

B STOM BUILDERS!

Праздники, учёба, личностное развитие

Такой богатый событиями месяц!

Февраль богат памятными датами в героической истории страны. Именно в феврале у нас, в Притокской школе, проходит множество традиционных событий для ребят всех возрастов в области патриотического и духовно-нравственного воспитания.

2 февраля в нашей школе прошёл урок Победы (провела ст.вожатая Гафарова А.Г.), где учащиеся, листая поэтические странички Сталинградской битвы, ещё раз вспомнили, какой ценой досталась Победа нашему народу. Дети увидели фрагменты видеофильмов, листали слайды презентаций. Ребята рассказывали по прочитанным произведениям и просмотренным фильмам об этой войне.

Следующее событие, посвящённое юным героям –антифашистам, учащиеся 7 и 8 классов (Даутова Лилиана, Капотова Полина, Абузяров Айнур, Пучихина Ксения, Чузова Виктория) вместе с вожатой готовили и провели 8 февраля.

На уроке мужества ученики прочитали стихи, посвященные этой знаменательной дате. Особенно трогательными были сообщения детей о подвигах пионеров-героев: Володе Дубинине, Ларе Михеенко, Лёне Голикове, Вале Котик, Марате Казее, Юте Бондаровской, Зине Портновой и других. Всё мероприятие сопровождалось видео-презентацией ко Дню юного героя-антифашиста. Беседу с учениками о героических событиях Великой Отечественной войны провела А.Г.Гафарова, привела примеры героизма и в наши дни.

15 февраля в школе прошёл урок памяти (рук Т.Р.Ленкова), посвященный 33 – й годовщине вывода советских войск из Афганистана. В ходе урока обучающиеся познакомились с историей афганской войны и подвигами наших солдат-интернационалистов.

Об этих памятных датах и их истории самые юные ученики узнали на занятиях кружка «Бумажные фантазии» (рук.Е.Н.Важдаева), изготавливая подарки нашим героям (С.М.Мажаев, И.М.Маняпов - воины-интернационалисты).

Ежегодно прекрасные стенды выставляют ребята (рук. А.Г.Гафарова) к этим памятным датам: рисуют, печатают листовки, готовят миниплакаты. Все принимают активное участие. На школьных стенах всегда можно увидеть стенды на все значимые, праздничные, юбилейные, памятные даты, на проводимые акции и конкурсы рисунков.

Впереди ещё один героический день, ещё один праздник, овеянный мужеством и доблестью российского воинства, объединяет все поколения граждан нашей страны, день Защитника Отечества. К этому празднику готовимся все: волонтёры расскажут об истории праздника, кружковцы приготовят свои подарки, старшеклассники поздравят своих родственников и отправят фото в соцсети.

Сегодня защитником Отечества является каждый, кто считает своим долгом беречь родную



землю, защищать ее интересы, чья жизнь и работа подчинены единой цели – благополучию и процветанию нашей великой страны.

Мы выражаем благодарность и признательность ветеранам Великой Отечественной войны и локальных конфликтов, ветеранам Вооруженных сил, рядовым и офицерам запаса, всем тем, кто в этот праздничный день выполняет свой воинский долг, укрепляя обороноспособность страны.

В этот замечательный праздник желаем вам мира и благополучия, больших успехов в работе и воинской службе, счастья, здоровья, неисчерпаемой энергии и оптимизма!

А.Г.Гафарова, старшая вожатая, Притокский филиал МБОУ «Добринская СОШ»

Валентинов день - загадка столетий

Один из красивых и романтических праздников отмечают во всем мире более 16 столетий. День влюбленных еще называют Днем святого Валентина, и для двух любящих сердец это всегда важное событие. В этот день в воздухе витает романтика, и кажется, что с небес спустились маленькие купидоны и стреляют своими стрелами направо и налево, наполняя сердце каждого любовью. Этот праздник ежегодно отмечается 14 февраля.

Так как же возник это праздник? История возникновения праздника «День святого Валентина» очень интересна, этот день окутан загадками и легендами. Самая популярная легенда звучит так: во времена Римской империи отмечался фестиваль луперкалии в честь бога урожая Луперкалия. Фестиваль проводился в феврале, и, по традиции, деревенские девушки писали свои имена на бумажках, а затем прятали в специальную коробку. А молодые люди затем доставали записки и объединялись в пары с теми девушками, чьи имена достались. Часто это заканчивалось свадьбой.

Другая же легенда: Римскому императору Клавдию II требовалась сильная армия, состоящая из неженатых мужчин. Он считал, что они лучше его защитят. Но женатые солдаты отказывались покидать свои семьи ради войны за императора, и он запретил молодым людям жениться. Римский священник по имени Валентин сопереживал парам и стал женить их тайно. Когда все открылось, император приказал отправить Валентина в тюрьму и казнить. Пока Валентин находился в тюрьме, он влюбился в дочь тюремщика, которая ухаживала за ним. В ночь перед казнью 14 февраля Валентин написал ей прощальную записку и подписался "Твой Валентин".

Конечно же, есть множество и других легенд, но все-таки многие думают, что именно так начали праздновать День влюбленных. Скорее всего, вы думаете, что во всех странах День святого Валентина празднуется одинаково, но это не так! Некоторые страны отмечают этот праздник весьма необычно. Например:

•В Великобритании в день Св. Валентина гадают на суженого: первый, кого девушка увидит с восходом солнца 14 февраля из окна, станет ее

Валентином. Популярными подарками считаются сладости-сердечки, мягкие игрушки, особенно медвежата Teddy (очень любимые в Британии), и, конечно же, открытки-валентинки.

- •В Уэльсе своя традиция на 14 февраля «ложки любви». Влюбленные из дерева вырезают ложку, украшают ее ключами и замочными скважинами, сердечками и дарят друг другу.
- •В Германии в день святого Валентина немцы украшают психиатрические больницы красными лентами, а в часовнях проводят богослужение, поскольку Святой Валентин для немцев это покровитель не влюбленных, а психически и нервно-больных.
- •В Голландии 14 февраля женщина может сама подойти к мужчине и попросить его жениться на ней. Если же мужчина отказывается, он должен подарить даме шелковое платье.
- •В Саудовской Аравии и Иране День всех влюбленных запрещен государством, как праздник, культивирующий грех. В этот день в стране запрещена продажа валентинок и красных роз!
- В Дании предпочитают подснежники, а еще засушенные белые розы с анонимными посланиями от мужчин. Если девушка отгадала от кого, то кавалер получит шоколадное яйцо на Пасху.
- •В Армении его называют Трндез, а влюбленные пары в этот день закаляют свои чувства прыжками через костер.
- •В нашей стране начали отмечать Валентинов День после перестройки. Как и другие веяния западного мира, эту традицию не поддержало старшее поколение и православные христиане, поэтому праздник считается светским и чисто молодежным.

Самые интересные факты о дне святого Валентина.

- 1. Ежегодно в Верону, где жила Джульетта, отправляются тысячи валентинок.
- 2. Существует еще одно, малораспространенное название у Дня всех влюбленных птичья свадьба, считается, что птицы начинают вить гнезда.
- 3. Однажды, чтобы поздравить 14 миллионов человек, китайцы нарисовали на пешеходном переходе два огромных красных сердца.
- 4. В 1797 году вышло пособие для мужчин о том, как правильно оформить валентинку.

Про Валентинов день рассказала Аделина АДИГАМОВА

ВЫГОРАНИЕ? НЕ, НЕ СЛЫШАЛИ!

Многие знают, а кто-то ещё не догадывается, что это. Признаки выгорания различны:

- 1. Усталость. Тебе постоянно хочется только отдыхать и ничего не делать целый день.
- 2. Нет сконцентрированности. Тебе трудно долго выполнять одно дело.
- 3. Нет результата. Сколько бы ты не работал, но нет результата. Результат зависит от качества, а не от количества потраченного времени впустую.
- 4. Эмоциональное состояние. Ты раздраженный. У тебя есть чувство вины, ощущение, что ты недостаточно продуктивный.
- 5. Сложно начать. Ты силой заставляешь себя работать. Садясь за работу, ты уговариваешь себя начать дело.
- 6. Здоровье. Перестаёшь ухаживать за собой. Плохо питаешься. Мало или много спишь. А по факту, ты не занимаешься физически, но нет сил. Получается, что вся энергия уходит в другое русло мысли!

Ну и знаем мы теперь "врага в лицо". Вопрос один: Как с ним бороться? Чтобы быстрее восстановиться, пользуйся простыми правилами:

Для начала признайся себе, что ты не супергерой. Ты человек, который может уставать, не нужно выжимать из себя последние соки, принося пользу другим в ущерб себе! Обозначай личные границы, научись говорить "нет"!

- 1. Отношение к себе. Не будь слишком строг с собой, иногда можно и пожалеть себя.
- 2. Окружение. Окружите себя близкими людьми, которые вас поймут и поддержат. Тебе будет намного легче, если ты выговоришься. (Или обратись к психологу).





- 3. Дело. Попробуй себя в другой сфере деятельности. Смени обстановку.
- 4. Время. Научись организовывать свое время, выделяя часокдругой на отдых и хобби.
- 5.План. Составь план действий, так как в моменты выгорания опускаются руки, важно следовать пунктам.
- 6. Введи в свою жизнь полноценный сон, сбалансированное питание, умеренную физическую активность.

Правила очень просты, если их соблюдать, если, конечно, это не запущенная форма, там без психолога не обойтись.

А что вам помогает, когда опускаются руки?

Оксана АГИШЕВА

ТЯЖЕЛО В УЧЕНЬЕ, ЛЕГКО В БОЮ!

Февраль. Третья четверть, самая долгая и сложная. Учителя требуют много. Консультации после уроков. Пробники. Бессонные ночи. Стресс. И тем не менее нужно успевать самостоятельно готовиться к экзаменам.

Я знаю это состояние, когда приходишь из школы в 15:30-16:00 и единственное, чего хочется - это спать. Но вот несколько моих советов, как продолжить учиться после тяжёлого учебного дня и подготовиться к ОГЭ/ЕГЭ (подойдут не только для экзаменов):
Поехали!

Подготовь рабочее место. Убери лишние вещи со стола, которые будут тебе мешать в работе. Также нужно хорошее освещение.

План - это половина успеха! Составь удобный для тебя план на день/неделю, чтобы не бегать от дела к делу. Проверь уровень своих знаний. Лучше это сделать, прорешав несколько пробников на сайтах (сайты написала ниже). Тогда ты уже поймёшь, какие темы у тебя "хромают".

Каждому человеку важен отдых. Чередуя работу и отдых, ты не рассеиваешь свое внимание и остаёшься в ресурсе. Не думай, что можно обойтись без отдыха. Отдых должен быть качественным! Я, например, делаю перерывы каждые 2-3 часа между работой.

Неуверенность в себе, мысли о том, что ты не справишься с работой, выводят нас из колеи. Думай о хорошем исходе, ведь это очень важно! Что ты излучаешь, то ты и получаешь. А также соблюдай режим дня и регулярность занятий (а не по настроению/лени). Если заниматься каждый день или раз в два дня, то в любом случае это войдёт в привычку.

Повторяй пройденный материал через некоторое время. Выдели один день, в который ты будешь повторять пройденный материал.

Не нужно заниматься сразу, как придёшь из школы, дай время отдохнуть себе, сменить обстановку.

Сейчас в интернете есть множество сайтов для подготовки к ОГЭ/ЕГЭ. Чтобы готовиться к экзаменам, нужно тренироваться. А для этого выбрать нужный сайт и другие источники.

Вот некоторые из них:

- 1. Решу Огэ/Егэ
- 2. Тесты Егэ (examen)
- 3. Подготовка к Егэ 2022 (4ege)
- 4. Фоксфорд. Учебник
- 5. Все формулы по математике

Для меня наиболее удобен Решу Огэ, так как можно, прорешав тестовую часть, проверить себя и сделать работу над ошибками.

Ну что, начнём уже готовиться к экзаменам?

Мне, как и всем выпускникам, была важна эта статья, так как она является основой для подготовки к государственному экзамену. Всем удачи!

Оксана АГИШЕВА, будущая выпускница



Нет ничего важнее мелочей

Нет ничего важнее мелочей. «Почему?» спросите вы. А я отвечу, что жизнь устроена так, что эти самые мелочи создают нас такими, какие мы есть. «Как?» - спросите вы. Вы разве не замечали, что у многих успешных, целеустремленных людей есть какие-то особенные утренние, вечерние или дневные ритуалы, которые, по мнению большинства, являются какими-то ненужными привычками, «так, мелочь» - говорим мы, глядя на этих людей, называя эти мелочи глупостями. Но вы когда-нибудь задумывались о том, как сильно эта самая мелочь может кардинально изменить вашу жизнь, буквально за пару недель, месяц перевернуть ее с ног на голову? А я отвечу – нет. Люди в наше время начали обесценивать настолько важные моменты, что разучились радоваться мелочам и замечать их именно в том плане, что они действительно важны и имеют огромное значение в нашей жизни. «Какие?» - спросите вы. Возьмём, к примеру, обычный будний день работающего человека, а именно человека, который работает не покладая рук, чтобы прокормить свою семью, чтобы дети были сыты, обуты и красиво одеты. Но давайте посмотрим на этого человека немного под другим углом. Не исключено, что под грузом такой большой ответственности и множество нескончаемых дел, окружающий нас мир, который раньше был полон ярких красок, таким интересным и полным разных мелочей, которые дополняли день, уже не является таким ярким и радостным. Этот человек, грубо говоря, становится роботом, которого поглотила рутина, он перестает замечать прекрасное вокруг, радость нового дня и все потому, что бешеный жизненный ритм с каждым разом все больше и больше поглощает нас. Со временем все приходит к тому, что мелочи становятся пустяками, и мы перестаем обращать на них внимание, а глобальные проблемы, а вернее их решение, занимают большую часть нашего внимания, времени и ресурсов. Нас затягивает суетой эта жизнь, и постепенно на многое мы начинаем закрывать глаза, перестаем замечать порой очень важные моменты и вообще слышать самого себя. Кто-то скажет, что это все мелочь и пустяки. Но я повторюсь, нет ничего важнее мелочей.

Согласитесь, что порой одна, казалось бы, мелочь может изменить все. Вспомним ситуацию

из детства, когда бабушка, тетя, дядя или мамина подруга приезжают в гости и обязательно привезут тебе какую-нибудь шоколадку, игрушку или еще что-нибудь, что вызывает у нас чувство радости. Казалось бы, мелочь, но какую роль в дальнейшем это может сыграть в нашей жизни? Сомневаюсь, что кто-то из нас задумывался об этом, но что насчет того, что эта самая радость в дальнейшем будет ассоциироваться с приходом человека в твою жизнь. Вроде бы мелочь, но сыграло роль в формировании твоей личности, а именно в твоем отношении к появлению новых людей в твоей жизни. Любой человек состоит из мелочей. Из мелочей складывается вся наша жизнь. Все, что с нами происходит, состоит из маленьких деталей, словно пазл. И, возможно, понадобится целая жизнь, чтобы собрать именно ту картинку, которую вы хотите видеть. Но если уже сейчас вы смогли противостоять этому бешеному ритму жизни, не превратились в того самого робота, и вы способны радоваться мелочам, то вы поистине счастливый человек. И на самом деле в наше время увидеть мелкие радости - настоящий талант. Главное всегда помнить о том, что нет ничего важнее мелочей.



Каждый идеален по-своему

Привет-привет, наш прекрасный читатель.

Сегодня я хочу поднять с вами очень актуальную и важную тему, такую как "Комплексы".

Думаю, каждый способен найти в себе недостатки, которые приносят вам дискомфорт. Либо вы считаете себя неполноценным человеком.

Я считаю, что в мире нет внешне идеальных людей, все мы по-своему прекрасны и даже, то, что мы считаем в себе недостатком, для кого-то, наоборот, добавляет индивидуальности и изюминки во внешности, к примеру это могут быть: веснушки, шрамы, родинки или нос с горбинкой.

Комплексы бывают надуманными, другими словами придуманы стандартами, которых попросту нет, а может быть, у вас и правда есть недостатки, которые мешают вам полноценно наслаждаться собой, тогда над этим стоит усердно работать.

Не нужно зацикливаться на внешности, ведь и в вашей жизни найдутся люди, которые будут с вами из-за ваших внутренних положительных качеств.

Если же вы столкнулись с такой проблемой, как недостатки и непринятие себя, я хочу дать вам парочку небольших советов:

- 1. Пейте больше воды, она хорошо увлажняет организм, что в последствие очистит кожу и придаст ей питание и влагу.
- 2. Делайте зарядку и давайте немного нагрузки на тело, ведь поддержание себя в форме это первый шаг к успеху. Лучше продумайте или посмотрите комплекс упражнений на ту зону, которая вам не нравится, и в скором времени регулярные тренировки дадут ожидаемый результат.
- 3. Не ешьте много сладкого. Ведь оно вредит не только зубам, но и фигуре, так что лишний раз лучше воздержаться от сладенького.

Ведь чтобы стать лучше, надо чем-то жертвовать, а также быть очень выносливым и сильным, не только морально, но и физически.

Надежда РОЕНКО

Какие бывают ученики?

В прошлом номере газеты ты, дорогой читатель, читал статью "О типах учителей", но ты знал, что существуют ещё "Типы учеников"? Нет?!

Тогда ты будешь сейчас читать небольшую статью, но с очень интересной информацией.

Типы учеников:

1. ВИЗУАЛ

- тот, кто учится лучше всего, когда видит перед собой информацию: текст/конспект. Я заметила, что они ведут яркие, красивые конспекты и учатся по ним.

2. АУДИАЛ

- ученик, который лучше всего учится, слушая/воспринимая информацию на слух. Такие люди много читают свои заметки вслух, используют ассоциацию, объясняют пройденный материал другим людям.

3. КИНЕСТЕТИК

- тот, кто лучше воспринимает информацию во время практики. Таким людям нужны частые перерывы, смена обстановки.

А к какому типу учеников относишься ты, а может даже к двум?

Оксана АГИШЕВА

Moproer orya

Обычное утро. Собираюсь в школу. Яркое солнце осветило комнату. Смотрю на окно: легкий мороз разрисовал его. Стою и любуюсь красотой узоров. Невольно ловлю свое отражение на стекле, такое четкое, словно в зеркале. И тут вспоминаю слова, которые мне часто говорят: «На отца совсем не похожа, но взгляд – копия». Торопливо достаю свой фотоальбом. Глядя на папину фотографию, вижу высокого, красивого, крепкого мужчину в военной форме. (Папа служил на Северном Кавказе в страшные годы Второй Чеченской кампании) Округлые черты лица, четкие брови и такой грустный взгляд, что мурашки пробирают, но улыбка у него такая искренняя, что и я заулыбалась, рассматривая фото.

Я вспоминаю: когда мне было лет 5, папа приходил с работы, брал меня на руки, подбрасывал к потолку. Мне страшно, но в то же время я уверена, что папа меня точно поймает. Его большие сильные руки, словно два крыла, обхватывают меня и крепко прижимают к себе. По дому разносятся мои смех и крики: «Еще!» Потом папа садился смотреть телевизор, а я забиралась к нему на колени и нередко засыпала в его теплых объятиях...

Сейчас я подросток, уже совсем взрослая. Папа тоже изменился: мелкие морщинки облепили его лицо, седина осеребрила голову. Но взгляд, он совсем не изменился, и улыбка все та же. Работает папа уже много лет далеко от дома. Вахта... Приезжает редко. Конечно, мы уже так не играем, как в детстве. Он стал менее разговорчив, больше слушает. Но минуты, которые мы проводим вместе, очень дороги для меня.

И вот в это светлое угро, я понимаю, что уже очень сильно соскучилась по самому родному для меня человеку. И до бесконечности горжусь тем, что взгляд у меня «папина копия»!

Автор Маслова Татьяна, 7 класс, Загорский.







Редакция газеты «МОЛОДОЕ ПОКОЛЕНИЕ»:

Главный редактор: Татьяна Жулина

Верстка: Татьяна Жулина

Корреспонденты: Аделина Адигамова, Оксана

Агишева.

Кристина Зверева, Татьяна Маслова, А.Г. Гафарова

Обложка: Ксения Кузьмина

Фото: Кристина Зверева, Виктория Бирюкова, Оксана

Агишева, Ангелина Матвеева, Ксения Микаева

Февраль 2022

Тираж 20 экз.

Соучредители:

Александровский РОО, отдел молодёжи администрации района

Наш адрес: 461830, МАУДО «Центр развития»

Оренбургская обл., Александровский район

с.Александровка ул. Мичурина,37

Тел. 2-12-61, E-mail: alex_cvr@mail.ru

Верстка и печать произведена в Центре развития Александровского района,

«ИИЦ «Вектор+»