. Here's a breakdown of the symphony of signals during stress:

1. Perception of Stress:

The process begins with the perception of stress, either physical or psychological, by the brain. The amygdala, a part of the brain involved in emotional processing, often plays a key role in recognizing and interpreting stressful stimuli.



2. Activation of the Sympathetic Nervous System (SNS):

The brain signals the sympathetic nervous system (SNS), often referred to as the "fight or flight" system. This results in the release of the neurotransmitter norepinephrine and the hormone epinephrine (adrenaline) from the adrenal glands.

3. Immediate Physiological Changes:

Epinephrine and norepinephrine prepare the body for quick action:

- Increased heart rate and blood pressure to enhance blood flow.
- Dilated airways to improve oxygen intake.
- Enhanced blood flow to muscles for increased strength and agility.



4. Activation of the Hypothalamus-Pituitary-Adrenal (HPA) Axis:

As the initial surge of epinephrine subsides, the hypothalamus activates the *HPA axis*. The hypothalamus releases *corticotropin-releasing hormone (CRH)*, which signals the pituitary gland to release *adrenocorticotrophic hormone (ACTH)*.

5. Release of Cortisol:

Cortisol plays a crucial role in maintaining the stress response, regulating metabolism, and suppressing the immune system.

6. Sustained Stress Response:

Cortisol helps to keep the body in a heightened state of alertness and preparedness for an extended period if the perceived threat persists.

This sustained stress response is beneficial for dealing with ongoing challenges.



7. Feedback Mechanisms:

Once the threat is perceived to have passed, feedback mechanisms come into play. Cortisol levels decrease, and the parasympathetic nervous system, often referred to as the "rest and digest" system, becomes more active.

Understanding the symphony of signals during stress highlights the intricate interplay between the nervous system, hormonal regulation, and physiological responses that collectively prepare the body to cope with challenges. Chronic or excessive stress, however, can have detrimental effects on physical and mental health.

The Impact of Stress on Teenagers



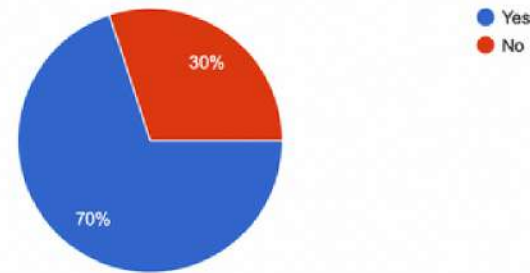
In our recent survey conducted at NIS IB, we delved into the impact of chronic stress on teenagers, focusing on mood, sleep, and cognitive function in order to deepen our investigation on exploring how chronic stress can affect mood, sleep, and cognitive function in teenagers. The results were illuminating, confirming that stress significantly influences these crucial aspects of adolescent well-being.

To investigate the impact of stress on teenagers' mood we included next questions - *"Would you call yourself a positive person?"*, to which nearly 30% of students answered no - signs of pessimism and a constant bad mood.

In addition, the question *"Which of the following characteristics apply to you?"* had an option "Pessimism", which helped us conclude our results. For instance, Adilbekova Altynai, a tenth-grader, shared how the stress of upcoming exams often left her feeling on edge, affecting her interactions with friends and family.

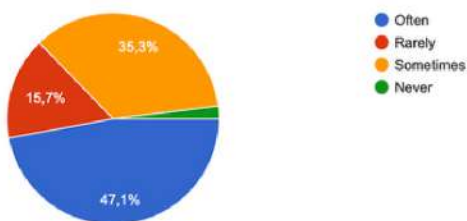
Would you call yourself a positive person?

50 ответов



How often do you experience stress?

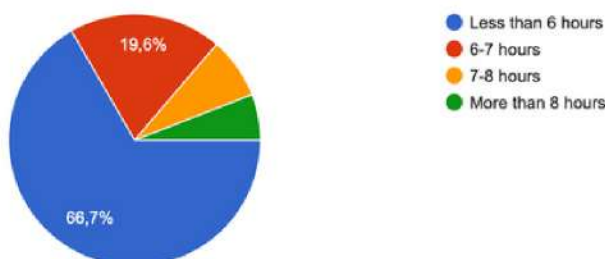
51 ответ



On our question *"How often do you experience stress?"* 47.1% of people chose the option "often", which shows the relevance of our investigation. We focused on sleep of students who experience stress in next questions - *"How many hours of sleep do you typically get during stressful periods?"* To which 53.8% of people answered from 1 to 3 hours and less, which is an unpleasant result since a healthy human should be sleeping 8 hours a day.

How many hours of sleep do you typically get during stressful periods?

51 ответ



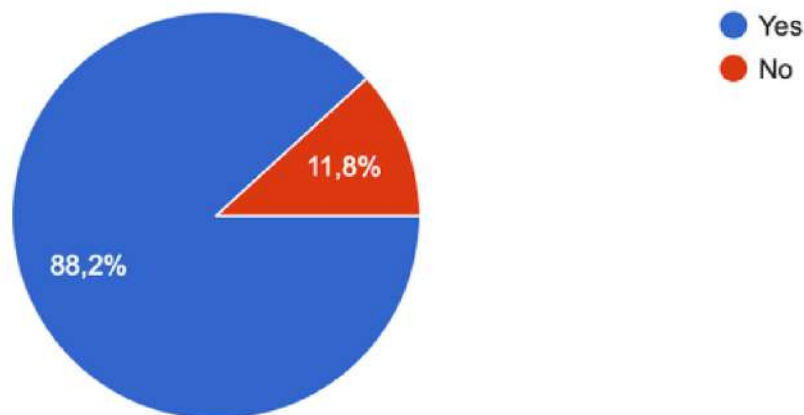
The next question was - "*Which of the following characteristics apply to you?*" again, in which there was an option "restless sleep" which _ students ended up choosing. All in all, the survey underscored the intricate relationship between stress and sleep patterns among teenagers of our school. Many students reported that maintaining a good sleep is the hardest.



The impact of chronic stress on cognitive function emerged as a significant concern among the surveyed teenagers. Respondents highlighted difficulties concentrating (*In the question: Do you feel that stress impacts your ability to concentrate on your studies?*) and decreased academic performance during high-stress periods.

Do you feel that stress impacts your ability to concentrate on your studies?

51 OTBET



These real-life scenarios highlight the urgency of addressing chronic stress among teenagers, especially in our school. Implementing strategies such as *stress management posters*, *promoting open communication channels*, and *incorporating mindfulness practices* into the curriculum could offer valuable support. Recognizing the interconnectedness of mood, sleep, and cognitive function is crucial for developing comprehensive interventions that foster a healthier and more resilient adolescent community at **NIS IB**.

Reducing the stress symphony

Actually, there are so many important practices that can help you to reduce stress levels. Here are some effective ways to reduce stress:

Engage in regular physical activity

Such as walking, jogging, cycling, or yoga. Exercise helps release endorphins, which are natural mood lifters, and it promotes overall physical and mental well-being.



Practice mindfulness meditation or deep-breathing exercises.

These techniques can help calm the mind, improve focus, and reduce stress.

Deep breathing exercises lead to lowered blood pressure, heart rate, and to reduced levels of stress hormones in the blood (BetterHealth, n.d.).



Prioritize getting enough quality sleep each night.

Create a relaxing bedtime routine, limit screen time before bed, and maintain a consistent sleep schedule. Quality sleep is essential for mental and physical recovery.



Well-balanced diet

Eat a well-balanced diet rich in fruits, vegetables, whole grains, and lean proteins. Avoid excessive caffeine and sugar intake, as they can contribute to fluctuations in energy levels and mood.



Improve your time-management

Use your time rationally and effectively. Set achievable goals and increase your daily productivity.



Positive relationships

Maintain positive relationships with your environment: friends, family, classmates, etc. Social interactions help you to reduce stress levels and contribute a balanced lifestyle.



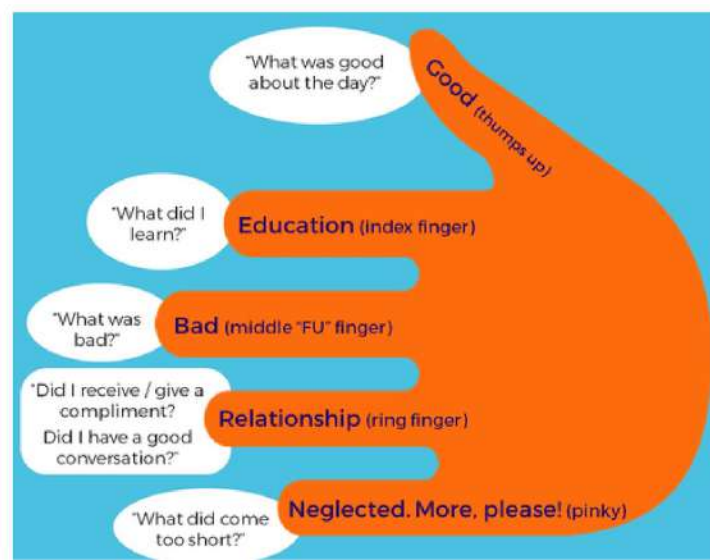
Engage in activities

Engage in activities you enjoy, whether it's reading, painting or playing a musical instrument. Hobbies provide a healthy outlet for self-expression and relaxation.



Practice exercises

Practice 5-finger exercises to control your breathing and calm the mind. Replace negative thoughts with positive affirmations. This will help you to reduce your anxiety and avoid critical self-language.



Why these practices are important?

These practices will help you to reduce stress levels and improve your mental health. Remember that you should try different techniques to find the best and effective strategies that work best for you, because each individual may have different ways of handling the stress.

In summary, it's crucial to recognize the impact of stress on our well-being and acknowledge the importance of stress reduction techniques. By understanding that stress affects everyone differently, we can create a supportive environment by sharing our experiences and coping strategies.



Encourage your peers to share their stress-reduction techniques, fostering a collective effort in promoting mental well-being. Emphasize that creating a supportive network is essential for navigating the challenges of stress.

Together, we can learn from each other, discover effective strategies, and build a community that uplifts one another.

Ultimately, remind your audience that they have the power to orchestrate their stress symphony. By taking control of their stressors and incorporating shared techniques into their daily lives, individuals can create a harmonious and balanced environment. Encourage them to be proactive in managing stress, fostering resilience, and contributing to a collective atmosphere of well-being.

Don't forget about your mental & physical health and use neurohumoral practices to reduce the stress!