

Праздник Новый год, один из самых любимых праздников, потому что к нам приходит Дед Мороз и Снегурочка с подарками. Мы рады приходу зимы, ждем чудес, загадываем желания.

Отмечать новогодние праздники в кругу школьных друзей, одноклассников – это все уже вошло в традицию нашей школы. Массу незабываемых эмоций и позитива подарили дети друг другу в праздничные дни!



27 декабря получили порцию хорошего настроения и позитива от хорошей музыки, танцев, весёлых конкурсов обучающиеся 7-11 классов. Ребята с огромной радостью встретили самых долгожданных гостей на празднике – Деда Мороза и двух Снегурочек, и были не только зрителями, но и участниками праздника: представляли номера художественной самодеятельности, веселились, пели песни и танцевали.



28 декабря состоялся Новогодний праздник для обучающихся 1-6 классов с необычным сюжетом. В гости пожаловали новогодние сказочные персонажи: Баба Яга, Кощей, Леший и, конечно же, Дед Мороз и Снегурочка. На сцене было разыграно представление с захватывающим сюжетом: похищением Снегурочки. Все дети на празднике исполняли новогодние песни, водили хороводы, играли, отгадывали загадки.



26 декабря в нашей школе состоялся **митинг в память о жертвах авиакатастрофы, произошедшей над Черным морем.**

Утром 25 декабря появились сведения о том, что Ту-154 Минобороны России потерпел крушение над Черным морем после вылета из Сочи, куда самолет приземлялся на дозаправку. На борту самолёта находились восемь членов экипажа и 84 пассажира, в том числе 64 артиста ансамбля имени Александрова (почти весь хор и часть музыкантов оркестра — баянисты и балалаечники, художественный руководитель Валерий Халилов), журналисты, директор департамента культуры Минобороны Антон Губанков и его пресс-секретарь Оксана Бадрутдинова, а также глава благотворительного фонда «Справедливая помощь» Елизавета Глинка (доктор Лиза). При крушении самолета погиб и один южноуралец - уроженец Магнитогорска (Челябинская область) 32-летний солист ансамбля песни и пляски имени Александрова Владимир Поляков. С этими словами ведущие начали митинг. Минутой молчания почтили память погибших. Со словами скорби обратился к присутствующим директор школы Харьков С.П. Нет слов, чтобы выразить нашу общую горечь. Мы выражаем глубокие соболезнования всем, кто потерял близких. Мы скорбим вместе с родственниками

погибших. Указом президента в стране 26 декабря был объявлен траур в связи с катастрофой над Черным морем.



«Киномультяшка»

Завершением года кино стал районный фестиваль вокального творчества «Киномультяшка». 10 декабря в РДК наша школа приняла активное участие в фестивале.

Дипломом II степени была награждена Сарсенбаева Сабина ученица 5 класса, дипломом III степени был награждён дуэт девочек 5 класса: Сарсенбаева Сабина и Сарсенбаева Светлана. Вокальный ансамбль девочек и мальчиков



был учреждён специальным дипломом за «Артистизм и обаяние».

Поздравляем призеров фестиваля и руководителя вокального кружка Кабанову Лидию Владимировну.

Молодцы! Так держать!

ИТОГИ II ЧЕТВЕРТИ и I ПОЛУГОДИЯ

2016-2017 учебного года

Неуспевающих нет
Качество знаний—41%
Успеваемость—100%

34 ударника
9 отличников

ОТЛИЧНИКИ:

*2 класс—Коршунова Юлия,
Кулахметова Лилия*

3 класс—Гумарова Самира

*5 класс—Сарсенбаева Сабина,
Сарсенбаева Светлана*

*8 класс—Попова София,
Сарсенбаева Алина*

*10 класс—Сарсенбаев Серик,
Кушембаева Алина*

Новая спортивная победа

Поздравляем команду мальчиков нашей школы и их наставника Жумагалиева Айбулата Бекбулатовича, победивших на зональном этапе "Кэс-баскет", проходившем в г.Ершов.

Наши ребята с большим преимуществом разгромили команду из Новоузенского района и в финале, проявив лучшие командные качества, в упорной борьбе одолели команду хозяев. Теперь их ждет региональный этап. Пожелаем им новых



побед не только на спортивных площадках, но и в учебе! Список команды победителей:

Щеголев Дмитрий, Бородкин Алексей, Бердибеков Ерлан, Зелепукин Александр, Коршунов Дмитрий, Рахметов Илья, Сарсенбаев Серик.



Молодцы, ребята! Поздравляем с победой!

Ученики 7 класса, участники конкурса «Лучший ученический класс», участвовали в конкурсе по созданию социальной рекламы антинаркотической направленности. В номинации **«За лучшую организацию мероприятия по размещению социальной рекламы антинаркотической направленности в сети Интернет»** они заняли 1 место и 1 место в номинации **«За лучшее создание наглядных раздаточных материалов антинаркотической направленности и пропаганды здорового образа жизни»**. Классный руководитель Щёголева Екатерина Васильевна. Весомую помощь им оказала учитель информатики Шигербаева Саяра Иргашевна.

За победу в конкурсе художественной самодеятельности **«Я люблю здоровый образ жизни!»**, посвящённом районной акции «Молодёжь против наркотиков!» ученики 7 класса получили диплом III степени. 16 декабря состоялся молодёжный форум, в торжественной обстановке участники акции 7 класс получили награду и ценный приз.



Смотр-конкурс классных уголков



Классный уголок – это один из способов наглядного отражения жизни классного коллектива, его участия в общешкольной деятельности.

В конце января органами школьного ученического самоуправления в нашей школе был проведен смотр-конкурс классных уголков.

По итогам смотра-конкурса классные коллективы за лучшие представленные классные уголки были награждены дипломами.

Лучшие классные уголки:

2 класс—«НАШ КЛАСС»

5 класс—«ПОЗИТИВ»

7 класс—«ДЕТИ 21 ВЕКА»

8 класс—«ПОКОЛЕНИЕ М.А.Х.»



Поздравляем
Жумагалиева
Айбулата Бек-
булатовича с
победой в но-
минации:

«Преподаватель физической культуры 2016 года». Желаем не терять великолепия формы и бодрости сил, желаем всегда быть на высоте и в прекрасном настроении, желаем успешной деятельности и личного блага, желаем великих достижений и неоспоримых побед в спорте и в жизни.

Поздравляем
Елену Никола-
евну Глагольеву
с ЮБИЛЕЕМ!

Юбилярше нашей -
Слава!

Юбилярше нашей -
Честь!

Пусть всегда у Юбилярши
Будет радости не счесть!
Чтоб здоровье - так здоровье,
Чтоб веселье - так веселье,
Денег, чтобы - целый воз,
Смех - так значит уж до слез!



С 1 декабря 2016 года по 31 мая 2017 года проводится муниципальный конкурс **«Лучший ученический класс в 2016/2017 учебном году»**. От нашей школы в этом конкурсе участвуют обучающиеся 7 класса. Они активно участвуют в муниципальных и областных конкурсах, олимпиадах, акциях. Организуют и проводят школьные мероприятия, принимают участие в совместных мероприятиях с СДК, с сельской библиотекой, с детским садом «Полюшко», помогают пожилым людям нашего села.

Результаты 1 этапа конкурса «Лучший ученический класс»:

1 место—школа №3 с.Александров-Гай 7 «А» класс классный руководитель Брагина Н.В. (1009 баллов).

2 место—школа с.Камышки 7 класс классный руководитель Щёголева Е.В. (765,1 баллов).

3 место—школа с.Новоалександровка 6 класс классный руководитель Грушко Г.В. (522,7 баллов).

Желаем успехов обучающимся 7 класса во 2 этапе конкурса «Лучший ученический класс».

9 января в РДК прошел фестиваль детского творчества **«Свет рождественской звезды»**, посвященный православному празднику – Рождеству.

В начале ведущие мероприятия рассказали об истории и традициях проведения праздника. Вспомнили пословицы, поговорки и приметы, связанные с Рождеством. С приветственными словами и добрыми пожеланиями к собравшимся обратился отец Сергей Буриков, настоятель храма Казанской иконы Божьей Матери.

На фестиваль были приглашены творческие коллективы, вокальные группы школ и детских садов нашего района. Дети пели песни, читали стихи.

От нашей школы в фестивале приняли участие девочки 7 класса. Они спели песню «Волшебная ночь».



СОВЕТЫ ОТ ПСИХОЛОГА

Как избавиться от страха: понять его причины, выбрать способ, действовать. Можно ли справиться со страхами без профессионалов?

Как избавиться от страха – вопрос, который волнует время от времени каждого человека.

Ведь ни для кого не секрет, что у каждого есть свои фобии, и это вполне естественно.

Но что делать, если страх превращается в наваждение и не даёт вести нормальное существование?

Прежде чем найти ответ на мучающую проблему, стоит разобраться в причинах появления одолевающего панического чувства.

Страхи: причины

Среди множества причин возникновения **панических атак можно выделить четыре основных:**

- привязанность к вещам и людям;
- неуверенность в себе;
- психические травмы детства;
- заболевания.

Личность, испытывающая глубокую привязанность к близкому человеку, может быть подвержена страхам по поводу потери любимого объекта. Поэтому ревность – это не что иное, как боязнь утраты. В этом случае личность не способна отождествлять себя с индивидом, так как полностью находится в психологической зависимости от другого человека.

Нередко индивид попадает под "власть" материальных вещей: деньги, дорогая машина, собственность. Человека начинают преследовать навязчивые фобии о том, что всё это он может потерять в любой момент. Всем людям свойственно иногда испытывать страх по поводу потери близкого человека или очень дорогой вещи. Порой очень сложно определить, когда заканчивается грань разумного страха, и начинается болезнь. Если индивида постоянно преследуют навязчивые, панические мысли, то возможно, понадобится помощь психолога. Специалист поможет разобраться в себе, выявит основной источник фобии и подберёт индивидуальные методы, которые помогут избавиться от страха.

Неуверенность, как и зависимость от людей и обстоятельств, является злейшим врагом человека. Отсутствие веры в себя, ощущение внутренней несостоятельности, неспособности, что-либо изменить в своей жизни к лучшему порождает самую разрушительную фобию.

Страх парализует, тормозит, разрушает изнутри. Индивид попадает в замкнутый круг из которого, как ему кажется, невозможно вырваться. С этой причиной нужно и можно бороться, но только при наличии страстного желания избавиться от страхов.

Неуверенность в себе имеет корни из детства. Ребёнок, лишённый внимания близких и любви, чаще всего, вырастает несмелым, забитым и неуверенным в собственных силах. Во взрослой жизни такого индивида регулярно преследуют панические атаки. Он лишён той внутренней энергии, которой подпитывались его сверстники, окружённые заботой и теплом.

Психические травмы детства имеют ту же этиологию, что и неуверенность, поэтому тесно с ней связаны. Ребёнок на которого в детстве регулярно кричали, физически наказывали, вырастает неправильно сформировавшейся личностью со множеством комплексов.

Ещё одной из причин, которая порождает страх в человеке и не связана с переживаниями детства, является болезнь. Нередко люди, страдающие хроническими заболеваниями, испытывают тревогу за свою жизнь. Их начинают одолевать панические атаки по поводу того, что в любой момент они могут лишиться жизни. Такой страх можно и нужно лечить, так как в большинстве случаев он является необоснованным.

Как избавиться от страха: какие виды страха можно преодолеть самостоятельно

Нет ни одного универсального средства или конкретного ответа на вопрос, как избавиться от страха. Всё сугубо индивидуально и зависит во многом от самого человека: готов ли он посмотреть в лицо своим фобиям и начать с ними борьбу.

Преодоление тревоги – это масштабная, упорная работа над собой. Если индивид не найдёт в себе сил справляться самостоятельно с собственными страхами, ему не поможет ни один специалист. Успех зависит на 99% от собственных усилий и лишь на 1% от психолога, который поможет разобраться и направить мысли в нужное русло.

Поэтому справиться со многими видами страха можно самостоятельно. Бывает так, что человек не хочет обращаться за медицинской помощью, но настроен на избавление от собственных фобий. В этом ему может помочь наше мини-руководство и множество видеозаписей на данную тематику, которые есть в интернете.

Как избавиться от страха: какие виды страха лечат только специалисты

К сожалению, не всегда человеку удаётся справиться с паническими атаками самостоятельно. В первую очередь это касается тех фобий, которые связаны с глубокими психологическими травмами из детства.

В этом случае может понадобиться не только психологическая помощь, но и гипнотерапия. Результат во многом будет зависеть от квалификации специалиста и его суммарного опыта работы в этом направлении. Только опытный психолог способен "достучаться" до пациента и дать многогранные ответы на вопрос, как избавиться от страха.

Ещё одним из самых серьёзных видов страха является социофобия, с которой зачастую под силу справиться только с помощью психолога. Социофобов нетрудно определить в толпе. С самого детства они предпочитают держаться особняком. Их не найдёшь в дворовых песочницах, играющими вместе с остальными детьми. Став взрослыми, такие люди предпочитают избегать общественных мест и выбирают работу на дому.

Заметив у себя или у своего ребёнка первые симптомы социофобии, следует немедленно решать проблему, так как в будущем это приведёт к серьёзным последствиям: невозможности нормально общаться с людьми и полноценно сосуществовать в социуме.

Как избавиться от страха : пошаговые инструкции

1. Визуализация. Прежде чем начать борьбу с невидимым врагом, нужно узнать его в лицо. Честно ответьте себе на вопросы: чего вы больше всего боитесь? "Знание – сила" – неоспоримая парадигма. После того, как вы определились со своими основными фобиями, оставайтесь с ними наедине и представьте самое худшее, чтобы могло произойти.

Продолжайте представлять, пока не начнёте чувствовать, что цепенеете от собственных воображаемых фобий. Нередко визуализация – лучший способ избавиться от страха.

2. Арифмации. Хорошим методом избавления от страха могут стать ментальные установки. Человек на протяжении дня, недели, месяцев повторяет про себя арифмации, направленные на очищение от внутренних тревог. Простым примером внутренних установок могут быть такие фразы: "Я принимаю свои страхи и учусь ими управлять"; "Я отпускаю свой страх" и т.д. Наше подсознание способно творить чудеса. Даже если изначально сознание противиться верить вашим словам, со временем подсознание принимает ваши утверждения как должное и запускает процесс "выздоровления". Очень важно к этому отнестись со всей серьёзностью, так как арифмации наделены огромной силой. Также важно правильно их составлять. Ваши установки не должны содержать фраз с частицей "НЕ". Например, регулярно повторяя про себя такое сочетание, как "я НЕ боюсь", вы тем самым привлекаете ещё большую панику и тревогу к себе. Дело в том, что наше подсознание не способно распознавать эту частицу. Таким образом, ваш внутренний голос слышит обратное: "Я боюсь!". Поэтому неправильно составленные арифмации вместо положительных результатов, могут нанести вред.

3. Действие. Можно долго рассуждать о том, как избавиться от страха, и не сдвинуться ни на шаг на пути к его преодолению. Смелые люди это не те, кто ничего не боится. Это индивиды, которые смогли взглянуть своему страху в лицо, и смогли его преодолеть. Помните, только действие побеждает страх. Делайте то, чего больше всего боитесь. Люди, адекватно воспринимающие свой страх и сумевшие с ним рационально сосуществовать, становятся самыми успешными.



Памятка о гриппе

КАЖДЫЙ РЕБЕНОК ХОТЯ БЫ РАЗ В ЖИЗНИ БОЛЕЛ ГРИППОМ ИЛИ ПРОСТУДОЙ. ЕСЛИ ТЫ УЧИШЬСЯ В ШКОЛЕ, ТО НУЖНО БЫТЬ ОСОБЕННО ВНИМАТЕЛЬНЫМ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ, ВЕДЬ ТВОЙ ИММУНИТЕТ СЛАБЕЕ, ЧЕМ У ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА. В ШКОЛАХ ЭПИДЕМИИ РАСПРОСТРАНЯЮТСЯ ОСОБЕННО БЫСТРО – ПРИ ОБЩЕНИИ ШКОЛЬНИКОВ МЕЖДУ СОБОЙ И ДАЖЕ ПОКА ОНИ НАХОДЯТСЯ НА УРОКЕ В КЛАССЕ. ПОЭТОМУ РИСК ЗАБОЛЕТЬ У ТЕБЯ ОЧЕНЬ ВЫСОКИЙ. УЗНАЙ, КАК НАДО БОРОТЬСЯ С ГРИППОМ!

ЧТО ТАКОЕ ГРИПП?

Грипп – это заболевание, которое в буквальном смысле «витают в воздухе» – передается воздушно-капельным путем, при вдыхании вирусных частиц, а также через предметы, которыми пользовался больной человек. Заразиться вирусом гриппа может и взрослый, и ребенок. А твои ровесники начинают болеть одними из первых, поскольку их иммунитет еще не умеет противостоять вирусам.

БУДЬ ОСТОРОЖЕН!

Заразиться гриппом можно:

Находясь рядом с больным человеком, особенно если он кашляет и чихает.

Обмениваясь тетрадами и письменными принадлежностями с больными учениками, сидя с ними за одной партой без защитной повязки или пользуясь одной посудой.

Не соблюдая правил личной гигиены, таких как мытье рук перед едой, содержание в чистоте одежды и т.п.



5 шагов против гриппа

Первый шаг: Соблюдайте правила гигиены!

Необходимо соблюдать правила личной гигиены: регулярно и тщательно мыть руки, принимать водные процедуры, следить за чистотой одежды.

Второй шаг: Полезные привычки – залог здоровья!

Соки, свежие овощи и фрукты, богатые витаминами, помогут защитить организм от вирусов, а утренняя зарядка и правильный распорядок дня помогут оставаться бодрым весь день.

Третий шаг: Здоровье нужно укреплять!

Регулярные занятия спортом, прогулки на свежем воздухе и закаливание укрепят здоровье и научат организм сопротивляться простуде и гриппу.

Четвертый шаг: Профилактика необходима!

В случае угрозы эпидемии следуй советам врача и не бойся делать прививки – они защитят от опасных микробов.

Пятый шаг: Осторожно - грипп!

Соблюдай постельный режим, если ты заболел. Не стоит приглашать друзей в гости – они могут заразиться. А если болен кто-то из твоей семьи – надень медицинскую маску. Она защитит тебя от вирусов.

Основные признаки

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ТЫ ЗАБОЛЕЛ ГРИППОМ?

В самом начале заболевания ты можешь почувствовать озноб, слабость и вялость, сильную головную боль.

У тебя высокая температура.

На 2-3-й день болезни начинается боль в горле, насморк, сухой кашель.

У некоторых детей во время гриппа болит живот и их тошнит.

ЧЕМ ОПАСЕН ГРИПП ДЛЯ ШКОЛЬНИКА?

Главная опасность гриппа в том, что он может привести к серьезным осложнениям:

Заболевания органов дыхания

Болезни сосудов и сердца

Заболевания центральной нервной системы

МОЖНО ЛИ «ОБМАНУТЬ» ГРИПП?

Врачи во всем мире говорят, что самое лучшее средство защиты от гриппа – это каждый год делать прививки.

В каждой школе прививки делаются бесплатно, поскольку вакцинация учащихся контролируется государством.

Не бойся осмотра у врача! Это нужно для того, чтобы убедиться, что ты полностью здоров и тебе можно делать прививку. А сама прививка совершенно безопасна, и делать ее не больно!

ЧТОБЫ НЕ БОЛЕТЬ, УКРЕПЛЯЙ СВОЙ ОРГАНИЗМ!

Лучше грипп не лечить, а предупреждать! Для этого в течение всего года тебе необходимо укреплять свой организм:

Соблюдать режим дня, больше гулять на свежем воздухе, меньше времени проводить у компьютера.

Питаться здоровой натуральной пищей, а не заменять ее шоколадками и чипсами.

Регулярно посещать уроки физкультуры, в том числе и на свежем воздухе.

Соблюдать все рекомендации своего врача, если у тебя есть какие-либо хронические заболевания.

Вместе с одноклассниками необходимо регулярно проводить влажную уборку в школьных кабинетах – мыть полы и протирать пыль с парт, шкафов, подоконников и книжных полок. Это поможет избавиться от вирусов, которые способны жить на поверхностях окружающих нас предметов до нескольких часов!

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ТЫ ЗАБОЛЕЛ?

При первых же признаках заболевания немедленно обратиться к врачу. Они измерят температуру и при необходимости отправят домой.

Если заболел кто-то из одноклассников, не стесняйся принимать меры по защите – носить специальные одноразовые маски.

Если ты заболел, то дома тебе следует:

Оставаться в постели, укрывшись теплым одеялом, пить горячий травяной или ягодный чай, можно с медом.

Пользоваться отдельной посудой, полотенцем и постельным бельем.

Вызвать врача – только он сможет назначить правильное лечение!

НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ ПРИНИМАЙ ЛЕКАРСТВА БЕЗ НАЗНАЧЕНИЯ ВРАЧА!

Пей больше жидкости – соков, минеральной воды, морсов. Ешь больше овощей и фруктов, а также йогуртов и других кисломолочных продуктов.