

ТЕСНЫЙ КРУГ

В НОМЕРЕ

Интеллектуальный марафон



23 января в Школе был торжественно открыт Интеллектуальный марафон Маршрут №2 "Естественно-математические науки"! Торжественное открытие Марафона было проведено в форме познавательной викторины, так что самые активные и грамотные учащиеся смогли заработать первые баллы в свой личный зачёт. По итогам Марафона будут определены победители и призёры, для которых Школа подготовит ценные призы и подарки! Успеха всем в Марафоне!

День математики создал ребятам возможности проявить свои блестящие способности в таких мероприятиях, как: "Математическая игра" для 5 класса, "Своя игра" для 7 классов, "Математические фокусы" проводил 8 класс, "Занимательная математика" для 9-х классов, 10 и 11 классы приняли участие в интеллектуальном марафоне "Всё дело в шляпе".

День биологии объединил 5 и 6 классы для участия в БИО КВН "На просторах биологии", 7 и 8 классы стали участниками интеллектуальной игры "Удивительный мир природы", 9,10 и 11 классы посетили "биологический калейдоскоп".

День физики пригласил 7 классы в "Экспериментальную физическую лабораторию", 8 класс стал участником квеста "Физика вокруг нас", 9 классы состязались на просторах брейн-ринга "Битва умов", 10 и 11 классы с пользой и удовольствием приняли участие в интеллектуальной игре "Умники и умницы".

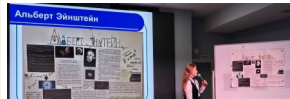
День информатики пригласил ребят 5 и 6 классов принять участие в интеллектуальной игре "Безопасный интернет", 6 классы состязались в викторине "Агенты разведки в стране кодировщиков", 8 и 9 классы продемонстрировали свои знания в "Своей игре".

В течение недели, пока продолжался Марафон, ребята стали участниками викторин и брейн-рингов по математике, химии, физике, биологии и информатике и получили море положительных эмоций, расширили и укрепили свои знания в



точных науках, логическое мышление, умение работать в команде. Одним из творческих заданий Марафона естественно-математических наук стала подготовка каждым классами стенгазет об одном из известных учёных, изобретателей, создателей выдающихся устройств или программ. Ребята не только нашли информацию о великих людях, но и творчески преобразовали её для оформления газет.

Финальным испытанием этого конкурса стала публичная защита своей газеты перед объективным жюри и учащимися Школы. К подготовке защиты юные математики, химики, биологи, физики и программисты подошли творчески: кто-то просто ознакомил присутствующих с информацией, содержащейся в газете, кто-то постарался заинтересовать жюри и публику содержанием своей стенгазеты, а кто-то подготовил инсценировку с участием главного героя газеты.



Особую благодарность заслуживает 4-ый класс, подготовивший свой мини-проект в виде стенгазеты, выполненный и представленный на уровне, ничуть не уступающем газетам старших товарищей!



Страница 1

Интеллектуальный марафон Маршрут №2 "Естественно-математические науки"

Страница 2

Интеллектуальный клуб «Что? Где? Когда?»

О спорт! Ты - мир!
Рождественские
колядки

Зимние забавы
Азбука здоровья

Страница 3

Экскурсия в РУДН
Встреча со священником
Страничка здоровья

Страница 4

Советы психолога
выпускникам
Готовимся к ВПР
2026

Психологическая
поддержка родителей
и рекомендации обучающимся



науками, потребовал от знатоков энциклопедических знаний, владения на высшем уровне логическим мышлением, командной работы.

В самый трудный момент знатоки воспользовались помощью представителей и защитников прав обучающихся, с готов-



и всестороннем личностном развитии!

О, спорт! Ты - мир!



Борьба была острой, накал страстей не угасал до финального свистка.

Отдельной благодарности, безусловно, заслуживают болельщики: на протяжении всей игры обе команды слышали и чувствовали поддержку и переживание этой третьей команды в зале!

Итог: убедительная победа учащихся, позитивные эмоции, смех и радость всех участников состязания!

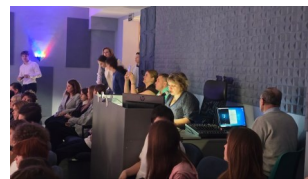


командной игре».

Фёдор: «Играли командой».

Вопрос: «Какая самая сильная черта у вашей коман-

«Что? Где? Когда?», в которой состязались команды учеников и учителей. Круг вопросов, связанных с математикой, биологией и другими естественными



ностью усиливших интеллектуальный потенциал команды.

Итог: в непростой борьбе команда учащихся-знатоков одержала убедительную победу!

Поздравляем ребят и желаем дальнейших успехов в получении качественного образования

30 января состоялась традиционная игра в волейбол между командой учащихся и командой учителей.

В дружеской спортивной атмосфере участники демонстрировали волю к победе, торжество духа над телом, взаимопомощь в команде и уважение к сопернику.



Поздравляем ребят с заслуженной победой!

После матча мы поговорили с игроками ученической команды и попросили ответить на несколько вопросов.

Вопрос 1: «Благодаря чему ваша команда победила в матче?»

Василиса: «Благодаря слаженной



увлекательное событие — рождественские колядки. В празднике активно участвовали ребята из начальных классов и малыши из детского сада. Все вместе мы погрузились в атмосферу традиционного рус-

ского праздника: весело распевали старинные песни-колядки, познакомились с историей этого доброго обычая, развлекались народными играми, устраивали шуточные гадания на будущий год.

Каждый смог загадать свое заветное желание! Все желания непременно исполнятся благодаря искренним улыбкам детей.

Пусть радость, тепло и добро, подаренные нам этим праздником, останутся с нами надолго!

Зимние забавы



С наступлением зимы в душе возникают особые чувства и желание провести это время года весело и радостно. 23 января в начальной школе прошла спортивно-развлекательная программа "Зимние забавы". Ребята приняли активное участие в эстафетах, которые подготовил

учитель физкультуры Е.А. Семёнов. Дети проявили такие умения как ловкость, координационные навыки, силу и внимание. Оказывали друг другу взаимопомощь, поддержку и заботу.

Все участники зимних состязаний остались довольными от проведенного мероприятия, получили хороший заряд бодрости и отличное настроение.

Азбука здоровья



А команда победителей была награждена сладким подарком!

Январь завершился для учеников начальной школы тематической встречей с медицинским работником Котовой А.А., которая в ходе беседы постаралась привлечь внимание обучающихся к здоровому образу жизни и сохранению и укреплению здоровья.

Профилактическая встреча вызвала неподдельный интерес со стороны ребят.

Школьники задавали вопросы и их волновало буквально всё: почему у человека температура, чем опасны грязные



университет дружбы народов (РУДН) имени Паприса Лумумбы.

По моему мнению, такие визиты играют ключевую роль в профориентации и формировании у молодых людей четкого представления о своем дальнейшем пути.

Наиболее интересной частью экскурсии стало знакомство с инфраструктурой университета. Современные учебные аудитории, библиотека, передовые лаборатории, оснащенные самым новейшим оборудованием, расположенные на крыше теплицы – всё это создает идеальные условия для профессионального развития студентов.

Даже сама атмосфера в стенах университета, осо-



бенно в главном корпусе, была располагающей к развитию, причём не только профессиональному, но и личностному.

Также удивило наличие зимнего сада, за обитателями



че со священником - отцом Александром. Он провел глубокую беседу с ребятами на важные темы: о добре и зле в нашей жизни, о настоящем счастье, которое рождается из любви и добрых дел, об отношении друг к другу с уважением и милосердием. Он также рассказал о радости сегодняшнего дня и поделился советами о том, что помогает в учебе и в жизни — о молитве, дисциплине и вере в себя.

Школьники слушали с большим вниманием, задавали интересные и искренние вопросы, показав свою любознательность. В подарок каждый ученик получил иконку — символ благословения и напоминание о важных духовных ценностях. Встреча оставила в сердцах ребят светлые впечатления и желание нести добро в мир.

Страничка здоровья!

Добрый день! Зимой нам нужно поддержать иммунитет,



который ослабевает из-за малого количества солнечных дней, а также продуктов, которые не так богаты витаминами, как летом.

Наша задача - это борьба с усталостью и профилактика зимнего авитаминоза.

Основные рекомендации:

1. Питание и витамины (включите в рацион продукты богатые витаминами С и

А-это квашеная капуста, цитрусовые, красный перец, брокколи, тыкву, морковь);

2. Клетчатка для работы кишечника (зелень, лук, укроп, петрушка);

3. Поддержка организма витаминными комплексами А, С, Д3, Е, группы В, цинком (предварительно посоветуйтесь с врачом);

4. Потребление достаточного количества белка и кисломолочных продуктов;

5. Занятия закаливающими процедурами: гуляйте на свежем воздухе не менее 20 минут, даже в пасмурную погоду, используйте контрастный душ, регулярно проветривайте и увлажняйте воздух в помещении, чтобы защитить слизистые от вирусов;

6. Достаточное время сна (не менее 7-8 часов), с переходом ко сну до полуночи.

Желаю всем крепкого здоровья и солнечных дней!

Мельникова О.Н., врач-педиатр

Закаливание школьников — это важный аспект формирования здорового образа жизни у детей. Закаливание может начинаться с простых процедур, таких как обливание холодной водой, контрастный душ или прогулки на свежем воздухе в любую погоду. Регулярные занятия закаливанием способствуют укреплению иммунной системы, повышают общую физическую выносливость и улучшают настроение.



мом определяющий будущее.

Для успешной сдачи ГИА необходимо разработать индивидуальную стратегию подготовки и сдачи экзамена. Для этого необходимо учесть Ваши личностные особенности, которые Вы можете использовать для получения лучших результатов на экзаменах. Вы уже сдавали экзамены ранее, и сами можете оценить свои сильные и слабые стороны. За годы учебы к Вам могло прийти понимание своего уникального стиля учебной деятельности, включающего умение максимально использовать ресурсы собственной памяти, особенности мышления и работоспособности, а также уверенность в собственных силах и установку на успех.

Если же Вы убедились, что с некоторыми личными особенностями Вам не удастся справиться самим, то Вам может понадобиться помощь специалиста. В первую очередь – это школьный психолог.

Речь идет о тревожности, когда учебный процесс сопряжен с высоким эмоциональным напряжением.

Если Вы склонны воспринимать любую ситуацию, связанную с учебой, как опасную, то проверка знаний в любом виде может вызвать у Вас особую тревогу.

Думайте о позитивном результате сдачи экзамена, переключайтесь от мыслей, связанных с негативными представлениями экзаменационной процедуры.

Никогда не думайте о возможности негативного исхода испытания. Нельзя настраиваться на неуспешность. Не тратьте на это напрасно силы, попробуйте, наоборот, выстроить программу успеха, продумайте и проиграйте её в деталях.

Решите, зачем Вам нужно успешно пройти экзаменационные испытания, какая польза для Вас от успешной сдачи экзамена.

Продумайте, какие возможные перспективы профессионального обучения в дальнейшем открываются для Вас.

Соблюдайте правильный режим подготовки к экзамену, для лучшего усвоения программы лучше изучать в день немного учебного материала, но качественно, полностью разобрав тему, с примерами, с вопросами. Не гонитесь за большим объемом материала, не создавайте у себя в голове хаоса и беспорядка; крошка из обрывков знаний не лучший помощник на экзамене.

Готовьтесь к экзаменам в соответствии со своими биологическими ритмами, кому-то лучше утром сесть за подготовку, а кто-то предпочитает спокойно начать готовиться вечером. Главное, соблюдайте режим здорового сна, спите не менее 8-ми часов в сутки.

Если вы чувствуете, что подвержены сильному волнению и тревоге, у Вас низкий уровень стрессоустойчивости, не бойтесь обратиться к психологу за помощью.

Пример формирования установок для настройки на успешную подготовку к экзамену:

-Я сажусь за своё рабочее место.

- Я настраиваюсь на подготовку к экзамену, все беспокоящие меня мысли я оставляю в стороне.

- Я позволяю себе представить, сколько интересного меня ждёт после успешной сдачи экзамена. Моя мотивация

Период ВПР – это время волнений не только для учеников, но и для Вас – родителей. Ваша поддержка и правильный настрой играют огромную роль в успехе Вашего ребёнка. Предлагаем несколько советов, как помочь школьнику справиться с этим испытанием:

1.Создайте спокойную атмосферу дома;

2.Поддерживайте позитивный настрой : вселяйте в ребенка уверенность в своих силах; подчеркивайте его достижения и сильные стороны; избегайте критики и сравнений с другими детьми;

3.Снижайте уровень стресса: не нагнетайте обстановку дома и не создавайте из ВПР трагедию; обеспечьте ребенку возможность выговориться и поделиться своими переживаниями;

4.Поддерживайте здоровый баланс: не перегружайте ребенка занятиями; напоминайте, что ВПР — это всего лишь один из этапов обучения, а не определяющий фактор его будущего; предоставляйте детям время для отдыха, игр и общения с друзьями;

5. Следите за своим состоянием: ребёнок чувствует тревогу. Старайтесь сохранять спокойствие.

Помните, что Ваша поддержка и понимание — это самая лучшая помощь, которую Вы можете оказать своему ребёнку во время ВПР.

Удачи Вам и Вашим детям!

Рекомендации обучающимся

Составьте расписание: не пытайтесь выучить всё за один день. Разделите материал на небольшие части и распределите их по дням, уделяя внимание самым сложным темам. Включите в расписание и время на отдых. Регулярные короткие занятия эффективнее, чем долгие и изнурительные.

Организируйте рабочее место: уберите всё лишнее со стола, обеспечьте хорошее освещение и проветривание. Тихая и спокойная обстановка поможет сосредоточиться. Разбейте большие задачи на маленькие: Вместо того, чтобы думать "Мне нужно подготовиться ко всему ВПР по математике", поставьте перед собой конкретную цель, например, "Сегодня я повторю тему «Дроби». Достижение маленьких целей придаст уверенности и мотивации.

Эффективные методы обучения:

Повторение – мать учения: регулярно повторяйте пройденный материал. Используйте разные методы: пересказ, составление конспектов, решение типовых заданий.

Практика: решайте как можно больше вариантов ВПР прошлых лет. Это поможет вам ознакомиться с форматом заданий и потренироваться в применении знаний. Обратите внимание на свои ошибки и разберите их.

Работайте с учителем и одноклассниками: если что-то непонятно, не стесняйтесь обращаться за помощью к учителю или обсуждать материал с одноклассниками. Объясняя тему другим, вы сами лучше её усвоите.

Используйте различные ресурсы: учебники, пособия, онлайн-платформы, видеоуроки – всё это может быть полезным для подготовки.

Психологическая подготовка:

Позитивный настрой: верьте в свои силы! Мыслите позитивно и представляйте себе успешную сдачу ВПР. Избе-