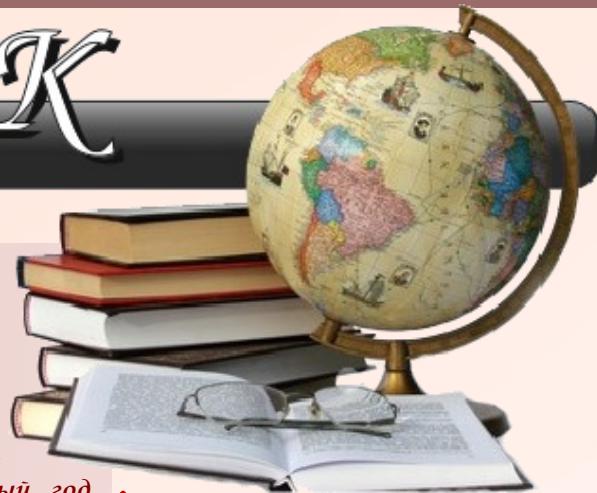




## 25 МАЯ

### Последний ЗВОНОК

Вот и подошел к завершению еще один учебный год 2011-12. Учащиеся нашей школы вышли на финишную прямую в марафоне за знаниями. Напомним, что учебный процесс заканчивается 25 мая последним звонком, после которого состоится торжественное мероприятие, посвященное окончанию учебного года. Обращаем внимание всех учащихся на то, что это мероприятие обещает быть увлекательным и интересным. (Продолжение на стр.2)

### Праздники в мае

- Чт 17 мая** Всемирный день электросвязи и информационного общества  
Международный день борьбы с гомофобией
- Пт 18 мая** Международный день музеев  
День Балтийского флота
- Сб 20 мая** Всемирный день метрологии
- Пн 21 мая** День Тихоокеанского флота  
День инвентаризатора (День работника БТИ)  
День военного переводчика  
Всемирный день культурного разнообразия во имя диалога и развития  
День Иоанна Богослова (покровителя авторов, редакторов и издателей)
- Вт 22 мая** Международный день биологического разнообразия
- Чт 24 мая** День святых Мефодия и Кирилла, День славянской письменности и культуры  
День кадровика  
Вознесение Господне 2012  
Европейский день парков
- Пт 25 мая** День филолога  
Европейский день соседей 2012
- Сб 26 мая** День российского предпринимательства
- Сб 27 мая** Всероссийский день библиотек (День библиотекаря)  
День химика 2012
- Пн 28 мая** День пограничника  
День поминовения 2012
- Вт 29 мая** День военного автомобилиста  
День ветеранов таможенной службы  
Международный день миротворцев ООН
- Чт 31 мая** День российской адвокатуры  
Всемирный день без табака  
Всемирный день блондинок

## Ох уж эти экзамены!

### Советы выпускникам



Начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие. Если очень трудно собраться с силами и мыслями постарайся запомнить сначала самое легкое, а потом переходи к изучению трудного материала. Ежедневно выполняй упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления. (Стр.4)

### С праздником воскресенья господня!

«Не произноси ложного свидетельства на ближнего своего», – так гласит девятая заповедь Закона



### ПОГОДА В СУРОВИКИНО

|                      | 21.05 | 22.05 | 23.05 | 24.05 | 25.05 | 26.05 | 27.05 | 28.05 | 29.05 | 30.05 | 31.05 | 01.06 |
|----------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|                      | Н     | ВТ    | Р     | Т     | Т     | Б     | ВС    | Н     | ВТ    | СР    | ЧТ    | Т     |
| Облачность           |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| Осадки               |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| Температура днем °С  | +25°  | +29°  | +29°  | +28°  | +21°  | +24°  | +20°  | +22°  | +26°  | +27°  | +28°  | +28°  |
| Температура ночью °С | +19°  | +20°  | +21°  | +21°  | +17°  | +17°  | +14°  | +14°  | +14°  | +14°  | +15°  | +15°  |
| Давл. мм рт. ст.     | 756   | 753   | 750   | 749   | 752   | 755   | 760   | 758   | 756   | 757   | 756   | 756   |
| Влажность %          | 47    | 33    | 39    | 35    | 53    | 51    | 49    | 43    | 49    | 47    | 46    | 47    |
| Ветер м/сек          | 8     | 5     | 3     | 4     | 6     | 3     | 6     | 3     | 2     | 2     | 1     | 1     |

## ГОТОВИМСЯ К ЭКЗАМЕНАМ



Ну а в настоящее время учащиеся 9 и 12 классов проходят срез знаний в связи с поступившими из министерства образования проверочными работами. Мы убеждены, что эта проверка еще раз покажет, что учащиеся нашей школы являются любознательными и прилежными учениками, стремящимися своей тягой к вершинам знаний и желающими стать образованными людьми в современном обществе. Педагогический коллектив (в чем мы ничуть не сомневаемся) в этом нелегком марафоне всеми силами и возможностями способствуют ученикам в достижении этих заветных целей. В следующем номере смотрите результаты проверочных работ.

Впереди у выпускников последний рубеж о котором знают все—это экзамены. Для кого-то это может казаться волнующим этапом. Мы дарим свои пожелания успешной сдачи экзаменов и добрые напутствия на это испытание.

**Мы в Вас верим, наши девяти и двенадцатиклассники! Удачи Вам и успешного окончания учебы!**

| РАСПИСАНИЕ ЭКЗАМЕНОВ |               |                    |                |
|----------------------|---------------|--------------------|----------------|
| <b>12 КЛАСС</b>      |               |                    |                |
| <b>РУССКИЙ ЯЗЫК</b>  | <b>31 МАЯ</b> | <b>МАТЕМАТИКА</b>  | <b>7 ИЮНЯ</b>  |
| <b>9 КЛАСС</b>       |               |                    |                |
| <b>РУССКИЙ ЯЗЫК</b>  | <b>5 ИЮНЯ</b> | <b>АЛГЕБРА</b>     | <b>29 МАЯ</b>  |
| <b>БИОЛОГИЯ</b>      | <b>1 ИЮНЯ</b> | <b>ИНФОРМАТИКА</b> | <b>14 ИЮНЯ</b> |
| <b>ИСТОРИЯ</b>       |               | <b>ГЕОГРАФИЯ</b>   |                |

## УЧАВСТВУЙ В ОЛИМПИАДАХ

Олимпиады – это радость интеллектуальных соревнований и возможность испытать свои силы и знания!  
Олимпиады – это ваш шанс стать студентом Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики» еще весной!

Олимпиады проводятся по математике, обществознанию, праву, экономике совместно с МарГТУ, НИ ИрГТУ, НИУ "БелГУ", ОмГУ, РУДН, ТПУ, УрФУ по информатике совместно с Департаментом образования города Москвы, МИОО, МГУ по истории совместно с УрФУ по психологии совместно с МГУ, СПбГУ, ЮФУ, ДВФУ по экономике (экономический фестиваль "Сибириада") сов-

местно с Министерством образования, науки и инновационной политики Новосибирской области, НГУ, УрФУ по литературе\* совместно с НИУ "БелГУ", ОмГУ, РУДН, УрФУ по истории российской государственности\* совместно с 11-ю федеральными высшими учебными заведениями из разных регионов нашей страны по востоковедению\* по русскому языку\*

Выпускники школ, ставшие победителями и призерами олимпиад, вошедших в утвержденный Минобрнауки России "Перечень олимпиад школьников на 2011-2012 учебный год", по решению ученого совета образовательного учреждения имеют право: на зачисление без вступительных испытаний на программы высшего профессионального образования, соответствующие профилю олимпиады; на получение максимального количества баллов по ЕГЭ по общеобразовательному предмету, соответствующему профилю олимпиады. Участие в Олимпиаде свободное и бесплатное.



24 МАЯ

## С ПРАЗДНИКОМ ВОСКРЕСЕНЬЯ ГОСПОДНЯ!

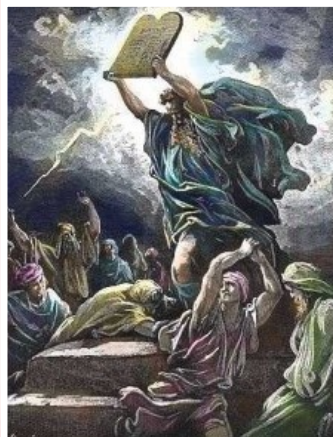


Вознесение Господне — двенадцатый праздник, отмечаемый на 40-й день после Пасхи. Согласно новозаветному повествованию, вознесение Господа Иисуса Христа произошло через 40 дней после Его воскресения в окрестностях Иерусалима. И вывел их вон из города до Вифании и, подняв руки Свои, благословил их. И, когда благословлял их, стал отдаляться от них и возноситься на небо. Они поклонились Ему и возвратились в Иерусалим с великою радостью. Вознесение Господа на небо происходило на горе, называемой Елеон, которая находится близ Иерусалима, в расстоянии субботнего пути. Два мужа в белой одежде (два Ангела) обратились к апостолам: Муже Галилейские! что? вы стоите и смотрите на



небо? Сей Иисус, вознесшийся от вас на небо, придет таким же образом, как вы видели Его восходящим на небо. Господь Иисус Христос взшел на Небо человечеством, ибо Божеством Он всегда пребывал и пребывает на Небе. Мы имеем такого Первосвященника, Который воссел одесную престола величия на небесах.

## ЗАПОВЕДЬ ДЕВЯТАЯ



«Не произноси ложного свидетельства на ближнего своего», — так гласит девятая заповедь Закона Божия.

Этой заповедью Господь Бог запрещает всякую ложь, как например: ложные показания в суде, доносы, наговоры, сплетни, злословие и клевету. Клевета есть дело дьявольское, ибо само имя «дьявол» значит «клеветник».

Всякая ложь недостойна христианина и не согласна

на с любовью и уважением к ближним. Она непозволительна даже тогда, когда человек не имеет никакого намерения вредить ближнему. Апостол Павел наставляет: «Отвергнув ложь, говорите истину каждый ближнему своему, потому что мы члены друг другу» (Еф. 4,25). Апостол называет здесь верующих членами друг друга потому, что они — члены одного тела Христова, или Церкви.

Также непозволительно укорять других даже за действительные пороки их, если мы не призваны к этому особенною должностью. Относительно осуждения Сам Иисус Христос сказал: «Не судите, да не судимы будете!» (Мф. 7,1). Этими словами Спаситель запрещает судить или осуждать недостатки других, чтобы и самим не подвергнуться осуждению. «Что ты смотришь, — продолжает далее Господь, — на сучек (то есть маловажный недостаток) в глазе брата твоего, а бревна (то есть великого недостатка) в твоём глазе не чувствуешь? Или, как скажешь брату твоему: дай, я выну сучек из глаза твоего; а вот в твоём глазе бревно? Лицемер! Вынь прежде бревно из твоего глаза, и то-

гда увидишь, как вынуть сучек из глаза брата твоего» (Мф. 7, 3-5), то есть исправь сначала свои важные недостатки, а потом указывая на меньшие недостатки других.

Ближний исправляется не осуждением или насмешкой, а любовью, снисходительностью и добрым советом. Надо помнить и свои слабости. Вообще, необходимо обуздывать свой язык и воздерживаться от празднословия. Ведь слово — это величайший дар Творца. Животные этого дара не имеют. Когда мы говорим, мы уподобляемся Творцу, слово Которого немедленно становится делом. Поэтому

дар слова надо употреблять исключительно для доброй цели и во славу Божию. Относительно пустословия Иисус Христос учил: «Говорю же вам, что за всякое праздное слово, какое скажут люди, дадут они ответ в день суда: ибо от слов своих оправдаешься и от слов своих осудишься» (Мф. 12, 36-37). Запрещая всякую ложь, девятая заповедь внушает нам следующие добродетели:

## ЗЕРКАЛА НЕБЕС

*На бархате небесных покрывал,  
Разбросив жемчуг наших судеб,  
Глядит из тысячи зеркал  
Тот, Кто нас милует и судит.*

*Но часто взглядываясь в даль,  
На звёзд великое скопленье,  
Я вижу, сквозь веков вуаль,  
Свой взгляд в зеркальном отраженьи...*

ВАДИМ СТРОННИК

1. на суде говорить одну только правду, когда призывают нас быть свидетелями о ближних;
2. говорить о ближних только истинное и полезное для них;
3. иметь снисхождение к недостаткам ближних, не осуждать их и более обращать внимание на свои собственные недостатки.

## Ох уж эти экзамены!

### Советы выпускникам

#### **Психологическая подготовка**

Начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие. Если очень трудно собраться с силами и мыслями постарайся запомнить сначала самое легкое, а потом переходи к изучению трудного материала. Ежедневно выполняй упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.

#### **Режим дня**

Раздели день на три части:

Готовься к экзаменам 8 часов в день;

Занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе, сходи на дискотеку, потанцуй - 8 часов;

Спи не менее 8 часов, если есть желание и потребность сделай тихий час после обеда.

#### **Питание**

Питание 3-4 разовым, калорийным и богатым витаминами. Употребляй в пищу грецкие орехи, молочные продукты, мясо, овощи, фрукты, шоколад. Перед экзаменами не следует наедаться.

#### **Место для занятий**

Правильно организуй свое рабочее пространство. Поставь на стол предметы или картинку в желтой или фиолетовой тональности, т. к. это цвета повышают интеллектуальную активность.

#### **Как запомнить большее количество материала**

Составь план работы

Просыпайся пораньше и посвящай утренние часы учебе. Наиболее благоприятное время для усвоения материала с 7 до 12 часов и с 14 до 17-18, утреннее время лучше использовать на самый сложный материал.

Для лучшего усвоения материала желательно повторить его 4 раза:

Просмотр материала - общая ориентировка;

Выявление основных идей текста и их взаимосвязи;

Повторение наиболее существенных фактов;

Составление плана вопроса и дальнейшее повторение уже по нему;

Изучать материал желательно с самого трудного, с того раздела, который знаете хуже всего;

Обязательно следует чередовать работу и отдых: 40 мин. занятий, 10 мин. - перерыв;

Полезно повторять материал по вопросам. Прочитав вопрос, в начале вспомните, и обязательно кратко запишите все, что вы знаете по этому вопросу;

Ответы на наиболее трудные вопросы полностью и подробно расскажите родителям, друзьям - это поможет лучше усвоить материал, снять стресс;

Не повторяйте билеты по порядку. Лучше напишите номер на листочке и тяните, как на экзамене;

Пересказывайте материал перед зеркалом. При этом следите за своей позой, мимикой, жестами, голосом. Ваша речь, весь ваш вид должен выражать уверенность в себе и своих знаниях;

Приходите на консультации с собственными конкретными вопросами. Это позволит вам "залатать дыры";

Оставьте один день перед экзаменами на то, чтобы повторить планы ответов.

#### **Что делать если устали глаза**

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

Чтобы глаза отдохнули нужно выполнить два любых упражнения:

посмотри попеременно вверх - вниз (25 сек.), влево - вправо (15 сек.);

напиши глазами свое имя, отчество, фамилию;

попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 сек.), потом на листе бумаги (20 сек.);

нарисуй квадрат, треугольник - сначала по часовой стрелке, затем в противоположную сторону.

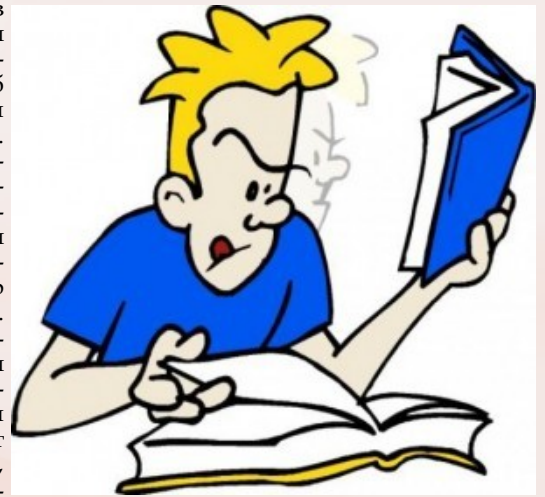
#### **Как поддержать работоспособность**

Чередуй умственный и физический труд. Делай гимнастические упражнения, отдавая предпочтение кувыркам, стойке на голове, т. к. усиливается приток крови к клеткам мозга. Береги глаза, делай перерыв каждые 30-40 минут. Минимум телевизионных передач!!!

#### **Как вести себя до и в момент экзамена**

Перед экзаменом обязательно хорошо выспись. Иди отвечать в первых рядах. Чем дольше ты будешь находиться в окружении переживающих одноклассников, тем больше будет нагнетаться напряжение, чувство неуверенности, страха. Приведи в порядок свои эмоции, соберись с мыслями. Смело входи в класс с уверенностью, что все получится. Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения. Сядь удобно. Глубокий вдох через нос 4-6 сек. Задержка дыхания 2-3 сек. Слушай внимательно, чтобы

не отвлекаться в дальнейшем и не задавать лишних вопросов об оформлении и тестирования. Тебе все объяснят: как заполнить бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т. д. Постарайся сосредоточиться и забыть об окружающих. Для тебя существуют только часы, регламентирующие время выполнения теста, и бланк с заданием. Не торопись, читай задание до конца. Просмотри все вопросы и начни с тех, в ответах на которые ты не сомневаешься. Когда приступаешь к новому заданию, забудь все, что было в предыдущем, - как правило, задания в тестах не связаны друг с другом. Действуй методом исключения! Последовательно исключай те ответы, которые явно не подходят. Если ты сомневаешься в правильности ответа, тебе сложно сделать выбор. Доверься своей интуиции! Оставь время для проверки своей работы хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки. Стремись выполнить все задания, но помни, что для ХОРОШЕЙ ОЦЕНКИ достаточно одолеть 75-80 % заданий.



## Успехов в сдаче экзаменов!!!