

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
муниципального образования «Город Архангельск»
«Средняя школа № 36 имени Героя Советского Союза П.В. Усова»*

Ежемесячная школьная газета

"БЖБ=36"

ВЫПУСК 4
декабрь – 2022



Читайте в номере:

1. Что год грядущий нам готовит
2. Как победить школьную рутину
3. Впереди экзамены, Как правильно распределить свои силы ?

1. Что год грядущий

нам готовит



Наступающий 2023 год будет находиться под покровительством Чёрного Водяного Кролика. По китайскому календарю он начнётся только с 22 января и будет продолжаться, пока Дракон не сменит предшественника на своём посту 9 февраля следующего года. Гороскоп на 2023 год по знакам зодиака и по году рождения — вот тема нашего материала. Забегая вперёд скажем, тем, кому удастся подружиться с Кроликом и соответствовать его ожиданиям, он подарит спокойствие, мир, стабильность и благосостояние. Год будет в целом благоприятный, способствующий налаживанию мирных отношений и семейному благополучию.

Чёрный Водяной Кролик – символ миролюбия, стабильности, плодовитости, патриархальности, материального благополучия и упорядоченной жизни в целом. Несмотря на кроткий нрав и нежелание вступать в конфликты — сделает всё ради своей семьи или друзей. Традиционно олицетворяет мир и согласие, тем, кто ему нравится, дарует стабильную жизнь, достаток и семейное счастье.

- **Характер – спокойный.** Кролик более всего ценит свою семью, близких и дальних родственников, детей и друзей. Уравновешен, любит и умеет обеспечивать своих близких всем необходимым. Не стремится указывать, кому что делать, в случае опасности решителен и смел, может принимать сложные решения.
- **Стихия года – вода.** Покровительствует всем творческим начинаниям, дарует способность находить неожиданные выходы из самых сложных ситуаций.

Учит находить компромиссы, подстраиваться под обстоятельства и находить общий язык.

- **Цвет года – чёрный.** Символизирует смелость, решительность, важные решения и обдуманнные чёткие действия.

По мнению астрологов, **новый 2023 год** смягчит последствия уходящего года Тигра. Уже во второй половине года жизнь должна стабилизироваться и войти в привычное мирное русло.

2. Как победить школьную рутину



Обучение для многих школьников считается скучным и монотонным процессом. И большинство учащихся уже после того, как начинается учебный год, начинает сдавать собственные позиции, получая средние отметки и плохо выполняя домашнее задание.

Что же делать в таких ситуациях? В этом вам помогут наши полезные советы школьникам.

Советы школьникам любого возраста

1. **Высыпайтесь.** Все мы знаем, что сон является залогом сил и дополнительной энергии. Для детей подросткового возраста важную роль играет длительность сна, а также его качество. Ученик должен спать 7-8 ч. Если школьник спит меньше, его мозг не успевает отдыхать, а потому подросток не может

полностью воспринять объем информации, которую он получает. Если ребенок спит дольше, тогда он становится апатичным ко всему, слабым, невнимательным. У подростка могут возникать частые головные боли и проблемы с памятью.

2. **Начинайте правильно день.** Конечно же, если ребенок, когда просыпается, думает: «Ну вот, снова нужно идти по холодной улице, топтать в дурацкую школу», подобный настрой его будет преследовать в течение всего дня. Лучше подумать о том, что в холодильнике на кухне лежит любимая шоколадка, которую можно скушать после школы, или пришло то время, когда нужно надеть модное платье, купленное в субботу. И еще, не забывайте, что по утрам обязательно нужно делать зарядку.

3. **Одевайтесь красиво.** Вы не любите школу и это вас пугает? Вы встаете за 15 минут до того, как идти на занятия, надеваете вещи, которые первые попались под руку? Даже если вы носите в школу специальную форму, можете всегда оставаться модной девочкой – нужно лишь иметь желание. Иметь хороший внешний вид – это не означает, что быть глупой. Нет такого разделения или умная, или красивая. Когда вы себя почувствуете красавицей, ваше настроение тут же поднимется. Окружающие начнут это замечать и болтать с вами. Результат таких перемен – позитивное настроение. Как говорится, красота спасет весь мир.

4. **Поставьте себя в классе и не переживайте.** Действительно, не парьтесь о том, что думают другие учащиеся о вас. Все вокруг думают, что вы девочка-ботан или пацанка? Замечательно. Войдите в сложившийся образ, активно поддерживайте собственную легенду. Значит вы ботан? Ходите в таком образе в школу, носите очки и бабушкин свитер. Воспринимайте школу, в качестве театра. Только учиться вам придется действительно по-настоящему.

5. **Участвуйте в мероприятиях, которые устраиваются в школе.** Если вы ранее держались в стороне, не участвовали в различных театральных кружках, пришло то время, когда необходимо изменить собственную позицию. Просто попробуйте и вы, возможно, быстро втянетесь. Наверняка у вас в школе регулярно устраиваются разнообразные конкурсы талантов, проводятся вечера чтения стихов, КВН. Наладьте отношения с участниками кружков, и вы отлично проведете время. Поскольку лучше всего сближает кружок, куда ходят дети с одинаковыми

интересами. Кроме того, вы сможете **поднять собственный авторитет в глазах преподавателей** – учителя любят активистов.

6. **Одевайтесь красиво.** Вы не любите школу и это вас пугает? Вы встаете за 15 минут до того, как идти на занятия, надеваете вещи, которые первые попались под руку? Даже если вы носите в школу специальную форму, можете всегда оставаться модной девочкой или мальчиком – нужно лишь иметь желание. Иметь хороший внешний вид – это не означает, что быть глупой или глупым. Нет такого разделения или умная, или красивая. Когда вы себя почувствуете красавицей, ваше настроение тут же поднимется. Окружающие начнут это замечать и болтать с вами. Результат таких перемен – позитивное настроение. Как говорится, красота спасет весь мир.

7. **Поставьте себя в классе и не переживайте.** Действительно, «не парьтесь» о том, что думают другие учащиеся о вас. Все вокруг думают, что вы ботан или пацан (ка)? Замечательно. Войдите в сложившийся образ, активно поддерживайте собственную легенду. Значит вы ботан? Ходите в таком образе в школу, носите очки и бабушкин свитер. Воспринимайте школу, в качестве театра. Только учиться вам придется действительно по-настоящему.

8. **Участвуйте в мероприятиях, которые устраиваются в школе.** Если вы ранее держались в стороне, не участвовали в различных театральных кружках, пришло то время, когда необходимо изменить собственную позицию. Просто попробуйте и вы, возможно, быстро втянетесь. Наверняка у вас в школе регулярно устраиваются разнообразные конкурсы талантов, проводятся вечера чтения стихов, КВН. Наладьте отношения с участниками кружков и вы отлично проведете время. Поскольку лучше всего сближает кружок, куда ходят дети с одинаковыми интересами. Кроме того, вы сможете поднять собственный авторитет в глазах преподавателей – учителя любят активистов.

9. **Делайте уроки вместе с одноклассниками.** Ходите друг к дружке, встречайтесь в школе в столовой, дабы совместными силами решать задачи по

математике либо подготовиться к контрольной по истории. Вместе всегда легче, но еще и веселее. Конечно же, если вы сможете полностью сосредоточиться на домашнем задании. Если у вас не такие креативные преподаватели, разработайте собственную систему обучения. Например, поставьте у себя дома какой-то спектакль, за основу возьмите одну тему из учебника по литературе.

10. **Помирись с ребятами, с которыми ранее ссорились — это очень полезный совет школьникам.** Это вам только будет в пользу. Наладьте общение с теми, кто неприятен. Станьте миротворцем, сдайтесь, предложите собственным врагам совместный поход, например, в кинотеатр или на каток. Может быть, у вас что-то пойдет не так, но всегда есть возможность, что у вас появятся новые друзья. Вы будете торопиться в школу зная, что именно там у вас есть большая и дружная семья. Здесь правда можно найти один единственный недостаток – на выпуск вечера вы будете сильно рыдать, прощаясь с друзьями.

3. Впереди экзамены, Как правильно распределить свои силы?



До сих пор думаешь, что при подготовке отдыхают только бездельники и двоечники? Сегодня мы развеиваем мифы «перерыв=лень» и учим, как грамотно распределять время, чтобы никогда не познакомиться с депрессией и выгоранием.

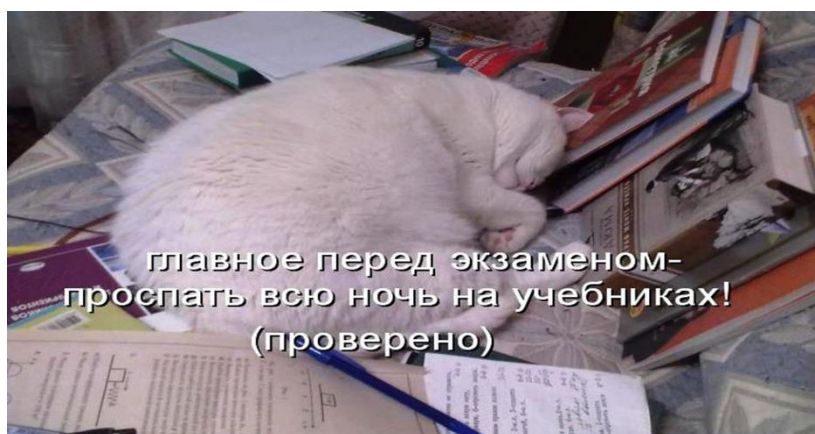
ПОЧЕМУ ОТДЫХ ВАЖЕН

Открываем секрет: одиннадцатиклассники ничем не отличаются от работающих взрослых – всем нужно делать паузы, высыпаться вдоволь и отдыхать.

Конечно, в процессе решения очередного пробника вы не замечаете усталости и не задумываетесь о том, что пошёл аж четвёртый час ночи. Вы молоды и полны сил, можете круто управлять режимом и организмом.

Да, так оно и есть, однако последствия у такого ловкого «управления» довольно плачевные: стрессы скапливаются как снежных ком и исходом становится нервная болезнь или истощение. Другой возможный вариант – затяжная клиническая депрессия. Что выбираете?

Мы думаем, что все-таки самым выигрышным будет пункт, включающий здоровый сон, прогулки, спорт и отдых с близкими. Давайте разбираться, как совместить приятное с полезным.



ВСЕ НА ПЕРЕМЕНУ!

Согласитесь, что неспроста в школе и даже в универе введены переменки? Да что уж говорить, даже на работе у каждого есть время на кофе-брейк или обед.

Подготовка к ОГЭ или ЕГЭ – не исключение. Вот несколько легковыполнимых истин, которые стоит вписать в график большими буквами:

Здоровый сон не менее 8 часов в сутки;

Сначала кажется, что миссия невыполнима. «И как это мне успеть сходить в школу, к двум репетиторам, а потом ещё 3 пробника решить?» На самом же деле, засида над рабочем столом ночами вы попросту отнимаете время и энергию у самих себя. Попробуйте разок лечь до 23:00 и, уверенны, вы удивитесь, как легко и насколько в удовольствие сделаются все дела на следующий день.

Перерыв в 15 минут

Порешали КИМы 2 часа – выпейте чай, посмотрели вебинар ещё 2 часа – полежите с закрытыми глазами. Устраивайте перерывы после 2-3 часов работы, чтобы повысить продуктивность.

ХОТЯ БЫ ОДИН ВЫХОДНОЙ В НЕДЕЛЮ

Да-да, тот самый полноценный день отдыха, который можно посвятить прогулке с друзьями или любимому хобби. Это улучшит ваше моральное состояние и поможет «не перегореть».

Совет: составляя план подготовки, обязательно включите в него дни отдыха и перемены. Регулярное следование такому сбалансированному режиму поможет грамотно распределить силы и убрать тревогу из-за нехватки времени.

ВСЕ ДНИ КАК ОДИН

Что делать, если жизнь превратилась в схематичное существование? Срочно исправлять это! День сурка ещё не шёл на пользу ни одному человеку.

Что предпринять:

Помечтайте: вспомните, для чего вам нужны высокие баллы, каких целей вы хотите достичь. Это замотивирует вас за продолжение подготовки к экзаменам.

Пересмотрите свой режим и вернитесь в него. Добавьте щепотку разнообразия, и блюдо заиграет новыми красками!

Сделайте вызов себе: пускай учиться будет в радость, а не учиться станет невозможно. Нет-нет, конечно, не из-за невыносимых условий, а из-за собственного желания. Устройте челлендж с друзьями или возьмите немного дополнительных задач у репетитора, это хороший опыт, который поможет двигаться согласно плана.

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ОТДЫХАТЬ!

Что делать, если выгорание уже наступает на пятки

Лучшим вариантом будет поговорить с родителями и обратиться к специалистам, особенно если дело касается физических недомоганий.

Однако существует парочка полезных лайфхаков, чтобы вытащить себя самостоятельно:

Побольше гуляйте: без гаджетов, нежелательных компаний и музыки. Только вы, природа и умиротворение;

Устраивайте дни без телефона: отключите все уведомления, абстрагируйтесь от ленты в ТикТоке и побудьте наедине с собой;

ЗАЙМИТЕСЬ ТВОРЧЕСТВОМ;

Поговорите с родными и друзьями, обратитесь к ним за поддержкой, спросите совета, расскажите о том, что вас волнует;

Чередуйте умственные нагрузки с физическими: йога, бассейн, фитнес расслабляют и переключают не хуже самого запоминающегося тайского массажа;

Соберитесь в поездку на ваше «особое» место: так вы напомните себе, ради чего все происходит;

Начните принимать курс витаминов, но перед этим обязательно проконсультируйтесь с врачом!

КАК СНИЗИТЬ СТРЕСС?

До существования сурка вы ещё не дошли, но нервы все равно не к чёрту? Несколько полезных советов помогут вам «обнулиться» и восстановить баланс:

Человек – часть социума:

Выбирайтесь на тусовки, в походы и поездки без сожалений и переживаний;

Поддерживайте общение с друзьями и родственниками, ОГЭ или ЕГЭ ведь пройдёт, а люди останутся;

Объединяйтесь с одноклассниками и учитесь в команде:

Физические силы нужны не только спортсменам:

Сходите в спа или на сеанс расслабляющего массажа;

Побегайте по квартире словно вам снова 5 лет;

Питание – ключ к успеху: ешьте здоровую пищу регулярно (это очень важно), а иногда балуйте себя вредностями, которые ну очень уж хочется:

Запишитесь на несколько занятий в спортивную секцию;

С психикой работает не только психолог:

Не бойтесь быть надоедливым: просите о помощи и делитесь переживаниями;

Начните вести личный дневник;

Медитируйте;

Регулярно говорите с собой: чего вы хотите, чего не хватает, как вы чувствуете себя в данный момент;

Сегодня мы коснулись важной темы – ментального здоровья. Надеемся, что советы по тому, как совместить эффективную подготовку с качественным отдыхом помогут вам наладить своё состояние и немного выдохнуть.

Помните, что совсем скоро период подготовки к экзаменам закончится, и на горизонте яркими красками замелькает интересная новая жизнь!

