МБОУ СОО "Школа №2 г.Облучье"

ШКОЛЯРЪ

Февраль-март 2020 год

В номере:

Страничка редактора -1-2

Старания не прошли даром -3

Творческие люди среди нас -4-5

Новости РДШ -6

Конкурс чтецов -7

Жизнь старшеклассников-8-9

Здоровым быть здорово-10-11

Спорт-это жизнь-12-13

Взглянув на **календарь**, я не могла поверить своим глазам. **Красными буквами** на листе было написано **«МАРТ 2020»** Казалось бы, вот только готовились командой к форуму в ноябре и декабрьскому слету, и только недавно пресс-центр убрал в шкаф новогоднюю гирлянду, украшавшую кабинет. **Бег времени поражает.** Дни, недели, месяцы порой воспринимаются нами словно один миг. Но что такое этот самый миг? Что представляет собой **ход времени?** И почему мы не имеем привычки **ценить** его?

Не единожды я становилась **участником** лагерных смен. В самый первый раз мне довелось услышать такую фразу: «**Цените время.** Оно здесь проходит невероятно быстро. Не упускайте возможности – их больше не будет». Я долго не могла сполна понять весь **смысл** этих слов. А потому каждая поездка, каждое важное и интересное **событие** в моей жизни

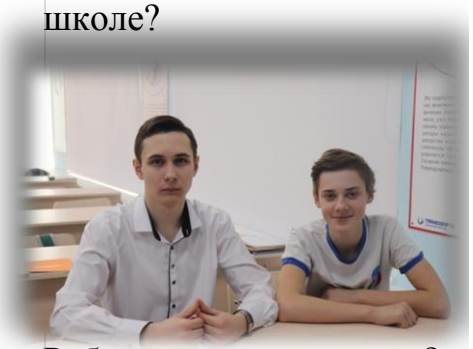
заканчивалось слезами.

Я боялась. Было страшно вновь, раз за разом, не успеть сделать что-либо, не сказать **важных слов**, не обнять дорогих людей, упустить момент. Только через два года ко мне пришло осознание, что погоня за временем отнимает его. **Нужно жить здесь и сейчас.** Нужно быть счастливой в настоящий момент, не в прошлом или будущем, а прямо **сейчас**. Тогда и время теряет счет.

За последний год нам удалось создать дружную и креативную **команду** школьного пресс-центра. У нас даже появилось свое название – **«Первый FM».** Мы прошли через все препятствия, которые подбрасывал этот учебный год: и нехватка штата, и отсутствие желания работать, и очень плотный график, и несправедливость реального мира. Но мы справились. **Вместе**. Вместе смогли развиться в медиа-направлении РДШ, выиграть несколько конкурсов, создать интересный контент для групп в социальных сетях, смогли добиться **признания** среди других учеников и учителей.

Мы **заявили** о себе не только на уровне школы, города, района. Нас заметили в **области**. Мы доказали, что способны на многое, когда член нашего коллектива стал участником Всероссийского слета РДШ. Пускай наш пресс-центр не так велик, как в других школах регионов, но нас отличает умение работать в команде. За это **я люблю** «Первый FM». Каждый на своей волне, но при необходимости мы можем одновременно настроиться на одну частоту и **работать сообща**. Даже если мы в разных классах, на разных мероприятиях, в разных городах. У каждого свой **характер** и **темперамент**, не редкостью стали споры на отвлеченные темы, однако всегда находится компромисс, а напряжение **снимается** меткой и доброй **шуткой**.

Третий год я член команды школьного пресс-центра. Трижды менялся состав. Всегда больно наблюдать за этим. Но этот год изменил все. **Я очень рада, что работаю с «Первым FM».** Организация форума? Участие в слете? Освещение жизни в школе?



Работа помимо прессы? Без проблем! Практически всегда **полным составом**, практически всегда **идеальное выполнение заданий**. Мне безумно нравится общение. Оно нереально заряжает энергией. Общение во время очередной «миссии», между заданиями, в свободное время, в школе, за ее стенами… Мне сложно сказать, что мы – случайным образом собранная команда. **Мы что-то большее,** чем просто коллеги. И, к сожалению, некоторым из нас осталось совсем немного до расставания с «Первым FM».

Я не знаю, какая сфера деятельности ждет меня в будущем, какие люди встретятся на **моем пути**. Но я всегда буду помнить дни, проведенные с командой школьного пресс-центра. **С этими людьми я смогла научиться ценить время.**

Команде пресс-центра Ташлыцкая Ксения, ученица 11 класса

Старания не прошли даром

21 февраля в г. Облучье в Театре юного зрителя состоялся районный **фестиваль** инсценированной военно-патриотической песни, где наша школа представила свой **потрясающий номер**!

Мероприятие проводилось в целях создания условий для реализации **творческой активности**, воспитания чувства любви к историческому прошлому своей Родины, гордости за неё. Участниками фестиваля стали не только ученики и педагоги, но студенты Технического колледжа г. Облучье, воспитанники ИКДЦ.

Команде школы предстояло показать свои хореографические, вокальные способности, актёрское **мастерство**, умение работать в команде. Благодаря ежедневным репетициям коллектив смог **добиться успеха и показать максимальный результат**. После выступления ученица 10 класса Б Усачёва Юлия поделилась своими впечатлениями: «**Каждый раз, как будто в первый...** Всегда по-разному чувствуешь песню. Очень непросто танцевать под такую музыку».

Как член коллектива могу смело сказать, что день выступления проходил в **необычайно напряжённой атмосфере**: огромная конкуренция, компетентное жюри, сильное волнение перед выходом на сцену, - все это лишь накаляло обстановку. Но для команды школы это не стало помехой! **Собравшись с духом,** девочки показали номер, который тронул сердца не только зрителей, но и жюри.

«Когда нашу школу назвали обладателем **гран- при,** я не могла поверить в это. **Эмоции безумно переполняли.**

Я плакала от счастья, радости и удивления. Всё, что тогда происходило со мной, невозможно описать просто словами» - рассказала ученица 10 класса А Гарник Антонина.

От себя хотелось бы добавить, что это действительно **было непросто - преодолеть свой страх** и выйти со всеми на сцену. Ведь то и дело возникали технические трудности, сдавали нервы. **Но мы вышли и отстояли честь школы.**

Журба Ульяна, ученица 10 класса

Творческие люди среди нас

Какого человека можно назвать **творческим**? Вы думали об этом? Первые ассоциации с данным определением - люди, которые рисуют, поют, делают что-то нестандартное. На самом же деле это понятие намного шире.

Итак, человек творческий - какой он? Учёные выделяют несколько признаков, указывающих на принадлежность к этому типу людей. Во-первых, это мечтательность. **Творческие личности** - это мечтатели, несмотря на то, что их школьные учителя, возможно, говорили, что мечтать - это пустая трата времени. **Нейробиологи** обнаружили, что воображение включает те же мозговые процессы, которые связаны с **фантазией и творчеством**. Во-вторых, способность замечать все вокруг себя. Творческий человек видит возможности повсюду и постоянно впитывает информацию, которая становится пищей для **самовыражения**. Как часто цитируют Генри Джеймса, писатель - это тот, от кого **«ничего не ускользает».** Также учёные отмечают, что такие люди работают в свои, комфортные часы, ищут уединения, «переваривают» жизненные преграды, ищут новые впечатления, наблюдают за другими, рассматривают все как возможность для самовыражения, теряют чувство времени, находят время для самоанализа. Одним словом, это люди, которые отличаются своим **метафоричным мировоззрением**.

Мне стало интересно, есть ли такие личности в нашей школе. Как и ожидалось, **творческий человек** все это время был у меня **«под боком».**

Сегодня мне хочется рассказать вам об ученице 11 класса **Ташлыцкой Ксении**. Почему она творческая личность? **Всё просто**. Она способна выполнять одновременно **несколько заданий**, требующих оригинальности и необычного **склада ума**. К тому же она **журналист** школьного пресс-центра, его **лидер**. Ксюша пишет множество **сочинений** на конкурсы, публикует свои **статьи** в районной газете. Ее работы всегда отличаются видением мира через призму метафоры. Это отмечает и классный руководитель Ксении, ее учитель русского языка и литературы. Также мне удалось узнать, что Ксюша **хорошо рисует**, любит **мастерить** вещи своими руками, а с недавнего времени она начала заниматься **танцами**. Но самое интересное то, что моя коллега из пресс-центра **пишет стихи**. В январе Ксения выступила со стихотворением собственного сочинения на школьном конкурсе чтецов. Жюри, в том числе и я, были удивлены, ведь работа написана **красиво** и **качественно,** после выступления выпускницы некоторое время на коже сохранялось ощущение холодка. Я решил побеседовать с Ксенией.

-Как давно ты увлекаешься написанием стихотворений?

-Если честно, свою первую работу я написала во 2 классе ко Дню матери. С тех пор время от времени «бралась за перо». Но в старшей школе стала делать это намного чаще: личные переживания, общение с людьми и красота природы подталкивают.

-О чем твои работы?

-В основном, о проблемах подростков. О том, что люди не понимают друг друга, о проблемах, которые волнуют человека в любом возрасте.

-А ты публикуешь свои стихи?

-Честно? За все это время я опубликовала всего одно стихотворение, посвящённое Дню памяти жертв Холокоста.

Несколько раз отправляла работы на конкурсы: стала победителем областного и Всероссийского уровней. Но в целом, пишу для себя, родственников и друзей, публикую на своих страницах в социальных сетях и, к моему удивлению, получаю массу положительных отзывов.

-Сложно выбрать тему для написания?

-Я никогда не задумывалась об этом. Пишу, когда есть вдохновение. Тема сама всплывает в голове. Хотя часто выходит так, что начинаю писать об одном, а в итоге выходит совершенно другое.

Ксения поделилась одним из своих стихотворений:

«Все же... Зря открыла душу.
Зря решила доверять.
Мир внутри... Он ведь не нужен.
Людям на него плевать.

Для чего сады взрастила?
Для чего открыла парк?
Книжный что ли зря открыла?
И зачем изгнала мрак?

Все так старательно хранила,
Берегла свой хрупкий мир.
Красотой в него манила,
Дарила жизни эликсир.

Гостей всегда впускала в душу,
Давала греться у огня.
Но огонек теперь потушен,
Нет больше света у меня.

Человек - жестокий очень.
Дашь ему - он отберет.
Он постоянно что-то хочет
И в поисках своих бредёт.

Так, найден был и мой огонь -
Зеленым светом прельивался...
Но он, увы, отныне чёрн.
Темнеет мир под звуки вальса,

Под смех горит моя душа.
А человек... Да что с ним станет?
Он вышел, мир мой раскроша.
Но жизнь его не раз ударит.
Драгой была моя земля».

Это стихотворение **пришлось по душе** многим читателям Ксении, в том числе и мне. Каждый найдёт в нем **свою историю**, свое видение того, что хотел передать юный автор.

Таким образом, мой поиск творческой личности в нашей школе **увенчался успехом**. Советую и вам приглядеться к тем, кто **окружает вас**. Вдруг кто-то пишет свои песни? Но, в прочем, это уже совсем другая история.

Щегорцов Александр, ученик 10 класса

НОВОСТИ РДШ

РДШ - Российское Движение Школьников. Для учеников нашей школы это звучит гордо. А все потому, что наши **РДШата** - активисты самого различного уровня, каждый из которых вносит свой вклад в развитие этого движения.

Январь запомнился ребятам **акциями**, приуроченными ко Дню памяти жертв **Холокоста** и Дню снятия блокады **Ленинграда.**

Среди проведённых мероприятий можно выделить **Вахту памяти**, во время которой в память об ушедших в годы Великой Отечественной войны ребята сделали **белых журавлей** и **зажгли свечи**.

Немалую роль в патриотическом воспитании молодежи сыграло открытие информационного стенда **«900 дней Мужества»**, встречи с воспитанниками групп дошкольного образования, акция **«Блокадный хлеб»,** проведение школьного и городского конкурса чтецов. Так, по итогам городского конкурса, проходившего на базе школы №3 г. Облучье, ученики нашей школы заняли места в двух возрастных категориях: **Ляпина Ева** (3 класс) стала победителем среди уч-ся 2-4 классов, а среди уч-ся 8-9 классов победила **Белашова Валерия** (9 класс), **Михайлюк Никита** (8 класс) занял почетное 2 место.

Февраль интересен Уроками мужества, которые проходили в каждом классе.

Делалось это с целью показать школьникам немеркнущий с годами героизм и патриотизм **защитников Сталинграда**, роль и значение Сталинградской битвы в ходе войны, обратить внимание учащихся на то, что лучшие нравственные качества, проявленные нашими предками, и совершенный ими подвиг не могут и не должны быть девальвированы со временем.

Но не будем забывать и о таких привычных уже праздниках, как **День Влюбленных** и **День книгодарения**. Активисты нашей школы не остались в стороне и подарили свою валентинку школе №4 п. Хинганск.

Также благодаря акции **«Подари книгу»** фонд школьной библиотеки был значительно пополнен. Примечательно то, что книги подходят детям разных возрастных категорий, именно поэтому возникла идея подарить несколько книг и нашим дошколятам. А впереди у нас всех был День защитника Отечества и множество связанных с ним акций и мероприятий. Среди таких викторина **«Будь готов солдатом стать, Мир беречь и защищать»,** несколько спортивных соревнований и, конечно, встречи с ветераном Великой Отечественной войны Андреевым Р.Ф.

Весна обещает быть интересной, но об этом мы узнаем чуть позже.

Ташлыцкая Ксения, ученица 11 класса

Конкурс чтецов

27 января - важная дата в истории нашей страны. В этот день ровно **76 лет** назад войскам Красной армии удалось снять блокаду **Ленинграда**, длившуюся **871 день**.

871 день **ужасного голода** и **холода**, без возможности связаться с близкими. Более миллиона погибших, в том числе и детей. Невольно задаешься **вопросом:** «Кто позволил фашистам отбирать у них детство? Кто позволил фашисту считать себя палачом?»

В нашей школе состоялся ежегодный **конкурс чтецов**, участие в котором приняли ученики 1-11 классов. Ребятам предстояло выступить с чтением стихотворений на военную тематику, ведь конкурс приурочен как ко Дню освобождения блокадного **Ленинграда**, так и ко Дню памяти жертв **Холокоста**. Мероприятие прошло в два этапа: для уч-ся 1-4 классов и для уч-ся 5-11. Ученики успешно преодолели волнение и страх, справились с чтением наизусть, а также узнали больше о **Великой Отечественной войне**. Компетентное жюри справедливо оценило выступления ребят

И именно теме блокадного Ленинграда был посвящен конкурс чтецов, проходивший на базе школы №3 г.Облучье. Участие принимали ученики 1-9 классов школ №3, 2, 27 и 4. Каждый из ребят усердно готовился к выступлению. Ведь самое **сложное** - не выучить стихотворение, а **передать эмоции**, **интонацию**, то, что хотел донести до читателя автор. И участникам это действительно **удалось**. Многие присутствующие в зале с трудом сдерживали **слезы**, а кто-то дал **волю эмоциям**.

Несмотря на свой возраст, ребята показали достаточно **высокий уровень** подготовки и а потому их труды по достоинству оценило жюри.

Так, ученики нашей школы заняли места в двух возрастных категориях: **Ляпина Ева** (3 класс) стала победителем среди уч-ся 2-4 классов, а среди уч-ся 8-9 классов победила **Белашова Валерия** (9 класс), **Михайлюк Никита** (8 класс) занял почетное 2 место.

Ташлыцкая Ксения, ученица 11 класса

Рано или поздно в жизни каждого **школьника** наступает время, когда необходимо сделать свой первый важный **выбор**, от которого зависит вся дальнейшая **жизнь**: уйти после 9 или после 11 класса? С теми, кто покинул учебное заведение после 9 лет, все **ясно** – впереди у них взрослая жизнь, полная препятствий. Но что с теми, кто остался на школьной скамье?.. А их ждет насыщенная жизнь старшеклассников, о которой так много говорят и которая отнюдь не проста, как кажется **на первый взгляд**.

И сегодня мы немного заглянем за кулисы той самой насыщенной жизни. С вами члены школьного пресс-центра «Первый FM», ученики старших классов **Щегорцов Александр** и **Ташлыцкая Ксения**. Итак, поехали!

-Саша, насколько я знаю, ты выбрал профильный класс обучения. Но почему именно социально-экономический? Почему не информационно-технологический? Можешь рассказать, чем ваши занятия отличаются от занятий общего класса?

-Да, все верно. Этот **профиль** я выбрал по одной простой причине – **большое количество часов**, выделенных на предметы, которые я буду сдавать на **ЕГЭ**. Занятия отличаются лишь количеством часов по **обществознанию** и ориентированностью на **профильную математику**, также у нас есть отдельные предметы: право и экономика, - изучая эти курсы, мы расширяем свои **знания** в области гуманитарных и социально-экономических наук. Кстати, Ксюша, если я не ошибаюсь, то изначально ты тоже обучалась в соц-экономе, а на данный момент ты в общеобразовательном классе.

Что подтолкнуло тебя к решению сменить профиль обучения?

-Если честно, у меня возникли трудности с профильными предметами. В процессе обучения я поняла, что не способна в полной мере осилить профильную математику и экономику. С программой изучения права и обществознания я еще справлялась, но в остальном было тяжело. К тому же нагрузка на «профильников», сам знаешь, значительно выше, чем на основной класс. И это главная причина, почему я ушла из соц-эконома. На приемной комиссии в 10 классе мною была совершена большая ошибка, которую не сразу поняла.

-Что ж, я согласен с тобой – осилить на **«отлично»** всю нашу программу действительно непросто. Ведь помимо учебы есть еще и **внеурочная деятельность**. Чем занимаются ученики 11 класса и, в частности ты, в внеурочное время?

-Ох, сразу и не ответишь. Если брать класс в общем, то наша «внеурочка» заключается в помощи в организации школьных и городских мероприятий, акций, ведь многие из класса состоят в рядах РДШ и «Юнармии», являются членами волонтерского корпуса «От сердца к сердцу». Но в основном время занято подготовкой к ЕГЭ. Я не учитываю индивидуальную занятость учеников в секциях и кружках, участие в интеллектуальных, спортивных и творческих конкурсах, олимпиадах. Что касается меня - все предельно просто. Кто-то может не знать, но я лидер школьного пресс-центра, журналист, главный редактор газеты «ШколярЪ», волонтер, член Совета музея, активист различных уровней. Очень часто принимаю участие в школьных, областных или районных мероприятиях, чуть реже удается поучаствовать в городских или всероссийских. Но главное сейчас для 11 класса – не активная общественная жизнь, а учеба. Примерно так мы и проводим досуг. А как его проводят 10 классы?

-Особо большой разницы нет…Часто бытует мнение, что учеба в 10 классе – **«легкая прогулка»**, но это не так. Мы наравне со всеми участвуем во внеурочной деятельности, конечно, не забываем про подготовку к экзаменам, ведь получить высокие баллы и **поступить** в любой университет – **мечта** любого ученика старшей школы.

-Саша, ты являешься также членом школьного пресс-центра и состоишь в Совете музея. Легко ли тебе, как отличнику, совмещать эти виды деятельности и учебу?

-Сложно дать однозначный ответ… Бывают моменты, когда хочется **«бросить всё»** и потратить свободное время на себя, но они случаются редко. Поэтому **я** всеми силами **стараюсь** выполнять возложенные на меня задачи.

А что касается тебя? Удается ли везде успевать?

-Нет. Многие задания приходится выполнять в последний день, некоторые вовсе не выполняю. Трудность обучения в 11 классе – большая занятость. Порой времени не остается даже на себя. А с переходом на пятидневную рабочую неделю нагрузка увеличилась. Дополнительную работу приходится брать с собой в поездки, в больницу. Нередко пропускала уроки, чтобы успеть сделать все в срок.

-А как много свободного времени у выпускников? Оно у вас вообще есть?

-Ответ аналогичный. Свободного времени нет. Просыпаешься утром, и первое, о чем думаешь, это план на день, где все расписано чуть ли не поминутно. Стоит задержаться на 10 минут, и все задуманные дела обречены на провал. Часто остаемся без завтрака или обеда в погоне за временем. Особенно сильно отнимает его подготовка к промежуточным аттестациям и, в первую очередь, к ЕГЭ.

-Так похоже на нас, если честно. У наших классов тоже на многое не хватает времени.

-Саша, вот прошел уже почти год, как ты старшеклассник. Жалел хоть раз о своем выборе?

-Да, и не единожды. Большой минус обучения в социально-экономическом профиле – **нагрузка**. Она заключается в том, что приходится тратить время на понимание материала, который проходит общеобразовательный профиль отдельно от нас.

-А почему ты выбрал продолжить обучение в школе? Это было твое взвешенное решение или же прихоть родителей в стиле «Я сказал и точка»?

-**Я** сам **осознанно** принял решение прийти на приемную комиссию **в 10 класс**. Уйти после 9 класса и получать среднее специальное образование мне не хотелось, поэтому, уже будучи в 9 классе, я знал, что продолжу обучение в школе.

-Кстати, Саша, тебе же пришлось перейти в другой класс, чтобы продолжить обучение в профильной группе. Сложно было привыкнуть к новому коллективу?

-Нет, привыкнуть к новому коллективу было не трудно, так как я знал ребят, с которыми мне предстояло учиться. Я быстро влился в компанию и сейчас без проблем учусь в новом классе. А какие сложности возникают в 11 классе?

-Их довольно много… И главная «головная боль» - выбор профессии и дальнейшего учебного заведения, экзамены, последний звонок, выпускной, поступление. Помимо этого, многим из старшей школы хочется вести активную социальную деятельность, совмещая ее с учебой, но некоторые учителя и родители категорически против этого, а потому «бьют по рукам», отбивая желание что-либо делать вообще. Часто ученики находятся в повышенном эмоциональном напряжении. От этого увеличивается количество ссор с родителями и педагогами, ухудшается успеваемость.

-На самом деле я очень хорошо понимаю тебя. Иногда старшеклассники находятся **«между двух огней»**, и поначалу с этим трудно справляться, но когда ты набираешься опыта, то находишь компромисс, чтобы выходить из затруднительных положений.

Нам бы не хотелось заканчивать разговор именно на **трудностях**, но жизнь старшеклассников не обходится без них. Поэтому мы хотим предупредить вас о некоторых **типичных ошибках**, которые совершают ученики. Итак, **ТОП-15** самых распространенных ошибок старшеклассников, связанных как с выбором будущей **профессии**, так и с повседневностью:

1. Ориентация на престижность профессии
2. Желание учиться только в определенном месте
3. Учет только «видимой» стороны профессии
4. Неправильная оценка своих способностей
5. Привязанность к любимому школьному предмету
6. Продолжение семейных традиций вопреки собственной воле
7. Учеба только ради оценок
8. Неправильная мотивация
9. Желание получить все и сразу
10. Совершение чего-либо «за компанию»
11. Бездействие из-за боязни провала
12. Убеждение, что все вокруг должны вам что-либо
13. Отсутствие отдыха
14. Пассивный образ жизни
15. Желание понравиться абсолютно всем

Это был краткий перечень **ошибок,** которые совершает практически каждый, не только **школьник**, но и **взрослый человек**. Ошибки неизбежны в нашей жизни, на них мы учимся, приобретаем необходимый опыт. Но не стоит забывать, что далеко не каждая ошибка влечет за собой положительный **результат**.

Надеемся, наш небольшой рассказ оказался полезен вам. На этом мы не прощаемся, а говорим: **«До новых встреч!»**

Ташлыцкая Ксения, Щегорцов Александр

Сколиоз – это заболевание опорно-двигательного аппарата, которое типично для школьников.
Многие связывают возникновение **сколиоза** с наследственной предрасположенностью, особенно, если в семье ребенка уже были случаи **искривления позвоночника**. Но все же основную **причину** можно назвать – это особенности **роста** и **развития** самого ребенка. В этот период подросток растет **усиленно**, а мышечная масса набирается с **опозданием**.

Что нужно **знать** ученикам? Какие факторы способствуют прогрессу заболевания? **Обратите внимание** на некоторые из них:

- Сидячий образ жизни, малая двигательная активность;
- Слабый мышечный аппарат;
- Ношение сумки или рюкзака на одном плече;
- Неполноценное питание с недостатком необходимых минералов (кальций, фосфор);
- Неправильное положение тела во время занятий в школе. Это, по сути, физиологическая причина, так как длительное время находиться в сидячем положении подросток не может, его позвоночный столб устает и начинает принимать комфортное ему положение, из-за чего осуществляется компенсация позвоночного столба и смещение позвонков.

Важную роль также играет мебель, за которой ребенок находится большую часть своего времени. Если ребенок долго занимается за низким столом, то наклоняется вперед, из-за чего может появиться искривление грудной части позвоночника.

К чему приводит такое заболевание?

- Регулярно возникающие головные боли, из-за которого работа головного мозга замедляется;
- Невнимательность и быстрая утомляемость;
- Головокружение;
- Дыхательная недостаточность;
- Дискомфорт и болезненные ощущения в некоторых зонах позвоночника.
- Понижение успеваемости;
- Патологические изменения в осанке;

Наблюдайте за своим здоровьем, **контролируйте** осанку, питание, физические нагрузки, **укрепляйте** мышечный корсет с помощью занятий любым видом спорта.

Арбузова Мария,
ученица 11 класса

Стресс — это реакция нашего организма на негативные ситуации. **Стресс** испытывает почти каждый человек, особенно во время экзаменов или трудных решений, но как же с ним бороться?

Как он проявляется? Это может быть спазм в животе, зажатые кулаки, напряжённые плечи, туннельное зрение (мы буквально не видим ничего вокруг), изменённое дыхание (перестаём дышать или дышим часто).

Чем это плохо? Доказано, что при постоянном стрессе у человека ухудшаются его интеллектуальные способности: снижается способность думать и рассуждать, хуже воспринимается новое, нарушается мышление и логика, становится невозможно сосредоточиться. В **стрессовом состоянии** появляются беспокойство, навязчивые тревожные мысли, которые не имеют ничего общего с реальностью. Кажется, что всё всегда будет плохо.

Как справится со стрессом?

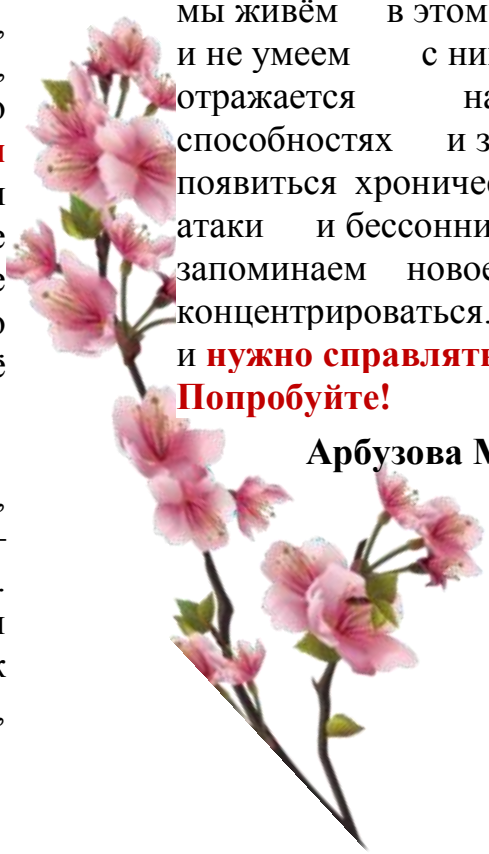
Простой способ снятия стресса, которым мало кто пользуется, — **наблюдение** за своим дыханием. Во время сложной ситуации человек забывает о том, как он дышит и что чувствует, он сосредотачивается только на своей раздражительности. Наблюдая за дыханием, мы переводим внимание с конфликта на осознание дыхания.

Также есть некоторые другие способы преодоления стресса, **это такие как**:

1. **Искусство и хобби**. То, что увлекает вас, поднимает настроение, отвлекает и погружает в расслабленное состояние потока. Это необходимо, чтобы пережить стресс и взглянуть на ситуацию по-новому.
2. Любая **физическая активность**. Расслабляем мозг через тело. После спорта мы чувствуем подъём, плохие мысли куда-то пропали, осталась лёгкость и свобода.

Стресс — это нормально. Плохо, когда мы живём в этом состоянии постоянно и не умеем с ним справляться. Это отражается на наших умственных способностях и здоровье. У нас могут появиться хронические болезни, панические атаки и бессонница. Мы хуже учимся, запоминаем новое и теряем способность концентрироваться. Но с этим можно и **нужно справляться**.

Попробуйте!



Арбузова Мария, Васина Полина.
Ученицы 11 класса

Спорт - это жизнь!

В феврале **2020** года в г. Облучье уже в **38-й** раз проведена Всероссийская массовая лыжная гонка под названием **"Лыжня России 2020"**, посвященная **75-летию** победы в Великой Отечественной войне. Традиционно проводится культурно-массовый забег в один из дней вторых выходных февраля. Команда нашей школы заняла **первое место** в командном зачете среди школ Облученского района

В честь **23 февраля** для мужской половины 9-11 классов прошла увлекательная квест-игра **«Разведчик».** Командам предстояло выполнить ряд интересных и непростых заданий, с которыми все отлично справились. **Сборка** и **разборка автомата**, **медицинская подготовка, стендовая стрельба, теоретическая и физическая части** - вот что ждало юных защитников. **Интересно** и то, что в квест-игре приняли участие члены **Школьного парламента, пресс-центра, Совета музея.** Это еще раз **доказывает**, что будущие

защитники Родины окружают нас каждый день, они всегда **рядом**

Также в преддверии **Дня защитника Отечества** в нашей школе прошли спортивные соревнования среди учеников 5-8 классов, ребята показали свою строевую подготовку, физические возможности и даже художественные таланты! Команда **8 класса** заняла **первое** место, **Лунёва Арсений** победил в номинации "Лучший солдат", **Кононович Матвей** в номинации "Лучший партизан", **Тухтаев Артём** в номинации "Лучший художник", **Ракутин Иван** в номинации "Сильный духом", **Жданкин Никита** в номинации "Лучший разведчик", **Цикуев Артем** в номинации"Супер-мозг"!

Все ребята - огромные молодцы! Хочется, чтобы именно такими были наши будущие защитники

Даже самые маленькие ученики нашей школы проявили себя как будущие защитники **Родины!** Соревнования, посвященные приближающемуся 23 Февраля, прошли среди учеников начальной школы! **Мальчишки** примерили на себя роль **будущих солдат**, показали **силу, ловкость, смекалку, стремление к победе.** Жюри было сложно выбрать победителя - **каждая команда была хороша**! По результатам соревнований, не было победивших и проигравших, победила **дружба**

Спорт - это жизнь!

Вы знали, что **пулевая стрельба** - увлекательный **спорт**, не имеющий возрастных ограничений? Издавна советская школа пулевой стрельбы была самой **сильной** по всему миру, и молодое поколение несёт **достояние** отцов и дедов через многие десятилетия?

Так, в нашей школе **с 20 по 25 января** прошли соревнования по этой замечательной дисциплине, посвященные **75-летию Великой Победы.** С первой минуты и до последнего

выстрела в зале присутствовали одновременно **спортивный азарт и волнение**, но ученики нашей школы за плечами имеют сотни стреляных пуль. А потому такого рода **испытания** не стали для участников соревнований преградой, не помешали показать лучшие **результаты**.

Каждому ученику для стрельбы предоставлялось три пробных и пять зачетных выстрелов.

В соревнованиях принимали участие как девочки, так и мальчики.

В итоге среди классов нашей школы самыми меткими стали:

7 класс Б- 1 место
9 класс А - 2 место
11 класс - 3 место

Лучшими среди мальчиков стали:

Петров Захар - 1 место в личном зачёте
Колтаков Егор - 2 место в личном зачёте
Тенищев Артём - 3 место в личном зачёте

Лучшими же среди девочек стали:

Шахова Дарья - 1 место в личном зачёте
Гришекина Алина - 2 место в личном зачёте
Яковлева Лена - 3 место в личном зачёте

Вот так завершились ежегодные соревнования по стендовой стрельбе в нашей школе. Хочется сказать о том, что **не нужно бояться** проявлять себя, необходимо **смело идти вперёд**, быть уверенным в себе и своих действиях. Именно поэтому многие участники соревнований смогли добиться результатов. **А чего достигли вы?**

Щегорцов Александр, ученик 10 класса
Архипов Егор, ученик 11 класса

Главный редактор:
Ташлыцкая Ксения