

Независимая газета детского  
«Содружества»  
школы Жизнетворчества.

# ЭЖО

Выпуск №9 май 2006г.

Экспериментальное художественное обозрение

**Читайте в номере:**

Ура! мы выросли!	1
А мои самые классные!	2
На лирической волне 11в	3
На лирической волне 11б	4
Внимание! Экзамены!	5
Удивительные места России	7
В гостях у Коляновны	8
Новости	9

**КОРОТКО:**

30.04.2006 победители конкурса «Класс года» среди старшей школы - 11-в и ребята, активно участвующие в школьной жизни получили свой приз—поездку в город Ростов. Они посетили Ростовский цирк, дельфинарий, и успели погулять в парке Горького. Вместе с ребятами культурной программой наслаждались Михайлова Наталья Ивановна и Фомушкова Таисия Федоровна

В этот же день 5-б класс посетили просторы Сальской степи в заповеднике «Ростовский». А ребята 3-б побывали в ООО «Солнечное», где посмотрели на животных, не обитающих в нашем климате.

## Школьные годы чудесные...

**УРА!  
МЫ ВЫРОСЛИ!**

«Ну вот и все..» - скажут выпускники и переступят порог родной школы в последний раз. А ведь сколько всего было в их школьной жизни! Дружба, первая любовь, невыученные уроки, КЛД... Но пришло время прощаться друг с другом и с родной школой. Для каждого из нас она стала вторым домом. Это было вчера, а завтра это станет еще одной страницей школьной истории. Они уйдут, как многие до и после них. Но не сомневайтесь, дорогие выпускники, ваша школа никогда

вас не забудет и всегда будет любить каждого, кто учился в ней. Где вы учились, дружили, плакали и любили. Ваши последние школьные слезы расставанья скоро тоже станут историей, но, поверьте, у вас есть достойная смена. Есть ребята, которые продолжат ваше дело. Ну вот и все... Школьные годы чудесные...

Где вы учились, дружили, плакали и любили. Ваши последние школьные слезы расставанья скоро тоже станут историей, но, поверьте, у вас есть достойная смена. Есть ребята, которые продолжат ваше дело. Ну вот и все... Школьные годы чудесные...

Но помните, где прошло ваше детство— самая чудесная пора.

Колузаева  
Елена



# А МОИ САМЫЕ КЛАССНЫЕ!

**Кто был вместе с ними все эти годы, кто помогал им во всех начинаниях, кто воспитывал в них доброжелательность, терпение, любовь к Родине? Конечно, классные руководители! И вот что они говорят о своих учениках:**

\* \* \*

Незаметно пролетели девять лет. Праздник Последнего звонка приблизился, напоминающая учащимся 9 «Г» класса о том, что первая ступенька в получении образования ими почти преодолена. Остался последний самый ответственный и серьезный шаг — государственная (итоговая) аттестация. За время учебы в школе у ребят было много событий, были радости и огорчения, были победы и неудачи. Однако, я более всего рада тому, что к последнему испытанию они подошли вместе, тем составом, в котором начали учебу в 9-ом классе. И теперь все зависит от подготовки каждого девятиклассника к экзаменам, от трудолюбия, от желания порадовать экзаменационную комиссию хорошими и отличными знаниями.

Желаю мальчишкам и девочкам 9 «Г» класса успеха и удачи на экзаменах.

Пусть каждому достанется только счастливый билет!

**Классный руководитель 9 «Г» класса Лариса Викторовна Рагрина.**

Затем сформировался очень дружный коллектив. Благодаря этому мы неоднократно занимали призовые места на школьных мероприятиях, проводили интересные классные огоньки, классные часы. Больше всего запомнился поход «Зарница» в 11 классе, огоньки, посвященные 23 февраля и 8 марта, на



\* \* \*

Когда я узнала, что буду классным руководителем 10 «А» класса, в котором собрались все лидеры четырех бывших девярых классов, заволновалась. Как смогут такие разные люди найти общий язык и подружиться. Оказалось, что трудно было всего лишь первую четверть, когда они привыкали друг к другу.

которых было очень весело.

Желаю своим выпускникам успешно поступить в ВУЗы, а самое главное не забывать друзей, школу, учителей.

Приходите к нам в гости!

**Сорока**

**Светлана Ивановна, классный руководитель 11 «А» класса.**

**Выпускники, не забывайте, ваши учителя вас любят!**

# На лирической волне

Безусловно, каждому, кто уходит из школы навсегда, есть что вспомнить. Кому-то запомнился вечер в 6-ом, а кому-то классный час в 11-ом. Какими были для них школьные годы, и что они могут сказать родной школе на прощанье, мы спросили у самих выпускников.

## 11-в

«Вот и закончилась пора того самого прекрасного и доброго—мир детства, я не хочу уходить из школы. Я считаю, что мой класс—самый дружный и самый классный, и это благодаря Наталье Ивановне Михайловой. Я буду очень скучать по школе и нашему классу» **Беликова Анастасия**.

Трогательные строки, мы тоже будем скучать по всем. Ваша школа вас не забудет!

«Идя в эту школу, у меня почему-то сложилось неприятное впечатление. Но прошло время, и я понял, что был неправ. У меня были отличные учителя и супер-класс!!!» **Николай Мустафинов**.

Правильно!! Свои ошибки надо признавать!

«Я горжусь тем, что я училась в 1-ой школе. Здесь самые умные учителя и у меня очень много друзей.» **Солоцкий Денис**. Нужно гордиться своей школой, а мы гордимся вами, дорогие выпускники!

«Жаль уходить из школы. Здесь остается детство, а мы выходим во взрослую жизнь и взрослеем вместе с ней. Мне будет не хватать доброты и строгости (иногда) учителей.» **Краснощекова Ольга**.

Строгость— это, конечно хорошо...

«В нашей школе очень много интересного. Различные мероприятия не дают скучать. Учеба делает жизнь более насыщенной. И с помощью приобретенных знаний я собираюсь получать высшее образование.» **Суховенко Линда**.

Ну а для чего же мы в школе учимся?

«Школьные годы—самые замечательные, а самым запоминающимся стал 11 класс, потому что мы участвовали во многих конкурсах.» **Лысенко Анастасия**.

Да, путь к победе в конкурсе «Класс-года» был нелегким.

«Моя школьная жизнь прошла хорошо и интересно. С одной стороны, я—выпускница, и это—конец моей школьной карьеры, я выхожу в большой мир, но с другой стороны мне немного жаль, ведь прошло мое детство, которое связано со школой. У нас очень хороший учительский коллектив, и я буду долго помнить советы, которые давали мне люди с хорошим жизненным опытом.» **Черкашина Марина**.

Это очень правильно, к советам старших нужно прислушиваться. Особенно детям.

«Самым запоминающимся событием стало то, что наш класс стал классом года. Я всегда буду с удовольствием вспоминать школьные годы.» **Пранцузова Ирина**. Здорово быть лучшими в школе!

«У нас замечательная школьная жизнь, в которой мы активно участвуем. Мне хотелось бы, приходя в школу на вечер встречи, видеть ее такой же красивой, какая она есть. Чтобы дети тоже были такими же, как мы—дружными, помогали бы всегда друг другу в трудную минуту. И все-таки наш выпуск—самый лучший.» **Осминко Юлия**.

Очень важно, покидая родную школу, знать, что есть достойная смена. Мы не подведем!

«Я никогда не забуду школьные годы, своих друзей, подруг и очень хотел бы с ними встретиться во взрослой жизни.» **Стоянов Александр**.



11-му «В» точно будет

что вспомнить на вечере встречи!

«Наш класс—самый лучший! Время, проведенное в школе было самым лучшим и незабываемым.» **Желдаков Максим**.

Не забывается такое никогда...

«С трудом верится, что скоро придется расстаться с этим вторым домом. Я горжусь тем, что я училась в этой школе с 1-го по 11 класс.» **Белозерова Марина**.

Для многих школа стала настоящим домом. Еще бы, это ведь ОСШ №1!!

«Время, проведенное в школе—незабываемо! Наш класс самый лучший. У меня осталось много хороших воспоминаний о школе.» **Головань Вадим**.

И «классность» 11-в признана!

«Я рад, что учусь в первой школе, потому что здесь преподают лучшие учителя, у меня много друзей и вообще, первая школа—самая лучшая!» **Ткач Федор**.

И ученики самые лучшие тоже!

«В нашей школьной жизни было очень много мероприятий, которые объединили нас в дружный коллектив. Учителя всегда отзывчиво относились ко всем нашим просьбам. За все годы учебы научились взаимопониманию, доброте. И, уходя из школы, мы сохраним в душе все самое лучшее, что связывало нас с нашей школой.» **Запорожцева Ольга**.

А учиться хорошим качествам со школьной скамьи—ВАЖНО!

«Я доволен всем: школой, классом, учителями.»

Краткость—сестра таланта у **Калашникова Александра**, которого по праву можно назвать лидером.



## Удивительные места России

## Проба пера

Здравствуйтесь! К сча- 2)Москва.

стью ли, к сожалению ли кончается учебный год, начинается лето и летние каникулы, а лето, как известно - пора поездок и отпусков, а это означает, что кто-то куда-то точно уедет. По такому случаю мне бы хотелось дать несколько рекомендаций насчет места отдыха.

### 1)Закавказье, побережье Черного моря.

Каждый из нас хоть раз побывал на этом курорте, и многим должны быть известны кавказские дольмены. Дольмены - мегалитические древние сооружения, состоящие из сложенных коробочкой тяжелых каменных плит. Эти строения очень загадочны настолько, что на сегодняшний день не существует ни одной внятной теории, объясняющей их происхождение. Однако их загадочность не мешает их известности. Сейчас существуют экскурсии к почти любому дольмену.

Любители отдыхать в столице должны знать о многочисленных геопатогенных зонах, разбросанных по разным частям города. Такое количество геопатогенных зон вызвано повсеместностью застройки и дороговизной земли в столице. К таким зонам относится печально известная «квартира самоубийц», геопатогенная зона в Царицыно и многие другие, так как их количество до сих пор точно не известно, так что у вас есть шансы открыть новую аномалию.

Также в Подмосковье есть уникальный по красоте пещерный комплекс «Сьяны». Он представляет собой систему туннелей, каждый из которых уникален. Эти пещеры настолько притягивают, что там было проведено несколько свадеб.

А насчет других аномальных мест я ничего не скажу, потому что они слишком далеки и я сомневаюсь, что кто-то туда отправится.

**Лавришко Александр**

### Последний звонок.

Осталась неделя учёбы,  
Последний звонок прозвенит,  
Ведь школьная жизнь особая -  
Её сердце меня сохранит.  
Тихонько открою учебник,  
Прочитаю его до конца,  
И всё запишу в ежедневник,  
Что я в школе учила тогда.  
И осталась неделя всего лишь  
Не забуду я школьный урок...  
Здравствуй, лето!  
Мы так тебя ждали!  
Так звени, долгожданный звонок.

### Радуга

Семь цветов у радуги  
Всех я их люблю,  
И всегда про радугу  
Песенку пою.  
Семицветик разноцветный  
Радостно играет,  
Семь цветов, как лебедь  
нежный  
Весело сияют.  
Семь цветов у радуги  
Всех я их люблю,  
И с тобою, радуга,  
Песенку спою!

**Сорока Елена**

## На лирической волне

### 11-б

«Первая школа—самая хорошая, 11 “Б” - самый классный!».

А кто-то сомневался?

«Я обожаю мой класс! Я буду скучать!» **Юрик.**

Что же это за Юрик такой, интересно?

Я выражаю огромную благодарность всем учителям за их труд и терпение! Обожаю свой класс и школу! Буду скучать! Всем пока!»

**Анюта.**

Только не «пока», а «до свиданья». Свидимся еще на Вечере Встречи!

«Спасибо всем учителям за их труд и терпение. Особое спасибо Гончаренко Е.П., Завьяловой Н.И., Текучевой Л.В., Рагириной Л.В.»

А вот еще о учителях:

«Наконец-то я уйду из школы!!!

Но хочу поблагодарить всех учителей за их труд, терпение. Особенно хочу сказать спасибо Людмиле Валентиновне Текучевой и Наталье Ивановне Завьяловой, но особенно Екатерине Павловне Гончаренко!!!»

Сколько они вложили в каждого из нас, спасибо от всего школьного «Содружества»!!!!

«Дорогая школа, ты самая лучшая (потому что мы здесь учились с 1 класса!). Школа, оставайся такой, как ты сейчас есть!!! Свои правила и режимы не меняй! Форма школьная и порядок строгий это супер! (только сильно не напрягайте с нами!)»

Вот как мы будем отвечать на жалобы учеников на форму! Так держать!

«Я благодарна моей школе за то, что она мне дала. За все эти веселые 10 лет, за друзей, за любовь. Да, были разные моменты: и смех и слезы. О каждом учителе осталось определенное мнение, но особую благодарность Гончаренко Е.П., Прищепиной О.М., Фомушковой Т.Ф., Головки Ю.П., Желая школе процветания, учителям—

«Пройденные годы в школе для меня—маленькая жизнь! Я не знала, что будет так тяжело расставаться с ней, прощаться с «семьей», так как мой класс, учителя для меня—вторая семья. Спасибо, тебе школа, за все, чему ты меня научила! Я тебя люблю!»



Все мы одна большая семья, а разве в школе может быть по-другому?

«Спасибо всем учителям за знания, за все Ваши мучения! За понимание! Большое Вам спасибо от всей души! Здоровья вам!» **Лена.**

Учителя, хоть иногда и мучаются с нами, они все равно нас любят, уж мы-то знаем!

здоровья, друзьям—счастья» **Настя.**

И все в нашей жизни начинается со школьной скамьи—и дружба и любовь...

«Жалею расставаться со своим классом. 10 лет мы прожили вместе. Столько пережили смешного и грустного. Поддерживали друг друга, особенно в 11 классе.»

Вы молодцы, ребята! Поддерживать друг друга нужно всегда, особенно, когда плохо.

«Я буду скучать!» **Алена.**

А что еще сказать? Коротко и ясно!

И школа будет скучать по каждому из вас!

«Не забуду школу никогда, ну первую неделю после школы—точно. Хочу в 5-ый класс или даже в 1-ый класс. Ничего в ней менять не надо. Все FOREVER!» **Гузенко Андрей.**

А вот бы правда вернуться, но увы...

*Спасибо всем ребятам за теплые слова! Желаем вам всего самого лучшего! Счастья, здоровья и, конечно, не забывайте родную школу и ваших учителей!*

**Вот какие у нас классные выпускники! Ребята, цените время, проведенное в школе, такого больше никогда не будет!**

# В гостях у Коляновны

**Успешным пусть будет твой путь, но школу родную свою не забудь!**

Привет, челы первой школы! Вот, наконец, и пришло время, когда мы можем поболтать. Сегодня наша тема, конечно же, «**ВЫПУСКНИКИ**»

Подходит пора экзаменов, которая, несомненно, пролетит очень быстро. Прозвенит ваш последний звонок. Наступит выпускной бал – последний школьный бал. Вылетите из родной школы, как птицы из гнезда, и разлетитесь по разным сторонам. Желаю найти каждому свою дорогу, чистого неба над головой.

**Не надо грустить понапрасну,**

**О пройденном прежде пути**

**Поверь, ещё много прекрасных**

**Дорог у тебя впереди!**

**Ты встретишь и чистую дружбу,**

**Любовь и семейный уют**

**И многие радости жизни**

**Тебя непременно найдут!**

**Астрологический прогноз от Коляновны на май-июнь.**

**(спецвыпуск для выпускников)**

**Овен.**

До экзаменов остаются считанные дни. Вам не кажется, что всё-таки стоит взять в руки пару-тройку книг, а? Спешите, иначе удача отвернётся от вас, она ведь тоже любит умных. Возможны затруднения с физикой.

**Телец.**

Эмоциональные срывы на каждом шагу! Какой ужас! А тут ещё эти экзамены ... Дорогие Тельцы, послушайте мой добрый совет, я думаю, что эмоции следует пока спрятать в карман до лучших времён, а пока сделайте упор на гуманитарий.

**Близнецы.**

Удача сегодня на вашей стороне. С экзаменами проблем не предвидится, но ... весна, любовь. Ваши личные отношения могут помешать в карьере. Граждане Близнецы, будьте внимательны и осторожны. Проверьте свои знания по физике.

**Рак.**

Вас настигнут финансовые проблемы, но ничего страшного. Всё удачно завершится. В данный момент уделяйте больше внимания обучению, а особенно царице наук - математике.

**Лев.**

Ваше настроение слишком часто меняется. А необдуманные поступки могут помешать задуманным планам. Ваши нервы на пределе, что тут скажешь, спокойствие и только спокойствие, дело семейное! Сделайте упор на геометрию и химию.

**Дева.**

Прибыль и крупные траты ожидают вас, милые Девы, но за покупками не забудьте о предстоящих экзаменах. Сделайте упор на русский язык, а точнее на пунктуацию и синтаксис.

**Весы.**

Май - дела идут в гору, июнь тоже обещает быть удачным. Проявите терпение и выдержку, в первой половине июня всем удастся привести дела

в порядок. В учёбе будет всё ОК, на всякий случай повторите математику и литературу

**Скорпион.**

«Отстаивание своих позиций», - ваш лозунг в мае. Надежды на друзей и влиятельных лиц могут не оправдаться. Надейтесь только на себя, тогда время экзаменов пройдёт спокойно, а поступление будет успешным. Избегайте ссор и стрессов. Повторите основы биологии и русского языка, литературы.

**Стрелец.**

Май пройдёт спокойно, а вот июнь будет беспокойным и суетливым. Может всё-таки стоит проявить интерес к образованию в мае, чтобы не было так туго в июне. Пополните свой запас знаний по биологии и обществознанию.

**Козерог.**

Все знают, что козероги очень влюбчивые и страстные натуры, но это не лучший момент, дорогие выпускники, проявлять свой характер. Может быть лучше не пойти на дискотеку или тусовку с друзьями, а заняться самообразованием? Ну как знаете, потом не говорите, что я не предупреждала.

**Водолей.**

Пришло время, что называется, попопеть. Эта пора запомнится вам надолго. Экзамены сложные, знаний, как всегда, не хватает. Но не переживайте, если учить, то всё будет хорошо. Сделайте упор на алгебру и русский язык.

**Рыбы.**

Поездки, встречи, проблемы и их решения. Ваша поддержка требуется близким, но не забывайте, что в Вашей жизни тоже достаточно сложный момент. Возможно, нужно будет то, что Вы не повторили. Обидно?! Повторяйте! Всё в ваших руках.

Что желается, то пусть сбудется.

Что не ладится, пусть забудется.

Пусть хорошее больше множится,

Пусть удачно все в жизни сложится.

**Удачи вам, дорогие выпускники в сдаче экзаменов и поступлении не забывайте школу и свою Коляновну!**



## Как справиться с экзаменационным стрессом?

Лето - пора выпускных и вступительных экзаменов, от которых так много зависит. Это серьезная проверка не только знаний выпускника, но и его психологической устойчивости.

В юности опыт серьезных жизненных испытаний еще невелик, психологической закалки недостаточно. Поэтому экзамены порой превращаются в пытку и приносят настоящие страдания. А можно ли преодолеть этот рубеж без чрезмерного напряжения, страхов и слез? Откуда берется экзаменационный стресс?

По мнению специалистов, он порождается

- интенсивной умственной деятельностью,
- нагрузкой на одни и те же мышцы и органы из-за длительного сидения за учебниками, а также нарушением режима сна и отдыха.
- Но главный фактор, провоцирующий развитие стресса - это отрицательные переживания.

Они становятся чрезмерно самокритичными, их мучат кошмарные сновидения и неприятные воспоминания о прошлых провалах на экзаменах (причем, не только своих, но и чужих).

При стрессе, как правило, ощущается сильное беспокойство: человек чувствует, что не может контролировать ситуацию и справиться с проблемой.

Стресс может вызвать и депрессию, при которой у человека наблюдается резкая смена настроений, ухудшается аппетит и сон, занижается самооценка. Депрессия очень коварна, ибо воздействует на мотивацию поступков, затрудняя тем самым подготовку к экзаменам.

Экзамены — это серьезное испытание на прочность всей нервной системы.

Как часто одноклассники завидуют отличнику: «Тебе, конечно, незачем волноваться, уж ты-то все знаешь!». Но эксперимент показал, что двоечники и отличники волнуются одинаково!

Однако контролировать свои эмоции учащиеся вполне в состоянии.

Некоторые учащиеся перед экзаменом проявляют свое чувство страха несколько утрированно: «Ой, как я боюсь, как мне плохо! Я точно провалюсь, потому что ничего не знаю!»

**Тем самым они провоцируют возникновение тех же эмоций у окружающих, ведь «бояться» вместе гораздо легче.**

Другое дело, что на некоторых людей «коллективный» страх оказывает парализующее воздействие, поэтому им лучше переживать в одиночку: отойти в сторонку, побродить по коридору, посмотреть в окно.

Накануне экзамена школьнику следует подумать над тем, нужна ли ему «группа поддержки» в лице родителей или друзей, готов ли он разделить свое волнение с «коллегами» или ему комфортнее справляться с переживаниями самостоятельно

**Смешные и на первый взгляд нелепые «приметы» также способны помочь справиться с волнением.**

Ведь привычка одеваться во все новое, вкладывать в обувь монетки и сидеть вечером накануне экзамена на учебнике — не что иное, как способ настроиться на экзамен и убедить себя в том, что все будет хорошо. Поэтому учащемуся полезно вспомнить все, что ассоциируется с успешно сданными экзаменами, чтобы потом закрепить «хорошие приметы» в качестве своих собственных «ритуалов», которые станут сопровождать его на протяжении всех последующих испытаний. Ведь на выпускных экзаменах все не кончается, а, возможно, только начинается...

Предлагаем вам познакомиться с самыми ходовыми приметами и «колдовскими действиями», которые помогают даже самым отпетым «ботаникам» вытаскивать лучше всего выученный билет и успешно проходить экзаменационный марафон.

Конечно, вряд ли стоит уповать на эти приметы столь сильно, чтобы вообще не удосужиться заглянуть в полезные умные книги или отскропать пириванные с тетрадей отличников записи. И все же... Не стоит отказывать себе в нескольких радостных минутах.

Многим хорошо известно паническое состояние перед экзаменами: **Ничего не знаю! Ничего не помню!**

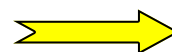
Но все не так страшно: существуют правила, следуя которым, вы преодолеете стресс

**Во-первых**, необходимо внушить себе, что легкое волнение перед экзаменом - это вполне естественное и даже необходимое состояние. Оно мобилизует, настраивает на интенсивную умственную работу. Иногда отсутствие «предстартового» волнения даже мешает хорошим ответам.

**Во-вторых**, стоит научиться никогда не думать о провале на экзамене. Наоборот, надо мысленно рисовать себе картину уверенного, четкого ответа, полной победы.

Готовясь к экзамену, обязательно нужно настраивать себя на успех: **«Все хорошо, у меня все получится, я все вспомню».** Есть такое понятие, как «притягивание ситуации». Если мы будем настроены на провал, то, как правило, это и произойдет.

Есть замечательная русская поговорка: «Не думай о беде, чтоб не накликасть». В случае с экзаменами можно вспомнить и другую, японскую, которая утверждает, что **«удача приходит в счастливые двери».** Мы получаем то, о чем усиленно думаем, в буквальном смысле программируя себя на конечный результат. И чтобы результат этот нас удовлетворял, думать надо о хорошем.



## ЭХО {Экспериментальное художественное обозрение}

# Как справиться с экзаменационным стрессом?

**Во-первых**, необходимо внушить себе, что легкое волнение перед экзаменом - это вполне естественное и даже необходимое состояние. Оно мобилизует, настраивает на интенсивную умственную работу. Иногда отсутствие “предстартового” волнения даже мешает хорошим ответам.

**Во-вторых**, стоит научиться никогда не думать о провале на экзамене. Наоборот, надо мысленно рисовать себе картину уверенного, четкого ответа, полной победы.

Готовясь к экзамену, обязательно нужно настраивать себя на успех: **«Все хорошо, у меня все получится, я все вспомню»**. Есть такое понятие, как «притягивание ситуации». Если мы будем настроены на провал, то, как правило, это и произойдет.

Есть замечательная русская поговорка: «Не думай о беде, чтоб не накликаешь». В случае с экзаменами можно вспомнить и другую, японскую, которая утверждает, что *«удача приходит в счастливые двери»*. Мы получаем то, о чем усиленно думаем, в буквальном смысле программируя себя на конечный результат. И чтобы результат этот нас удовлетворял, думать надо о хорошем.

После этого сосредоточьтесь на своем дыхании: сделайте глубокий вдох - медленный выдох, глубокий вдох - медленный выдох. И так несколько раз (ту же технику глубокого и медленного дыхания используйте в момент начала экзамена, когда вами овладевает нервозность).

**«Мой мозг работает хорошо. Мысли ясные, четкие, я уверен в себе»**

**«Моя память работает хорошо. Я все помню»**

**«Я ощущаю бодрость и уверенность в себе»**.

**«Моя речь спокойная, уверенная, неторопливая»** - эти фразы стоит употреблять при подготовке на самом экзамене.



**В заключение, несколько общих советов, как справиться с экзаменационным стрессом:**

Правильно организуйте свои занятия. Не приковывайте себя к письменному

столу на 24 часа в сутки. Через 2--3 часа вы с гарантией перестанете понимать, что читаете. Поэтому обязательно чередуйте работу с отдыхом. И не забывайте награждать себя за большую работу маленькими радостями жизни.

Не слоняйтесь без дела. Займите себя чем-нибудь, когда готовитесь к экзамену. Это не оставит вам времени на пустые страхи. Можно заняться спортом, танцами рисованием или, скажем, кулинарией. Все это — отличный способ расслабиться и почувствовать уверенность в себе. Активно пользуйтесь им.

Хольте и лелейте себя. Это необходимо, чтобы подкрепить уверенность в своих силах. Может, это звучит глупо, но вы должны все время говорить себе, что вы молодец, что все можете, что справитесь лучше всех. Именно так психологически настраиваются перед соревнованиями спортсмены.

Избегайте паники. Нервничать перед экзаменом — это естественно, но впасть в панику непродуктивно, так как вы не сможете мыслить ясно.

Самый быстрый и наиболее эффективный способ преодоления ощущения стресса и паники — это закрыть глаза и сделать несколько медленных, глубоких вдохов. Такое дыхание успокоит всю вашу нервную систему. Одновременно можно проговорить про себя **«Я спокоен и расслаблен»** или **«Я знаю, что смогу это сделать, и сделаю это хорошо!»**

Не держите все в себе. Ища поддержку у друзей и родственников и делаясь с ними своими проблемами, вы тем самым значительно снижаете свою тревогу перед предстоящим экзаменом.

Поверьте в себя! Вы бы не смогли обучаться в этом классе и успешно закончить школу, если бы у вас не было на то способностей. А это значит, что если вы проведете достаточно времени за учебниками и подготовитесь к экзамену соответствующим образом, то вы обязательно его сдадите без лишнего волнения и беспокойства. Помните: уверенность в себе приходит от сознания того, что ты хорошо подготовился и умеешь делать все, что от тебя требуется. То есть сосредоточиться нужно не на своей тревоге и ожидании (“повезет - не повезет”), а на подготовке и самопроверке перед экзаменом.

10. Смотрите на все в перспективе. Экзамены могут казаться вам самым значительным событием на данный момент, но в аспекте всей небольшой ее части вашей дальнейшей жизни — это всего лишь

### Небольшой финальный совет:

Никогда не сравнивайте себя ни с кем, будь то друзья, братья или сестры. Потому что вы — это вы, со своими собственными сильными и слабыми сторонами, навыками и чертами характера. Может быть, вы иногда и расстраиваете своих родителей, но, как правило, родители бывают довольны, если видят, что вы сделали все, что было в ваших силах. Не взваливайте на себя непосильную кладь — делайте то, что вы можете!

**Ни пуха, ни пера!  
Удачи при сдаче экзаменов!!!**

**Материал подготовила  
Пиденко Дарья**



## Н О В О С Т И

**12.05.2005** в Районном Доме Культуры прошло чествование победителей олимпиад и художественных смотров — «Звездный дождь». Давно РДК не видел такого количества талантливых и умных ребят, большинство из которых — ученики нашей школы.

Ребят и учителей, которые помогли им добиться побед наградили грамотами начальник управления образования Владимир Сергеевич Кубанцев.

Первой на сцену пригласили Колузаеву Ирину — победительницу районной и областной олимпиады по истории, участницу всероссийской олимпиады в городе Саратове. После награждения победителей олимпиад грамоты получили победители Художественных смотров, спортсмены (в том числе и наши гандболисты — бронзовые призеры первенства области), а также ребята, занимающиеся в кружках, и занявшие призовые места в своих видах деятельности.

Праздник продолжился концертом, на котором выступили победители и призеры районного и областного художественного смотров.

«Все на выборы!!!» - под таким девизом школа жила **17 мая 2006 года**. Проводились выборы в Совет Старшекласников.

С 8.00. до 13.00 ребята 5-11 классов голосовали за наиболее достойных по их мнению кандидатов. В свою очередь, баллотировавшиеся на должности очень волновались и все перемены дежурили в рекреации 1-го этажа — возле места проведения голосования.

Итак, по итогам выборов школьного «Содружества» - 2006 в обновленный Совет Старшекласников на 2006-2007 учебный год вошли:

**Главный Советник — Стромченко Владимир**

**Заместитель Главного Советника — Колузаева Елена**

**Советник по вопросам культуры — Георгиенко Дмитрий**

**Советник по вопросам дисциплины и порядка — Степаненко Иван**

**Советник по вопросам образования — Воевода Ксения**

**Советник по вопросам спорта - Головкин Лев**

**Советник по вопросам пресс-центра «Творческая волна» - Белозеров Алексей**

**19.05.2005** Дом Культуры опять собирал таланты. Проводилось награждение ребят, занимающихся в кружках на базе Дома Детского Творчества. Среди них много учеников нашей школы. Они танцуют и поют, шьют и вяжут, пишут и занимаются туризмом! Концерт был очень интересным и испортить его не смогло даже плохое поведение зрителей.

В начале на сцену пригласили преподавателей ДДТ, а затем и самих ребят, среди которых конечно же были журналисты нашей газеты (Колузаева Елена, Пиденко Дарья, Иванова Валерия, Белозеров Алексей).

**Из всего этого можно сделать важный вывод:**

**Здорово быть активным:**

**Учиться, заниматься спортом и туризмом, проявлять себя в школьных делах, в конце концов иметь увлечение, о котором захочется рассказать всем!**

**Вот к чему нужно стремиться! Учиться и старайтесь, у вас обязательно все получится!**

## Поздравления

День рождения у тебя  
Поздравляют Все друзья,  
Поздравляют,  
Счастья, любви желают.  
Все тебе подарки дарят.  
Скоро детство пролетит  
Ни кто и не заметит.  
В каждый год все больше  
ты,  
Скоро сбудутся мечты!

С Днем рождения Ольгу  
(Минееву) поздравим  
Счастья радости ей пожелаем  
Солнышка чистого, неба  
лучистого,  
лета красивого очень счастливого  
Цветную росинку, цветочков  
корзинку.  
В общем лишь счастья, но  
чур - без ненастья .  
5-а класс

У многих ребят в нашей  
школе день рождения летом  
и мы не можем поздравить  
их через нашу газету вовремя,  
поэтому передаем поздравления  
и пожелания сейчас.

11 а класс

Колузаевой Ирине—17  
июля

8 класс

Дудецкой Юлии - 26  
мая, Плешакову Тимуре—31 мая,  
Роякиной Алине—28 мая, Заика  
Александр- 25 июня,  
Николаевой Елене - 11 июня,  
Зорину Дмитрию - 20 июня,  
Сахацкой Инне—27—июля,  
Селезневой Елене—19 августа,  
Росликову Павлу—6 августа.



11 б класс

Миронову Юрию—6 июля,  
Самойленко Виктории—15 июля,  
Годуновой Алене—11 июля,  
Мунтян—Елене—1 июля

9 а класс

Бондаренко Анастасии—26 июня,  
Харенко Анастасии—4 июня,  
Фирсову Виталию—6 июля,  
Колузаевой Елене—7 июля.

Издается с октября 2004 г, один раз в месяц

Главный редактор С.В.Александровский

Редакторская группа : Колузаева Елена ,Симченко Анастасия, Пиденко Дарья, Лавришко Александр, Сорока Елена.

Особая благодарность : Сорока Светлане Ивановне, Гончаренко Екатерине Павловне, Михайловой Наталье Ивановне, Рагриной Ларисе Викторовне за предоставленный фотоматериал и помощь в создании номера

Тираж—2 экз.

Отпечатано alex @ company на оборудовании МОУ СОШ №1

Перепечатка материалов—только с письменного разрешения