



«Уроки и Перемены»

Газета КОГОВУ СШ с УИОП г. Белой Холуницы

Равнение на лучших.

Докучаева Виктория, 10 класс

Совсем недавно закончился муниципальный этап Всероссийской олимпиады школьников. Ученики нашей школы, конечно же, поучаствовали в нем и показали неплохие результаты. Большое количество учащихся заняли призовые места по таким предметам, как математика, русский язык, история, обществознание и право. По литературе, географии, ОБЖ, химии, искусстве, физике так же есть призёры, но их уже не так много. Очень порадовало то, что среди учеников, защищавших честь нашей школы, есть немало победителей. По информатике первые места заняли Горячев Антон (8-а класс) и Белорыбкин Алексей (10 класс). В иностранных языках, как оказалось, мы тоже довольно сильны: английский язык - "золото" взяла 5-классница Шуткина Алина, французский язык - первые места у Клешиной Алины (7-в класс), Филипповой Екатерины (10 класс), Красных Юлии (11 класс). По биологии также много призовых мест, но победительницей является только одна ученица 10 класса Ушакова Анастасия. В умении шить и вязать свое мастерство великолепно показала Комиссарова Полина (7-а класс). А по самому любимому школьному предмету - физкультуре - первое место занял ученик 8-а класса Пахнев Евгений.



Лучшим
и по
результатам
олимпиад
стали: Горячев
Антон (8-а) и
Салтыков
Василий (8-б
класс),
которые
являются
победителями

5 олимпиад; Никифорова Полина (11 класс), Повышева Ксения и Данченко Александр (8-а класс) - призеры 4 олимпиад! Прошу заметить, что в пятерке лидеров три ученика из 8-а класса.

Тем, кто участвовал, но не победил, желаем не падать духом, а в следующем году вновь побороться, если не за первое, то хотя бы за призовое место.



России верные сыны.
Салтыков Василий, 8-б класс

Совсем недавно прошел районный конкурс «России верные сыны», посвященный восстанию декабристов и Великой Отечественной войне. В первой части конкурса, которая была посвящена восстанию декабристов, на сцене появились команды из разных школ района. В каждой команде были лучшие из лучших, каждый хотел победить.



Наша школа представила 2 команды: 1 команда восьмых классов, 2 команда девярых классов. Возраст соперников немного смущал наших участников, т.к. чаще всего в этом конкурсе участвуют ученики 10-11 классов. Первое конкурсное задание –



визитка, в которой каждая команда должна представить себя, умение читать, умение красиво держаться на сцене. Затем команды отвечали на вопросы. Конечно, были и ошибки, и уверенные точные ответы. Состязание было напряженным и упорным.



1 место заняла школа имени В. И. Десяткова, а наша команда восьмиклассников - четвертое. Настроение не было радостным, но мы с уважением отнеслись к победителям, пожав им руки. Хотя мы не победили, но приобрели опыт участия в таком конкурсе, многое узнали. И главное же не победа, а участие.



Сразу после конкурса «России верные сыны» начался районный конкурс чтецов о Великой Отечественной войне. Лучшие чтецы всех школ района вышли на сцену и прочли стихи, напомнившие о тех суровых днях, которые пережили наши деды и прадеды...

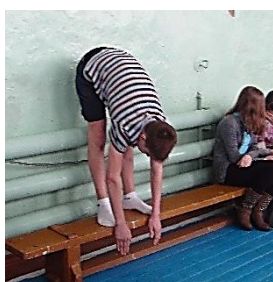
Волнение, страх запнуться, забыть что-то – все это мешало участникам. Каждый, кто выходил на сцену читал стихи так, как будто сам был участником боев за Родину, за свободу ...

Среди победителей есть учащиеся нашей школы. Получили дипломы победителей и призеров Бакулина Елизавета и Шутова Ульяна из 6-в класса, Русских Анастасия из 2-в класса, Христолюбов Иван из 8-а класса, Колобова Алина из 1-б класса.

Конкурс «Защитники отечества».
Мокрушина Елизавета, 8-б класс



3 марта прошла игра «А ну-ка мальчики» в спортивном зале ГОУСПО Кирово-Чепецкого электромашиностроительного техникума. 8-11 классы нашей школы должны были выбрать самых сильных и быстрых мальчиков и в течении нескольких дней подготовиться к



игре.

В список состязаний входили: жим гири, прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине, сборка и разборка автомата, подъем туловища из положения лежа с согнутыми коленями, а также эстафета.

Эта военно-спортивная игра была направлена на отработку военных навыков, выполнение упражнений комплекса ГТО. При выполнении различных упражнений ребята, а именно Симонов Илья (11 класс), Зырянов Сергей (11 класс), Ганичев Руслан (10 класс), Устюжанин Ярослав (9-б класс), Гнусов Никита (9-а класс), Печинин Роман (9-б класс) показали высокие результаты норм ГТО.

Их поддерживали многочисленные болельщики. Особенно за своих «защитников» волновались их одноклассницы.

Все команды выступили достойно, но лучшими оказались 11 класс, занявший 1-ое место, 10-класс - 2-ое место и 9-б класс - 3-ье место.

Всем участникам игры пожелаем дальнейших успехов в спорте и побед в соревнованиях.



ГОТОВИМСЯ К ЭКЗАМЕНАМ

Как подготовиться психологически

Для того чтобы в кризисной ситуации не терять головы, необходимо не ставить перед собой сверхзадач для достижения сверхцели. Не стоит дожидаться, пока ситуация станет катастрофической.

- Начиная готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие.

- Если очень трудно собраться с силами и с мыслями, постарайся запомнить сначала самое легкое, а потом переходи к изучению трудного материала.

- Ежедневно выполняй упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.

Что делать если устали глаза?

В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза, значит, устал и организм: ему может не хватить сил для выполнения экзаменационного задания. Нужно сделать так, чтобы глаза отдохнули.

Выполни два любых упражнения:

- посмотри попеременно вверх-вниз (25 секунд), влево-вправо (15 секунд);
- напиши глазами свое имя, отчество, фамилию;
- попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 секунд), потом на листе бумаги перед собой (20 секунд);
- нарисуй квадрат, треугольник – сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.

Режим дня

- уроки и подготовка к экзаменам не должны превышать 8 часов в день;
- занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе, потанцуй, соблюдай режим питания;
- спи не менее 8 часов; если есть желание и потребность, сделай себе тихий час после обеда.

Питание

Питание должно быть 3-4 – разовым, калорийным и богатым витаминами. Употребляй в пищу грецкие орехи, молочные продукты, рыбу, мясо, овощи, фрукты, шоколад. Еще один совет: перед экзаменами не следует наедаться.

Место для занятий

Организуй правильно свое рабочее пространство. Поставь на стол предметы или картинку в желтой и фиолетовой тональности, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность.

Выпуск подготовили: Докучаева Виктория, Тыртышникова Алина, Салтыков Василий, Мокрушина Елизавета
Наш адрес: г.Белая Холуница, ул.Школьная, д.3
Телефоны: 4-18-37, 4-18-44.