# IATHI Твоя школьная газета ОМОГИ МНЕ ...

выпуск №2 апрель 2021

## ЧТО ДЕЛАЕТСЯ?

В субботу 20 марта прошёл очередной интенсив в юношей и команда девушек Центре образования цифрового и гуманитарного профилей Точка Роста в нашей школе! На этот раз к нам приехали гости из Павловской школы. На интенсиве поучаствовали ребята из 7 и 8 классов.



Первый день школьных каникул для ребят начался с проведения общешкольного спортивно-оздоровительного мероприятия, приуроченного к Всероссийской массовой лыжной гонке «Лыжня России — 2021». На школьную лыжню вышли учащиеся 5-11 классов во главе с учителякультуры. МИ физической 19 марта в спортивном зале нашей школы проходили окружные соревнования по волейболу. На волейбольной площадке встречались команды юношей и девушек из Колпашевского, Парабельского и Каргасокского районов. Каргасокский район представляли команды нашей школы под руководством тренеров Найденова А.Н. (девушки) и Столярова П.В (юноши). ПО итогам спор-



тивных баталий среди девушек наша команда заняла 2 место, среди юношей — 1 место. 13 марта, в субботний день, в нашей школе были горьева гости: учащиеся 8-9 классов из Сосновской ООШ приехали со своим руководителем. Они прибыли с рабочим лауреатом визитом: на базе «Точки роста» в рамках сетевого вза- в имодействия для были ормероприятия. ном ганизованы

февраля команда 2007-2008 года рождения приняли участие в окружном этапе данных соревнований, который проходил в г. Колпашево. По итогам этих соревнований юноши заняли 2 место, а девушки — 1 место. Результат девушек дал возможность команде принять участие в региональном этапе всероссийских соревнований проекта, который проходил в г. Томске с 9 по 11 марта. Наши девушки оказались достойными участниками и стали чемпионами регионального этапа Всероссийских соревнований «МИни-футбол девчонки покажут себя в соревнованиях в г. Новосибирске. 7 марта ученики нашей школы с 1 по 7 класс приняли достойное участие в муниципальном этапе соревнований «Белая ладья», который проходил на базе «Точки Роста» МБОУ «Каргасокская СОШ-интернат №1». Среди участников были 16 учащихся из Каргасокской СОШ-интернат **№**1, Каргасокской



СОШ №2, Средневасюганской СОШ, Нововасюганской СОШ. Победителями соревнований стали шахматисты из Каргаон на областном этапе «Белой ладьи», который пройдет дистанционном формате. Ученица 11 А класса Рудакова София стала участницей всероссийского этапа ВсОШ по истории, который проходил в г.Ульяновске.

Гри-**О.В**, учитель географии, стала степени муниципалькон-



Не секрет, ЧТО BOT-BOT начнётся горячая пора

для выпускных классов. Экамены! Страшное и долгожданное слово. Как не начать создавать панику, как ПОМОЧЬ себе cocpeдоточиться?

Об ЭТОМ другом  $\mathbf{B}$ нашей статье. Как настроить себя на



понедельник сложно встать и

заниматься после выходных.

Старайтесь не ругать себя за



ошибки: из них нужно сделать вывод, записать его и постараться в следующий раз учитывать прошлое. Например, дробить материал на куски и только потом изучать. Будет хорошо, если вы договоритесь с родственниками и друзьями, что не будете ругать друг друга за ошибки, по крайней мере за учебные ошибки при подготовке к экзаменам. Пробовать ещё и ещё. Этот принцип в обучении важнее других. После каждого провала нужно вставать и пробовать снова. Это не значит, что нужно быть роботом: расстраиваться и переживать — это нормально. Но важно заниматься дальше, и этому будут помогать правильная цель, награда и организованный процесс подготовки.

Как организовать подготовку

Выстроить режим. Чтобы заниматься без напряжения, важно приучить к этому себя и мозг в частности. Для этого лучше заниматься каждый день в одно и то же время. Причем время лучше определить самому, найти «сильные часы». Для этого стоит пару недель записывать все виды активности за день и смотреть, в какой момент у вас больше всего энергии на занятия. Конечно, может оказаться, что в это время вы занимаетесь в школе, но, скорее всего, будут и другие «сильные часы». Занимайтесь в это время как можно интенсивнее, а в другие часы делайте более легкие задания. Подготовить место. Плохо, если вам приходится заниматься каждый раз в разном месте — то на кухне, то в библиотеке, то в школе после уроков. Так тоже можно, но лучше, если ваше пространство будет защищено и все будет лежать на своих местах. Еще

важно, чтобы рабочее место было освещено, а мебель была удобной. Иногда кажется, что сил на учебу не хватает из-за лени, а оказывается, что все дело в неправильном стуле. Чередовать приемы. Если все время только решать тесты, станет скучно. Готовьтесь по-разному: смотрите обучающие видео и записывайте свои. Попробуйте изложить материал в формате ролика для Тиктока, пересказывайте темы друзьям,рисуйте схемы, составляйте и решайте кроссворды. Разные приемы лучше помогают запоминать информацию, добавляют драйва, а значит, больше мотивируют заниматься.

Как не выгореть эмоционально

Отдыхать. Подготовка к экзамену — это марафон, а не спринт, и без отдыха вам не обойтись. Это не значит, что вы не можете заниматься в выходные, но вам понадобится два дня отдыха в неделю. Еще лучше, если один из них придется на середину недели. Отдыхайте так, как хотите: можете просто спать, можете заниматься спортом, играть, читать. Но важно проводить часть дня на свежем воздухе: это поможет запастись кислородом и даст отдохнуть глазам. физически-Занимайтесь ми упражнениями. Во-первых, это поможет разрядиться, во-вторых, так вы лучше прислушаетесь к своему телу и поймете, что устали, злы или обижены. Не обязательно тягать штангу — лучше, наоборот, заниматься танцами, медитировать, выполнять упражнения из йоги Выстраивать границы. Во время подготовки на вас могут «давить» учителя или родители. По крайней мере, вам так может казаться. Они это делают не со зла, но вам важнее не понять причины их действия, а защитить себя от лишнего стресса. Если у вас есть близкие доверительные отношения с родителями и учителями, расскажите им о том, что вам сейчас трудно и без их волнений, договоритесь поговорить о важном чуть позже. Если доверительных отношений нет, ими делами. Родители, скорее всего, постепенно вас поймут. Просить о помощи. Если вам кажется, что вы не справляетесь, просите о помощи. Неважно, связано это с подготовкой, отдыхом или здоровьем. Если у вас не получается организовать режим дня, попросите друзей или родителей. Если не хватает времени на работу по дому,попросите освободить вас от нее хотя бы частично. Просите совета, слушайте чужой опыт, если вам это важно и нужно: истории других могут быть очень ценными, ведь через экзамены проходили все..

## ОСТАНОВИТЬСЯ И ПОДУМАТЬ

жизнь: даёт Каждая нас как новая надежды, ет неизвестное, манит мечтой о лете, обещает только хорошее. Однако весна – этап, когда действительно можно начать «новую жизнь», надо только немного задуматься над своими поступками, проанализировать их и себя, сделаться лучше.

#### Битва двух волков

Однажды один старый мудрый индеец — вождь племени разговаривал со сво-ИМ маленьким внуком. — Почему бывают плохие люди? — спрашивал его любознательный внук. — Плохих людей не бывает, — ответил вождь. — В каждом человеке есть две половины — светлая и тёмная. Светлая сторона души призывает человека к любви, доброте, отзывчивости, миру, надежде, искренности. А тёмная сторона олицетворяет зло, эгоизм, разрушение, зависть, ложь, измену. Это как битва двух волков. Представь себе, что один волк светлый, а второй — тёмный. Понимаешь? — Понятно, — сказал ма-

лыш, тронутый до глубины души словами деда. Мальчик на какое-то время задумался, а потом спросил: — Но какой же волк побеждает в конце?

Старый индеец едва заметно улыбнулся: — Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь.

#### Гвозди

ОДИН Жил-был очень вспыльчивый и несдержанный молодой человек. И вот однажды его отец дал ему мешочек с гвоздями и наказал каждый раз, когда он не сдержит своего гнева, вбить один гвоздь в столб забора.

В первый день в столбе было несколько десятков гвоздей. На другой неделе он научился сдерживать свой гнев, и с каждым днем число забиваемых в столб гвоздей стало уменьшаться. Юноша понял, что легче контролировать свой темперамент, чем забивать гвозди. Он рассказал об этом своему отцу, и тот сказал, что с этого дня каждый постарайтесь вежливо уходить раз, когда сыну удастся сдерот разговора и заниматься сво- жаться, он может вытащить



из столба по одному гвоздю. Шло время, и пришел день, когда он мог сообщить отцу о том, что в столбе не осталось ни одного гвоздя. Тогда отец взял сына за руку и подвел к забору:

- Ты неплохо справился, но ты видишь, сколько в столбе дыр? Он уже никогда не будет таким, как прежде. Когда ты говоришь человеку что-нибудь злое, у него остается такой же шрам, как и эти дыры. И не важно, сколько раз после этого ты извинишься – шрам останется.

#### Спрятанное счастье

Как-то раз боги, собравшись, решили поразвлечься. Один из них сказал: Давайте что-нибудь отберем людей? У После ДОЛГИХ раздувоскликнул: МИЙ другой – Я знаю! Давайте отберем у них счастье! Проблема только в том, куда его спрятать, чтобы нашли. ОНИ не



Первый сказал: Давайте запрячем его на вершине самой высокой в мире горы! – Нет, помни, что у них много сил, кто-то сможет взобраться и найти, и если найдет один, все остальные где сразу узнают, счаответил другой. стье, Тогда кто-то выдвиновое предложение: нул Давайте спряего на дне моря! чем ответили: – Нет, не забывай, что они

любопытны, кто-нибудь сможет сконструировать аппарат подводного ДЛЯ плаванья, и тогда они обязательно найдут счастье.

- Спрячем его на другой планете, подальше от Земли, – предложил кто-то еще. – Нет, – отклонили его пред-

ложение, – помни, что мы дали им достаточно ума, когда нибудь они придумают ко-

рабль, чтобы путешествовать по мирам, и откроют эту планету, и тогда все обретут счастье.

Самый пожилой бог, который на протяжении всего разговора хранил молчание и только внимательно слушал выступавших, сказал:

– Я думаю, что знаю, где нужно запрятать счастье, чтобы они его никогда не нашли.

Все повернулись к нему заинтригованные и спросили:

– Спрячем внутри них самих, они будут так заняты его поисками снаружи, что им и в ГОЛОВУ не придет кать его внутри себя.

Все боги согласились, и с тех пор люди тратят всю свою жизнь в поисках счастья, не зная, что оно спрятано в них самих.

#### Четыре вида дружбы

У мудреца спросили: Сколько видов дружбы существует?

- Четыре – ответил он.-Есть друзья, как еда – каждый день ты нуждаешься в них.

Есть друзья, как лекарство, ищешь их, когда тебе плохо. Есть друзья, как лезнь, они сами ищут тебя. Но есть такие друзья, как воздух - их не видно, но они всегда с тобой.

### COBETYEM. ПРОВЕРЕНО



#### Советуем посмотреть:

1.Для хорошего настроения рекомендуем веселый фильм «Бетховен» и «Бетховен-2». Для размышления «Жизнь прекрасна». 3. Для переосмысления того,

что нужно ценить «Пианист». 4.Для новых впечатлений - «Жизнь Пи» **5.**Для хороших оценок



по литературе (учителя, простите) экранизации произведений, которые ты сейчас изучаешь на уроках литературы).

Материал для номера газеты подготовили: редактор: Антуфьева Е. В.;техн. редактор: Курочкина М. Корреспонденты: Антух Елизавета, Сафонов Антон, Хонг Екатерина, Шумский Эдуард.