

ШКОЛЬНАЯ ВСЕЛЕННАЯ

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение - средняя общеобразовательная школа №4 г. Асино Томской области

Ежемесячная школьная газета МАОУ-СОШ №4

Выпуск № 86/10, сентябрь 2021г.

6+



Сегодня в выпуске:

События, факты стр. 2-3

Классные новости стр.4

Летние события стр.5

Спорт стр.6

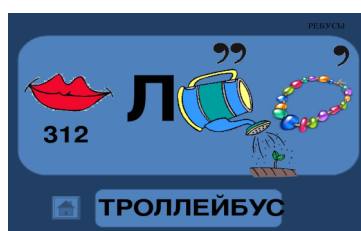


Смарт- новости стр.7

Связь поколений стр.8-9

Тайная комната

Юмор за партой



Школьный Дневник стр.10

Советы психолога стр.11-12

1 сентября - День знаний!

1 сентября - День знаний! Праздник книг, цветов, друзей, улыбок, света! Двери нашей школы вновь распахнулись, чтобы дать старт новому учебному году. Традиционно 1 сентября в нашей школе прошла торжественная линейка для 1-х и 11 классов, посвящённая Дню Знаний.

Нарядные первоклассники и ученики 11 класса стоят с пестрыми букетами цветов. Торжественная линейка объявляется открытой. По традиции первыми представляют малышей-первоклассников, их в этом году 117 человек. Директор школы, Селезнева Елена Николаевна поздравила учащихся школы с новым учебным годом, отметив, что учение - нелегкий, но радостный и увлекательный труд. С ответным словом выступила группа малышей – первоклассников. Эстафету подхватили старшеклассники и дали напутствие малышам. С музыкальным подарком выступила ученица 9 А класса- Зыкова Елизавета. Почетное право дать первый звонок было предоставлено учащемуся 11 класса- Ряпусову Никите и первокласснице -Юдиной Валерии. День знаний продолжился классными часами для всех обучающихся школы.



Школа — это мастерская, где формируется мысль подрастающего поколения, надо крепко держать ее в руках, если не хочешь выпустить из рук будущее.

Анри Барбюс

Высказывания мудрых

ОБРАЗОВАНИЕ — ЛИЦО РАЗУМА.
КЕЙ-КАВУС

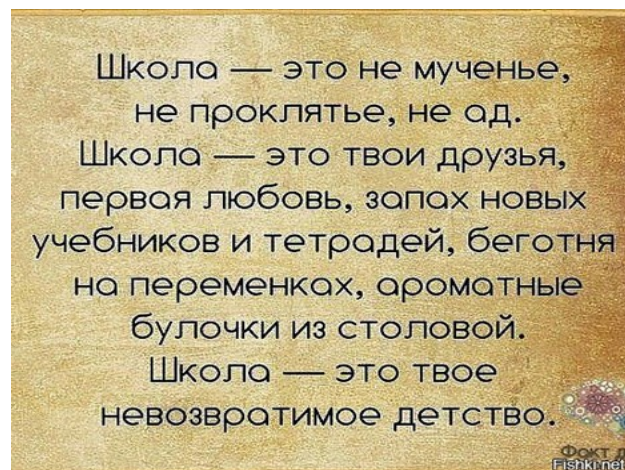
НИЧЕМУ ТОМУ, ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ, НАУЧИТЬ НЕЛЬЗЯ, — ВСЕ, ЧТО МОЖЕТ СДЕЛАТЬ УЧИТЕЛЬ, ЭТО УКАЗАТЬ ДОРОЖКИ.

ОЛДИНГТОН Р.
ЕСЛИ ЗАПАСТИСЬ ТЕРПЕНИЕМ И ПРОЯВИТЬ СТАРАНИЕ, ТО ПОСЕЯННЫЕ СЕМЕНА ЗНАНИЯ НЕПРЕМЕННО ДАДУТ ДОБРЫЕ ВСХОДЫ. УЧЕНЫЯ КОРЕНЬ ГОРЕК, ДА ПЛОД СЛАДОК.
ЛЕОНАРДО ДА ВИНЧИ

ЧЕМУ БЫ ТЫ НИ УЧИЛСЯ, ТЫ УЧИШЬСЯ ДЛЯ СЕБЯ.
ПЕТРОНИЙ

Вся гордость учителя в учениках, в росте посеянных им семян.

Менделеев Дмитрий Иванович



Развитие и образование ни одному человеку не могут быть даны или сообщены. Всякий, кто желает к ним приобщиться, должен достигнуть этого собственной деятельностью, собственными силами, собственным напряжением.

Адольф Дистерве



«ЧЕМУ БЫ ТЫ НЕ УЧИЛСЯ, ТЫ УЧИШЬСЯ ДЛЯ СЕБЯ»**ПЕТРОНИЙ**

В школе возник спор о том, во имя чего следует хорошо учиться – ради знаний или ради хорошей оценки в журнале. Вот что говорили ученики : «... Чем больше человек учится, тренирует свой ум, тем легче ему дается познание нового. Этот процесс можно сравнить с умением играть в футбол или танцевать - чем больше тренировок, тем лучше спортивный результат».

Во имя чего следует хорошо учиться – ради знаний или ради хорошей оценки в журнале.

Билл Гейтс часто посещает школы и всегда на своих выступлениях делится своим опытом и видением глобальных проблем. Каждый раз заканчивая выступление, он говорит об 11 вещах, которым, как он считает, не учат в школе. Он говорит о том, как наше время создало поколение детей, которые оторвано от реальности и не может выжить в суровом мире.

ПРАВИЛО№1

Жизнь не справедлива – привыкайте.

ПРАВИЛО№2

Общество совершенно не волнует Ваша самооценка. От вас ждут достижений.

ПРАВИЛО№3

Вы не будете зарабатывать \$40,000 в год сразу по окончании школы. Вы не станете вице-президентом с личным водителем, пока вы не заработаете на то и другое.

ПРАВИЛО№4

Если вы думаете, что учитель слишком суров по отношению к вам, – это еще цветочки. Подождите, пока у вас появится босс.

ПРАВИЛО№5

Жарить гамбургеры – ниже вашего достоинства? Ваши дедушки и бабушки считали совсем по-другому. Для них жарить гамбургеры было возможностью зацепиться в этой жизни.

ПРАВИЛО№6

Если у вас что-то не вышло, это не вина ваших родителей, , учитесь на своих ошибках.

ПРАВИЛО№7

Родители не всегда были такие скучные, как вам сейчас кажется. Может быть постоянная забота о вас сделала их такими? Так что прежде чем критиковать поколение своих родителей, начните с себя.

ПРАВИЛО№8

Быть может, в вашей школе не корректно открыто называть неудачника неудачником, но не в жизни. В некоторых школах уже невозможно остаться на второй год, потому что дается столько попыток пересдавать экзамены, сколько необходимо для перевода в другой класс. В жизни все совсем по-другому.

ПРАВИЛО№9

Жизнь не делится на семестры. У вас не будет летних каникул, и ваш работодатель не будет помогать вам найти себя. Вам придется делать это самим в свое свободное время.

ПРАВИЛО№10

В телевизоре не показывают настоящую жизнь. В реальной жизни не получится весь день сидеть в



кафе и болтать с друзьями.

ПРАВИЛО№11

Поласковее с «ботаниками». Один из них может оказаться вашим боссом после окончания школы.

Боль учения лишь временна.

Боль незнания – невежество-вечна.

«Летний лагерь отдыха»

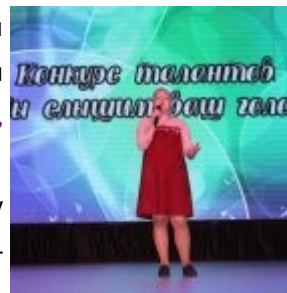
Лето, лагерь, смена, отряд... Как много может уместиться в этих словах – целый мир событий, эмоций, встреч. Лагерь для детей – это новое жизненное пространство, новая интересная социальная среда, которая дает возможность выступить в новой для себя роли, попробовать себя в новом качестве. Летний лагерь – время игр, развлечений, свободы в выборе занятий, снятия накопившегося за год напряжения, восполнения израсходованных сил, восстановления здоровья. Это период свободного общения детей.

1 июня для ребят распахнул свои двери летний оздоровительный лагерь «Солнышко». Каждый отряд представил свое название и девиз. На праздник были приглашены сотрудники Асиновской библиотечной системы. Торжественно на школьном дворе был запущен Летний Читательский Чемпионат – 2021, в котором всегда принимают участие ребята нашего лагеря. В веселой кругосветке дети вспомнили героев любимых книг, писателей, поэтов. Какое же летнее событие без игры? Звонкий веселый смех звучал на школьном стадионе, когда ребята играли в тематические игры с библиотекарями. Все три сезона ребята были вовлечены в калейдоскоп различных событий. Каждый следующий день был непохож на предыдущий и наполнен новыми впечатлениями, общением и встречами с интересными людьми.



Для каждого ребенка лагерь открылся своей гранью: кто-то нашел новых друзей, кто-то открыл в себе новые творческие способности, кто-то узнал, что трудиться это интересно, а кто-то научился не огорчаться при поражениях. Нам очень хотелось удивить и порадовать ребят. Программа дневного пребывания обучающихся в лагере включила разные спортивно-познавательные развивающие мероприятия и игры, которые способствовали активному отдыху воспитанников. Они приняли активное участие в проведении игровых программ, концертов.

Участвовали в больших коллективных делах отряда, посещали городскую библиотеку, которая всегда готовит для ребят удивительные программы, дом культуры «Восток», где ребята приняли участие в Гала –концерте **«Алло, мы ищем таланты»**.

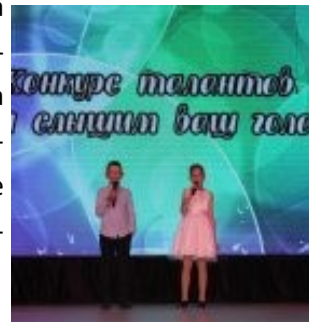


Яркие впечатления остались у детей после экскурсии в Асиновский краеведческий музей. Насыщенным и содержательным был день, посвященный Дню памяти и скорби. Ребята проявили себя не только в спорте, но и в творчестве: рисовали, пели, танцевали. Впрочем, все это можно увидеть на наших фотоснимках.

Районный конкурс талантов «Мы слышим ваш голос»

Как вы думаете, есть ли у вас талант? Безусловно!

У каждого человека на Земле есть талант и, возможно, не один. В нашем школьном лагере много творческих ребят. 7 июня в ДК «Восток» прошел районный конкурс талантов «Мы слышим ваш голос». В этот день ребята пели, танцевали, читали стихи. На сцене Козионова Юля, Зыкова Лиза, Смирнова Диана, Куликова Василина, Худайбердиева Замира и Жигленко Роман, Давыденко Дима показали свое творчество и стали победителями и призерами конкурса.



«Юные дарования»

Асиновского района 2021 года

1 июня 2021 года в зале администрации прошла Торжественная церемония вручения премий Главы Асиновского района «Юные дарования 2021 года». Глава Асиновского района Н.А. Данильчук вручил премии лучшим из лучших учеников района! В этом году таких ребят было 13!

От нашей школы премии удостоены Петрова Ольга, ученица 11 Б класса в номинации «Интеллект», Ряпусов Никита, в номинации «Спорт». В номинации «Лидер» премии были вручены Кухтиновой Ангелине, ученице 7 А класса и Матвеевой Юлии, ученице 9 В класса. От МАОУ ДО ЦТДМ г. Асино премии главы удостоены Блинова Анастасия и Гаврилов Артем. От МАОУ ДО ДЮСШ №1 г. Асино Вожаев Роман, которые также являются учащимися нашей школы.

Николай Александрович поблагодарил детей за их достижения, педагогов и родителей за поддержку и помощь юным дарованиям.

Заместитель директора по ВР Романова Н.В.



Акция «Марш парков»

Команда юных экологов нашей школы приняла участие в традиционной акции «Марш па-



ков», проводившейся в АТпромИС. Мероприятие в этом году проходило под девизом «Водно-болотные угодья нуждаются в защите!» Участникам нужно было представить команду и любой памятник природы Томской области, продемонстрировать свои знания на станциях: «Местонахождение заказников и памятников природы на территории Томской области», «Растения и животные Красной книги Томской области», «Экологические знаки». Воробьева Ксения была занята в конкурсе, где постаралась плакатными средствами выразить идею о том, что водно-болотные угодья нуждаются в защите.

Смекалка и сноровка потребовались на станциях, где собирали пазл «Государственный природный заповедник «Васюганский» и элементы «Спилс карты Томской области».

В итоге, наша дружная команда стала победителем акции. Поздравляем ребят и желаем им дальнейших успехов!

**Координатор Центра экологического образования
III уровня Косенкова Алёна Владимировна.**

Наша СОШ выбирает ЗОЖ!

Военные сборы

В целях закрепления военных знаний и навыков, приобретенных на занятиях по основам военной службы в течении учебного года провести на базе МАОУ – СОШ №4. Среди юношей 10 класса в июне проходили ежегодные пятидневные военные сборы. Будущие призывники осваивали курс молодого бойца при изучении следующих дисциплин: строевая, огневая, тактическая, физическая подготовки, топография, а также изучение воинских уставов.

В плане изучения строевой подготовке, при отработке практических навыков, проходили: строи, отделения, взвода, воинское приветствие, выход из строя, подход к командиру, повороты на месте и в движении, перестроение, размыкание, движение строевым шагом, прохождение торжественным маршем, строевые приёмы без оружия и с оружием и изучение строевого Устава.

При освоении огневой подготовке изучали устройство стрелкового оружия (автомата, пистолета – порядок стрельбы, неполная разборка и сборка, чистка оружия), устройство гранат РГД – 5 и Ф-1, их назначение и порядок метания, а также другие виды оружия (гранатомёт, пулемёт, миномёт). При отработке практических навыков ученики выполняли стрельбы из пневматической винтовки из положения стоя по мишени №8 с 10 метров. Теоретическая часть давала знания о траектории полёта пули, устройстве патрона, тактико - технические характеристики автомата, пистолета и многое другое. В тактической подготовке учились ползать по



пластунски, на четвереньках и полчетвереньках, рыть окопы, маскироваться и наблюдать, изучали действие солдата в бою в составе от деления и взвода в



обороне и нападении, преодолевали полосу препятствия на время и приёмы маневрирования. Физическая подготовка заключалась в освоении комплекса упражнений при выполнении физической зарядки, сдачи физических нормативов (бег 60, 100 и 1000 метров на время, подтягивание и отжимание от пола – количество раз, метание гранаты на дальность), спортивные игры.

При освоении топографической дисциплины учились работать по топографическим картам, читать их, распознавать своё месторасположение в определённом квадрате, ориентироваться на местности по компас, солнцу, часам, звёздам, косвенным признакам.

Юноши изучали воинские Уставы (Строевой, Дисциплинарный, Внутренней службы, Гарнизонной и караульной службы – законы воинской жизни). В последний день занятий, в День открытых дверей посетили военкомат и Музей боевой славы.

Лучшими бойцами при прохождении пятидневных сборов, исходя из всех результатов и сданных нормативов, стали: Ряпусов Никита, Травников Антон, Вожаев Роман. Все десятиклассники с удовольствием и пользой провели эти пять дней на военных сборах и за это время почувствовали частичку армейской военной службы.

Преподаватель– организатор ОБЖ
Зарецкий Л.М.

Smart- клуб . Дети в интернете.**РОБОТОТЕХНИКА, ПРОГРАММИРОВАНИЕ И НАУЧНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ТВОРЧЕСТВО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ*****Ажиотаж в дополнительном образовании
в сентябре настигает всех!***

Поэтому лучше распланировать время уже сейчас и найти кружок или секцию заранее!

Робототехника, научно– техническое творчество предлагает дополнительное образование в нашей школе. Возможность выбрать по правлениями подходящее направление по робототехнике, научно-техническому творчеству и программированию и оформить запись на кружок уже сейчас. Начать занятия можно с сентября! Почему можно записаться именно в кружки цифровых технологий? Ребята познакомятся с компьютером, научатся программировать простейшие алгоритмы движения и осваивают основы механики и электротехники, собирают помощника своими руками. Они узнают все о цифровой и компьютерной грамотности, начнут осваивать программирование, геймдизайн, сайтостроение, изучат основы проектной деятельности и публичных выступлений.

ЧЕМ КОМПЬЮТЕРНЫЕ ИГРЫ ПОЛЕЗНЫ ДЛЯ РЕБЕНКА

Да-да, вы прочитали все правильно! Мы понимаем, что звучит абсурдно, ведь ребенок так много времени проводит за компьютером... Но есть и неоспоримые плюсы в этом увлекательном процессе! Сейчас мы расскажем о них подробнее.

• МОТИВАЦИЯ ДОСТИЖЕНИЯ

Не всегда сложный уровень получается пройти с первого раза. Это учит ребенка терпению и преодолению сложностей! Не сдаваться с первого раза – вот, что выносит ребенок из игры. Согласитесь, это важное качество формирующейся личности?

• СТРАТЕГИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ И ЛОГИКА

Нужно просчитать каждый следующий шаг и все держать в голове: где взять дерево для создания оружия, как победить армию орков, как захватить соседнее королевство. Ребенок учится прослеживать связь между причиной и следствием .

**• ТРЕНИРОВКА ВОООБРАЖЕНИЯ И КРЕАТИВНСТИ**

Какие решения ценятся в современном мире? Творческий подход правит балом — нестандартное решение возникающих задач. Именно игра помогает ребенку развивать воображение. А когда еще это делать, если все время занято школой и репетиторами?

Таким образом, компьютерные игры имеют ряд плюсов, которые сложно оспорить. Просто всегда нужно помнить о том, что все должно быть в меру и с выполненными домашними заданиями .

Чем сфера IT может быть полезна и привлекательна для детей?

Для детей есть множество IT-дисциплин, где дети смогут проявить свой творческий потенциал, реализовать идеи и создать совершенно уникальный проект. Многим из ребят это нравится, так как на занятиях они не только осваивают теоретический материал, но и много практикуются: учатся работать с сайтами; занимаются разработкой 3D- и 2D-игр в Kodu и Construct 3; создают разные 3D-модели и адаптируют их для печати на 3D-принтере; придумывают роботов, используют уже взрослые IT-специалисты.

«Связь поколений»

День солидарности в борьбе с терроризмом.

В МАОУ СОШ № 4 г. Асино 3 сентября 2021 года состоялись мероприятия, посвященные **Дню солидарности в борьбе с терроризмом**. С учащимися проведены тематические классные часы, уроки памяти и мужества: «Дорогой мира и добра», «Это забыть нельзя», «Терроризм – угроза миру», «Терроризму скажем – нет!». Проведена радиопередача «Мы помним тебя, Беслан», выставка рисунков «Мы за мир на земле». Проведена беседа с учениками 9-х классов сотрудником ФСБ на тему «Терроризм – угроза обществу».



Трагедия в Беслане «Помним. Скорбим»: что случилось 17 лет назад?

Семнадцать лет назад террористический отряд захватил среднюю школу №1 в Беслане в республике Северная Осетия. В заложниках оказались более тысячи человек. В результате теракта погибли 333 человека, среди которых 186 детей от года до 17 лет. Медицинскую помощь оказали более 800 выжившим.

Как День знаний превратился в трехдневных кровавый парад? Тем роковым утром, 1 сентября 2004 года, торжественная линейка в честь Дня знаний в бесланской средней общеобразовательной школы №1 республики Северная Осетия-Алания внезапно закончилась из-за автоматных выстрелов. Вооруженные террористы под предводительством Руслана Хучбарова загнали большинство участников мероприятия — детей, родителей и преподавательский состав — в спортивный зал школы, который сразу же напиговали самодельными взрывными устройствами, подключенными к взрывной цепи. Других заложников поместили в тренажерном зале и душевых. Для запугивания заложников было расстреляно несколько человек. Бандиты предупредили, что за смерть одного из их товарищей будет убито 50 человек, а за ранение — 20. Та роковая линейка перевернула жизнь не только заложников, но и всех участников этого страшного события.

Теракт в Беслане называют самым бесчеловечным преступлением, совершенным на территории современной России.

Теперь 3 сентября — памятная дата в российском календаре. В этот день россияне вспоминают жертв террористической атаки на Беслан и склоняют головы в память о всех жертвах террористической агрессии, с которой когда-либо сталкивался наш народ. День солидарности в борьбе с терроризмом появился в календаре памятных и скорбных дат РФ на основании федерального закона от 21 июля 2005 года.



«Связь поколений»

Всероссийский открытый урок ОБЖ

Всероссийский открытый урок ОБЖ 1 сентября 2021 года на тему «Действия в условиях различного рода чрезвычайных ситуаций, в том числе в местах массового пребывания людей, адаптации после летних каникул».



Тема безопасности детей является одной из самых важных. Сохранение их жизней и здоровья волнует всех взрослых - не только родителей, но и педагогов. Поэтому традиционно одним из мероприятий в День знаний является Всероссийский открытый урок ОБЖ, в котором приняли участие обучающиеся 1 – 11 классов. Занятия для школьников провели сотрудники МЧС России.

На уроках школьникам рассказывали об основных причинах возникновения пожаров, напомнили номера вызова экстренных служб, правила поведения в случае возникновения чрезвычайных ситуаций, довели основные сигналы гражданской обороны и порядок действий по ним. Учащимся младших классов объяснили, к какой беде может привести детская шалость с огнем.



День памяти и скорби

Наш долг – свято чтить память о тех, кто был юным и полным радостных мечтаний, но погиб, спасая будущее поколения, то есть нас с вами.



22 июня 1941 года —

одна из самых печальных дат в истории России — День памяти и скорби — день начала Великой Отечественной войны. Ребята из детского оздоровительного лагеря «Солнышко» почтили память соотечественников, родных, сражавшихся за свободу Родины. Дети вспоминали события тех лет. Участники памятной акции почтили минутой молчания всех погибших в боях, замученных в фашистской

неволе, умерших в тылу от голода и лишений. Мы скорбим по всем, кто ценой своей жизни выполнил святой долг. В этот день в школьном лагере отдыха ребята провели акцию памяти «Рубеж», выразив ее



рисунками и минутой молчания, просмотром видеofilмов и песен военных лет.

Конкурс рисунков «Рубеж»

В День памяти и скорби — день начала Великой Отечественной войны дети вспоминали события тех лет. Участники акции из 7 образовательных учреждений Томской области в количестве 24 человек приняли участие в конкурсе рисунков «Рубеж». Ребята из нашей школы также стали лауреатами и победителями. Румянцев Кирилл, руководитель Околелова Н.В.-1 место, Супонина Варвара, руководитель Далалаева В. А.-3 место, Шабалтас Елизавета, руководитель Заборонок Е.Г.-1 место.



«Школьный Дневник»

Интересные и смешные истории про 1 сентября

Вот и оттремели первые звонки по всем школам. Дети уселись за парты, и поглощают знания. В первый сентябрьский день счастливы не только первоклассники, но и все ребята. А вот первоклашки больше всех радуются школьной жизни. О них сегодня и пойдет речь. История от учительницы 1 класса.

В столовой

После второго урока, когда эмоции от праздника улеглись, мои первоклашки отправились в столовую. Красивые, нарядные, голодные. После долгих мытарств, наконец, кое-как расселись. В тарелке каша и печенье. Сидят, жуют, переговариваются. Маленькая чернобровая Полинка поднимает руку.

- Знаете, я такую печенье не ем. Я люблю печенье в образах.—Я долго пытаюсь понять, что это за блюдо такое. Наверное, в моих глазах читалось полное недоумение, поэтому девочка уточнила:

- Ну, в образе котлет!

1 сентября пошёл Влад в первый класс. 2 сентября его за поведение пересадили за другую парту. 4 сентября пересадили ещё раз. Пришёл из школы надутый и сказал: "Мама, учительница сказала, чтобы ты посмотрела, что она записала в мой дневник". Думаю что дневник он сделал "гневником" не случайно, детская логика...

Первоклассники о школе....

Арина : «Мне праздник очень понравился. Уроки были простые, но я не всегда отвечала и кое-что даже не знала. Были вопросы, рассказы еще. Больше всего мне понравился обед! Мне всё понравилось, только очень хотелось танцевать, а было нельзя. От школы хочу, чтобы научили меня быть заводчиком собак и танцевальной балериной. Это, конечно, только в институте, но хочу тут время до него провести.

Саша, 1 «А»

одна девочка немного выше меня, а все остальные заметно ниже. Вот мы с ней возвышались над толпой, и я сразу при "ободрился!»

Лера, 7 лет

«У меня все ожидания, которые я ждала, случились. Еще школа мне понравилась тем, что там будут учиться со мной две подруги — одна вообще из садика. Сначала мы поиграли в такую игру «Назови свое имя», потом мы называли имена соседей, я запоминала мальчика Борю, Костю, Петю, Еву, Полину, Миру, Кристину... Потом нас познакомили с правилами дружбы, говорить хорошие слова, вот такие вот: «пожалуйста», «спасибо», «извини», «прости», «приятного аппетита», «доброе утро». Главное отличие от детского сада?

В детском саду трудных игр не было, и в садике меня немного более сильно ругали... Моя главная надежда, чтобы я могла познакомиться с детьми, подружиться, привыкнуть и учиться радостно. Школа кажется не очень веселой, то придется пересмотреть свое мнение. Но пока мне всё понравилось: учительница, шарики, дети, праздник... Меня временно посадили за последнюю парту, но мне это нравится — открывается отличный вид на учительницу и Никиту. Ох, знаете, что мне только в Никите не нравится? Что он постоянно со своим лучшим другом Матвеем шушукается! Постоянно. Но, раз я в него влюбилась, то можно и потерпеть. Но, к Матвею я его не ревную, конечно. Главное, чтобы меня завтра к Егору не посадили. Он скучный. Я вот вчера «Гарри Поттера» с мамой смотрела по стс - каналу. Надеюсь, что моя школа будет не хуже волшебной. В такой школе Никиты не будет, но зато можно на метле летать.

«Советы психолога»

За лето многое поменялось — вы отвыкли от школьного режима и вечных домашних заданий, перестали беспокоиться об учёбе, стали больше времени уделять любимым делам и хобби, да и в целом — расслабились. Как войти в режим после насыщенных каникул и не выгореть на первой неделе учёбы? Рассказываем в новом материале вместе с экспертом.

Как подготовиться к школе после летних каникул

Во-первых, настройтесь на рутину: ознакомьтесь с расписанием уроков и дополнительных занятий. Структурируйте процесс обучения и не забывайте про ежедневный отдых — это позволит наслаждаться процессом обучения.

Во-вторых, сделайте начало учебного года красивым событием: достаньте любимые ручки и карандаши, повесьте новый плакат над рабочим столом, наведите порядок на книжной полке и поставьте туда учебники этого года, в общем, найдите вокруг какие-то мелочи, которые будут вас радовать каждый день.

Постепенно повторяйте программу, не перегружая себя. Влиться в процесс обучения и безболезненно перестроить расписание помогут ваши учителя и родители. Они помогут вспомнить прошлогоднюю программу и легко начать новый учебный год.

Как оставить конфликты в прошлом году?

В прошлом году наверняка остались неразрешённые проблемы — например, конфликты с учителем или одноклассниками, которые не хочется нести за собой в новый год. Не ждите, что учителя или ровес-

ники всё забыли за время каникул. асть ответственно. Если вы критиковали одноклассников, завидовали или, наоборот, считали себя выше других, но за лето поняли недостатки такого подхода и готовы изменить своё поведение, отношение к вам изменится. Если в прошлом году вы кого-то обидели, принесите извинения, по возможности исправьте причинённый вред, и с вами тоже начнут вести себя иначе». Как начать с чистого листа.

Ежегодно, 1 сентября, вы, наверняка, обещаете себе, что начнёте учиться, писать все конспекты, вовремя делать домашку и дополнительно заниматься, но, вскоре, оказывается, что прежние привычки сильнее. Чтобы и в самом деле начать учебный год с чистого листа, нужно понять, что раньше мешало вам учиться. Как правило, это вовсе не лень, а другие причины: тревожность, нежелание соревноваться с другими, пробелы в знаниях. С этим можно разобраться — и мотивация к учёбе вернётся. «Что может исчезнуть буквально в один день — так это желание протестовать против правил и учителей. Очень часто к девятому классу подростки перерастают это поведение, у них появляется стремление определиться со своим будущим, хорошо сдать экзамены, поступить в выбранный вуз. Но даже в этом случае полезно проанализировать своё прежнее поведение и понять его причины. Тогда вас не потянет на первом же скучном уроке снова провоцировать учителя».



Практические советы школьного психолога

Как принять свою внешность

Сделайте к 1 сентября новую стрижку, маникюр, приготовьте любимую одежду, в которой вы почувствуете себя комфортно.

Обратите внимание, как вы сами воспринимаете внешность других людей, насколько она для вас важна. Скорее всего, в первую очередь вы обращаете внимание, насколько с человеком комфортно, весело, интересно. Точно так же люди относятся и к вам: внешние детали для них второстепенны. Помните, что большинство людей озабочены своими проблемами, а значит, не так много внимания обращают на чужую внешность.

Не сравнивайте себя с моделями из вашей инстаграм-ленты, а ищите вдохновение в реальных живых людях. Все мы выглядим по-разному, у всех есть свои особенности внешности, которые и делают нас уникальными. Именно так и надо относиться к «недостаткам» своей внешности или чужой. Оцените свои сильные и слабые стороны, ресурсы и возможности. План поможет внести определённую, и тревога уменьшится. **Не воспринимайте лето как рубеж, после которого всё станет по-другому.**

Как правильно воспринимать изменения?

Перемены не возникают на пустом месте — они базируются на фактах, обстоятельствах и событиях прошлого. Этот фундамент влияет на отношения с окружающими и ваше поведение. Например, если вы были робким и застенчивым, для этого были какие-то причины, и даже если они исчезли и вы стали более уверенными и раскрепощёнными, — вам понадобится время, чтобы эти изменения прочно закрепились. Если вы хотите произвести новое впечатление на одноклассников, не спешите и не ожидайте моментальной реакции. Если же вы, наоборот, тревожитесь, как одноклассники воспримут ваши изменения,

на ваш прежний опыт отношений с ними, и вы сможете постепенно осознать и принять произошедшие изменения».

приготовьтесь к тому, большей части остались прежним. Точно так же и с одноклассниками: не бойтесь встретить двадцать незнакомцев 1 сентября. Опирайтесь что они могут их даже не заметить. удивятся, но это впечатление пройдёт, *«За лето вы получили новый опыт и новые впечатления, но по* Например, вы очень коротко подстригли и покрасили волосы в красный цвет или выросли на 20 см: они и ваше общение вернётся в привычное русло.

Как справиться с психологическим прессингом?

«Если вы чувствуете тревогу или неуверенность в связи с экзаменами, составьте план подготовки и начните что-то делать для его реализации. Оцените свои сильные и слабые стороны, ресурсы и возможности. План поможет внести определённую, и тревога уменьшится».

С уважением, Ольга Ивановна Козлова



Редактор: Околелова
Корректор: Кривенцов Л.А.
Верстка и печать: Кривенцов Л.А.
ОТПЕЧАТАНО школьной минитипографией, Тираж: 50 экз.

Адрес: 636840, Томская область, г. Асино, ул. И. Буева, 38

НОМЕР ВЫПУСКА: №86/10
Дата выхода в свет: 28.10.2021 г.
8 (38-241)2-12-94
E-mail: shk4@asino.tomsknet.ru
shk4.tomschool.ru

Газета распространяется БЕСПЛАТНО