



ГАЗЕТА УЧЕНИКОВ ШКОЛЫ № 43

ЯРКИЕ КРАСКИ ШКОЛЬНОЙ ЖИЗНИ

Сегодня в номере:

- Урок мужества и истории стр.2

- День святого Валентина стр.2

- Великий «олбанский» язык стр.2

- Это наш юбилей стр.3

- День блинов и веселья стр.3

- Чеховская неделя стр.4

- Весь этот джаз стр.4

- Юные информатики стр.5

- Жизнь на пятерку стр.5

- Пожелания других редакций стр.6

- Секрет успеха стр.6



Мы разыскали основателя и первого редактора нашей любимой газеты **Владимира Мокшина**. Вот что он пожелал школьному изданию.

Я хочу пожелать нашей любимой газете обрести своего постоянного читателя.

Для того чтобы нормально существовать и быть полноценным периодическим изданием, нужно чтобы тебя ждали, хотели скорее разобрать абсолютно все экземпляры. Это самое главное - востребованность. Что может быть важнее для школьной газеты? А все остальное найдется. И конечно же,

люди. Потому что это главное. Ведь именно их глазами все смотрят на происходящее вокруг.

Спасибо всем людям, кто целые 5 лет трудился над изданием. Имена не буду перечислять, ведь их и так все знают в школе.

Спасибо всем читателям. Мне было очень приятно начинать работать над «Территорией». Думаю, нынешнему поколению юных журналистов еще более приятно этим заниматься.

Владимир Мокшин, первый редактор газеты

Чеховская неделя

29 января исполнилось 150 лет со дня рождения А. П. Чехова, великого писателя земли русской. Эта дата отмечалась во всем мире. Не осталась в стороне и наша школа. Традиционную предметную неделю литературы решено было посвятить творчеству А. П. Чехова.

Самым ярким, запоминающимся событием стал конкурс инсценировок рассказов писателя. **5 февраля** в актовом зале школы состоялось большое представление, в котором участвовали почти все классы.

(продолжение на стр. 6)

Новости территории

Урок мужества и истории

16 февраля на 3 уроке классный руководитель 7 «Г» класса Князева Наталья Николаевна провела презентацию, посвященный Дню защитника Отечества. На урок были приглашены ученики 6 «В» класса и ветеран Великой Отечественной войны. В презентации были представлены истории о былинных богатырях, доблестных воинах и героях нашего города.

Все внимательно и с интересом слушали рассказчика и узнавали много нового. В презентации было немало фотографий. Сопровождалось все музыкой, рассказами и патриотическими стихотворениями. Приглашенный ветеран рассказал о подвигах во времена войны, о непосильном труде, который не сломил его дух, о его рвении к победе и о долге перед Родиной. Он рассказал о войне с Японией и о том, как дошел до Берлина. Поведал о том, как нелегко приходилось солдатам выживать в тяжелейших условиях. Описывал сражения, несломленный дух солдат и действия наших войск.

В конце урока Наталья Николаевна рассказала о жестоких и кровопролитных войнах в Афганистане и Чечне. Целью этого урока было донести до ребят, что такое война и что такое долг перед Родиной. Я считаю, что эта цель была достигнута!

Михаил Савченко, 9 б

Мальчики 43 школы, хочу поздравить вас с Днем Защитника Отечества! Желаю вам быть смелыми, мужественными, чтобы девушки могли спрятаться за ваши крепкие плечи, и самое главное, будьте патриотами своей страны!

Чтоб стать мужчиной -

мало им родиться,

Чтобы железом -

мало быть рудой.

Ты должен переплавиться,

разбиться,

И, как руда, пожертвовать собой.

Марина Чиркова, 9 б

День святого Валентина - это праздник всех влюбленных. В этот день люди, как правило, дарят друг другу валентинки, пишут любовные письма, признаются в любви. Этот день - прекрасная возможность сказать о своих чувствах.

В нашей школе из года в год вешают «почтовый ящик» для валентинок и писем. 14 февраля их разносят по классам. И тогда уж открывается немало интересного. Для многих присланная валентинка становится большой неожиданностью, кто-то узнает о взаимности своих симпатий, кто-то совсем по-другому начинает смотреть на окружающих его людей. Этот праздник стал неотъемлемой частью нашей жизни, мало кто игнорирует его, наоборот, в этот день все стараются сделать то, чего не сделали бы в любой другой.

В День Святого Валентина всегда хочется верить в лучшее и светлое, искать и находить свою любовь, а для нашедших - сохранить ее. Для многих это праздник стал самым любимым днем, я в этом уверен!

Михаил Савченко, 9 б

Подъезжали автобусы из Сызрани, Октябрьска, Похвистнева.... Вопросы заставляли ломать головы. Кому-то повезло, кто-то, вероятно, много читал. Полтора часа пролетели незаметно. С волнением ждали решения жюри. И, хотя мы были только «бронзовыми победителями», но остались довольны. Ведь что мы знаем! А теперь и еще больше. Умнее мы, умнее.

Марина Проглядо,
Ирина Негру, 8 б

Великий и могучий «олбанский» язык

Наверное, в наше время у каждого есть Интернет. И я думаю, что каждый подросток, который его имеет, «заседает» целыми днями в «Контакте» или аське. Общение в сети - это неотъемлемая часть современной молодежи. И часто для такого общения используется «олбанский язык».

«Олбанский» язык - русский язык с преднамеренными ошибками. Принцип такого языка: пишу, как слышу. Но иногда слова на «олбанском» языке могут звучать так, как они не могут вообще звучать в русском языке. Например, «красавчег» вместо «красавчик». Также обычно на таком языке звонкие звуки меняются на глухие, например, вместо «девочка» - «деффачка». И многие другие приемы ис-

пользуются в «олбанском» языке.

Нужен ли нам «олбанский» язык? Мое мнение: нет, потому что он мешает духовному и культурному развитию молодежи. Если постоянно писать на таком языке, то со временем привыкаешь и начинаешь так писать даже в тетрадях по русскому языку. Мой совет: одумайтесь! Нам не нужна необразованная страна.

Язык, как известно, до Киева доведет. Куда приведет нас «олбанский» язык, никто, увы, пока толком не знает. Известно то, что до добра он не доведет.

Язык изучала

Марина Чиркова, 9 б

Ура! Мы ездили в Самару на областной брейн-ринг. Мы это группа ребят 8 «Б» класса нашей школы. С прошлого года мы участвуем в областной программе Классов, свободных от курения. Были сомнения, можно ли кого-то убедить не курить, поможет ли эта программа убедить во вреде курения. А сейчас не сомневаемся - помогает. Для нас было проведено много мероприятий. Особенно понравились те, где можно было показать свою эрудицию (интеллектуальные игры) или творческий талант (конкурс рисунков, конкурс сочинений). С помощью скайпа был проведен городской брейн-ринг - это было современно, поэтому и здорово! Поездка в Самару была наградой за победу в городе Тольятти. 64 школа бурлила от количества участников.

На злобу дня

В школе нужно быть за 15 минут до звонка. В 8:20 каждый день проводится утренняя зарядка для всех учащихся.

В 8:30 начинается 1-й урок, следовательно, учащиеся, опоздавшие на 1-й урок, не будут допущены до занятий до начала 2-ого урока (они будут находиться в тамбуре), чтобы не нарушать учебный процесс.

Администрация

Жизнь в школе

Нашей газете исполнилось 5 лет! От всей души поздравляю ее с этим, хоть и небольшим, но очень значимым юбилеем!

Мы потихоньку росли, и вот нам уже целых 5 лет. Вы только вдумайтесь: уже 5 лет функционирует школьный пресс-центр, уже пять лет десятки школьников пишут свои статьи и заметки, уже 5 лет газета участвует в различных конкурсах и фестивалях, 5 лет газета освещает школьную жизнь и это далеко не все. Ро-
д и л а с ь
н а ш а
газета 22

февраля 2005 года и в мае этого же года заняла 1 место в Конкурсе Школьных Изданий. Вот такой вот серьезный старт. Буквально через несколько недель мы собираемся на фестиваль юных журналистов «Волга - Юнпресс», в котором участвуем с самого первого года жизни. На втором же фестивале мы получили гран-при. Успешно съездили в Москву, где значительно пополнили багаж знаний. Мы регулярно освещали все наши победы, и желающие

ними могут ознакомиться подробнее, перелистав выпуски газеты за прошлые годы.

Обращаю ваше внимание, что в предыдущем номере несколько изменился дизайн газеты. Как и люди, мы со временем меняемся. Мы продолжаем расти и совершенствоваться. Что ж, успехов нам, новых наград, побольше корреспондентов и, конечно же, ярких красок школьной жизни!

Кристина Марченя, 9 б



ЭТО НАШ ЮБИЛЕЙ

Ну вот и настал первый маленький юбилей нашей любимой газеты! А кажется, что только вчера Татьяна Вячеславовна предложила мне поучаствовать в создании «Территории 43». Тогда я даже и представить себе не мог, насколько газета повлияет на мою жизнь. Столько событий, всегда радостных и ярких, столько эмоций, неповторимых и светлых, столько людей, талантливых и неординарных.... Всё это я узнал и открыл для себя благодаря газете.

Никогда бы в детстве не подумал, что буду писать статьи... Да как то и не мечтал быть жур-

налистом, хотя не нравилось это. И сейчас, обучаясь на экономической специальности, журналистикой не занимаюсь. Но, безусловно, работа в «Территории 43» запомнится мне на всю жизнь.

Ну что обычно желают малышам на 5-летие? Растить большими и здоровыми! Вот и нашей газете я пожелаю то же самое — творческого роста, постоянного развития и неиссякаемого потока вдохновения! И, конечно же, как будущий экономист, пожелаю финансового благополучия! Ведь очень обидно, когда именно денежные проблемы не дают

раскрывать талантам. Надеюсь, что таких проблем у «Территории 43» не возникнет, и на ее страницах количество хороших статей будет только расти!

Еще хотелось бы пожелать побольше терпения руководителям газеты: Татьяне Вячеславовне и Наталье Николаевне.

Именно благодаря их организаторским способностям газета существует и развивается. Спасибо Вам за то, что дали мне шанс проявить себя на страницах «Территории»! С днем рождения, любимая газета!!

Алексей Ермилов,
выпускник 2008 года

День блинов и веселья

Совсем недавно прошел один из веселых праздников России - Масленица. Я в этом празднике вижу множество плюсов, например, поедание блинов, веселые игры и конкурсы, и все это на улице с веселыми и добрыми людьми. В этот день принято жарить блины, собираться на площади, весело проводить время, ну и, конечно же, жечь чучело, символизирующее зиму!

Лично я никогда не упускаю момента побывать на масленичной ярмарке, попробовать бли-

нов и вместе со всеми сжечь чучело и просто отлично провести время. Вот и на эту масленицу я сходил на площадь ДДЮТа. Скажу вам, это был один из самых веселых, ярких и незабываемых праздников.

Ведущие в красочных русских народных костюмах организовали много театрализованных конкурсов и игр. Они никому не давали стоять на месте и замерзнуть! Все это сопровождалось горячим чаем и вкусными блинами! А почему мы считаем символом

масле-
н и ц ы
имен-
но бли-
н ы ?
Обра-
тимся к



истории. Древние считали блин символом солнца, поскольку он, как и солнце, желтый, круглый и горячий, и верили, что вместе с блином они съедают частичку его тепла и могущества.

Блины поедал
Михаил Савченко, 9 б

Чехову посвящается...

Чеховская неделя

(продолжение, начало на стр. 1)



Открыли конкурс учащиеся 6 А класса лирическим вступлением о рассказах Чехова. «Его врагом была пошлость», «Он ненавидел ложь во всех ее проявлениях», - вот лейтмотив вступлений Пшеничниковой Насти, Шапкина Максима, Герасимовой Даши.

Выступление продолжили старшеклассники. Ротенко Ольга (11 А кл.) очень задушевно и артистично прочитала стихотворение «Памяти Чехова». Учащиеся 11-х классов Вяцков Алексей, Шавель Настя, Гилев Алексей своим выступлением задали очень высокую планку и заняли I место. Вторыми были учащиеся 9 Б класса с инсценировкой рассказа «Поленька» (Бодриков Влад, Марченя Кристина, Савченко Миша, Чиркова Марина, Шапкина Вероника). Это было самое зрелищное выступление и лучшая режиссерская работа (учитель Кригер Р.А.). По оформлению сцены (был представлен модный магазин), по костюмам артистов, точно воспроизводящим атмосферу XIX века, этой инсценировке не было равных.

Очень лирично прозвучала композиция по письмам О. Л. Книппер-Чеховой и А. П. Чехова. История Любви и очень непростой жизни двух талантливых людей была рассказана глубоко прочувствованно. (Родионов Саша, Шевцова Настя).

Достоинно выступили 5-ые классы:

I место 5 Б класс с рассказом «Толстый и тонкий» (Беляков Коля, Морозов Саша, Дмитриева Аня, Жорин Сергей, Кульчихина Вика).

II место 5 А класс «Случай с классиком» (Лунев Дима, Артамкина Настя, Мурзакова Даша, Семенов Витя).

III место 5 В, 6 Б и 6 А класс «Ванька», «Радость», «Хирургия» (Каратаев Саша, Касицкая Лена, Маячкин Саша,

Зубков Максим, Денисов Эдик).

Среди 7-8-ых классов победители 8 В – I место, 7 Б – II, 8 А – III место.

Лучшими артистами жюри назвало Артамкину Настю, Маячкина Сашу, Павлюченко Георгия, Бодрикова Влада, Вяцкова Алексея, Ротенко Ольгу.

К сожалению, не все классы добросовестно отнеслись к конкурсу, отдельные артисты не знали текст произведения, не позаботились ни о костюмах, ни о декорациях.

Несмотря на это, зрители познакомились со многими рассказами Чехова, почувствовали, что время не властно над творчеством великого писателя, что многое, над чем смеялся писатель, актуально и в наше время. «Мимо этой толпы прошел большой, умный, ко всему внимательный человек, посмотрел на этих скучных жителей своей родины и с грустной улыбкой сказал: «Скучно вы живете, господа».

Жизнь замечательного человека для молодых, выбирающих свой идеал, всегда интересна, поэтому учащиеся 5 В класса (Уперчук Роман) и 6 В класса (вместе с учителем Феоктистовой Г. В.) оформили на третьем этаже стенд «Уроки Чехова». Вот несколько интересных высказываний Антона Павловича:

- В человеке должно быть все прекрасно: и лицо, и одежда, и душа, и мысли.
- Воспитанные люди уважают человеческую личность, а потому всегда снисходительны, мягки, вежливы, уступчивы.
- Давая волю фантазии, придержи руку.
- Доброму человеку бывает стыдно даже перед собакой.
- Надо быть ясным умственно, чистым нравственно и опрятным физически.
- Не успокаивайтесь, не давайте усыплять себя! Пока молоды, сильны, бодры, не уставайте делать добро.

В заключение недели во всех классах были проведены викторины «Знаешь ли ты творчество А. П. Чехова». Оказалось, в нашей школе есть читающие люди, настоящие знатоки литературы. Это Голованов Н. (7 А) – I место, Дудочкин А. (6 А), Ковинько П. (7 А), Самылкин Д. (9 В), Серова М. (9 Г), Исмаилзаде Ф. (6 В), Дирипов Ю. – II место, Криворотов С. (6 В), Уперчук Р. (5 В), Чугунов А. (6 В) – III место.

Поздравляем победителей! Надеемся, что подобные праздники помогут выявить новые таланты в нашей школе.

Надежда Ивановна Воробьева

Весь этот джаз

Музыка в нашей жизни



Очередной концерт музыкальной школы прошел совсем недавно. Он состоялся в узком кругу музыкантов и их родителей, в теплой и дружеской атмосфере. Концерт был посвящен пре-

расному направлению музыки - джазу. Нас приобщали к истории джаза: рассказали о его происхождении, познакомили с джазовыми знаменитостями, объяснили термины, употребляемые в джазе, и многое, многое другое. Скажу вам, было очень интересно. Концерт проходил в виде презентации. Нам показывали слайды, а ведущий рассказывал много интересного. Также на концерте выступал ансамбль «Живой звук», так как в его репертуаре было немало джазовых композиций. Думаю, многим запомнилось выступление с импровизацией на тему джаза, потому что этот стиль подразумевает под собой импровизацию. Она звучала на двух электрогитарах, бас гитаре и синтезаторе. Многие музыканты

узнали для себя много нового о таком великом и красивом стиле, как джаз.

На протяжении всего концерта ведущий общался с публикой, отвечал на вопросы, старался дать каждому зрителю возможность поучаствовать в приобщении к джазу. Не отставал от него и «Живой звук». Участники группы из всех сил старались показать, на что они способны.

Думаю, многие остались довольны таким неофициальным концертом. А мне, как участнику ансамбля, было приятно видеть таких слушателей и чувствовать их отношение к себе и к нашей игре, ну и, конечно же, слышать аплодисменты.

С места событий
Михаил Савченко, 9 Б

Интервью с...

Жизнь на пятерку

Что же такое «жизнь на пятерку»? В прошлом номере мы уже интересовались этим понятием, а сегодня зададим несколько вопросов еще одной претендентке на золотую медаль школы – Цыбуцкой Саше.

- Как тебе удастся быть отличницей на протяжении стольких лет? Это, наверно, сложно?



- Я отличница с первого класса и никогда не задумывалась, почему. Это как-то само собой получается. Хотя, конечно, с каждым классом быть отличницей становится все труднее и труднее. Постоянно приходится бороться со своей ленью и делать уроки, читать книжки. Отдыхать времени практически не остается.

- Какие у тебя есть достижения? В учебе, может быть, в искусстве?

- Я принимала участие во многих олимпиадах, конкурсах, у меня много дипломов и наград. В том числе дипломы 1 степени: «Компьютерный спринт», изонить «Золотые купола» и т.д.

- Хотелось ли тебе когда-нибудь стать обыкновенной школьницей, а не отличницей?

- Иногда ловлю себя на мысли: зачем мне быть отличницей? Это такой невероятный труд. Тебя вечно отправляют на все олимпиады, конкурсы, конференции и т.д. Хочется взять и бросить все,

но что-то внутри меня останавливает. Все-таки от оценок в школе зависит вся моя дальнейшая жизнь... И я опять берусь за учебу.

- Куда собираешься поступать после школы и на кого?

- Поступать... Поступать я думаю в ТГУ на факультет «Финансы и кредит», т.е. буду экономистом. (если сдам английский язык – один из самых сложных экзаменов). И с экономическим образованием можно работать во многих предприятиях, фирмах и т.д. Выбор профессии для меня был легким, так как я с детства любила цифры.

Ну не все же время учиться, даже отличнице. Скажи, чем ты занимаешься в свободное время? Может, у тебя есть какое-то серьезное увлечение? Расскажи нам о нем.

В этом году времени для серьезного занятия чем-то практически не остается. Даже пришлось бросить гитару, но несколькокими своими увлечениями я не смогла пожертвовать – это аниме, рисование и книги. (Для тех, кто не знает, аниме – это японская мультипликация). Мир аниме очень многообразен. Он затягивает. Книги я люблю с детства. Никогда не устаю читать, открывать для себя новые и новые интересные книги. Ну а рисование – это отклик души на все происходящее. В своих рисунках можно отобразить не только душевное состояние, но и мысли и чувства. У меня очень много рисунков, и каждый день их становится на один, но больше. За свое творчество я уже получила награду – диплом III степени журнала «Каламбур». В этот журнал пишут и отправляют свои работы ребята из всех городов страны и получить эту награду могут далеко не все – это не так-то просто.

Ну что ж, я думаю, мы узнали все, что хотели. Остается пожелать Саше и дальше оставаться одной из лучших учениц школы, удачи!

Интервьюировала Кристина Марченя, 9 б

Юные информатики

3 декабря 2009 года на сайте «ТОЛВИКИ» стартовал дистанционный проект «ДОПИНГ». И конечно, 43 школа решила принять в нем участие. «Допинг» - проект по информатике, поэтому нашей командой руководила Татьяна Вячеславовна.

Команду собрать было сложно. Первой Татьяна Вячеславовна пригласила меня. Потом в команду взяли Куртову Юлию (9 «В»), затем мы позвали Старостина Никиту, Логинова Рому, Казанцева Максима из 9 «А», потом я решила пригласить в команду Мезина Андрея (9 «Б»), ну и Артура Мадаминаова из 8 «А». Уговаривали всех долго. Но в конце концов команда была собрана. И мы приступили к первому конкурсу, который назывался «Давайте познакомимся!». В этом конкурсе нужно было придумать свою визитку и представиться остальным участникам. Нашу команду мы назвали InfoMania. По итогам первого конкурса мы заняли 13 место. Но мы ничуть не расстроились и решили всем показать, что мы лучшие! Следующий конкурс был познавательным и очень интересным.

Сначала нужно было изучить «Обучающий тур», а потом пройти дистанционное тестирование на тему: «Информация. Информационные процессы». Мне очень понравилось работать в команде. И здесь удача нам не улыбнулась. Мы заняли 15 место. Следующим был конкурс «Сказка ложь, да в ней намек, добрым молодцам урок». Участникам нужно было придумать сказку, в которой бы были освещены информационные процессы. После долгих раздумий мы придумали нашу сказку, сыграли ее, засняв на видео и отправили на конкурс, в надежде удивить жюри. Но и тут не получилось. Мы заняли 16 место. Но мы решили не отчаиваться. Впереди было еще много конкурсов. Следующий конкурс нам тоже очень понравился, хоть он и был самым сложным – «Кто ищет, тот всегда найдет». Смысл этого конкурса состоял в том, чтобы найти ответы на предложенные вопросы. Конкурс был совсем не из простых. Мы постарались, но заняли 17 место. Следующий конкурс – «Информация вокруг нас» - был для нас новым. В этом конкурсе нужно было сделать картинки, посвященные теме проек-

та, с помощью сканографии. Сканография – процесс накладывания на стекло сканера разных предметов, создавая картинку. Очень интересный конкурс, но так как мы были новичками, заняли всего лишь 25 место. Ну, вот и настал последний конкурс – «Общение в сети». Здесь мы должны были отвечать на вопросы викторины, а потом активно принять участие в обсуждении. Здесь мы показали, на что способны. Заняли 4 место! А пока мы участвовали в конкурсах, Татьяна Вячеславовна тоже не отдыхала, а помогала зарабатывать нам баллы: она участвовала в методическом семинаре.

Но вот и конец проекта... Скоро мы узнаем результаты. И так не хочется расставаться со всеми. Конкурс был очень интересным.

Я рада, что приняла участие в этом конкурсе. Побольше бы таких проектов. По итогам всех конкурсов мы заняли 14 место. Ну что ж, как говорится, главное не победа, а участие. Мы учтем все свои ошибки и в следующем году покажем всем, что мы лучшие!

Марина Чиркова, 9 б

С праздником Это наш юбилей

Нашей «Территории» исполнилось 5 лет. Хочу пожелать газете такого же цветения, много читателей и побед в конкурсах и на фестивалях. Я надеюсь, что в нашем коллективе будет пополнение, и вместе мы сделаем её еще красочнее и интереснее.

Прошло уже пять лет, как существуешь ты, моя любимая газета! Здесь мы учились, дружили, начинали писать, творить... спасибо тебе за это! Я не знаю, как бы сложилась моя жизнь сейчас, если бы не первые строки в газете, новые друзья на конкурсах...наверное, я была бы сейчас совсем другим человеком, замкнутым, скучным!

И сегодня хочется пожелать тебе, родная газета, дальнейшей жизни, процветания! Ведь ты всегда нам рада, здесь уютно и тепло!

Светлана Пахомова,
редактор газеты в 2009 г

Поздравляет Марина Чиркова, 9 б

У меня при слове «территория» в любом контексте мозг до сих пор дорисовывает циферку 43, красующуюся на очередной обложке газеты, и на губах начинает блуждать улыбка. Так много отдано ей, так много получено от нее, так много с ней связано. Под-ходит к концу очередная зима, которую видела наша газета, наступает новое время. И пусть оно принесет много замечательных, добрых, красочных как весенний день, идей и пусть страницы издания также информируют, радуют, поздравляют, просвещают и своим присутствием оживляют жизнь в школе.

Пусть вам желают побед в конкурсах, а я желаю вам всегда быть «родным» (если можно сюда применить это слово) изданием, чтоб у кого-то всегда при слове «территория» в голове мелькали заветные цифры и сердце чувствовало доброту, тепло.

С днем рождения!

Молькова Наталья, редактор газеты в 2007 году

Поздравляю школьную редакцию с юбилеем, 5 лет это уже результат. Тем более для школьного издания. Желаю дальнейшего процветания, много новых и интересных материалов и чтобы читателей прибавлялось с каждым годом все больше.

Поздравляет Михаил Савченко, 9 б

Юбилей – это прекрасное время для начала новых проектов и дел. Мы уверены, что самые лучшие, интересные материалы еще впереди. Задуманное вашей творческой командой обязательно реализуется. Мы желаем вам новых творческих свершений, вдохновения и всего самого доброго, коллективу плодотворного сотрудничества с обществом, благополучия и успехов в работе.

Газета «Лови волну»
г. Октябрьский
Республика
Башкортостан

Знаете ли вы...

Секрет успеха

Экзамены, экзамены... Ученики 9-ых и 11-ых классов слышат это слово на каждом углу. Что такое для нас экзамены? Многие воспринимают это как стресс и ждут с замиранием сердца, некоторые же вообще не задумываются о том, что до «часа икс» осталось всего ничего. И та, и другая группа людей нуждается в помощи. На мой взгляд, выпускников нужно не пугать этими экзаменами, что делает большинство учителей, дабы заставить усерднее учить, а наоборот, вселить в нас уверенность. Я считаю, что наравне с предметной подготовкой к экзаменам, нужно уделить какое-то время и психологической подготовке.

По себе знаю, что накануне ответственного мероприятия испытываешь небольшой, но все-таки стресс. Беспокойная «ночь перед экзаменом» даст о себе знать в самый ответственный момент. Приходишь ты в школу, видишь комиссию или получаешь бланки, и тут начинается... Трясущиеся руки, учащенное сердцебиение и, соответственно, сбитое дыхание, головная боль, путаница в мыслях. Тут и то, что знаешь, забудешь напрочь. Что делать? Взять себя в руки! Но как, спросите вы? Разрешите дать вам пару советов. Этаким аутотренинг, не отходя от места. Много времени это не займет, а вот с мыслями справиться поможет.

Итак, первая реакция организма – это выплеск адреналина. Сердце колотится, дыхание сбивается и потихоньку начинается паника. Тут поможет несложное, но довольно действенное упражнение. Вдох должен быть в два раза короче выдоха. Когда вы часто дышите, организм перенасыщается кислородом, начинается головокружение, поэтому нужно уравновесить его содержание в легких.

Второе. Бегущий взгляд. Незнакомая обстановка, чужие люди - все это заставляет глаза бегать по предметам, не

останавливаясь конкретно ни на чем. Абсолютно бесполезное и сбивающее с толку занятие рассматривать окружающую обстановку. Мозг перегружается ненужной информацией, начинает ее усиленно перерабатывать - это отвлекает, не дает собраться с мыслями. Нужно просто остановить свой взгляд на одном предмете. Пусть это будет царапина на парте. Смотрите в эту точку до тех пор, пока этот бешеный круговорот в голове не закончится.

Если не помогло и это, можно закрыть гла-за. Вы скажете: «Ну что за ерунда, приходишь на экзамен и сидишь с закрытыми глазами!». «Да никому до этого дела не будет», - скажу вам я. Все будут заняты своими делами, и ваша маленькая медитация останется незамеченной.

Просто так сидеть с закрытыми глазами можно долго и бес толково. Нужно представить себе что-то приятное, спокойное. Для каждого это что-то свое. На экзамене у вас может и не быть времени вспоминать всю свою биографию и искать в ней приятные моменты, поэтому можно подготовиться к этому заранее.

Вечером накануне экзамена садитесь, берете чистый лист, разноцветные карандаши, фломастеры и рисуете. Представьте себе момент вашего триумфа, вспомните ваш успех, представьте, что вы сдали экзамен на высший балл и нарисуйте свои эмоции.

Кому-то это покажется бредом, лично мне вообще было сложно что-то нарисовать. Но, тем не менее, это очень эффективный метод. Потом, сидя на экзамене, вспомните ваш рисунок, свои эмоции в момент рисования, наполните себя этим ощущением успеха, и у вас действительно все получится!

Кристина Марченя, 9 б

Учредитель: Администрация МОУ школы №43.
Главный редактор: Кристина Марченя
Редактор: Михаил Савченко
Руководитель: Татьяна Вячеславовна Гришина
Дизайн, вёрстка: Т. В. Гришина
Корреспонденты: В. Лицкевич, М. Чиркова
Художественный оформитель: Н. Н. Авдеева
Корректор: Н.И.Воробьева Тираж: 60 экз.

Издаётся с февраля 2005 г. Выходит 1 раз в месяц
e-mail: school43@edu.tgl.ru,
сайт: school43.tgl.net.ru
Адрес редакции: г. Тольятти, 6-р Курчатова, д. 15,
каб. № 47, т. 32-74-01
В работе над номером также принимали участие:
А. Ермилов, Н. Молькова, М. Проглядо, И. Негру

