

Психологическая подготовка к экзаменам.

Приближается пора сдачи экзаменов! Психологически период завершения обучения в школе представляет особую трудность для Вас потому, что это время настоящего испытания: оно показывает,



насколько Вы готовы к зрелой жизни, насколько Ваш уровень притязаний адекватен Вашим возможностям. Поэтому результаты выпускных экзаменов имеют особое значение.

В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение.

Причиной этого является, в первую очередь, Ваше личное отношение к событию. Поэтому важно формирование адекватного отношения к ситуации, что поможет разумно распределить силы для подготовки и сдачи экзаменов.

ЕГЭ и ОГЭ – лишь одно из многих жизненных испытаний, которые еще предстоит пройти.

Заранее поставьте перед собой цель, которая Вам по силам. Никто не может всегда быть совершенным. Пусть достижения не всегда совпадают с идеалом, зато они Ваши личные. Не стоит бояться ошибок. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает.

Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо большего, чем те, кто старается избегать неудач.

Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, по силам сдать ЕГЭ. Все задания составлены на основе школьной программы. Подготовившись должным образом, Вы обязательно сдадите экзамен!

Рекомендации по подготовке к экзаменам

Сначала подготовь место для занятий— убери лишние вещи и все что может помешать занятиям.

Составь план занятий на каждый день.

Активно работай с изучаемым материалом при его чтении. Пользуйся следующими методами:

- * отмечай главное карандашом;
- * делай заметки;
- * повторяй текст вслух;
- * обсуждай возникшие вопросы с одноклассниками.
- * для оптимального размещения информации в памяти пользуйся такими приёмами:

метод опорных слов;

метод ассоциаций.

Позанимавшись около часа, сделай короткий перерыв.

Если тебя начинает клонить в сон настолько сильно, что ты не можешь сосредоточиться, то лучше ложись спать. При сильном утомлении трудно сконцентрировать внимание. Поспи, затем продолжай занятия.

Рекомендации по заучиванию материала

Главное – распределение повторений во времени. Повторять рекомендуется сразу в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24 часа. Полезно повторять материал за 15-20 минут до сна и утром, на свежую голову. При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более трудные места.

Повторение будет эффективным, если воспроизводить материал своими словами близко к тексту.

Обращения к тексту лучше делать, если вспомнить материал не удастся в течение 2-3 минут.

Чтобы перевести информацию в долговременную память, нужно делать повторения спустя сутки, двое и так далее, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями. Такой способ обеспечит запоминание надолго.

Жизнь, как прерванный полёт...

10 февраля в рамках месячника военно-патриотического воспитания для учащихся 8-х классов в школьном музее прошла беседа с просмотром фильма «Жизнь, как прерванный полёт...» о М. М.



Рудченко генерал-лейтенанте милиции, зам.министре, начальнике Главного управления Министерства Внутренних Дел Российской Федерации. Ребята познакомились с экспозицией, посвящённой М. М. Рудченко. Руководитель музея, Дмитриева Ю.Н. рассказала о жизненном и трудовом пути Михаила Мефодьевича. Из рассказа ребята узнали интересные факты из биографии Михаила Мефодьевича, посмотрели фильм, который был создан по

воспоминаниям коллег и одноклассников М.М.Рудченко. В заключение поговорили о том, какими качествами должен обладать каждый из нас, чтобы быть похожими на нашего земляка.



В рамках профориентации 13 февраля состоялась встреча учащихся 9-11 классов с главным врачом Перелюбской районной больницы Максимом Владимировичем Колодиным. Руководитель лечебного учреждения рассказал ребятам об основах становления профессии врача, важности выбора медицинской профессии, преимуществах поступления по целевому направлению, а также про реализацию федеральных и региональных программ

для удаленных районов, направленных на поддержку медицинских работников в сельской местности.

«Нам нужны молодые специалисты. Учитесь и возвращайтесь на малую родину. Со своей стороны окажем вам необходимую поддержку», - сказал главный врач.

21 февраля- Международный день родного языка.

🌐Международный день родного языка — это отличный повод обратиться к многообразию культур и языков, которые живут бок о бок в нашей удивительной стране!

Язык любого народа – это уникальное хранилище самой ценной информации об этносе и культуре, продукт творческой мысли и главный инструмент самоидентификации. Во всем мире существует более 7000 языков, свыше 40 % из них находится на грани исчезновения!

Большинство регионов России многонациональные. Здесь веками мирно соседствуют и дружат народы, такие как русские, буряты, татары, армяне, азербайджанцы, киргизы, белорусы и др. 🌀

Познание языка — это не просто знание слов, это путь к пониманию духовных корней и эмоционально-нравственных основ культуры разных народов. ✨

В МБОУ «СОШ им.М.М.Рудченко с.Перелюб» педагогом литературы и русского языка была проведена этновикторина к Международному дню родного языка.

!!Цель мероприятия заключалась в том, чтобы напомнить ребятам о богатстве русского языка, его истории и значении пословиц и поговорок.

📖Учащиеся 5 в класса с интересом изучали известные поговорки на различных языках народов нашей страны, открывая для себя богатство и разнообразие культур. Каждый из них смог не только узнать новые выражения, но и понять их смысл и значение в жизни людей



18 февраля прошла встреча учащихся 11 классов с помощником прокурора Погосян Марией Леоновной. Беседа была посвящена юбилею Сталинградской битвы. Ребята узнали о важных периодах Сталинградской битвы, о ее историческом значении, о памяти тех грозных лет, о великих подвигах защитников Сталинграда. Сталинградская битва являлась крупнейшей битвой Великой Отечественной войны. Сталинград и его защитники стали символом мужества, героизма и Победы. Также на встрече обсудили вопрос о том, что сейчас есть попытки переписать историю, забыть о стойкости и мужестве русских солдат. Но чтобы этого не допустить, каждый из нас должен помнить события прошлого, не забывать ветеранов, гордиться нашими героями, и сколько бы времени не прошло – мы будем помнить! Ведь это наша история, а без прошлого не бывает будущего.



Спортивные новости



С 18 по 20 февраля проходила районная спартакиада школьников. По итогам трёх дней соревнований в тяжелой, но интересной борьбе в командном зачёте 1 место досталось Перелюбской средней школе, 2 место у команды из Грачева Куста. 3 место никто не занял, так как по условиям соревнований нужно было поучаствовать в десяти соревнованиях разного уровня, а остальные школы этого не сделали. Поздравляем победителей и призеров, показавших высокий уровень физической подготовки и волю к победе. Подобные соревнования укрепляют здоровье подрастающего поколения, способствуют гармоничному развитию детей, формированию у них выносливости, морально-волевых качеств, уверенности в себе.

Межрайонный турнир по мини-футболу

24 февраля состоялся межрайонный турнир по мини-футболу, посвященный Дню Защитника Отечества среди девочек 2016 – 2017 г.р. В турнире участвовало 4 команды: команда спортивной школы р.п. Озинки, команда Перелюб 2016 и Перелюб 2017, а также команда спортивной школы р.п. Дергачи. Играли по круговой системе 2 тайма по 10 минут. По итогам соревнований 1 место заняла команда р.п. Озинки, 2 место – команда Перелюб 2016, 3 место у команды Перелюб 2017. Все команды были награждены медалями и грамотами. Лучшим вратарём турнира признана Котельникова Вероника и награждена статуэткой, лучший игрок команды Перелюб 2016 – Волкова Елизавета, лучший игрок команды Перелюб 2017 – Бадякшина Мария, их наградили сувенирами.



«Зарница»

26,27 февраля в нашей школе прошел школьный отборочный этап Всероссийской игры "Зарница 2.0." для участников младшей, средней и старшей возрастных групп.

«Зарница» — это одно из средств военно-патриотического воспитания учащихся, которое дарит ребятам бурю эмоций и формирует навыки начальной военной подготовки. Участники показали свои знания и умения на разных этапах игры. На каждой станции судьи начисляли полученное количество очков. Ловкость, сноровка, скорость, смелость и, конечно, командный дух помогли подросткам успешно пройти все станции.

Игра проходила очень дружно и организованно. Каждый из участников понимал, что сегодня действительно — «Один за всех, и все за одного». Команды прошли этапы очень достойно. В по результатам игры были определены самые активные, спортивные, находчивые и эрудированные ребята из которых и сложится команда для участия в муниципальном этапе.



«А ну-ка, юноши»

27 февраля прошел спортивный конкурс «А ну-ка, юноши» среди команд 9-х классов.

Ребятам предстояло состязаться в различных эстафетах. Наших парней поддерживали их товарищи по команде и болельщики. Ребята показали отличные результаты и успешно справились со всеми заданиями, продемонстрировав свою силу,

ловкость и командный дух. Учащиеся показали свою силу в подтягивании на перекладине, перетягивании каната, а также ловкость в броске в баскетбольное кольцо и футбольные ворота, прыжках в длину. Состязались в знании воинских званий, разборке и сборке автомата, надевании противогаза. Показали своё умение вести хоккейной клюшкой мяч. По итогам всех этапов 1 место заняла команда юношей 9 «А» класса, 2 место – 9 «Б» класс, 3 место – 9 «В» класс. Все участники остались довольны собой, ведь благодаря таким мероприятиям в юношах



открываются такие качества, как ответственность, умение работать в команде, стремление к победе и сплоченность. Мероприятие прошло в дружеской атмосфере, наполненной гордостью за свои команды.

Как бороться со сплетнями



Сплетни. Как с ними бороться?

Доверие — основа любых отношений. Но почему-то часто, доверив что-то одному человеку, мы узнаем, что это стало известно всем вокруг. Что же теперь, не верить никому? Но так жить нельзя!

Выход прост: необходимо научиться хорошо разбираться в людях, чтобы знать, кому доверять секреты, а кому лучше вообще ничего не рассказывать. И все равно друг, с которым и огонь, и воду прошли, почему-то вдруг выболтал всем твою самую сокровенную тайну. Ответить на этот вопрос так сразу не получится. Надо знать, какие отношения у вас с друзьями. Может, их толкнула на этот поступок ревность, зависть или скука? Часто люди рассказывают тайны других, потому что хотят казаться осведомленными, сильными и всезнающими.

Но тебе-то от этого не легче! Стать жертвой слухов или сплетен — в этом мало приятного. К тому же сплетни бывают опасны: они разрушительно действуют на отношения и могут запросто навредить репутации других людей. Сплетни часто ссорят самых близких и преданных друзей! Они очерняют в наших глазах тех, кем мы восхищались и кого любили. Так что же с ними делать и как бороться? Для начала давай разберемся, плохо ли сплетничать.

Сплетни: хорошо это или плохо?

Хочешь ты того или нет, но сплетни выполняют важные функции, как социальные, так и психологические. Из-за сплетен мы объединяемся в группы, получаем информацию о ком-то и о чем-то. За примером ходить далеко не надо. Скажем, желтая пресса.

Тебе ведь интересно полистать журналы и почитать сплетни про телезвезд? Приятно осознать, что и у них такие же проблемы, как у тебя: кого-то бросил бойфренд, кто-то с кем-то поскаandalил... На фоне их проблем твои неприятности как будто сдуваются и становятся не такими страшными и ужасными, как казалось раньше.

Ты — участник сплетен

Если ты сам любишь перемывать косточки друзьям и подружкам, не жди, что тебе будут доверять секреты друзья. Вряд ли в их глазах ты станешь надежной подружкой. Старайся не принимать участие в сплетнях даже косвенно! Если ты услышишь, что кто-то сплетничает о твоей подруге или друге, лучше отойди в сторону, чтобы не быть участником всяческих домыслов. Или в открытую заяви, что ты во все это не веришь. Сначала кажется интересным и увлекательным распространять о людях всевозможные новости. Но потом самому становится противно, ведь человека, лицемерящего за спиной друга, иначе как подлецом не назовешь!

Ты — объект сплетен

Люди, распускающие сплетни, получают таким образом драйв, эмоции, которых им не хватает в жизни. Таким образом сплетники самоутверждаются за счет жертв сплетен. Сплетни помогают им освободиться от негативных чувств и эмоций. Но тебе-то от этого не легче!

Вот некоторые советы тем, кто стал жертвой фальшивых сплетен.

— Постарайся не протестовать слишком сильно. Даже если тебя задевают за живое слухи и сплетни, не обращай на них внимания. Сплетникам только и надо, чтобы ты нервничал и доказывал обратное!

— В течение дня води себя так, словно ничего не произошло. Не пытайся отомстить сплетникам. Даже если ты вычислишь того, кто распространяет сплетни, и припрешь его к стенке, ничего хорошего из этого не выйдет. Ситуацию легко повернуть против тебя самого. Получится, что виноват ты, а не сплетник! Поэтому сохраняй спокойствие и контролируй свои эмоции.

— Узнав, кто распускает про тебя сплетни, спокойно поговори с этим человеком. Пусть объяснит, зачем он распускает слухи и откуда он взял такую глупую информацию. В конце концов ты можешь просто перестать общаться с этим человеком.

— Лучший помощник — время. Если ты не будешь акцентировать внимание на сплетнях, они утихнут сами собой.