

У тебя много
двоек

У тебя
проблемы

Тебя никто не любит
Ты неудачница

Издевательства:
в жизни и в
Интернете

Читайте в номере

Обучение

8 ЛУЧШИЙ УЧЕНИК 2023
Советы от лучшего
ученика образователь-
ного центра

17 Я НЕУСПЕВАЮЩИЙ УЧЕНИК

Несколько простых
шагов к тому, как по-
высить мотивацию

18 ОТЛИЧНЫЕ ОТМЕТКИ БЕЗ «ЗУБРЕЖКИ»

«Пятерки» - это не
только много знать

19 ШКОЛА—ЭТО ХОРОШО

Почему я люблю шко-
лу: мнение отличника

Воспитание

4 ПРОБЛЕМЫ ПОДРОСТКА

Разбираем типичные
подростковые пробле-
мы

6 У ГЕРОЯ ЕСТЬ ИМЯ

Как становятся геро-
ем: сын гордится сво-
им отцом

22 НАПИШИ МНЕ ...

Неразрывная нить по-
колений. Ученики пи-
шут письма...

10 ДОВЕРЬСЯ МНЕ

Звоним на телефон
доверия.

20 БУЛЛИНГ & КИБЕРБУЛЛИНГ

Издательства и ки-
берзапугивание глаза-
ми юных корреспон-
дентов

Развитие

12 ПОМОЩЬ НА РАССТОЯНИИ: КАК ЭТО РАБОТАЕТ

Интервью с психоло-
гом о помощи подрост-
кам на расстоянии



8

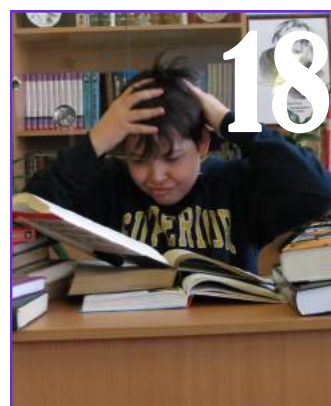


6

14 СПОРТ В ЖИЗНИ ПОДРОСТ- КА

Культура

23 СВЕТ, МУЗЫКА, ПОЕМ
Важные события пери-
ода



18



23



РАССКАЖИ
МНЕ
О СЕБЕ
И ТВОЕ
МНЕНИЕ
О ШКОЛЕ

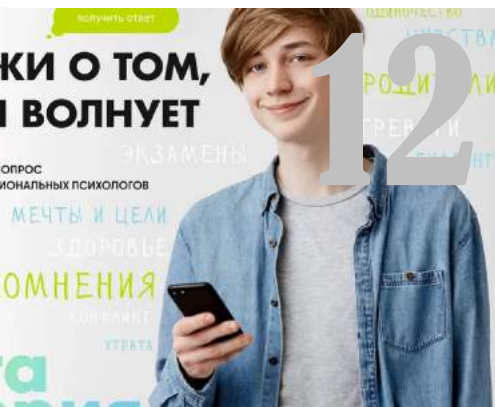
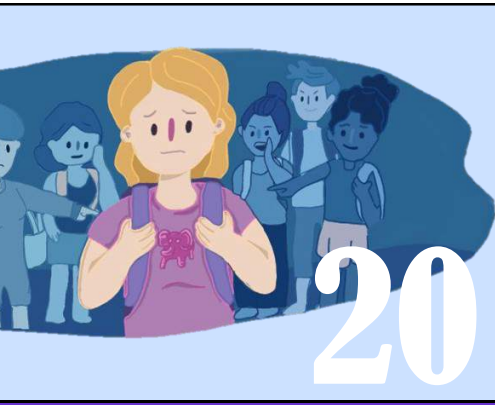
СКАНИРУЙ QR-КОД, НАПИШИ МНЕНИЕ
И ПОЛУЧИ ОТВЕТ ОТ ПРОФЕССОРА



10



14



Дорогие читатели!

Большую часть дня мы проводим в школе: посещаем занятия, ходим на курсы внеурочной деятельности, участвуем в системе самоуправления, в школьных мероприятиях и региональных олимпиадах. Очевидно, что во время посещения учебного заведения каждый из нас сталкивается с определёнными проблемами. Для одних тяжело даются учебные предметы, для других сложно найти друзей, многие трудности сопряжены со сложными отношениями в семье.

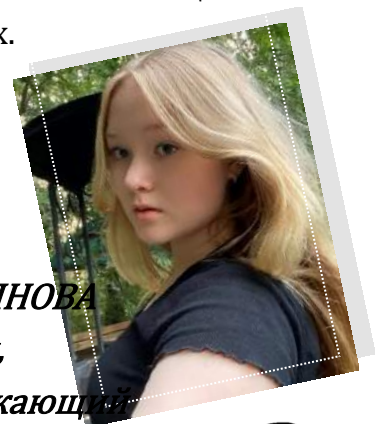
Кто-то при этом пытаемся спросить совет у родителей, поговорить о трудностях с другом или братом, кто-то замыкается и носит неразрешённые вопросы в себе. Нужно помнить, что ты не одинок в своих проблемах. Многие из нас сталкиваются с аналогичными ситуациями, решение которых уже давно известно.

Этот номер мы решили посвятить проблемам подростков. Основные трудности у них связаны с успеваемостью. Мы попытались системно подойти к вопросу о лени и неумении организовать учебный процесс, о рассеянном внимании и тайм-менеджменте, предэкзаменационном стрессе. Одной из важ-

ных проблем является непростые отношения с друзьями и буллинг. Им посвящено несколько материалов в номере.

Мы попытались дать советы, как решить возникшие проблемы, уточнили информации о работе телефона доверия и посты доверия. Главный вывод, к которому мы пришли, если вас что-то беспокоит в школе, прежде всего, нужно довериться взрослым. Если вы расскажете своему учителю о том, что происходит, это поможет школе решить проблему. У школы часто уже есть определённый способ оказания помощи учащимся в твоей ситуации.

От себя посоветую, старайтесь проводить время с людьми, с которыми вам комфортно общаться. Любящие люди всегда поддержат вас и напомнят о том, насколько вы ценны для них.



КИРЬЯНОВА
Мария,
выпускающая
редактор
номера

ПРОБЛЕМЫ

подростка

Мало что может разочаровать сильнее, чем попытка помочь тому, кто не хочет помощи.

Подросток часто не видит причин для того, чтобы менять свое поведение, потому что сейчас оно не причиняет ему достаточно боли и разочарования.

Но если ему не помочь, ... то он столкнется с трудностями на жизненном пути.

Он вряд ли закончит среднюю школу, не говоря уже о том, чтобы найти хорошую работу и удержаться на ней.

Не обращая внимание на проблемы подростка, вы лишаете его возможности светлого будущего

- Отказ посещать школу, пропуск занятий, систематические прогулы

- Неудачность по учебным предметам при отсутствии отклонений в развитии.

- Плохие социальные навыки, замкнутость, необщительность или нахождение в «плохих компаниях»

- Употребление наркотиков, курение сигарет, распитие спиртных напитков, энергетиков, вейпинг

- Кража в магазине, проблемы с законом

- Злоупотребление технологиями (зависимость от видеоигр, от социальных сетей)

- Плохая трудовая этика, отсутствие дисциплины

- Низкая самооценка

Психологические проблемы: депрессия, синдром дефицита внимания, тревожность, быстрая смена настроения.

Вспыльчивость, гнев или ярость, особенно дома

- Семейный конфликт, уход из семьи, ночевки вне дома

ВСЕ
ПРОБЛЕМЫ
МОЖНО
РЕШИТЬ

Над номером работали

Познакомьтесь с командой газеты «Центрифуга». Они помогли осветить темы номера.



КИРЬЯНОВА МАРИЯ,
выпускающий
редактор, корре-
спондент



ГРИГОРЬЕВА ПОЛИНА,
художник, корре-
спондент



ОВЧИННИКОВА ОЛЬ-
ГА, корреспон-
дент, редактор



ЕФРЕМОВА ДАРЬЯ,
корреспондент,
корректор



МЯСИЩЕВА ДАРЬЯ,
корреспондент,
редактор



САМОЙЛОВСКИХ
АЛЕКСЕЙ, автор
публикации, вне-
шкорреспондент



ЖЕЛТЫШЕВ ДМИТ-
РИЙ, корреспон-
дент



МАРЧИК АРСЕНИЙ,
корреспондент,
редактор



АРКАН СОФЬЯ, кор-
респондент



МУЛЮКОВ ИЛЬЯС,
внешкорреспон-
дент, автор пуб-
ликации

Наша команда

Куратор

Лебедев Евгений | учитель

Редакция

Кирьянова Мария | главный редактор

Григорьева Полина | помощник редактора

Мясищева Дарья | редактор, корреспондент

Овчинникова Ольга | корреспондент

Ефремова Дарья | корреспондент

Марчик Арсений | корреспондент

Желтышев Дмитрий | корреспондент

Пшеничников Степан | корреспондент

Хабибуллина Юлия | корректор

Опалева Виктория | корректор

Арт-отдел

Захаров Никита | дизайн

Селиверстова Мария | фотокорреспондент

Шрубковский Арсений | фотокорреспондент

Григорьева Полина | художник

Отдел маркетинга

Ижигов Данил | менеджер по распростране-
нию

Хвостовская Елизавета | контент-менеджер

Приняли участие

Самойловских Алексей | автор статьи

Мулюков Ильяс | автор статьи

Пшеничников Степан | автор статьи

Хвостовская Лиза | фотомодель

Коновалюк Валерия | фотомодель

Чернышев Максим | фотомодель

Особая благодарность

Ижиговой Надежде | психолог, эксперт

Об учредителе

МАОУ «ОЦ № 2 г. Челябинска», директор
Ю.А. Терин. Контакты: ул.Скульптора Голов-
ницкого, 58(351)2140177 e-mail: maouoc2@mail.ru

Отпечатано на оборудовании учреждения.
Тираж 150 экземпляров.





“ Современный герой —
это тот, кто по своей при-
роде действует для других,
а не для себя.

У героя есть имя

Моего героя зовут Мулюков Шагидулла Абдуллович. Он славный, добрый и отзывчивый мужчина. А еще он мой отец. Доблесть, отвага и упорство помогли ему на жизненном пути. Он родился 24 января 1960 года в селе Борисово Кунашакского района Челябинской области. Он учился в сельской школе, увлекался футболом, был активистом во всех школьных делах. После окончания школы поступил в Челябинский машиностроительный техникум, хорошо учился, был секретарем комитета комсомола. В ноябре 1979 года его призвали в пограничные войска, службу начал в Киргизии на высокогорной пограничной заставе. В декабре этого же года Советское правительство ввело в Афганистан ограниченный контингент советских войск для оказания интернациональной помощи афганскому народу. Он одним из первых записался добровольцем в группу пограничных войск для прохождения службы на территории Афганистана. Но его как одного из лучших солдат направили кандидатом для поступления в пограничное военное училище. С 1980 по 1984 годы был кур-

сантом Алматинского высшего пограничного военного училища. По окончании училища (с отличием) он был направлен для прохождения службы в подразделения пограничных войск. Офицер служил на различных командных должностях в Казахстане, Киргизии, Таджикистане, Туркмении. Дослужился до воинского звания майор пограничных войск. После развала Советского Союза был направлен для прохождения службы в Челябинское Управление ФСБ России. Служил на различных командных и оперативных должностях. Награжден семью медалями и огромным количеством грамот. Является подполковником ФСБ России, ветераном военной службы. С 2000 года ушел на пенсию в запас, но продолжал работать, охраняя покой граждан. В настоящее время продолжает работать в Образовательном центре № 2 заведующим хозяйством. Активно участвует в работе Совета ветеранов Управления ФСБ

России, а также в патриотическом воспитании школьников.

Гордость берет за таких людей. Они пример доблести и чести для всех времен и поколений. Я горжусь тобой, папа.

Нужны ли нам герои?

Людам нужны герои, потому что они спасают попавших в беду, улучшают жизни и вдохновляют своим примером на подвиги. Герои побуждают нас изменить себя к лучшему, помогать близким и творить добро.

Как стать героем в реальной жизни?

- Иницируйте изменение, которое вы хотите увидеть.
- Ставьте других выше себя.
- Подумайте о потребностях других людей, прежде чем думать о своих собственных.
- Будьте готовы действовать, когда другие пассивны.
- Совершайте добрые поступки.
- Жертвуйте своим временем.
- Раскрывайте свои таланты.
- Претворяйте в жизнь хорошие идеи.

Лучший ученик 2023

ОБУЧЕНИЕ

Успехи в учебе во многом зависят от образа жизни школьника. Невзирая на интеллектуальные способности, несколько простых шагов помогут стать лучшим учеником. Вы всегда этого хотели, сейчас самое время воспитать в себе полезные привычки.

1. Ставьте цели. Цели помогают оценить ваш успех. Если вы ни к чему не стремитесь, вы ничего не добьётесь. Если вы составите четкий план, вам будет легче найти мотивацию и поставить задачи на пути к успеху. Убедитесь, что ваши цели реалистичны! Они не должны быть легкодостижимыми и чрезмерно сложными. Только после выполнения одной цели беритесь за новую.

«Ученик года» — муниципальный этап всероссийского конкурса обучающихся общеобразовательных организаций для самых ярких, талантливых, умных и активных школьников страны



Фото | Анастасия Ножкина <https://vk.com/uchениkgoda74>

2. Составьте график обучения и строго его придерживайтесь. Планирование важно для поддержания здорового баланса между отдыхом и работой. Все должно рождаться дважды: первый раз на бумаге, второй раз в жизни.

3. Не забывайте про отдых и правильный режим сна.

Если вы бодрь, то с большей вероятностью усвоите информацию во время учебных занятий. Думайте о сне как об уравнении: бодрствование + бдительность = пятерки.

4. Воспользуйтесь консультациями и личными встречами с учителями. Помимо посещения занятий, учителя с радостью

ответят на вопросы, которые у тебя возникнут, на дополнительных встречах и во время внеурочной деятельности. Каждый учитель имеет график таких занятий. Кроме того используй дополнительные ресурсы, которые помогут тебе преуспеть в учебе. Это могут быть видеоуроки или учебные сайты.

5. Не оставляй все на последний момент. Учеба — планомерный процесс. Информацию легче усваивать, если изучать ее поэтапно, не откладывая ее заучивание на последний день перед экзаменом. Ночная зубрежка плохо усваивается и вредна для здоровья.

6. Ведите записи конспектов. Активное слушание и конспектирование во время занятий закрепляют информацию и помогают вернуться к ней в нужный момент.

Полезно просмотреть свои заметки после урока, либо переписать их, либо выделить ключевые моменты, пока знания еще свежи в вашей памяти.

7. Внеклассная деятельность. Постарайтесь участвовать во внеклассных мероприятиях, таких как спортивные или интеллектуальные соревнования.

Вопреки распространенному мнению, внеклассные мероприятия разно-

образят опыт общения со сверстниками, способствуют процессу обучения и помогают практиковать навыки планирования.

8. Товарищи по учебе. Сотрудничество с другими учащимися — отличный способ учиться, если одноклассник не отвлекает тебя и тоже заинтересован учебой. Дружбу и учебы лучше разделять. Общение с разными группами учеников расширя-



**Будь в
жизни и
на сцене са-
мим собой и
всегда иди до
конца к своей
цели**

ет социальные связи и помогает сосредоточиться на школьной работе. Когда учащиеся объясняют понятия друг другу, они легче усваивают информацию. Товарища всегда без стеснения можно попросить объяснить непонятый материал.

9. Пользуйтесь школьными ресурсами. Такие ресурсы включают школьные библиотеки, центры школьного самоуправления и систему дополнитель-

ных и внеурочных занятий по предметам.

10. Не берите на себя обязательства по посещению всех мероприятий и курсов. Беря на себя хорошо сбалансированную учебную нагрузку, учащиеся с большей вероятностью преуспеют из-за реалистичных ожиданий в отношении рабочей нагрузки, с которой они могут успешно справиться.

11. Посещаемость. Не пропускайте занятия без уважительной причины. Материал на уроках систематизирован. Большая часть работы по его усвоению происходит на уроке.

12. Усваивайте материал. Ходить на занятия — это одно, а уделять внимание и участвовать в занятиях — совсем другое. Если вы прослушаете материал урока, скорее всего, возникнут вопросы. Если они появятся в классе, спросите!

Если вы слишком застенчивы на людях, подождите и задайте вопросы после занятий или в другое свободное время. Помните, что если у вас есть вопрос, вполне вероятно, что он же возникнет и у других учащихся.

Что бы вы ни делали, делайте все с удовольствием и НЕ ЖДИТЕ, пока придет время готовиться к экзамену!

*Автор | САМАЙЛОВСКИХ
Алексей*

ДОВЕРЬСЯ МНЕ

ЗАЧЕМ НУЖЕН ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ?

Автор | КИРЬЯНОВА Мария

Многие родители не понимают, зачем нужен телефон доверия, ведь все проблемы, которые беспокоят их ребенка, они вполне способны решить самостоятельно. Однако это не всегда так. Дело в том, что порой детям или подросткам трудно решиться на откровенный разговор с родителями, так как они боятся столкнуться в ответ с непониманием. Если же рядом нет никого, кто мог бы выслушать и помочь с проблемой, на помощь придут специалисты телефона доверия.

Позвонив туда, ребенок или подросток может поделиться с профессионалом на другом конце провода абсолютно любой волнующей его проблемой. Это могут быть сложности в отношениях с родителями, учебой, разнообразные страхи, ссоры с друзьями, пере-

живания из-за неудач. В качестве эксперимента, мы решили позвонить по этому телефону. Нам ответила очень приятная девушка. Мы задали ей часто задаваемый и волнующий многих вопрос о плохих отметках. Нас выслушали и дали совет. Никаких осуждений или насмешек не входило в разговор.

Если у вас или вашего ребенка имеются проблемы, которые вы не способны решить самостоятельно или вам хочется высказаться, то можно смело набирать телефон доверия, потому что на сегодняшний день - это настоящая палочка-выручалочка для детей и подростков, попавших в сложную ситуацию и желающих получить ответы на свои вопросы, а также для родителей, не знающих, как помочь своим детям.

РАССКАЖИ О ЧТО ТЕ

СКАНИРУЙ QR-КОД, НАЙДИ
И ПОЛУЧИ ОТВЕТ ОТ ПРОС



ПОЧТО
ДОВЕРИЯ

задать вопрос

получить ответ

АЖИ О ТОМ, БЯ ВОЛНУЕТ

ЭКЗАМЕНЫ

ПИШИ ВОПРОС

ОФЕССИОНАЛЬНЫХ ПСИХОЛОГОВ

МЕЧТЫ И ЦЕЛИ

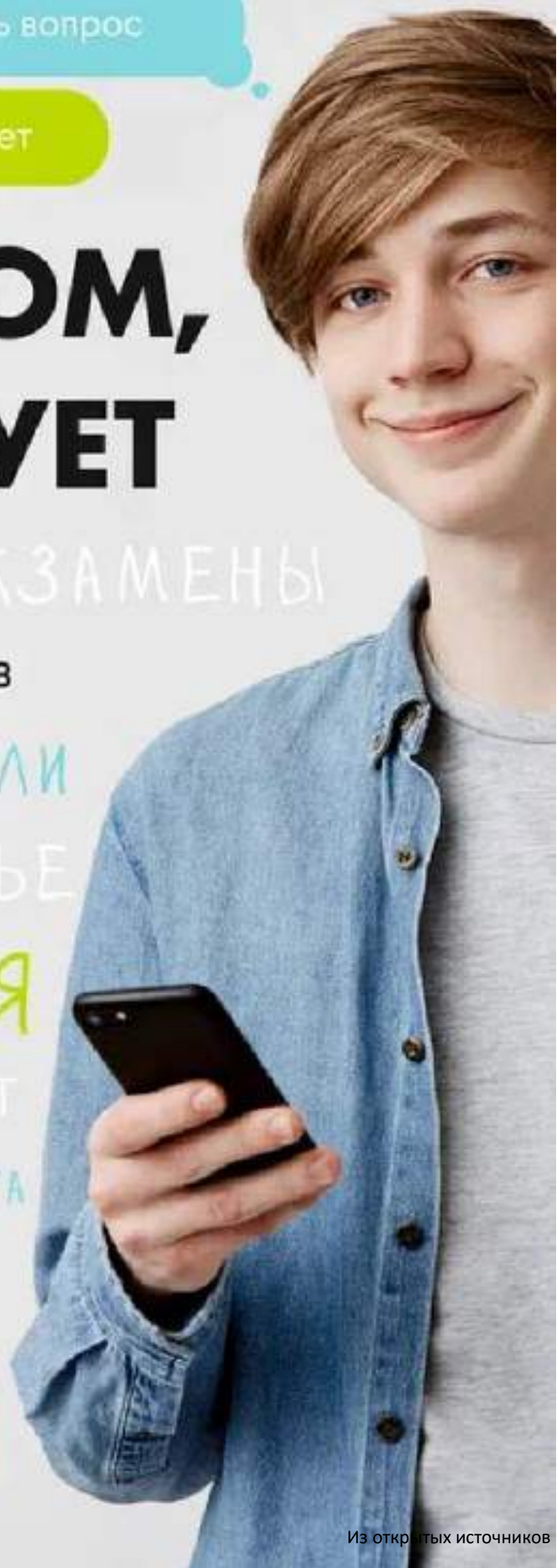
ЗДОРОВЬЕ

СОМНЕНИЯ

КОНФЛИКТ

УТРАТА

та
верия



Помощь на расстоянии: как это работает?

В связи с началом работы в регионе «Почты доверия» мы решили узнать, на чем построена дистанционная помощь специалистов-психологов и как ее можно получить.

Интервью | КИРЬЯНОВА Мария

- О чем я могу говорить, связавшись с консультантом?

- Вы можете говорить о чем угодно! Может быть, что-то случилось дома или в школе, и непонятно, что делать в этой ситуации. Вам грустно или вы чего-то боитесь, испытываете гнев, одиночество или просто хотите поговорить с кем-то, кто вас поймет.

Молодые люди задают вопросы о дружбе и отношениях, семейных конфликтах, издевательствах и агрессии в школе и Интернете, стрессе, учебных перегрузках, психическом здоровье, тревогах из-за внешнего вида.

- Когда можно получить помощь?

- Мы всегда открыты! 7 дней в неделю, 24 часа в сутки работает Единая общероссийская линия для детей и их родителей (детский телефон дове-

рия), служба экстренной психологической помощи (горячая линия для людей, попавших в тяжелые жизненные ситуации). Мы не отдыхаем даже в праздники. Недавно заработал проект «Почта доверия». Учащиеся теперь в любое время дня и ночи могут отправить письмо с вопросом и описанием проблемной ситуации. В течение 5 дней специалисты ответят на волнующие вопросы.

- Какой самый быстрый способ получить совет?

- Позвоните нам по телефону 8 800 2000 122 или 8 (351) 721-19-21, 8 (351) 722-07-38. Номера других служб можно посмотреть на сайте администрации Челябинской области в разделе «Управление по координации деятельности, направленной на за-

щиту прав и законных интересов несовершеннолетних».

- Что делать, если нет средств на телефоне, чтобы позвонить?

- Звонки по мобильному телефону из России на телефон доверия для детей бесплатны. Связаться с нами возможно с номеров любых мобильных операторов и стационарного телефона.

- Каковы плюсы и минусы телефонного консультирования и «Почты доверия»?

Молодые люди, которые обращаются к нам, говорят, что телефонное консультирование является более детальным и быстрым способом общения с консультантом, чем электронная почта. Поскольку разговор быстрее, понятнее и точнее, чем набор текста: многое можно обсудить во время звонка, уточнить подробности проблемы, задать наводящие вопросы. Этот вид коммуникации самый

продуктивный, он позволяет разработать более удачные меры поддержки школьника. Собеседники слышат друг друга, значит специалист замечает то, что вы чувствуете и испытываете во время звонка.

С другой стороны, подростки часто испытывают страх при первом звонке незнакомому человеку. Учитывая стресс и неумение выразить свои мысли на словах—это серьезный минус данной формы консультации. Телефонное консультирование не является заменой лечения серьезных психических заболеваний и зависимостей, но это может быть полезным первым шагом на пути к поиску решения проблемы.

Связь по электронной почте убирает спешку. Оно более конфиденциально и безопасно, по мнению подростков. Человек на том конце провода не видит и не слышит тебя. Однако этот вид общения медленнее, чем разговор по телефону, потому что получение ответа может занять до 5 дней. Молодые люди говорят нам, что переписка иногда может привести к недоразумениям, потому что нюансы проблемы труднее объяснить на письме. По этим причинам, чтобы получить максимальную пользу от письма,

нужно ограничиваться на одной проблемой и иметь четкую цель обращения.

- Как консультация /детская горячая линия может помочь мне?

- Консультации по детской горячей линии могут помочь различными способами. Если у вас есть проблема, о которой вы боитесь поговорить открыто при личной встрече, консультант выслушает вас, уважая ваше мнение. Если вы смущены тем, как вы себя чувствуете или думаете, разговор со специалистом поможет вам понять, что с вами происходит. Если вы стоите перед трудным решением, разговор с психологом укажет вам верный шаг. Если вы боретесь с трудными мыслями или чувствами, общение откроет продуктивный способ решения проблемы.

Мы понимаем, что нет двух одинаковых людей, и то, что работает для одного, может не работать для вас. Мы уважаем вашу уникальность, поэтому найдем лучший вариант решения вашей ситуации, в зависимости от обстоятельств и потребностей.

- Кто такие консультанты, с которыми я буду разговаривать?

- Консультанты детской горячей линии имеют университетскую квалификацию психолога и обучены работе с молодыми людьми по целому ряду вопросов.

- Как долго длится сеанс?

Это зависит от того, о чем вы хотите поговорить. Если вы хотите задать вопрос или пообщаться, это обычно занимает от 5 до 10 минут. Но если вы хотите получить консультацию, то среднее время сеанса составляет от 35 до 40 минут.

- Как сделать консультирование максимально полезным?

- Вот некоторые вещи, о которых нужно подумать, прежде чем звонить или пока вы ожидаете ответа на линии:

О какой проблеме вы надеетесь поговорить? Можете ли вы привести какие-то примеры или ситуацию, когда эта проблема возникла? Какие вопросы хотите задать психологу? Какова цель вашего звонка? Что вы предпринимали для улучшения ситуации?

- Узнают ли другие люди о том, что я расскажу?

Операторы поговорят с вами и внимательно выслушают. Мы никому не будем рассказывать о чем вы нам говорите. Наши беседы являются конфиденциальными. Сообщение о разговоре требуется, если мы отмечаем опасность для жизни звонившего.

- Благодарю за беседу.

Спорт в жизни подростка

Ничто не развивает так, как физическая культура. Именно поэтому спорт – одно из самых полезных занятий, которое можно придумать для подростка.

Автор | *МЯСИЩЕВА Дарья*

Занятия спортом повышают физическую активность и развивают умение работать в команде, уверенность в себе и способность решать проблемы. Согласитесь, все эти навыки необходимы для жизни.

В статье мы решили разобраться в том, насколько велико положительное влияние спорта на развитие подростков, как спорт способствует изменениям в отношениях, поведении, успеваемости, психическом здоровье и многом другом. Наши советы помогут получить максимальную пользу от занятий физкультурой.

УЛУЧШЕННЫЕ НАВЫКИ РАБОТЫ В КОМАНДЕ

Занятия спортом помогают улучшить лидерские качества, а также они прокачивают навык сотрудничества. Умение работать в команде – важное умение в любом возрасте. Особенно подростковом.

Работая с партнерами по команде или соперниками на поле, спортсмены учатся взаимодействовать, польза от чего выходит далеко за пределы игрового поля.

ПОВЫШЕННАЯ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

В подростковом возрасте совершенно нормально чувствовать неуверенность в себе. Спорт – отличный способ поднять самооценку. Благодаря практике и настойчивости в игре юные олимпийцы обретают более сильное чувство собственного достоинства, понимая свои сильные стороны, а также о здраво оценивая недостатки.

Независимо от побед или поражений на этом пути, занятия спортом учат молодежь тому, как оставаться целеустремленными и мотивированными, что почти наверняка приведет к большей уверенности в себе и в окружающих.

УМЕНИЕ РЕАГИРОВАТЬ В СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ

Физическая активность способствует умению находить верные решения в сложных ситуациях. Доказано, что подростки, которые занимаются каким-либо видом физической активности, даже если это лишь несколько часов в неделю, становятся уверенными и чувствуют себя комфортно в трудных ситуациях, как на игровом поле, так и в жизни.

Кроме того, командная игра помогает подросткам научиться мыслить стратегически, взвешивать свои возможности и принимать решения. Эти преимущества обязательно сохранятся и во взрослой жизни, если их начать развивать в подростковом возрасте.

УВЕЛИЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

По мере взросления физическая активность может оказывать большое влияние на развитие подростка: от улучшения двигательных навыков до совершенствования



Фото | Болдырева Влада

когнитивных способностей. Регулярные физические упражнения могут уменьшить депрессию, повысить самооценку и показать подростку важность соблюдения дисциплины и целеустремленности.

Физическая активность стимулирует выработку эндорфинов по всему телу, которые поднимают нам настроение и помогают противостоять стрессу.

РАСШИРЕННОЕ СОЦИАЛЬНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ

Участие в командных видах

спорта может научить подростков лучше взаимодействовать с другими людьми, побуждает их заводить ценные дружеские отношения и учиться работать совместно. Умение устанавливать прочные связи на спортзале, помогает коммуницировать в жизни. Идя еще дальше в рассуждениях, скажем: подростки, которые участвуют в командных видах спорта, получают возможность сформировать здоровые отношения с



авторитетными фигурами, взрослым. Это и тренеры, которые служат позитивными примерами для подражания, давая советы, оказывая поддержку и внушая чувство стабильности за пределами семьи.

ВОСПИТАНИЕ УВАЖЕНИЯ К СТАРШИМ

Спорт может быть мощным инструментом для воспитания у подростков уважения ко взрослым. Он способствует усвоению подростками идеалов лидерства, такие как ответственность и сохранение самообладания в сложных ситуациях.

Под руководством молодые люди могут научиться ценить возможности, предоставленные им благодаря тяжелой работе и самоотверженности, признавая важность поиска наставников, которые могут указать направление в стремлении к более крупным целям.

Неразрывная нить поколений

Автор | ПШЕНИЧНИКОВ Степан

ПАРТА ГЕРОЯ

ОБЪЕДИНЯЯ ПОКОЛЕНИЯ

ЧУЙКОВ Василий Иванович [31.01 (12.02).1900, с. Серебряные Пруды Веневского уезда Тульской губернии, — 18.03.1982, Москва], советский военачальник. Маршал Советского Союза (1955). Дважды Герой Советского Союза (19.03.1944 и 06.04.1945).



фото | <https://encyclopedia.mil.ru>



Проект «Парта героя» по праву можно считать проектом, объединяющим поколения. За годы своего существования акция приобрела общегосударственный масштаб.

Своей целью проект выбрал создание условий для формирования у детей и подростков уважительного отношения к истории Отечества, героическому прошлому и настоящему нашей страны, героям боевых действий и доблестного труда на примере героических образов ветеранов Великой Отечественной войны, участникам бое-

вых действий, ветеранам труда.

В преддверии Дня защитника Отечества в нашей школе появилась парта Героя. Ее торжественное открытие состоялось 15 февраля.

Право открыть объект было предоставлено подполковнику запаса ФСБ России, ветерану военной службы и боевых действий Мулюкову Шагидулле Абдулловичу. В приветственном слове прозвучали важные для каждого гражданина слова: «Память о соотечественниках, отдавших жизнь во имя мирного будущего страны – основа сегодняшнего дня».

Он пожелал ребятам достойно хранить эту память.

По условиям проекта на парте должна быть размещена информация о доблестной личности: фото, годы жизни, описание жизненного и героического путей, награды, подвиги и главные достижения. Такой личностью для нас стал маршал Чуйков Василий Иванович.

Торжественно открытая в школе Парта Героя станет той неразрывной нитью поколений, примером бесстрашия, самопожертвования, ответственности и отваги для наших учащихся.

Я неуспевающий ученик

Чтобы преодолеть неуспеваемость в школе нужно выполнить несколько активных шагов, направленных на повышение мотивации и заинтересованности в знаниях.

ОБУЧЕНИЕ

Автор | ГРИГОРЬЕВА Полина

Поймите причину плохой учебы

Они могут быть разные: низкая самооценка, отсутствие мотивации или ряд внешних факторов. Проведите самоанализ, обсудите проблему на семейном совете.

Ищите профессиональную помощь

Проблемы в школе давят на подростка. Переживания поможет преодолеть специалист. Найдите учителя, психолога или социального педагога. Они предложат помощь, разработают стратегию для улучшения отметок. Рассмотрите вариант работы с репетитором по предметам с самыми низкими результатами. Если это не помогает, читайте бесплатные статьи в Интернете, написанные психологами. Свободное время посвящайте изучению школьной программы.

Составьте план с определением

реалистичных целей

Составление плана может показаться трудным и неувлекательным, однако это бесценный жизненный опыт. Когда маленькая цель взята, инстинктивно появляется стремление добиться чего-то большего. Это приводит к большей самореализации. Чувство ответственности за свои академические или личностные достижения учит стойкости и поощряет веру в себя.

Учитесь, не отвлекаясь. Выполняйте задания в специально отведенное время, сосредоточившись на задаче.

Не включайте во время работы телевизор, ограничьте использование телефона и Интернета. Это поможет вам стать более эффективным.

Давайте на проверку свои домашние задания близким,

станьте подотчетными родителям

Показывая выполненные работы родителям, вы не только дисциплинируете себя, но и найдете отличный способ проведения времени с близкими. Не пугайтесь уточняющих вопросов, они помогут вам понять, действительно ли вы усвоили материал. Подобная практика помогает установить прочную связь между родителями и детьми.

Надеемся, что эти стратегии помогут тебе стать более успешным и уверенным в себе учеником. У каждого отстающего ученика есть что-то, в чем он преуспевает, будь то искусство, музыка, спорт или писательство — найдите время, чтобы определить то, что у вас получается особенно хорошо. Практикуйте это. Под лежащий камень ода не течет. Настойчивость в решении проблем делает цель достижимой.

Отличные отметки без «зубрежки»

Хотим мы того или нет, но отметки играют важную роль в жизни любого школьника. Мы радуемся пятеркам и расстраиваемся, получив двойку, соглашаемся с ними или нет. В любом случае оценка за задание, выставленная учителем, показательна. Она говорит, что ты на верном пути и все делаешь правильно, продолжай в том же духе. В другой раз - укоряет нас за лень и невнимательность. Оценки помогают открыть перед вами многие двери в будущем. Есть много мелочей, которые вы можете улучшить свои отметки. Для этого достаточно изменить некоторые привычки поведения дома и в школе.

Автор | ЕФРЕМОВА Дарья

1

ПОСЕЩАЙ ЗАНЯТИЯ

Ходите на все занятия по расписанию. Иногда хочется пропустить пару уроков, но их регулярное посещение помогает в учебе: основной материал объясняют и отрабатывают на уроке, можно всегда задать вопрос учителю в случае его возникновения.

2

ПЕРВАЯ ПАРТА

Сядь за одну из первых парт. За нами легче сосредоточиться на материале урока и запомнить, чему вас учат. Кроме того вероятность отвлечься на тех, кто сидит впереди тебя, уменьшается.



Фото | Захаров Никита

3

ИСПОЛЬЗУЙ ТЕХНИКУ С УМОМ

Как можно реже находитесь за компьютером, если того не требует выполнение задания учителя. Не пользуйтесь смартфоном во время занятия, отключайте Интернет, не проверяйте почту и мессенджеры. Если вы пишете реферат на компьютере или делаете презентацию, отключите Интернет. Шансы получить высокую оценку в разы увеличиваются.

4

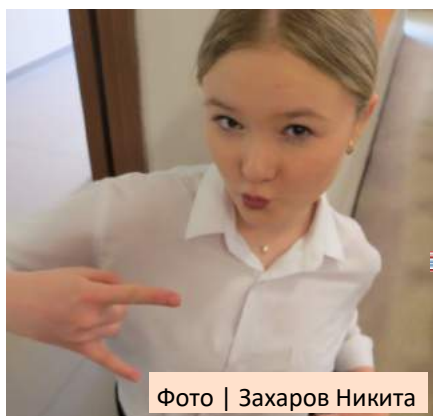
НЕ КОПИ ДОЛГИ

Выполняйте все задания в установленные сроки. Да, можно в течение недели сдать долги, но вес работы будет ниже, а впечатление от проделанной работы испортится. Возьмите за привычку своевременно отправлять задания, чтобы получить как можно больше баллов за свои старания.

5

ПОДНИМАЙТЕ РУКУ

Если у вас есть вопрос, задайте его. Если вы думаете, что знаете ответ, озвучьте его. Учителя всегда отметят вашу активность, проявленную на уроке. Общение с преподавателем поможет вам лучше узнать друг друга.



Школа—это хорошо

Автор | ЖЕЛТЫШЕВ Дмитрий

6 СПРОСИ СОВЕТ
Не стесняйтесь говорить со своим учителем. Он лучше всех знает, как закрепить ваши знания. Если вы не удовлетворены своими оценками, то спросите своего преподавателя о том, что вам нужно доработать.

7 ВЫСЫПАЙТЕСЬ
Научные исследования показали, что зубрежка накануне экзаменов или контрольной неэффективна. Гораздо лучше изучать материал маленькими порциями, в системе. Подросткам необходимо спать не менее 8-10 часов каждую ночь, чтобы быть в состоянии хорошо функционировать на следующий день. Повремените или пересмотрите возможность вашего участия в дружеских посиделках.

Посещение школы — это замечательный опыт каждого человека, которым можно и нужно наслаждаться. Школа – это работа, которая всегда приносит удовольствие. Мне очень повезло, потому что я учусь в нашей школе. Все мои знания мне обязательно пригодятся в будущем. Учиться на отлично сегодня—это самое лучшее, что я могу сделать для себя взрослого.

Кто-то скажет, что в школе не так уж и весело, нужно каждый день выполнять много домашних заданий, а учебники скучные и неинтересные. Но только не я. Ходить в школу мне очень нравится, на занятиях всегда увлекательно. Не могу без восторга вспоминать опыты, которые ставили на физике. Определить плотность твердого тела при помощи весов, сделать брелок из дерева на уроке технологии, совершить путешествие в другие страны на географии или в

прошлом на уроке истории— бесценно. Образование – наш ключ к успешной и счастливой жизни. Если у вас в аттестате будут «4» и «5», вы, наверняка, поступите в престижный вуз. А после - станете замечательным врачом, учителем, юристом или ученым-ракетчиком.

Все дороги будут открыты для вас. Школа дает нам навыки и зарождает любовь к тому делу, которому мы посвятим впоследствии всю жизнь. Все мои родные и близкие хорошо учились в школе, любили ее, проявляли большой интерес к урокам, поэтому теперь они профессионалы своего дела.

Еще одна причина, по которой образование полезно для учеников, заключается в том, что оно не только дает четкое представление о современной научной картине мира, но и развивает функциональные навыки, необходимые на протяжении всей жизни. Учитесь хорошо, любите своих учителей, заводите друзей, потому что школьные годы прекраснейшая пора жизни каждого ребенка. Помните о том, что школьные годы не удастся пережить дважды.

Буллинг

Больше, чем просто драка или неприязнь. Это жестокость, которую проявляют к человеку многократно.

Издевательства — это продолжающееся или повторяющееся причинение насилия с целью причинить преднамеренный психологический вред. Издевательства могут быть словесными, физическими или социальными. Издевательства могут происходить где угодно — дома, в Интернете, в группе сверстников, в автобусе или в школе.

ПОЧЕМУ ТЕРПЕТЬ ИЗДЕВАТЕЛЬСТВА ВРЕДНО?

Проблемы со сном Потеря аппетита
Проблемы с концентрацией внимания
Появляются мысли навредить себе
Проблемы с успеваемостью
Злость, подавленность
Чувство безнадежности и бессилия
Страх, ощущение опасности

ПОЧЕМУ ЛЮДИ ЗАПУГИВАЮТ ДРУГИХ?
Тот, кто издевается над другим человеком, может:

- ⇒ Чувствовать ревность
- ⇒ Хотеть понравиться другим
- ⇒ Хочет почувствовать себя лучше
- ⇒ Желает вписаться в компанию своих друзей
- ⇒ Испытывает гнев внутри
- ⇒ Любит контролировать окружающих
- ⇒ Сами подвергались издевательствам
- ⇒ Не знать, что они делают, неправильно



Существует много различных видов издевательства:



ВЕРБАЛЬНЫЙ

Обзывательства, поддразнивание, унижение кого-либо, угроза причинить кому-то вред.



ФИЗИЧЕСКОЕ

Тыкать, наносить удары кулаками, пинать, плевать, ставить подножки или толкать кого-либо, портить чьи-то вещи, корчить рожи или показывать грубые сигналы руками.



СОЦИАЛЬНОЕ

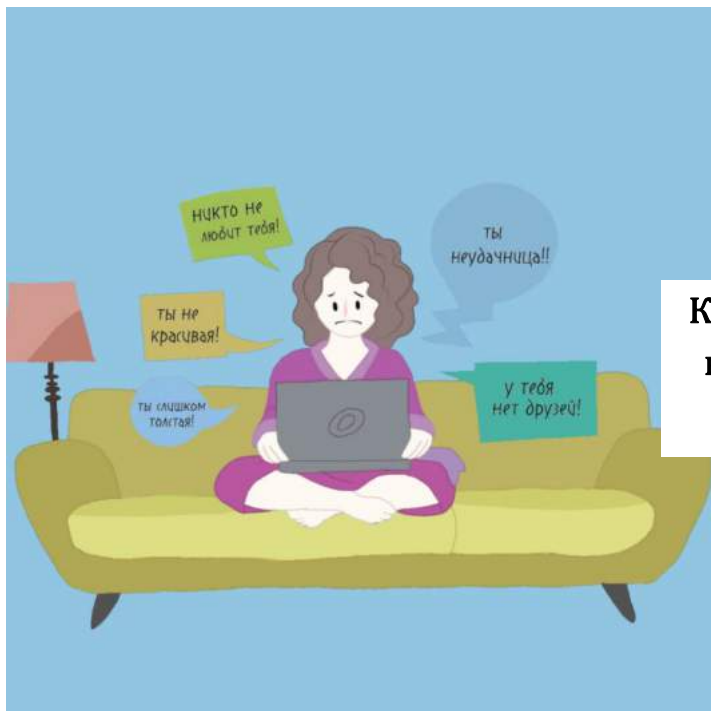
Ложь, распространение слухов, ужасные шутки, намеренное игнорирование кого-то, смущение кого-то на публике.



КИБЕРЗАПУГИВАНИЕ

Использование технологий для причинения вреда кому-либо другому путем отправки оскорбительных сообщений, фотографий или комментариев.

Кибербуллинг



Киберзапугивание - это использование технологий для запугивания или причинения вреда кому-либо.

Киберзапугивание проявляется в:
Отправке неприятных, обидных или оскорбительными сообщений;
унижении других публикациями постыдных видео или фото;
распространении слухов или лжи в Интернете;
создании поддельных онлайн-профилей;
исключении пользователей их групповых чатов;

ЧТО ВАЖНО ПОМНИТЬ О КИБЕРЗАПУГИВАНИИ?

В запугивании нет твоей вины

Помощь всегда доступна

Нужно знать, что можно предпринять для защиты

Вы не одиноки

Попросить о помощи - это не слабость

Кибербуллинг можно победить

ЧТО ДЕЛАЕТ КИБЕРБУЛЛИНГ ТАКИМ ОПАСНЫМ?

- ⇒ Его общедоступность: многие люди могут узнать о факте запугивания.
- ⇒ Киберзапугивание быстро распространяется.
- ⇒ Каждый может столкнуться с ним.
- ⇒ Хулиган может быть анонимным.
- ⇒ Устранить последствия запугивания в Интернете очень сложно.

СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ ОТ ЗАПУГИВАНИЯ В ИНТЕРНЕТЕ



Расскажите хулиганам о неправомерности поступка



Расскажите о случившемся родителям



Обратитесь за помощью в полицию



Попытайтесь удалить из Интернета угрозу



Заблокируйте злоумышленника



Сделайте скриншоты - доказательства



Сообщите о публикации или изображении



Отвлекитесь от проблемы на время

Напиши мне...

В своих письмах к учащиеся центра отражают слова благодарности за службу, за достойную защиту нашей Родины.

Автор | *МАРЧИК Арсений*

Образовательный центр ежегодно участвует в мероприятиях, приуроченных к знаменательным датам. К 23 февраля в этом году приурочили акцию «Письмо защитнику Отечества», в которой приняли участие 4 и 6 классы. На уроках ученики сделали открытки и написали свои пожелания тем, кто находится на линии фронта. Наши корреспонденты тоже не остались в стороне от доброго дела. Мы хотим, чтобы слова благодарности дошли до большего числа адресатов. Пусть все пожелания исполнятся и благодарных детей станет еще больше.

Здравствуйте, дорогие наши фронтовики и ветераны!

Мы, 7-6 класс, приветствуем и поздравляем вас с великим и значимым для всей страны днем. Каждый из нас искренне благодарен за все ваши усилия, за доблесть и отвагу! Этот день только ваша заслуга, ведь именно благодаря вам, мы живем и дышим прозрачным, мирным воздухом свободы. Спасибо вам за ваш бессмертный подвиг, спасибо вам за каждую вашу сединку и капельку крови, которую вы отдали ради мира и покоя на нашей великой русской земле.

Вы наша большая гордость и радость! Низкий вам поклон до земли за тот подвиг, который вы совершили во имя многих поколений! От всего сердца желаем вам как можно больше моментов счастья, крепкого здоровья и долгих лет жизни!

Выражаем огромную благодарность за мирное настоящее и светлое будущее. Пускай память о ваших подвигах никогда не гаснет, будет вечной и незабвенной. Желаем вам заботы родных и близких, поддержки государства и общества, светлых и счастливых дней!

Спасибо вам за самоотверженность, за ваш героизм и мужество, за целые дома и прекрасное будущее, за нашу спокойную жизнь и крепкий сон. Желаем вам здоровья, долголетия, тепла и радости. Пусть ваше добро вернется сторицей, пусть жизнь будет комфортной и приятной!

Доблесть, честь, отвага, терпение, любовь, верность — эти качества проявили когда-то нынешние ветераны, чтобы защитить Родину. Эти качества я желаю всем, которые помнят, чтут и празднуют этот Великий день! Пусть любовь к Родине никогда не покидает вас, но будет вам верной спутницей на всю жизнь. С Днем Победы!

С Днем Победы, ветераны!
Поклон вам низкий до земли.
Живите долго и спокойно,
Не зная горя и беды.
Дай Бог вам крепкого здоровья,
Счастливых, светлых, мирных дней.
Гордимся вами бесконечно,
Ваш подвиг в памяти людей.

С любовью, 7-6 класс

Свет, музыка, поем



Фестиваль-конкурс детского художественного творчества «Хрустальная капля» каждый февраль собирает на одной сцене самых талантливых учащихся центра. Шоу радует и вдохновляет на новые открытия. В этот раз на сцене сияли: ансамбль танца «Мечта» (руководитель Власенко КТ.), студия эстрадного вокала «Стрижи» (руководитель Гренц Т.А., концертмейстер Кованова В.А.), ансамбль народной песни

«ВереЯ» (руководитель Островерхова Ю.В.), школа танца «КлавДия» (руководитель Давыдова К.А.), вокально-инструментальный Ансамбль «Radiance» (руководитель Тарасенков А.А.), театральная студия

«Маскарад» (руководитель Киричкова Л.А.).

Ежегодно руководители проводят отбор в свои творческие коллективы. Вы можете раскрыть в данных коллективах свои таланты. С номерами этого года можно познакомиться по ссылке.

На совет

Образовательный центр ищет ответы на вопросы современности. В школе провели расширенное заседание совета центра. В нем приняли участие педагоги, родители и специ-

алисты центра социальной защиты «Семья». Основными темами стали взаимопонимание детей и родителей, профилактика правонарушений среди несовершеннолетних.



**Все здорово,
во всем царит
гармония**

**Трудности
преодолимы**

Всё ОК

**Жизнь
прекрасна**

