Муниципальное образовательное учреждение

«Средняя школа № 17 им В. С. Завойко»

*Здесь может быть ваше название*

Ежемесячное издание

№ 1

Декабрь 2015

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Читайте в этом номере:   |  |  | | --- | --- | | ***Специальный выпуск к юбилею школы.*** | *Стр 2* | | *Советы психолога* | *Стр 3* | | *Наши корреспонденты* | *Стр 5* | | *Правовая страничка* | *Стр 6* | | *Наши дарования* | *Стр 7* |   C:\Users\Administrator\Desktop\школа\Безымянный 11.png |

*Главная новость*: **18 декабря** нашей школе исполняется **75 лет**!

В честь юбилея **18.12.15** в **12:00** состоится **праздничный концерт**. Приглашаются выпускники школы!

**На протяжении веков…**

*За 75 лет наша школа пережила много изменений. Она не всегда была такой, какой мы видим её сейчас. Но каждый ученик нашей школы обязан знать её историю.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 сентября 1940 г. – открытие начальной школы.  E:\чб\x_8d24014b.jpg  8 августа 1957 г. - открытие 5 класса на полуострове Завойко.  E:\чб\x_0ad23c22.jpg | 19 сентября 1968 г. - реорганизация восьмилетней школы г. Петропавловска-Камчатского в среднюю школу.    Январь 1996г. - постройка нового здания школы.  E:\фотки из фильма\8.png |  |

20 февраля 1997г. - присвоение средней школе № 17 имени адмирала В. С. Завойко.



*Педагог-организатор Марина Чиркова*

|  |  |
| --- | --- |
| **1. Начните с наблюдения за собой**  Слабая способность концентрироваться может выражаться по-разному. Один не может внимательно слушать, что ему говорят; другой быстро теряет основную нить при умственной работе; третьему постоянно мешает шум, царящий вокруг него. Для начала проанализируйте себя. Установите, когда вы не можете сосредоточиться. Какие каналы восприятия, прежде всего, затрагиваются при этом? Как вы можете объяснить это? Чем чаще вы наблюдаете за собой, тем точнее вы подберете методы и упражнения для улучшения вашей способности концентрироваться.  **2. Беритесь только за одно дело**  Многие люди предпочитают заниматься одновременно несколькими делами. Так, прижав плечом к уху телефонную трубку, разговаривают с клиентом, при этом набирая на компьютере текст делового письма и слушая советы сидящего рядом коллеги. А что происходит с мозгом? По меньшей мере, одно из дел при таком подходе невозможно качественно довести до конца, мозг не успевает воспринимать одновременно такое количество информации и обрабатывать ее. Нам удастся повысить качество своего внимания, если мы будем заниматься только одним-единственным делом. Ведь концентрация — это удерживание внимания на одном объекте, а не распыление на несколько. Полноценно сконцентрироваться можно лишь тогда, когда занимаешься одним-единственным делом.  **3. Следуйте своему биоритму**  В какое время суток вы чувствуете себя в наивысшей степени активными, а когда у вас появляются пассивность и упадок сил? В течение дня мы можем чувствовать чередование подъема и упадка сил. Поэтому беритесь за дела, которые требуют наибольшей концентрации, тогда, когда вы наиболее работоспособны и активны.  http://www.med74.ru/img/psiholog/344-2.jpg  **8. Тренируйте свою память**  Чем лучше развита наша память, тем лучше мы оперируем информацией, а значит, можем лучше концентрироваться за работой. С хорошо развитой памятью вам не нужно будет тратить время и усилия на поиск информации. У вас в голове будет содержаться масса информации, которую вы сможете использовать при необходимости. Каждый шаг на пути улучшения памяти — это также шаг в развитии способности концентрироваться. Тренируйте свою память!  **9. Мотивируйте себя**  Если задание интересно, то мы справляемся с ним с легкостью. По-другому ситуация обстоит с заданиями, которые нам не нравятся, в которых мы не видим смысла. Чтобы заставить себя выполнять подобные дела, нам нужен стимул. Собственно говоря, увидеть положительное в деле, которое не хочется, но приходится выполнять, и означает мотивацию. Пытайтесь найти пользу и выгоду для себя в любом деле.  **10. Беритесь за дело немедленно**  Аппетит приходит во время еды. Интерес к какому-либо делу зачастую появляется только тогда, когда уже начинаешь заниматься этим делом. Для того чтобы мотивировать себя и поддерживать концентрацию, необходимо изменить подход к делу. Труднее всего сделать первый шаг, а интерес появится позже. Поэтому приступайте к выполнению неинтересного для вас дела как можно скорее, не откладывая.  **11. Усложняйте задания**  Отсутствие интереса снижает способность к концентрации. Но каким образом можно получить интерес к делу, которое нам кажется скучным и не увлекательным? Попробуйте следующий метод: попытайтесь найти особые задачи для себя при выполнении какого-либо задания, которые придали бы вам мотивацию и интерес. Если, например, вы выполняете изо дня в день одно и то же задание, то попробуйте сегодня потратить на его выполнение на 20% меньше времени, чем обычно. | **4. Создайте «стеклянный колпак»**  Шум и различные раздражители, окружающие нас, мешают концентрироваться. Работать под «стеклянным колпаком» — значит, отгородиться от всех источников шума и раздражителей. Но в нашем современном мире очень трудно найти такое место, где бы абсолютно ничего не мешало сосредоточенно работать. Все же попытайтесь найти на несколько часов более или менее спокойное место, чтобы поработать.  **5. Соберитесь с мыслями**  Для концентрации необходим не только внешний покой, но и внутренний. Перед тем как приступить непосредственно к работе, расслабьтесь и соберитесь с мыслями. Отбросьте все мысли, касающиеся других ваших обязанностей, и постепенно мысленно «подберитесь» к тому, чем вам предстоит заниматься. Затем подумайте над тем, как вам лучше всего добиться поставленных целей и выполнить поставленные требования. Затем спокойно приступайте к выполнению работы.  **6. Планируйте!**  Концентрация подразумевает под собой сосредоточение внимания только на одном объекте, процессе или деятельности. В этом вам поможет составление плана, где будет упорядочено все множество заданий и обязанностей, которые необходимо выполнить. Это может быть план на день, неделю или на целый месяц. Чем, когда и после чего я буду заниматься? Лишь выполнив одно задание и отметив его выполнение вы можете переходить к следующему. Вносите также время, когда вы хотели бы выполнить ту или иную работу.  **7. Обострите свои органы чувств**  Пять органов чувств связывают нас с внешним миром. Но во время работы этот бесконечный поток информации, воспринимаемый органами чувств, следует фильтровать. Если мы читаем сложный текст, то в данный момент для нас главным является зрение. Целенаправленное управление органами чувств способствует концентрации, поэтому эту способность следует регулярно тренировать.  **12. Не должно быть никакого давления со стороны**  Часто концентрироваться нам мешают внешние факторы: назойливая трель телефона; торопит начальник, или коллега прерывает вас, чтобы посоветоваться. Как правило, мы не в силах сопротивляться этим помехам, и страдает наша концентрация. Но на самом деле у нас есть альтернативные варианты. Никто нас не заставляет снимать трубку телефона. С шефом или коллегами мы можем переговорить позже, в заранее обговоренное время. В конце концов, многое зависит от вас, будете ли вы реагировать на помехи или нет.  **13. Избегайте переутомления**  За сколько заданий вы беретесь в день, и сколько из них вы выполняете? Чем больше заданий на нас сваливается, тем больше шансов получения стресса. Огромное количество нагрузки препятствует свободному ходу нашей энергии и ослабляет силу концентрации. Внимательно планируйте свой рабочий день, вносите в него только то, что вы точно выполните.  **14. Сделайте свое рабочее место удобным и практичным**  Когда нам удобно за рабочим столом, тогда повышается наша трудоспособность и в частности — концентрация. Обстановка рабочего места играет при этом решающую роль. Чем больше оно соответствует требованиям нашего организма, тем лучше мы работаем и меньше устаем, а значит, дольше можем концентрироваться. Обратите внимание на правильную высоту стула, на свою позу за столом, освещение и на расстояние между экраном монитора и вашими глазами. Правильное освещение, удобный стул и благоприятная температура помещения способствуют концентрации.  http://www.rnikolsk.pnzreg.ru/files/nikolsk_pnzreg_ru/news/2011/11/16/th_psy.jpg  *Педагог-психолог Ольга Круць* |

Наши корреспонденты

Новый год.

Приближается Новый год – прекрасный праздник. Он отмечается во всех странах мира.

Хотя в большинстве стран Европы более ценится Рождество, в России этот праздник менее распространен.



**История появления праздника**

Начало года с 1 января было установлено римским правителем Юлием Цезарем в 46 году до н. э. В Древнем Риме этот день был посвящён Янусу — богу выбора, дверей и всех начал. Месяц январь получил своё название в честь бога Януса, которого изображали с двумя лицами: одно смотрело вперёд, а другое — назад.

Один из календарных праздников. До XV века на Руси новый год начинался не с января, как в настоящее время, а с марта (как в республиканском Древнем Риме) в день весеннего равноденствия 20 либо 21 марта (в зависимости от года) по юлианскому календарю.

С XV века новый год начинался 1 сентября.

С 1700 года по указу Петра I Новый год в России празднуют, как и в других странах Европы, 1 января (по юлианскому календарю).

Законом от 2 июня 1897 года «О продолжительности и распределении рабочего времени в заведениях фабрично-заводской и горной промышленности» 1 января стало нерабочим днём. Начиная с 1919 года новогодний праздник в России стали отмечать в соответствии с григорианским календарём. С 1930 по 1947 год 1 января в СССР было обычным рабочим днём. 23 декабря 1947 года указом Президиума ВС СССР 1 января стало праздничным и выходным днём. По закону от 25 сентября 1992 года в РФ также и 2 января стало выходным.

С 2005 года в России с 1 по 5 января установлены новогодние каникулы, и эти дни объявлены нерабочими (до того нерабочими днями были только 1 и 2 января), а с учётом выходных дней и Рождества — официального праздничного дня — отдых при пятидневной рабочей неделе длится, как минимум, восемь дней (на практике, начиная с 2005 нового года — до 10 дней, включая нерабочие дни до 1 января и переносы выходных дней).

С 2013 года, согласно поправкам к статье 112 ТК РФ от 23.04.2012, к новогодним каникулам добавились 6 и 8 января.

А мы хотим добавить то, что «С кем Новый год встретишь, с тем его и проведешь!» По этому, желаем Вам встретить Новый год в кругу близких и родных.

*Ника Соколовская*

|  |  |
| --- | --- |
| «Об административных правонарушениях»  **Нахождение детей в ночное время в общественных местах и в местах, нахождение в которых может причинить вред их здоровью, физическому, интеллектуальному, психическому, духовному и нравственному развитию**  1. Нахождение в ночное время детей (лиц, не достигших возраста 18 лет) в общественных местах, в том числе на улицах, стадионах, в парках, скверах, транспортных средствах общего пользования (маршруты которых проходят по территории Камчатского края), на объектах (на территориях, в помещениях) юридических лиц или граждан, осуществляющих предпринимательскую деятельность без образования юридического лица, которые предназначены для обеспечения доступа к сети Интернет, а также для реализации услуг в сфере торговли и общественного питания (организациях или пунктах), для развлечений, досуга, где в установленном законом порядке предусмотрена розничная продажа алкогольной продукции, пива и напитков, изготавливаемых на его основе, и в иных общественных местах без сопровождения родителей (лиц, их заменяющих) или лиц, осуществляющих мероприятия с участием детей,  - влечет предупреждение или наложение административного штрафа на граждан в размере пятисот рублей, на должностных лиц - от трех до пяти тысяч рублей; на юридических лиц - от пяти до десяти тысяч рублей. | 2. Нахождение детей (лиц, не достигших возраста 18 лет) на объектах (на территориях, в помещениях) юридических лиц или граждан, осуществляющих предпринимательскую деятельность без образования юридического лица, которые предназначены для реализации товаров только сексуального характера, в пивных ресторанах, винных барах, пивных барах, рюмочных, в других местах, которые предназначены для реализации только алкогольной продукции, пива и напитков, изготавливаемых на его основе, и в иных местах, нахождение в которых может причинить вред здоровью детей, их физическому, интеллектуальному, психическому, духовному и нравственному развитию,  - влечет предупреждение или наложение административного штрафа на граждан в размере одной тысячи рублей; на должностных лиц - от десяти до двадцати тысяч рублей; на юридических лиц – от десяти до пятидесяти тысяч рублей.  *Примечание: в настоящей статье под иными местами понимаются места, определенные в установленном порядке органами местного самоуправления.*  Действующее законодательство определяет понятие ночного времени:  - с 1 октября по 31 марта с **22 часов** до **6 часов** местного времени,  - с 1 апреля по 30 сентября с **23 часов** до **6 часов** местного времени.  *Социальный педагог Елена Артюхова* |

Наши дарования:

Сказка «Саша и Маша»

Жили – были в одной деревушке, девочка с мальчиком. Жили они бедно, не было у них родителей, всё делали сами: коров доили, коз выгуливали, сено носили.

Пошли они один раз на луг гулять, бегали – бегали, вдруг Маша нашла цветочек, он блестел и сиял, а в нём был изумруд.

- Саша беги сюда, смотри, что я нашла - сказала Маша.

- Это же волшебный цветок, он исполняет все желания - ответил Саша. Они сели рядом с цветком и начали думать желания.

Но они не знали легенду об этом цветке, поэтому я вам её расскажу.

Легенда:

Давным-давно жил на свете Черномор. Он охранял этот цветок и он хотел, что б все желания его исполнялись. Но ему было велено, что бы он не трогал этот цветок, а только охранял его от всяких людей, которые хотели воспользоваться этими желаниями. Но он не удержался и сорвал этот цветок. Его заметил Августин и всё рассказал Вечному искателю. И за это Черномора посадили в изумруд цветка на веки вечные.

И Черномор сидел в этом цветке несколько лет, пока его не нашла Маша. Они сорвали этот цветок и поставили его в вазу, прошёл день и Маша заболела.

Саша сорвал лепесток и сказал:

«Лети- лети лепесток через запад на восток через север через юг, возвращайся, сделав круг, лишь коснёшься ты земли, быть, по-моему, вели, вели, чтобы Маша выздоровела»

Но Маше стало ещё хуже. Но через минуту из цветка вылез Черномор.

Он сказал: «Сделай мне услугу и ли твоя сестра умрёт»

«Какую?» - сказал Саша.

«Убей Вечного искателя» (Черномор)

«Нет!» - воскликнул Саша - «Я тебя убью» и сломал цветок.

«Неееет!» - сказал Черномор и исчез.

Через минуту Маша выздоровела. Они начали писать об этом книги и жили богато, купили большой дом и стали принцем и принцессой.

Елизавета Синюшкина

|  |  |
| --- | --- |
| Исполнительный редактор: **Малышкина Ольга**  Дизайн и верстка **Малышкина Ольга** | МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №17 им В.С. Завойко |