fb/EG.Times eg-kn.eu eg-times-kyustendil.blogspot.com

EG TIMES



Farewell
Class of 2020

SCHOOL NEWS

Класиране на призови места на учениците от ЕГ "Д-р Петър Берон" от областен кръг на олимпиадата по български език и литература

8ми клас:
1во място - Мартина Тасева
2ро място - Ивана Иванова .
3то място - Александра Сефтерска

9ти клас:
1во място - Станислав Тодоров.
2ро място - Симона Тодорова.

10ти клас:
2ро място - Анна Байрактарска

11ти клас:
2ро място - Велислав Петров
3то място - Дебора Анева

12ти клас:
2ро място - Антонио Георгиев
- Сияна Серафимова
- Виктория Стоилова
3то място - Антонина Тончева

Победители в първи кръг на националното състезание по български език и литература "Любословие", организирано от Сдружение на учителите филолози и Синдикат на българските учители

в **12 клас** първо място за Сияна Серафимова и пето място за Виктория Стоилова (от 94 участници)
в **11 клас** трето място за Анастасия Димитрова и 24 място за Велислав Петров (от 184 участници)
в **10 клас** 12 място за Анисия Стоева и 16 място за Владислава Тодорова (от 167 участници).
в **8 клас** второ място за Лора Ангелова и трето място за Ралица Нешева (от 159 участници)

Призови места на ученици на областен кръг на олимпиада по английски език

1 място в **12 клас** за Антонио Георгиев, 12 в клас
1 място в **11 клас** за Любо Алексиев 11 б клас
1 място в **8 клас** за Огнян Гелемеров 8 в клас
3 място в **8 клас** за Лора Ангелова 8 б клас

Spring West Tournament –Blagoevgrad организиран от BEST Foundation
1 място за Анастасия Димитрова от 11 б клас в категория Varsity Prose
6 място в категория Varsity Duo за Алекс Лазов и Джулия Захариева от 10 а клас от националния турнир по дебати на английски език Spring West Tournament - Благоевград (15-16.02.20)

Национален кръг на състезание по творческо писане на английски език

Двама ученици от Езикова гимназия „Д-р Петър Берон" се класираха за националния кръг на състезанието по творческо писане на английски език.

Виктория Стоилова от **12 в клас** и от Огнян Гелемеров от **8 в клас** се класираха на първи места в своите възрастови групи и участваха в националния кръг на сътезанието по творческо писане на английски език, организирано от Фондация „КОРПлюС", чиито партньори са Министерството на образованието и науката, Британският съвет в България, Американският университет в България и Българо-американската комисия за образователен обмен "Фулбрайт".

Ученици участваха в престижно национално състезание по немски език

Учениците Константин Драгомиров, 12 в клас, Памела Александрова, 11 б клас, Виктория Сръндачка и Анелина Стефанова , 10 г клас взеха участие в Национално състезание по немски език КЛЕТ, което се проведе в гр. Ловеч.

Ученичката Сияна Стоименова от 10 в клас се класира за участие в национален кръг на олимпиада по немски език
към Гьоте- институт.

Призови места на ученици от национален кръг на олимпиада по гражданско образование

3 място за Антонио Георгиев, 12 в клас с проект "Киберсигурност и кибер хигиена"
6 място за Анастасия Димитрова, 11 б клас с проект "Стигма, дискриминация, срам" (посветен на психичното здраве)

1во място за Антонио Георгиев от 12 в клас на областния кръг на олимпиадата по физика и астрономия

Ученици с призови места на областен кръг на олимпиадата по география и икономика

2 място в **12 клас** за Александрина Гърлянска - 12а клас
4 място в **11 клас** за Виктория Нешева- 11 б клас
2 място в **9 клас** за Станислав Тодоров- 9 а клас
4 място в **9 клас** за Ясен Димитров - 9 в клас

3то място за ученичката Анна Байрактарска от **10 г клас** в областния кръг на **олимпиада по история и цивилизация.**

Клуб „ Историята вечната учителка на народите" спечели проект за изучаване на историята на Холокоста, обявен от институт "Олга Ленгиел", Вашингтон в партньорство със СОУ "Паисий Хилендарски", гр.Дупница за съвместна изследователска дейност.

Ученици с призови места на областен кръг на олимпиадата по Биология и здравно образование

1 място – Теодора Георгиева **12 а клас** - възрастова група 12 клас
2 място – Радостина Гергинова **11 б клас** - възрастова група 10 - 11 клас

Призови места на ученици от областен кръг на олимпиадата по философия

1 място в **12 клас** за Александрина Гърлянска - 12а клас
3 място в **12 клас** за Гергана Божидарова - 12а клас
1 място в **11 клас** за Памела Александрова - 11б клас
2 място в **11 клас** Виктория Нешева - 11 б клас
2 място в **11 клас** Дебора Янева - 11 б клас

Анисия Стоева от **10 а клас** бе одобрена за доброволец в Лидерска академия GLOW. Заниманията се провеждат изцяло на английски език. Анисия се представи успешно и на двата етапа: писане на мотивирано писмо и интервю и ще участва в летния лагер на Академията през последната седмица на месец юли 2020 г.

Призови места на ученици от общинския конкурс за детско творчество "Коледа е, стават чудеса"

РАЗДЕЛ „СТИХОТВОРЕНИЕ“:
III възрастова група (VIII – XII клас)

1 място – Борислав Николов, **10 клас**
„В очакване на Коледа ”, учител Ивелина Джонева

2 място – Анастасия Димитрова, **11 клас**
„(Не)порасналите ”

II. РАЗДЕЛ „ПРИКАЗКА / РАЗКАЗ“
III възрастова група (VIII – XII клас)

2 място – Анастасия Димитрова, **11 клас**,
„Неугасваща Коледа ”

Мария Рудик, Александра Петрова, Александра Иванова, Ина Захариева и Ванеса Маринова от **8 клас**, Алесандра Очипалска от **10 клас** и Анастасия Димитрова от **11 клас**, бяха наградените участници от Езикова гимназия в конкурса за есе на Районен съд- Кюстендил на тема "Съдът през моите очи".

В началото на месец март 2020 г. Ученици от клубове за занимания по интереси **"Театрално студио"** и **"Училищен вестник"** осъществиха инициативата по случай Международен ден на жената - **"Speak Up Ladies",** с която отбелязахме месеца на жените, които създават история и факта, че през 2020 г се навършват (едва) 100 години, откакто някои жени по света имат право да гласуват.

Ученици от ЕГ "Д-р Петър", гр. Кюстендил, участници в клубове за занимания по интереси **"Театрално студио"** и **"Училищен вестник"** инициираха позитивна кампания с призив да си останем вкъщи по време на извънредното положение, свързано с пандемията от COVID-19, в която се включиха и бивши възпитаници на гимназията. **#STAYHOME CAMPAIGN**



Клуб „Театрално студио“ взе участие в областен кръг на фестивал за авторска драматургия и театър на английски език и се класира за национален кръг с авторската пиеса **„Феята на книгите“.**

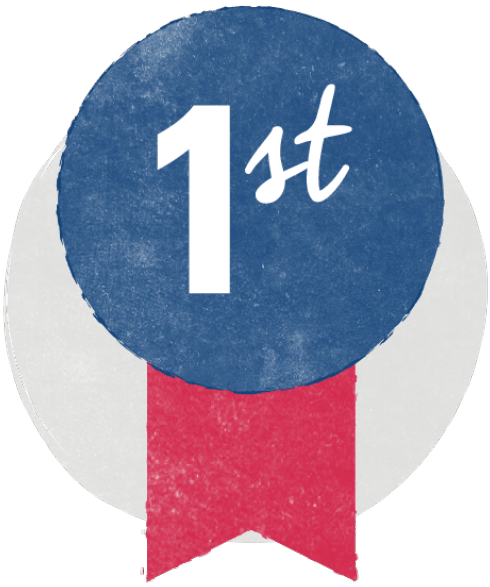
На 21.02.2020 г. в гр. София учениците от **клуб "Испания- традиции и култура"** взеха участие в XXI Национален фестивал за училищен театър на испански език с пиесата **"El Baile"** - ("Танцът"), адаптация по творбата на Силвина Караско "A bailar".

Ученици от клубове за занимания по интереси **„Училищен вестник“** и **„Театрално студио“** издадоха стихосбирка **„Любов за тебе има“** със свои авторски творби и илюстрации, която представиха на 14 февруари в камерна зала на Общински театър, гр. Кюстендил.

Ученици от клубове за занимания по интереси **„Училищен вестник“** и **„Театрално студио“** заснеха свой кратък филм **„Пробуждане“**, който представиха на 14 февруари в камерна зала на Общински театър, гр. Кюстендил .

Ученичката Любов-Мария Бекова от **10 б клас** се класира на III –то място в трета възрастова група -15-19 години, на XII-ия национален конкурс за детска рисунка „Вълшебният свят на Родопите“. Тя спечели първо място в категория „Декоративни пана и тъкани“ в трета възрастова група в Общинския конкурс за детско творчество „Коледа е, стават чудеса“.





Отборът на ЕГ по футбол VIII-X клас се класира на **първо място** в Общинския етап на Ученическите игри за учебната 2019/220 година.

Първо място в Общинския етап на Ученическите игри за отбора по лека атлетика-девойки.

Първо място в Общинския етап на Ученическите игри на отбора по баскетбол VIII-X клас юноши

Първо място в Общинския етап на Ученическите игри на отбора по баскетбол XI-XII клас юноши

Първо място в Общинския етап на Ученическите игри на отбора по волейбол –VIII-X клас юноши.

Второ място за отбора по шахмат VIII-X клас в Общинския етап на Ученическите игри

Никол Ангелова от **12 а клас** е шампион на България в категория 65 кг за девойки борба свободен стил.

За **спортист на Кюстендил** бе отличен и ученикът от Езикова гимназия Борислав Николов от 10 б клас

ЕВРОПЕЙСКИ СЪЮЗ
ЕВРОПЕЙСКИ СТРУКТУРНИ И ИНВЕСТИЦИОННИ ФОНДОВЕ
ОПЕРАТИВНА ПРОГРАМА НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ ЗА ИНТЕЛИГЕНТЕН РАСТЕЖ
Проект BG05M20P001-2.011-0001 „Подкрепа за успех“

Dealing with exam stress and pressure

Having to take a life defining exams are often very stressful and we all know that stress unlocks all ailments. Here are some yoga techniques on how to reduce it and focus on what is important- preparation. Furthermore, these techniques can be used any time.

Firstly, we need to understand the science behind stress. When we are worried or anxious the sympathetic system (the part of our nervous system that mobilizes us to act) activates, which triggers the adrenal glands to release adrenalin and cortisol. Both hormones are responsible for the feeling of anxiety and fasten our heart rate, which in turn causes heavy breathing. But do not worry it is not your body conspiring against you. That is just the way it tries to get through the stressful situation.

And now here are some asanas (poses) that are easy and will bring you inner piece.

You should keep in mind two very important things. The first is to listen to your body needs- do not give your 110%, less than 80% is just fine. And secondly, your breath needs to follow your movements –every inhale/exhale accompanies one movement. By doing that the heart rate slows down and the body relaxes.

Before you start, you should warm up and do the solar salutation. It energizes you and preps your mindset for the rest.

SOLAR SALUTATION



1.Child's pose

- Kneel on the ground with legs together, sitting back on heels
- Hinge forward until chest rests on thighs, forehead on the floor
- Curl shoulders forward and let hands rest(palms up)
- Hold for 5 deep breaths

Benefits the nervous system and lymphatic system.



2. Bridge pose

- Lying on back, bend knees and place feet flat on the floor hip width apart, slide arms alongside the body with palms facing down(fingertips should lightly touch the heels)
- Press feet into floor ,inhale and lift hips, rolling spine off floor
- Keep knees hip width apart
- Press into arms and shoulders to lift chest and engage legs and buttocks to lift hips higher(put palms face up on the buttock to support it if needed)
- Hold for 4-8 breaths, then release on an exhale, slowly rolling spine back to floor.

(you can see picture of the pose on the next page)

2. Bridge pose



Reduces anxiety, fatigue, backaches, headaches and insomnia.
May be therapeutic for high blood pressure.



3. Standing forward bend

• From standing, exhale forward and bend knees enough to bring palms flat to the floor with head pressed against the legs
• Feel spine stretch in opposite directions, as head pulls down and in, then press the hips up
• Straighten legs to deepen stretch(optional)
• Hold for 4-8 breaths ,then bend knees ,inhale arms out to side and slowly raise arms and torso up back to standing

Thought to relieve stress, fatigue and mild depression.

4. Eagle pose

• Begin standing with arms on the side
• Bend knees, balance on right foot and cross left thigh over right, then hook top of left foot behind right calf,
• Extend arms straight in front of the body and drop left arm under right
• Bend elbows, raise forearms perpendicular to floor and wrap warms and hands pressing palms together
• Square hips and chest to front wall and draw belly in and up
• Gaze at the tips of the thumbs
• Hold for 3-5 breaths then gently unwind arms and legs
• Repeat on opposite side



Improves concentration and releases tension in the shoulders, legs and back.



5. Legs-up-the-wall

• Sit with hips against the wall and roll onto back, taking legs up the wall
• Bottom should be pressed as close to the wall as possible
• Hold for 5 minutes.

! NB Avoid if you have glaucoma. If toes become tingly, bend knees and with feet together bring feet closer to pelvis.

Helps renew blood and lymph drainage back into the heart area.

6. Cat/Cow pose

Cow



• Begin on all fours, inhale as the belly drops toward the ground
• Lift chin and chest, gazing up toward the ceiling
• Broaden across shoulder blades and draw shoulders away from ears

Massages and stimulate organs and creates emotional balance.



Cat

• Begin on all fours, exhale drawing the belly to the spine
• Round back toward ceiling
• Release crown head to the floor, do not force chin to chest

Soothes and stretches the lower back and massages spine.

Alternate the two 3-4 times each.



7. Corpse pose

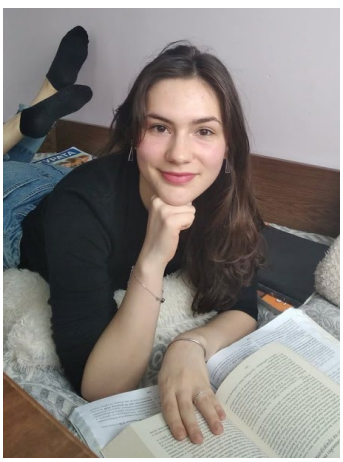
• Lie flat on back with legs together but not touching and arms at sides with palms up
• Keep eyes closed and face relaxed, breathe deeply
• Bring attention to each part of the body starting from toes to the top of the head
• Hold for 3-5 minutes.

Puts body at ease and emphasizes total relaxation- lowers blood pressure, quiets the mind and slows breathing.

In the end you could put some relaxing yoga music continue to lay in corpse pose or sit comfortably with crossed legs, put the back to the wall so that the head, neck and spine are aligned – sit on a pillow to raise the pelvis if needed. Close your eyes and start to follow the breath's path. From the nostrils, through the trachea, to the lungs and back from the lungs to the nostrils. INHALE 1,2,3,4. EXHALE 1,2,3,4. Imagine that there are roots coming out of the base of your spine and going through the Earth's crust to its core. BREATHE. When you are ready open the eyes slowly.
These can be done any time of the day. Just keep in mind that longer meditations are better done in the evening.



Автор: Теодора Георгиева, 12 а клас



TAKING CARE OF YOURSELF IS PRODUCTIVE

I would like to suggest several easy DIY homemade face mask recipes to try during your spare time this weekend. It would really help you relax and feel satisfied with your glowing healthy skin.

Making a face mask at home is relatively simple—just blend ingredients together until you have a thick enough paste to smear on your skin. Depending on your desired outcome and the effects of your ingredients, you should be able to feel results as soon as you wash off your face.

DIY face mask recipe to hydrate and





• 1/2 Avocado (avocados are rich in vitamins A, B1, B2, D, and E and oil, which will banish any roughness, leaving your skin silky smooth makes. It will also restore moisture and toughening dry and sensitive skin.)

• 1 tablespoon of honey (honey is an excellent humectant, which means it helps skin retain moisture without feeling oily. Massaged on to affected areas, it helps with the appearance of scars and increases both healing and tissue regeneration)

• A handful of oats or oat bran (Oats have healing and moisturising properties. They're brilliant at nourishing, calming and soothing skin, too.)

Mix all of the ingredients and apply to cleansed face. Leave the paste for 15 minutes, then rinse off!

OR:

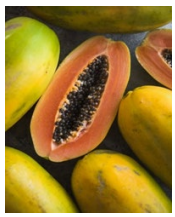
• one cup of chamomile tea

• 1 tablespoon of honey

• 1 teaspoon of nutritional yeast.

Apply a thin layer to your face and let sit for 20 minutes. Rinse off and pat dry. Moisturize afterward!

DIY face mask recipe for an otherworldly glow:


• 1 tablespoon of raw cacao powder

• ¼ papaya (Papaya contains papain, a protein-digesting enzyme that dissolves the dead outer layer of the skin, which means you should avoid using this mask if your skin is already irritated or sunburned.)

• a squeeze of Aloe Vera gel (Aloe Vera is filled to bursting with vitamins A, C, E, B1, B2, B3, B6 and B12 which means it has radiance-boosting, skin-soothing and hydrating properties)

Simply pop all three ingredients into a bowl, stir, leave on for ten minutes and tissue off.

OR:




• 2 tablespoons of yogurt (Yogurt contains natural lactic acid that helps exfoliate the skin and can be used alone as a skin softening face mask, which is appropriate for all skin types.)

• 2 teaspoons lemon juice (lemon juice have clever astringent properties which will tighten the skin and it will also make enlarged pores much less obvious)

Mix all of the ingredients and apply to cleansed face. Leave on for 15 minutes, then rinse off!

DIY face mask recipe to fight acne and blemishes:




• 2 tablespoon of honey
• ¼ teaspoon cinnamon (The cinnamon has antimicrobial properties that can kill or suppress the staphylococcus and candida albican microbes – both of which are believed to play a part in acne.

Mix the ingredients and apply to your face. Leave on for 15 minutes, then rinse off!

OR:



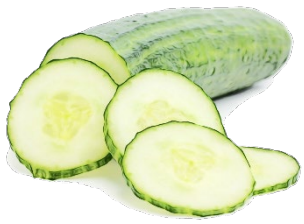

• 1 tablespoon aloe vera gel
• a drop of tea tree oil (It is a natural antibacterial and acne-fighter—is way too harsh to slather over your skin. Even as a spot treatment, it can quite literally burn your skin if it isn't diluted with enough water but this mask uses hydrating, calming aloe to negate the potentially irritating effects while calming irritated, broken-out skin.

Mix the ingredients. Leave on for about ten minutes (or until it starts to burn), then wash off and pat face dry.

DIY face mask recipe to combat oily skin:

• half an avocado.
• ¼ cucumber, blended (Cucumbers provide cooling, soothing, and healing effects, especially when placed over the eyes or mixed in a blender with other ingredients)

Mix the ingredients. Leave it for 10-15 minutes, and then rinse them off.

OR:




• 1 egg white (egg whites contain a natural antibacterial than can help prevent clogged pores while absorbing excess oil.)
• 2 tablespoons fresh aloe (or, in a pinch, aloe vera gel)

Mix the ingredients, spoon them onto your face, hang out for 10 minutes, and then rinse them off.

NB! A face mask is intended to treat your particular skin condition, so it's important to choose wisely and carefully the right one for you. Always consider your particular skin type or condition; whether it's dry, dehydrated, sensitive, red, or oily, any allergies or food intolerances before apply any of the facial masks. You should also do a patch test first. Just like trying out a new laser or acid treatment, it pays to do a quick patch test to see how your skin will react. Test on an area that is out of site, like the side of the neck before applying all over the face!

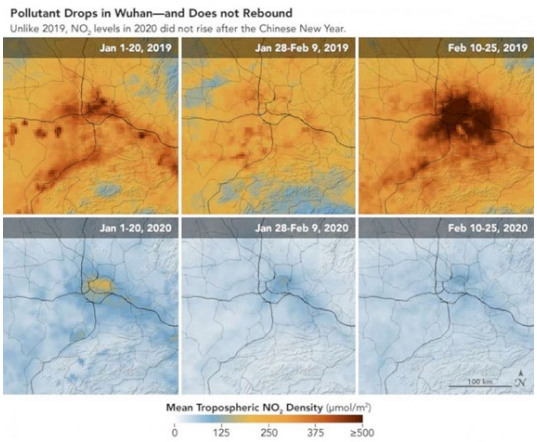


Автор: Ванеса Валетинова, 12 а клас

THE POSITIVE SIDE OF COVID-19

Environment & Climate

Transport makes up 23% of the world's global carbon emissions, but thanks to airports closing and companies like Emirates grounding their flights, there are a lot less planes in the sky, meaning. In fact, not only has this led to less pollution in the air, but air quality has improved significantly, and the earth's ozone layer is cooling down and recovering.



Decreased Consumption Of Goods

Because most people currently work from home, we use less plastic, print less, travel less and shop less. All these aspects contribute in a positive way to the environment.

Sea turtles lay sixty million eggs thanks to empty beaches



The Venice canals are clearer than ever



Stingrays spotted in Dubai Marina and Business Bay



Time To Think & Reflect

Now that we're locked inside our houses and have nowhere to go, it has given us a lot of free time to think. Think about our actions, choices and how we can take a lesson from this and mend our behaviour. We have more time to read, fact-check, spread awareness and literally do things we always wanted to but never found the time for.

Spending more time with the people we love



Getting in shape

Finding new hobbies



Автор: Вяра Миланова, 12 а клас

Gemas escondidas en los Balcanes

Parque Nacional Valle del Valbonë, Albania

El Parque Nacional del Valle de Valbona es conocido como el "milagro albanés de los Alpes". El parque limita con Kosovo al noreste y con Montegro al noroeste. Este Parque Nacional te da la impresión de entrar en otro mundo; la magnífica naturaleza, las casas alpinas, el agua cristalina y el camino que nunca termina parecen llevarte a otra dimensión. Dentro del parque se encuentran 4 pueblos llamados: Valbona, Dragobi, Rragam y Cerem.



La cueva y el lago de Melissani, Cefalonia, Grecia

Melissani está situada en la isla de Cefalonia en Grecia. Rodeado de bosques densos, descienda a otro milagro de la naturaleza en el mundo subterráneo de Cefalonia y deje que sus pasos lo guíen a la cueva de las ninfas. Hermosas aguas con tonos azules cambiantes a medida que se pone el sol, paredes marrones como la miel e innumerables estalactitas te dejarán sin aliento y te llevarán a otro mundo mítico y mágico.



Rastoke, Croacia

En Rastoke, el río Slunjcica vierte sus aguas en el río Korana formando gran cantidad de cascadas, saltos de agua, pequeños lagos y riachuelos que reviven los molinos de agua con más de 300 años de antigüedad. Al pueblo de Rastoke se le conoce popularmente como la Pequeña Plitvice. En este lugar la historia tiene mucho que contar.



Cañón Nevidio, Montenegro

En el lugar donde el río Komarica se estrecha a solo 10 m, apenas se nota, tallado en la pared, se encuentra la entrada al cañón Nevidio. El cañón tiene aproximadamente 3 km de largo y tiene una serie de cascadas, remolinos y pasajes hechos por el agua. Si anhelas la aventura y quieres experimentar algo que aún no has experimentado, este es el lugar para poner a prueba tu coraje y fuerza.



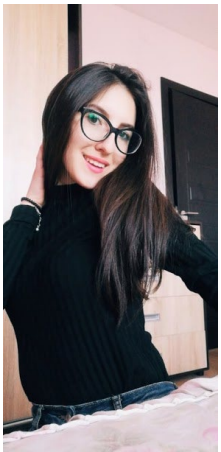
Cascadas Kravice, Bosnia y Herzegovina

Las espectaculares cataratas Kravice son uno de los secretos naturales mejor guardados de Europa. Las cascadas han cortado un anfiteatro natural a medida que el río se divide en más de una docena de cascadas separadas que caen en cascada el lago de abajo. A fines de la primavera y en los calurosos meses de verano, se produce un fenómeno natural asombroso alrededor del mediodía: el calor hace que parte del agua del lago suba y cree una niebla en la parte superior del valle.





Автор:
Александрина Гърлянска, 12 а клас



10 places to visit in Bulgaria after quarantine is over

As the coronavirus pandemic continues, canceling event after event, it's probably also led to the cancellation of your upcoming vacation plans. After 2 months under quarantine our top 10 travel destinations promise to temporarily take you out of the confines of your home and transport you to paradise.

1. Varna

Imagine you are walking on a beach. You can smell the ocean spray and feel the cool breeze blowing on your face. You're in a place where Covid-19 does not exist. The bustling sand-side promenade attracts travelers with oodles of seafood restaurants and cocktail bars, while lively clubs wait right on the edge of the shore after dark. With a long and enthralling history, oodles of crumbling Roman bathhouses and elaborate Orthodox architecture, the city appeals to history buffs and culture vultures as well as sun seekers.



2. Veliko Turnovo

Travelers here can experience the natural beauty, unbridled culture and history, coming from the Tsarevets capitol and the clutch of gorgeous Byzantine churches. The pretty cobblestone lanes and half-timbered homes of this one's old town are prime examples of what's now known as the Tarnovo school, which developed as the Second Bulgarian Empire boomed in the Middle Ages.



3. Zheravna

A showcase in all things Bulgarian National Revival, Zheravna is a rustic and raw picture of one of the country's most iconic architectural styles of old. The town itself sits nestled at the base of the mighty Balkan Mountains, where it seems almost organically formed in its timber-clad, stony appearance. Amidst the buildings, sites like the Yordan Yovkov House and the icon-packed St Nicholas Church draw the biggest crowds.



4. Burgas

Burgas is one of the favoured gateways to the southern stretches of the Black Sea Coast. A far cry from the ancient and historic centres that pepper the country elsewhere, it's a largely modern affair of Art Deco rises and manicured parks on the edge of the sea. It's also home to some of the most lively music festivals in Bulgaria, like the rollicking Spirit of Burgas that happens each year in the summer.

(turn the next page for a view from Burgas!)





5. Rila Monestery

Perhaps the most famous Eastern Orthodox monastery in the world, Rila has risen to become a veritable symbol of the Bulgarian nation. It entered the UNESCO World Heritage List way back in 1983 and on-site museums helps travelers unravel the more than 1,000 years of history that coalesce at the site, while endless courtyards and peristyles decorated in murals and medieval scenes mean there's plenty of art and architecture to draw the eye.





6. Pirin National Park

UNESCO-tagged and rising like a great Balkan bulwark against the borders of Macedonia and Greece, the Pirin National Park is a hinterland like no other in Europe. It's hardly a wonder that this one is hailed as a paradise for hikers and outdoorsy types, with trails soaring to the top of Vihren (the highest peak) and weaving around the whopping 186 mountain lakes!





7. Belogradchik

The otherworldly geological wonders that lurk on the edge of Belogradchik town rarely fail to impress travelers who make their way to this far-flung corner of Bulgaria on the northward slopes of the Balkan Mountains. Known simply as the Belogradchik Rocks, they offer a sprawling display of hoodoos and anthropomorphic monoliths that's inspired folk legends and local myths aplenty.





8. Plovdiv

Draped over seven hills along the courses of the beautiful Maritsa River, Plovdiv runs the gamut of historical sights, encompassing Roman amphitheatres, Thracian fortresses, honorific monuments to Bulgaria's own Krum the Fearsome, National Revival churches and even the occasional Soviet tenement between city limits.The piece de resistance has to be the old world historic centre though; a Game of Thrones-esque pallet of stone-clad keeps and winding alleyways, Byzantine arches and hidden squares.





9. Koprivshtitsa

Perfectly-preserved Koprivshtitsa pops up from between the spruces and pines that cover the valleys of the Sredna Gora Mountains like a beautifully adorned gingerbread carving of a town. Visitors who head to the spot today can spy out honorific memorial exhibitions dedicated to heroes of the April Uprising of 1876, while other institutions chronicle the life and works of iconic revivalist writers and artists alike.





10. Perperikon

With traces of human settlement dating back more than seven millennia and what's been hailed as the most awesome monolithic structure in the entire Balkan Peninsula crowning its hilltops, Perperikon is a real must for any history buffs and culture vultures making their way through Bulgaria.Today, visitors can come and wander the off-the-beaten-track dig site, while relics and findings are best viewed at the local archaeology museum in Kardzhali.





Автор: Мария Давидкова, 12 в клас

Real World Destinations Which Inspired Your Favorite Fairy Tales



Neuschwanstein Castle, Germany – Cinderella





The Serengeti, Africa – Lion King





France's Alsace Region – Beauty and The Beast



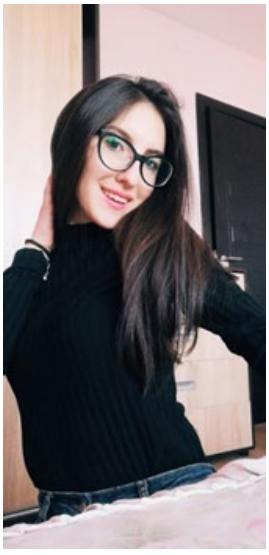


Collodi, Italy – Pinocchio





Norway – Frozen

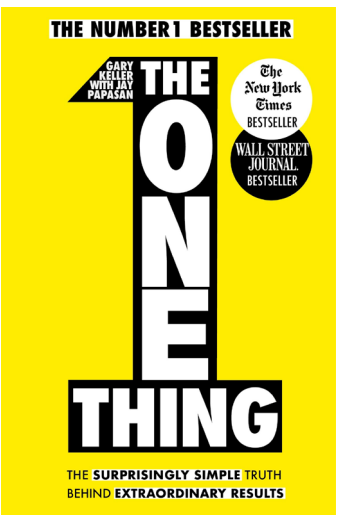


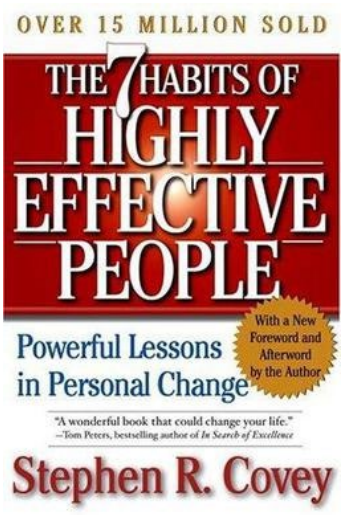
Автор: Александрина Гърлянска, 12 а клас

SELF-IMPROVEMENT BOOKS THAT YOU PROBABLY NEVER HEARD OF

The period of self-isolation and social distancing has given us plenty of time to reflect on ourselves. As I started spending my whole time at home under lockdown I found a great way to do this. In this article, I will present you to the five personal-growth books that will most certainly have an impact on everyone once they read them.

Let me start with **The ONE Thing: The Surprisingly Simple Truth Behind Extraordinary Results**, written by *Gary W. Keller* and *Jay Papasan*. This is an excellent book with some thought-provoking elements about how we prioritize and manage our time as well as personal aspirations. Both of the authors are real-estate entrepreneurs and for this reason, they discuss the value of simplifying one's workload by focusing on the one most important task in any given project. The benefits of this simple, yet difficult to implement habit are reviewed and even supported with great examples of how to engage in those tasks with a singular focus. The authors explain that in order to achieve extraordinary results one must not rely only on discipline, but on developing healthy habits that will help them focus on the task at hand. However, discipline is needed to acquire these habits. My opinion on the book is that the time spent reading it was worth it and I strongly agree with most of what the author proposes.

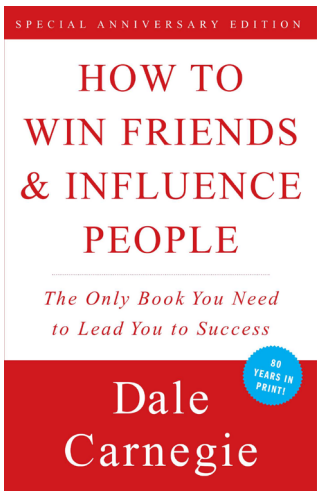


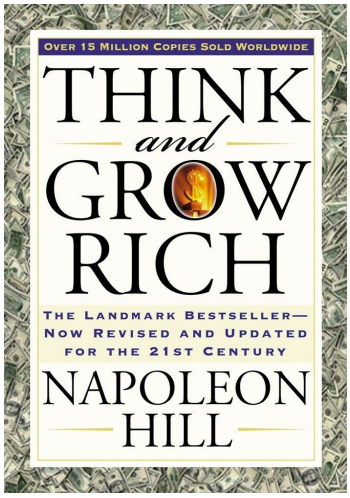


The 7 Habits of Highly Effective People is a book written by *Stephen Covey*. Even though Stephen Covey's leadership training book has nothing to do with business the book is widely recognized as one of the best-selling business books of all time. We all want to succeed. And one path to success is identifying the habits that can help us on our journey. In his book, Covey presents an approach to being effective in attaining goals by aligning oneself to what he calls "true north" principles based on a character ethic that he presents as universal and timeless. The balance of obtaining desirable results with caring for that which produces those results is what the author defines as effectiveness. The main topic in the book is about shifting one's paradigms. This concept helps the reader understand that different perspectives exist.

How To Win Friends And Influence People is a self-improvement book written by *Dale Carnegie*, published in 1936. The book, a paean to integrity, good humour and warmth in the name of amicable capitalism, is as wholesome as a Norman Rockwell painting. It has undergone several revisions since the death of the author in 1955, primarily by his wife and his daughter in order to update examples given by the author about famous personalities who were known in 1936 but forgotten since — without changing the heart of the book itself. The book is about how to influence people to come around to your way of thinking.

The book advises you on how to manage human relationships, without friction or force. We all know that business is built on people, not just internally – in terms of employees and directors – but also externally – in terms of customers and suppliers – therefore, being able to manage those relationships positively is paramount. Therefore, this book is useful to anyone.





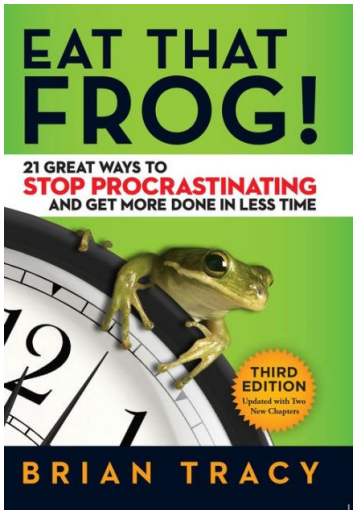
Think and Grow Rich by *Napoleon Hill* is another great personal development and self-improvement book. Hill based his book on more than twenty years of study of many individuals who had amassed personal fortunes.

Riches begin with a state of mind. If we want to get rich, we must first change our minds so that we become, as Napoleon Hill calls it, money-conscious. He says that we must literally THINK ourselves rich. The term riches, by the way, could mean any form of wealth like money, happiness, healthy relationships, business success etc..

This book offers the How-To of the aforementioned concept. It shows us how we must think to become money conscious. It shows us how to think ourselves rich, how to control our minds and our thoughts so that we can become rich.

This book is a classic and contains practical advice as well as some weird parts, but as always in life, it is useful.

Eat That Frog!: 21 Great Ways to Stop Procrastinating and Get More Done in Less Time written by *Brian Tracy* is so far my favourite book on this topic. Eat that frog, small in pages but huge in content, offers a cure for the curse of modern-day living-procrastination. Even though the medicine sounds painful - it isn't. The author uses this metaphor to underline the importance of executing the one task that people are most likely to procrastinate on. The 21 ways that he shares are real game-changers if you read with an eye towards improvement and an intention to make a change. I have benefited greatly from this book, and I highly recommend that you pick up your own copy today.





Автор: Виктория Стоилова, 12 в клас

Каква професия избрах

Избрах да уча начална и предучилищна педагогика, защото въпреки многобройните предупреждения и мнения, че учителската професия не е никак лесна, че да работиш с днешните ученици е голямо предизвикателство, смятам, че учителската професия е призвание, с което човек се ражда. Упражнявайки тази нелека професия ние можем да превърнем света в едно по-добро място. Имаме възможност да повлияем положително върху децата, а те, след години, от своя страна, биха могли да повлияят на други хора и така стъпка по стъпка ще променяме света.

Учителската професия е има изключително важна роля в изграждането на характери. Причината за това е, че децата прекарват по-голямата част от времето си и детството си в училище, а там, до голяма степен, се изграждат като личности. Учителят допринася за изграждането на ценностна система и разширява кръгозора на учениците си.



Аз искам да бъда учител, защото искам да мотивирам и вдъхновявам учениците си да се развиват, да вярват в себе си, да следват мечтите си и никога да не се отказват, дори когато им е най-трудно; да им вдъхна увереност, че след всеки неуспех трябва да се изправят и да продължат да се борят за това, което ги прави щастливи, да ги че след всеки спад идва възход. Искам да науча децата на грижа и всеотдайност, на разбирателство и подкрепа, на толерантност и почтеност. Да бъдат отворени към различията и да бъдат достойни граждани на света!

Автор: Диана Крумова, 12 а клас



Здравейте! Казвам се Ралица Господинова на 18 години и искам да уча програмиране. Решението за това какво искам да уча, след като завърша 12ти клас, за мен беше лесно. Винаги съм имала интерес към технологиите и реших да започна да търся смисъл в тях, различен от игри и социални мрежи .

Така преди половин година се записах в онлайн курс по програмиране, който премахна всички мои колебания. Курсът продължи почти 2 месеца, а след приключването му имаше входящ изпит, чрез който ме приеха в университета. За съжаление не продължих обучението си там, защото тогава нямах необходимото време, но без значение къде ще уча, ще продължа с програмиране. Всъщност, да работиш като програмист, е изключително доходоносно, защото технологиите се развиват с невероятна скорост. Най-голямото предимство на професията е, че имаш лукса сам да прецениш по кое време на деня ще си свършиш работата, независимо дали от вкъщи, по време на почивка или докато работиш в офиса на чуждестранна фирма. А какво по-хубаво от това, сам да определяш работното си време и да имаш стабилен доход?

Автор: Ралица Господинова, 12 в клас

"Die Zeit fliegt"



Hast du auch das Gefühl, dass die Zeit immer schneller vergeht? Sie tut das, weil wir mit dem Alter immer seltener Dinge tun, an die wir uns später noch erinnern. Aber wir erinnern uns an diese wunderbaren Jahre und es ist ein sonderbarer Augenblick, um auf Wiedersehen und Tschüss zu sagen.

Wir haben uns in dieser Schule immer sehr wohlgefühlt. Das lag sicher auch daran, dass wir viele engagierte Lehrerinnen und Lehrer an unserer Schule haben, die euch liebe Schülerinnen und Schüler immer ganz eng im Blick haben und um euer Wohl bemüht sind. Vielleicht werdet Ihr das auch irgendwann einmal verstehen.

Während diesen fünf Jahren haben wir Freunde gefunden, verschiedene Länder besucht, viel gelernt, aber vor allem Spaß gehabt. Alle Menschen sind in ihren Funktionen ersetzbar. Wir werden nicht anders sein. Andere Schülern werden nach uns kommenm, um sich als Individuen in diesem Gebäude zu formen
Wir wünschen Ihnen/Euch ebenfalls alles Gute und weiterhin viel Freude an dieser Schule.

Liebe Schulgemeinde,

liebe Lehrerinnen,

liebe Hausmeister,

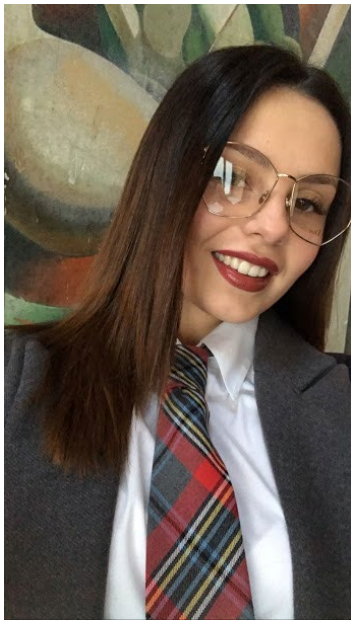
HERZLICHEN DANK!





Автори: Мария Велкова и Сияна Серафимова, 12 в клас

ПРОЩАЛНО ПИСМО НА ВИПУСК 2020



С течение на времето наистина осъзнаваме, че то лети… И ето ме, седейки над тетрадката и пишейки прощалното писмо на неповторимия випуск 2020, който успя да приеме трудностите последните месеци и усърдно се трудеше до последно! От името на всички с гордост и тъга се сбогуваме с целия колектив на гимназията, трудещ се неуморно и непрестанно!

Мили учители, голям поклон за Вас и за това, което сте! Вие ни дадохте ключа към познанието, показахте ни правилната посока и разпалихте жаждата ни за себепостигане! Вие се радвахте на успехите ни, които дължим на Вас! Вие давахте всичко от себе си и заставахте зад нас дори когато никак не заслужавахме! Благодарим Ви за отдадеността и търпението, с които подхождахте към нас! Благодарим за усилията и получените знания, защото те са най-скъпият дар! Сега ние, вашите възпитаници, оставяме зад себе си онази врата на училището, която се прекрачва веднъж в живота! Пет години тази сграда беше нашият дом, а Вие, скъпи учители, бяхте нашето семейство! Сплотени бяхме във всяка буря, но и във всяка пролет! Споделяхме и добро, и лошо, но винаги откривахме нужното рамо у Вас! Но сега Вашите „деца“ пораснаха и е време да продължат по своя път, а Вие се подгответе наесен да посрещнете по-малките ни „братя и сестри“, защото всеки, прекрачил прага на това училище, остава завинаги част от голямото семейство на Езикова гимназия „Д-р Петър Берон“! Семейство, чиито основи се крепят благодарение на всички Вас! Никога няма да Ви забравим! Горди сме, че бяхме част от тази прекрасна приказка, която написахме заедно! Благодарим и простете!

Автор: Антонина Тончева, 12 в клас





FINALLY!

CONGRATULATIONS

BATCH 2020

NOW IS YOUR TIME TO SHINE!

MAY, 2020