

# Дорогою добра

Газета МБОУ «Школа №6»

№2 – 5 декабря 2018 г

ГАЗЕТА ДЛЯ УЧЕНИКОВ, УЧИТЕЛЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ



## ФАКТЫ МИНУВШИХ ДНЕЙ С ЮБИЛЕЕМ, КОМСОМОЛ!

Всесоюзный Ленинский коммунистический союз молодежи (ВЛКСМ) - молодежная общественно политическая организация, созданная на 1 м Всероссийском съезде союзов рабочей и крестьянской молодежи 29 октября - 4 ноября 1918 года.

Через комсомол осуществлялось идеологическое воспитание молодежи и реализовались политические и социальные проекты. В комсомол вступали только достойные, достигшие возраста 14 лет и старше. В 28 лет молодой человек выбывал из союза молодежи по возрасту.

Вообще, идея союза молодежи была замечательной. Велось патриотическое воспитание, все большие государственные дела начинались с комсомола. Обязательными были ежемесячные комсомольские собрания, где подводились различные итоги, намечались планы, разбирались персональные дела отдельных комсомольцев. Комитет комсомола давал рекомендации для продвижения по карьерной лестнице и мог взять на поруки провинившегося товарища. При поступлении в техникумы или высшие учебные заведения была необходима комсомольская характеристика. Сколько в стране было объявлено комсомольско-молодежных строек! Целина в Казахстане, разработка нефтяных месторождений в



Тюменской области, Байкало-Амурская магистраль. У комсомола были свои награды. Самая высокая - лауреат премии Ленинского комсомола.

Наиболее значимые народно-хозяйственные объекты получали статус Всесоюзных ударных комсомольских строек. Они находились главным образом в труднодоступных и малообжитых районах, где возводились глобальные проекты советского правительства: магистрали, каналы, станции, водохранилища. На ударных комсомольских стройках обычно удавалось добиваться более высоких показателей, чем в целом по отрасли.

Начало ударным комсомольским стройкам было положено в 1929 году, когда ЦК ВЛКСМ рекомендовал местным организациям провести

мобилизацию молодежи для работы в отдельных отраслях промышленности и общественного сектора сельского хозяйства.

Характерным проявлением патриотизма советской молодежи в военные годы был массовый героизм. Воины-комсомольцы шли на подвиги в приграничных сражениях, в боях под Перемышлем, при обороне Брестской крепости, Минска, Киева, Севастополя, Одессы, в битвах под Смоленском, Ленинградом, Москвой, Сталинградом.

Комсомольцы сражались не только на передовой. В прифронтовой полосе из членов ВЛКСМ создавались подразделения самообороны, отряды в помощь милиции, противопожарные команды, санитарные дружины; тысячи молодых людей в составе рабочих батальонов участвовали в строительстве оборонительных укреплений. В прифронтовой зоне действовали 32 тыс. специализированных комсомольско-молодежных групп, бригад и отрядов, занимавшихся перебазированием оборудования и людей в глубокий тыл.

*Колесова Полина 9 А кл.*

### ПОЗДРАВЛЯЕМ!

#### Конкурс «Молодые таланты»



Поздравляем **Ксению Норовяткину**, ученицу 8 Б класса и команду её помощников с победой в роином конкурсе «Молодые таланты», который прошел под руководством музыкального руководителя Ивановой Оксаны Александровны в октябре в стенах нашей родной школы.

Ксения – талантливая солистка. Исполнила песню «Не расстанусь с комсомолом!» на стихи Н. Добронравова и музыку А. Пахмутовой. Когда-то эту песню исполнял Иосиф Кобзон.

Интересный выбор песни, так как наш гимн школы написан на эту же песню, только слова немножко другие.

Ксения с командой выступили достойно, с огоньком, на сцене развернулось целое представление. Октябрята – Михеева Софья и Бирюков Никита, пионеры – Мясникова Арина и Солдатов Денис, комсомольцы – Конфедератова Елена и Катышев Вадим совершили путешествие в прошлое наших родителей. И результат порадовал всех нас - заняли 1 место!

Фото – Тютяева П. 8 А кл.

Авторы: Голубева Е.А. и Иванова О.А.

## НОВОСТИ ШКОЛЫ ЮНАРМИЯ В НАШЕЙ ШКОЛЕ



В 2016 году в России начало свою деятельность всероссийское военно-патриотическое движение «Юнармия», которому удалось сплотить множество мелких патриотических организаций в одну большую команду, объединенную одной идеей.

Движение юнармейцев образовано по инициативе министра обороны РФ Сергея Шойгу в целях улучшения патриотического воспитания молодежи, ведущих здоровый образ жизни и способных в случае необходимости встать на защиту своей Родины с оружием в руках.

Основной задачей общественного движения «Юнармия» является воспитание подрастающего поколения в военно-патриотических традициях. Поставленная цель – вызвать интерес к географии и истории России и ее народов, героев, выдающихся ученых и полководцев прошлого. Для этой цели молодые люди не только изучают историю, но и обучаются ряду военных и спортивных дисциплин.

Юнармейцы имеют свою собственную форму и береты, являющиеся особой гордостью для школьников. Флаг «Юнармии» и эмблема представляют собой симбиоз советского пионерского знамени и орла, который символизирует новую Россию. Красный цвет фона и звезда на флаге напоминают о пионерах советского периода.

Вступление в «Юнарию» и получение берета «Юнармейца» в настоящее время является целью многих российских школьников.

Вот и в нашей 6-й школе образовалась команда Юнармейцев, 26 октября под руководством Лубнина Д.С. новые участники ездили в воинскую часть 52634 – 96 отдельная бригада разведки в Сормово для торжественного вступления в ряды организации. Собралась команда из 8 учеников: Чернова Наталья и Прохорова Дарина - 10 А, Воронков Дмитрий, Ерин Артём - 9 в, Топорищев Евгений и Дuceв Алексей 9 А, Тютяева Полина - 8 А, Сергеева Елизавета - 5 В. Поездка оставила неизгладимое впечатление у ребят. Лучшее всего об этом важном моменте в жизни расскажут сами ребята:

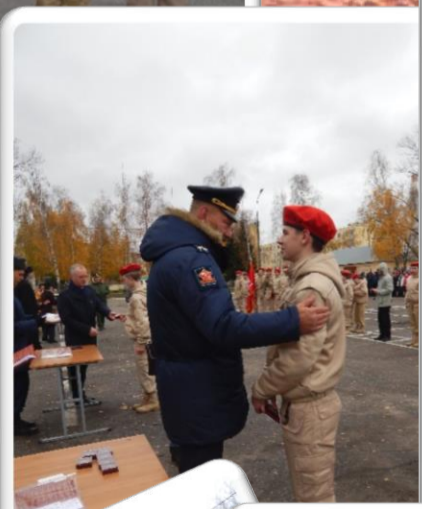
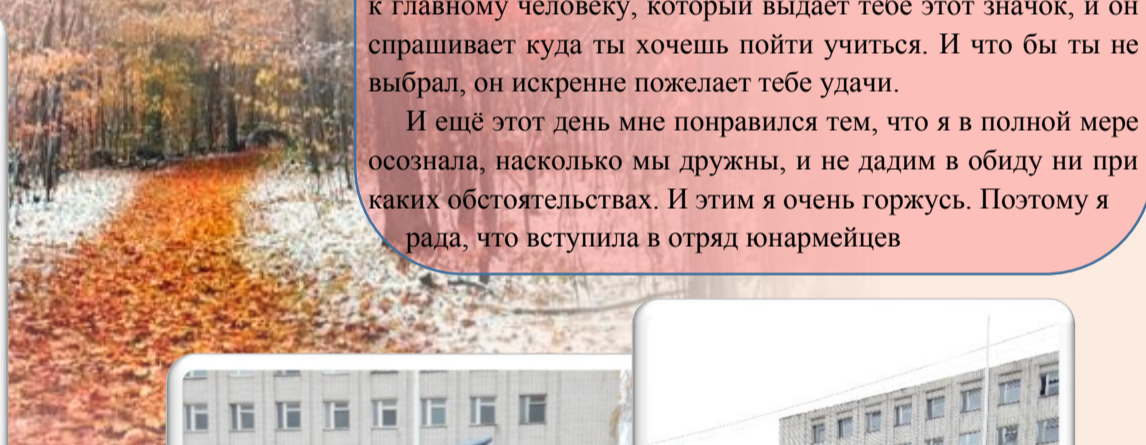
*Тужилкина Света 10 А кл.*



**Дарина Прохорова 10 А кл:** Мне очень понравилось это мероприятие. Это такие незабываемые эмоции. И хоть было холодно, а ждать пришлось долго, и мы даже попали под снег, но ничто не переplонет те эмоции, которые я получила за этот день. Именно в этот день ты чувствуешь какую-то свою важность, то что ты действительно нужен. И при этом испытываешь гордость, и именно в этот момент в тебе просыпается большое чувство патриотизма.

А ещё мне очень понравился момент, когда тыходишь к главному человеку, который выдает тебе этот значок, и он спрашивает куда ты хочешь пойти учиться. И что бы ты не выбрал, он искренне пожелает тебе удачи.

И ещё этот день мне понравился тем, что я в полной мере осознала, насколько мы дружны, и не дадим в обиду ни при каких обстоятельствах. И этим я очень горжусь. Поэтому я рада, что вступила в отряд юнармейцев



## НОВОСТИ ШКОЛЫ ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ДВИЖЕНИЕ



**Чернова Наташа 10 А кл.:** Когда я узнала, что в нашем районе есть военно-патриотическое объединение "Юнармия", я была очень рада, т.к. всегда была мечта: участвовать в военных объединениях. И вот сегодня, когда мы стояли на торжественном мероприятии, посвященном вступлению в ряды Юнармии, я ощущала себя очень счастливым человеком. Я уверена, это то, что мне нравится и то, с чем я хочу связать свою жизнь!

**Леша Дuceв 9 А кл.:** Пожалуй, это был самый лучший день, как было все организованно... Просто великолепно!

Понравилась форма, в которую мы были одеты, понравилось выступление военных, как они старались, довольно вкусно нас накормили, хоть все и говорят, что в армии кормят не хорошо.

Когда вызвали Топорищева Евгения, я чувствовал, что сейчас вызовут меня на вручение, и да, меня вызвали! Я не волновался, я был рад! Столько радости у меня еще никогда не было! Я старался быть максимально серьезным, чтобы полковник знал, что я в душе уже военный, что готов защищать Родину!

Так же понравилась спец. техника, которую нам показали. Как дали нам поддержать оружие, посидеть в военных автомобилях.

Спасибо организаторам, что организовали все это. Это был лучший день!



**Голубева Е.А.: «Я горжусь Вами!»**  
Ребята, а я сопровождала вас вместе с Дмитрием Сергеевичем Лубнином, фотографировала и гордилась вами! Вашим поведением, командным духом, как мальчики помогали девочкам, ни одного грубого слова в их адрес, смотрели как бы кто не обидел их, Ерин Артём помогал зашнуровывать ботинки, другие занимали места и приносили еду. Чувствовалась хорошая духом команда. Вы очень отличались от некоторых команд, своим поведением давали пример тем, кто вел себя не так как вы. А как гордо вы смотрелись, когда выходили из школы! Многие ученики по-хорошему завидовали вам, а учителя улыбались вам в след.  
Я гордилась вами, когда вы стояли на плацу и внимательно слушали напутственные слова в вашу сторону, выступления героев России, как вы торжественно давали клятву и с волнением и улыбкой, но вдумчиво отвечали на вопрос полковника, военного комиссара Нижегородской области Пакова В.Н.: «Кем вы хотите стать по профессии?»  
И конечно, с замиранием духа мы все вместе смотрели показательные выступления нашего нижегородского спецназа.  
После посвящения в юнармейцев, вернувшись в школу эмоции переполняли вас, хорошо, что зашли к себе в класс в форме и прошли по школе, ваши одноклассники встретили вас с удовольствием.  
Так держать наши юнармейцы!



## НАШИ ДОСТИЖЕНИЯ

В нашей школе много объединений. Все объединения совсем молодые! Кроме Юнармии есть и военно-патриотический клуб «Юная Россия». Все мы с нетерпением наблюдаем за ними, за продвижением в конкурсе патриотических движений. Уже 1 и 2 тур прошли с успехом и вышли в третий тур. Ждем третьего тура и желаем успехов ребятам!

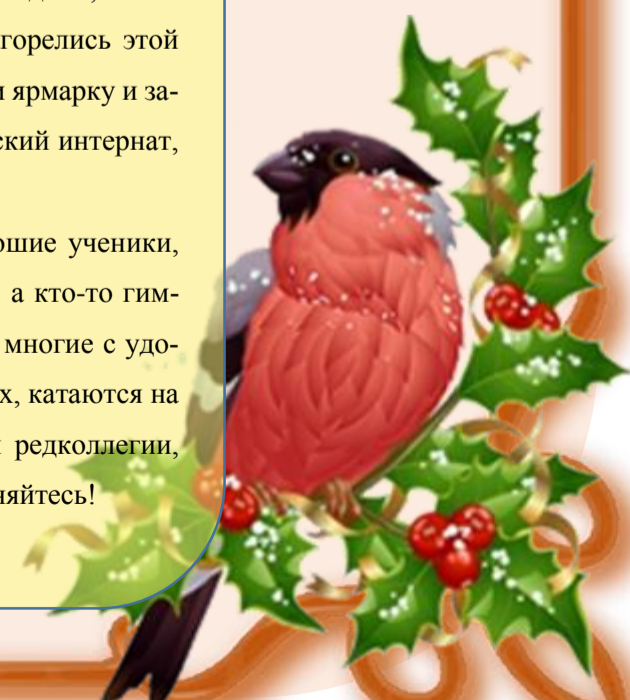
**Тележурналистика** начала развитие в этом году, и сразу же с победой во всероссийском конкурсе буктрейлеров. Затем мы сняли ролики «Права человека глазами молодежи», «Мы против коррупции», поучаствовали в кинофестивале Российского движения школьников, сняли видео о русских сказках! И даже сняли наш первый мультфильм!

У нас есть **волонтерское движение**, оно тоже совсем молодое, но мы стараемся приносить людям радость.

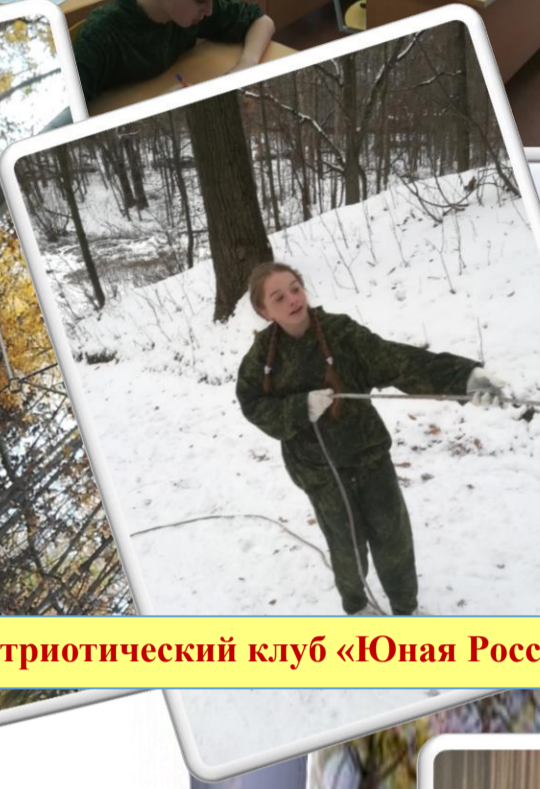
**31 октября** мы посетили с концертом 100 лет ВЛКСМ дом престарелых и инвалидов. Это был огромный опыт, публика очень хорошо приняла нас, многие подходили, обнимали, и приглашали снова выступить, мы загорелись этой идеей и к новому году мы планируем провести ярмарку и закупить сладкие подарки в Психоневрологический интернат, и выступить там с новогодним концертом!

Нам есть чем гордиться! У нас учатся хорошие ученики, многие занимаются спортом, кто-то танцами, а кто-то гимнастикой, некоторые просто любят коньки, а многие с удовольствием занимаются в спортивных кружках, катаются на лыжах. Посмотрите фоторепортаж от нашей редколлегии, задайте вопрос себе – вы с нами? И присоединяйтесь!

*Сентябрьева А.А.*



## ФОТОРЕПОРТАЖ ЖИЗНЬ НАШЕЙ ШКОЛЫ



**Военно-патриотический клуб «Юная Россия»**

31 октября мы выступали с концертом, посвященным 100лет ВЛКСМ в доме инвалидов. Нас приняли с радостью, с огромной добротой и любопытством. На этом концерте мы выступали со слезами на глазах, а в конце с грустью прощались с публикой. Нам был важен этот концерт, и мы надеемся на то, что однажды еще раз там выступим.

*Тютяева Полина 8 А кл.*

В доме инвалидов было очень тяжело морально! Но я несколько не пожалела об участии. Люди там очень добрые и радушные. Приняли нас очень тепло, собираемся посетить это место еще и не один раз.

Выходя оттуда понимаешь, что ты очень счастливый человек. У тебя есть все для счастья.

*Чернова Наталья 10 А кл.*



**Выступление в доме интернате для людей с ограниченными возможностями**



**Районный конкурс «Лидер. Творчество. Успех» 2 место Чернова Н. 10 А кл.**



## ФОТОРЕПОРТАЖ ЖИЗНЬ НАШЕЙ ШКОЛЫ



Конкурс квестов для 4 х кл.  
«Правила дорожного движения»



У нас в гостях морская пехота.  
Общественная организация ветеранов «Варяг»



**Топорищев Евгений 9 А кл.**

С самого детства занимается самбо. Данная фотография была сделана, когда Женя ездил на турнир «Владимир-Дзержинск», где занял первое место. За всю свою спортивную жизнь в самбо Женя посещал множество соревнований/турниров, в которых он получал не только медали за места, но и много опыта. Женя имеет "Первый взрослый разряд".



**Павлов Артём 9 Г кл.**

Совсем недавно, 1 год назад пришел заниматься в секцию пожарно-прикладного спорта в нашей школе, а затем Артёма пригласили в школу КСДЮ-ШОР №1 заниматься легкой атлетикой в области метания диска и ядра. Первые районные соревнования с его участием принесли ему успех: два 1-х места, а затем третье. Так держать! Желаем новых успехов!

**Сафонова Елизавета 9 А кл.**  
Раньше Лиза занималась спортивной гимнастикой, где делала огромные успехи. Она достигла кандидата мастера спорта по спортивной гимнастике. Затем Лиза начала заниматься плаванием, где получила "Третий взрослый разряд" Также, она занималась пожарно-прикладным спортом, где получила много медалей. Мы гордимся тобой!  
Ты большая молодец!



Подборка фото: Гаврилина В. и др.  
Заметки: Чернова Наталья 10 А кл.  
**И это не всё!**  
Ждите следующий выпуск газеты.



## ВЕСТИ ИЗ КЛАССОВ

## Поздравляем!

www.arabesko.ru

Название конкурса	Участники	Руководитель	Итог
Лучшая газета ко дню учителя	Редколлегия газеты (с 7 по 10 кл)	Голубева Е.А.	1 место
Лучшая рубрика «Вести из класса»	Редколлегия, классы с 6 по 10 кл.	Голубева	2 место
“Твой светлый образ незабвенный”	Михеева Софья, 2 “А”	Визгалова Е. А	2 место
“Животные лесов России”	Астафьева Юлия, 8 “Б”	Мясникова М. С.	3 место
“Животные лесов России” (городской этап)	Астафьева Юлия, 8 “Б”	Мясникова М. С.	3 место
“Комсомол в моей судьбе”	Сергеева Елизавета, 5 “В”	Сентябрева А. А.	2 место
“Лидер. Творчество. Успех.”	Чернова Наталья, 10 “А”	Сентябрева А. А.	2 место, приз зрительских симпатий
Конкурс агитбригад	Мясникова Екатерина, 8 “А” Миронова Татьяна, 8 “А” Прохорова, 10 “А” Чернова Наталья, 10 “А” Миронычев Илья, 7 “А” Мясникова Арина, 5 “А” Михеев Давид, 8 “Б” Миронова Александра, 9 “А” Сергеева Елизавета, 5 “В” Соколова Анастасия, 5 “Б”	Сентябрева А. А.	3 место
Конкурс солистов	Норовяткина Ксения, 8 “Б”	Иванова О. А.	1 место
Конкурс чтецов ко Дню Народного Единства	Миронычев Илья, 7 “А” Прохорова Дарина, 10 “А” Соколова Анастасия Тютяева Полина, 8 “А” Зюганова Александра, 6 “Б” Ярков Алексей, 9 “А”	Вихарева Д. В. Сентябрева А. А. Сентябрева А. А. Голубева А. А. Сентябрева А. А. Осипова М. А.	3 место 3 место 2 место 3 место 3 место 2 место
“Твой светлый образ незабвенный” (городской этап)	Мясникова Екатерина, 8 “А”	Сентябрева А. А.	1 место
Антинаркотическая акция (районный этап)	Прохорова Дарина, Чернова Наталья, Баньшев Кирилл, Козлов Андрей - 10 “А” Рябов Дмитрий, 9 “А” Мясникова Екатерина, 8 “А” Миронова Татьяна, 8 “А” Миронычев Илья, 7 “А”	Сентябрева А. А.	1 место
Мой Нижний Новгород (городской этап)	Михеева Дарина, 4 “Б” Летягина Ульяна, 4 “А” Визгалов Фёдор, 6 “А”	Колотушкина Т. В. Белова О. В. Визгалова Е. А.	3 место 2 место 2 место

Составитель Бажутова Ксения 8 А кл.

**Конкурс  
«Креативная ёлка»  
(районный, ждём результатов)**



## НАШ ВЕРНИСАЖ

**ВНИМАНИЕ!  
КОНКУРСЫ:**

- 1-4 кл.: Лучшая креативная елка.  
5 – 7 кл.: Лучшая Снегурочка и Дед Мороз.  
8-10 кл.: - Лучшая новогодняя сказка.

**К 23 февраля:** до 5 февр. принимаем в газету статьи на тему «Мой прадед – участник Великой Отечественной войны» и «Профессия моего папы» (в электронном виде в к.301 или на email: [izo.golubeva@yandex.ru](mailto:izo.golubeva@yandex.ru))

## ВЕСТИ ИЗ КЛАССОВ ПУТЕШЕСТВИЕ В ПЕШЕЛАНЬ 9 кл.

Кл. руководители  
Осипова М.А. и Новикова Г.Л.

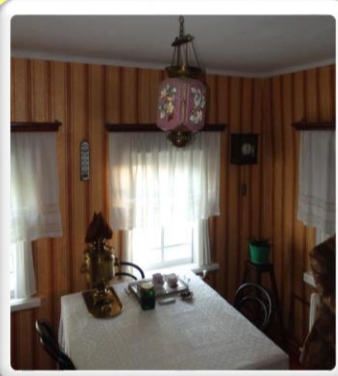
28 октября ребята из 9 классов осуществили целое путешествие в Пешелань. По дороге заехали в г. Арзамас где побывали в Воскресенском соборе и в музее Гайдара.

**Аркадий Петрович Гайдар** (Голиков: 1904 – 1941) – детский писатель, участник в военных действий. Родился 22 января в г. Льгов Курской губернии. Детство большей частью прошло в Арзамасе. Аркадий был самоотверженным, стремился попасть на фронт. Будучи ребенком, когда отца забрали воевать, сбежал из дома, чтобы тоже попасть на фронт, но был задержан. А уже в 14 лет вступил в ряды большевиков, вскоре стал командиром отряда. В 17 лет повел за собой в атаку целый полк. В 1924 году оставил армию.



Самые известные произведения Гайдара – «Тимур и его команда», «Чук и Гек» «Школа», «Дальние страны» и др. Во время Великой Отечественной войны служил военным корреспондентом (от «Комсомольской правды»). Свои впечатления выразил в военных очерках. Затем был пулеметчиком в отряде Горелова. 26 октября 1941 года Гайдар погиб.

В современном литературном музее представлено свыше 20 тыс. предметов. Это рукописи, фотографии, личные вещи Гайдара и его семьи. Проводятся экскурсии, где делятся интересными историями из его жизни. Литературная часть экспозиции знакомит с творчеством Гайдара, прижизненными изданиями его произведений, написанными в Клину. Сохранился и дом, в котором жил Аркадий Гайдар. Нам повезло побывать в нем и узнать, как проходило детство писателя.



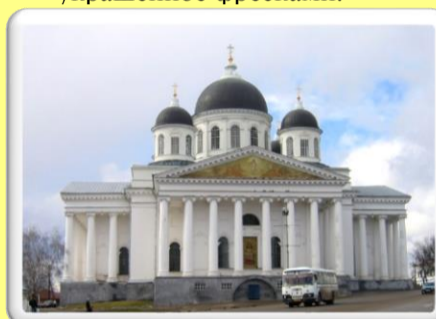
Далее мы посетили **школу живописи А.В. Ступина**. Арзамасская школа живописи сыграла огромную роль в культуре нашей страны. Со временем она превратилась в «академию в миниатюре» с широкой программой обучения. Выпустила много известных художников: Раев, Горбунов, Алексеев, Макаров, Рачков, и др. Здесь же в начале своего пути обучался выдающийся русский художник В.Г. Перов. Работы этих мастеров



украшают залы музеев Санкт-Петербурга, Москвы, Казани, Нижнего Новгорода и Арзамаса. В 1959 г. в Арзамасе был установлен памятник А.В. Ступину. Важнейшая достопримечательность Арзамаса это **Воскресенский собор**.

Его видно еще на подъезде к городу. Это грандиозное сооружение на центральной площади с 5 куполами и почти 50 колоннами, белоснежное и украшенное фресками.

Строительство храма началось в 1814 г., после победы над Наполеоном, однако закончилось только через 28 лет — в 1842 г. Собор расписан учениками Арзамасской школы живописи Ступина О.С. Серебряковым и его сыном Александром. Величественные иконостасы резной работы выполнены братьями Василием и Климом Ломакиными.



Все пять иконостасов обрамлены деревянными колоннами с капителями, украшенными пилястрами с изящной резьбой.

Добрались мы и до **Пешелани**, где посетили **музей горного дела**.

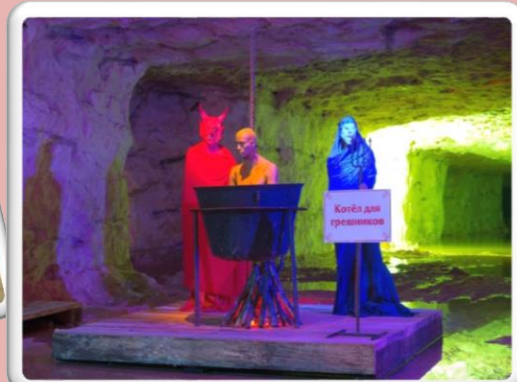
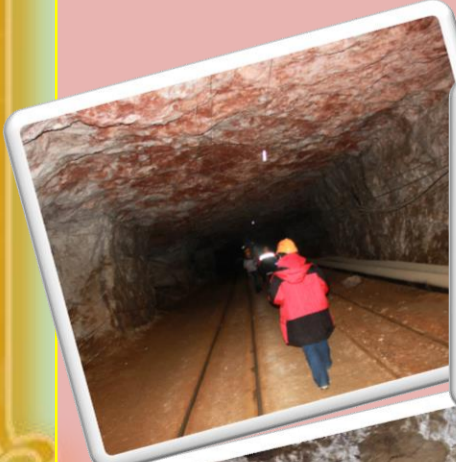
В апреле 2006 года в шахте Пешеланского гипсового завода открыт единственный в России подземный Музей горного дела, геологии и спелеологии. Посетителям музея выдается специальная шахтерская экипировка – теплая одежда и обувь, каски и фонари.

Музей занимает порядка трех тысяч квадратных метров и состоит из восьми залов. Расположен на глубине 70 метров, что дает посетителям возможность познакомиться с гипсовой шахтой, с азами горного дела, увидеть, как добывают гипс, побывать в лагере спелеологов. Часть экспозиции музея рассказывает об истории горного дела и промышленной разработке местного гипсового месторождения, которая началась в 30-х годах XX века. Один из залов посвящен геологии, где представлены около 300 образцов горных пород, добываемых на территории России и стран ближнего зарубежья. Все это богатство хранит **Хозяйка гипсовой горы**.

**Подземное озеро с водопадом**, искусственные сталактиты, образцы палеотической живописи, найденные в пещерах Франции, Испании, Италии, России, объемные снимки залов и галерей пещер Урала и Кавказа, шунгитовая комната, пребывание в которой дает эффект, равный двухнедельному отдыху в Сочи, экспозиция фарфора гжельского производства, изделия Борнуковской камнерезной фабрики, река «Река ужасов» и «Геенна огненная» - все это представлено в музее и неизменно привлекает посетителей.

**Мистический антураж** подземной экскурсии придает уникальная экспозиция «**Затерянный мир**», главными экспонатами которой стали **семь доисторических рептилий**. Экспозиция снабжена современным осветительным оборудованием: качественная подсветка создает таинственную атмосферу мира динозавров в одну из самых удивительных и волнующих эпох истории жизни на Земле.

*Миронова Саша 9 А кл.*





## Кружок «Медиации»

### Внимание! В школе работает «Почта доверия».

В «Почту доверия» принимаются обращения учащихся, родителей, законных представителей и педагогов. Почтовый ящик находится на 4 эт. около к. №409. Вы можете оставить своё обращение (письмо, записку) с подписью или анонимно с вопросами, просьбами, пожеланиями. Главное – поставить дату и время, чтобы потом найти ответ на твоё обращение.

Доступ посторонних лиц к содержимому ящика исключён. Ответы на письма могут быть вывешены на стенде или в школьной газете. И никто не узнает, что ты воспользовался «Почтой доверия», если только ты сам не захочешь об этом рассказать. Если твоё письмо подписано, то ответ может быть получен при личной встрече.

**Помни: проблема решится быстрее, если ты о ней скажешь.**

**Кузнецова В.С. школьный психолог.**

#### Вопрос: Как учиться на одни пятёрки?

Отвечает Полина Колесникова 9 А кл.

- ❖ Учись быть организованным. Не откладывай на потом. Бывает такое, что целый день после школы прогулял с ребятами во дворе. Вечером пришёл домой, а делать уже ничего не хочется.
- ❖ Если что-то не понимаешь, говорить об этом.
- ❖ Прилагать усилия. Важно не зубрить материал, а разобраться и понять его. Можно периодически возвращаться к изученному, чтобы материал не забывался.
- ❖ Старайтесь не пропускать занятия и быть внимательным на уроках. Научитесь концентрировать своё внимание. Бывает, что кто-то мешает на уроке (шум, болтовня в классе), не отвлекайтесь, внимательно слушайте учителя, выполняйте все задания.
- ❖ Лучше делать домашнее задание в одном специально отведённом месте и в одно и то же время. Приучиться выкладываться полностью именно здесь.
- ❖ Выключайте телевизор во время выполнения уроков, чтобы не отвлекаться.

#### Советы психолога.

**Читайте** больше книги о саморазвитии, о коммуникации, о достижении успеха. Вы никогда не пожалеете о времени, потраченном на чтение книг.

**Поощряйте в себе любознательность** и любопытство. Мы живём в прекрасном, огромном мире, полном загадок и чудес.

**Верьте в свои силы.** Верьте в лучшее, но будьте готовы и к провалу. Идя к своей цели, вы неизбежно будете падать и подниматься. Смотрите на мир реально – лучше подготовиться к тому, что неудача может случиться, чем потом жалеть о потраченной впустую энергии. Правильно относитесь к ошибкам, исправляйте их. На ошибках учатся.

**Никогда не сдавайтесь,** потому что любая неудача – это испытание, которое поможет вам разобраться в том, в чём вы плохо разбирались раньше.

**Составьте расписание** на месяц, неделю, на каждый день. Каждый успешный человек планирует каждый свой день. Расписание позволяет сэкономить много времени и успеть сделать больше.

Для составления правильного режима дня, нужно знать свои биоритмы, которым подчиняется организм, и время своей наиболее высокой работоспособности. Постоянное нарушение ритма труда и отдыха приводит к снижению работоспособности, к разбитости, сонливости днём, другим неприятным явлениям и заболеваниям. В основном существует два пика работоспособности: с 10 до 12 часов и с 16 до 18 часов, когда при минимальной затрате сил можно выполнить наибольшую работу. Для вычисления биоритмов можно обратиться за консультацией к психологу.

#### Вопрос: Что делать, если тебя бросил парень.

Отвечает Мулнт

Привет! Я не знаю, как ты выглядишь и сколько тебе лет, но точно знаю, что у тебя есть проблема, которую ты хочешь решить. Из письма я узнал о твоей проблеме. Наверное, сейчас ты испытываешь очень сильные чувства. Может быть, ты хочешь, чтобы он тоже страдал. Мне понятна твоя боль и твои чувства. Иногда бывает так, что, если человеку больно, он хочет, чтобы и другие тоже страдали. Но заслуживают ли они этого? И ты, наверное, желаешь парню зла. НО подумай, нужен ли он тебе вообще. Сколько всего ты потеряла от безответного чувства и сколько всего могла сделать за то время, когда ходила с ним на свидания? Может быть, лучше работать над собой, совершенствовать себя, чтобы он «умер» потом от зависти? Да и, моя дорогая, любовь до 18 – это ещё тот мусор. Лучше займись саморазвитием. Потом люди будут рыдать уже из-за расставания с тобой.

#### Советы психолога.

Вы достигли возраста, когда люди могут испытывать сильные чувства к противоположному полу. Но нужно помнить, что, если ты вступаешь с кем-то в отношения, это не значит, что этот человек становится твоей собственностью и эти отношения сохраняться на всю жизнь. Разлука, расставание случается с каждым в жизни. Это нормальное явление. Конечно, когда такое происходит, человек переживает сильнейший стресс.

**Советы,** которые помогли многим людям пережить подобную ситуацию:

Прекратить любые контакты с ним – различные встречи, общение в соцсетях. Перестанете интересоваться его жизнью – почувствуете облегчение. Не закидывайтесь на переживаниях. Найдите интересное занятие. Чем больше интересов, тем меньше возможностей думать о проблеме.

Постарайтесь как можно меньше обсуждать с подружками своего бывшего. Такие события помогают нам стать более гибкими, более стойкими.

Не стоит бросаться в новые отношения, не придя в себя после разрыва.

Постарайтесь понять, почему это произошло, чтобы избежать вероятность нового расставания и разочарования.

В жизни будет много волнительных событий. Это ваш жизненный опыт. Вы будете знать, как вести себя в подобной ситуации. Возможно, вам это пригодится. Может быть, вы сможете поддержать свою подружку советом, когда она попадёт в подобную ситуацию.

Если ваши общие знакомые стремятся вам рассказать про него, пресекайте подобные разговоры. Твёрдо говорите, что это вам не интересно.

Подумайте о том, что происходит в вашей жизни сейчас. Найдите хотя бы одно событие в день, за которое вы можете быть благодарны, это поможет испытать положительные эмоции.

Общайтесь со своими друзьями и родными, кто по-настоящему вам дорог и близок, с кем приятно общаться, которые приносят вам положительные эмоции. Это очень хороший антидепрессант.

Постарайтесь полюбить себя. Признайте, что отношения закончены раз и навсегда. Поплачьте, если вам хочется столько сколько нужно. Ешьте сладкое, побалуйте себя. Скорее всего, вы просто не созданы друг для друга.

Никогда не вешай нос. Если жизнь что-то отнимает, то обязательно даст взамен что-то большее, лучшее.

### ПЕРЕМЕНКА

#### Это счастье для учеников



Перемена-это счастье для учеников. Но в основном все мы залипаем в свои телефоны. А ведь перемена дана нам для отдыха и для того, чтобы расслабить свои извилины, но мы напрягаем их еще больше.

Если вы хотите повеселиться на перемене, то можете поиграть в различные игры. Таких игр очень много, главное помнить, что ваши действия не должны быть опасными. Так что догонялки, чехарду и тому подобное нужно исключить из этого списка. «Ну и во что же тогда играть?» спросят многие, а вот во что: можно поиграть в «Летела корова» - эту игру мы знаем все и с радостью от скуки играем и смеемся. Так, например, в ноябре при дежурстве на 2-м эт. нам было очень весело поиграть с младшими классами в эту игру.

Так же есть игра «Ручеек». В которую с удовольствием играют и старшеклассники, и младшие ребята. Нам было очень весело. После ребята и сами стали играть, а не просто бегать. Если вы хотите сделать переменку еще лучше, то с уверенностью спускайтесь на второй и первый этаж. Получить порцию счастья вам помогут наши младшие классы.

**Тютяева Полина 8 А кл.**

**Помощники: Беднякова Д 10 А, Телелюева Д и Шарова А. 8 А кл.**

#### Редколлегия:

Фотокорреспонденты, журналисты:  
8 А: Бажутова К., Тютяева П., Телелюева Д., Шарова А., Гаврилина В.  
Корреспонденты: 9 А: Колесова П., Миронова А., 9 Б: Рябов Д., Болотникова Е., Рожнова М.,

МБОУ «Школа №6»,  
г. Н. Новгород,  
ул. Челюскинцев 24.  
т. 297-20-50

Журналисты, редакторы: 10 А: Тужилкина С., Чернова Н., помощник: Беднякова Д.  
**Выпускающий редактор Голубева Е.А.**



