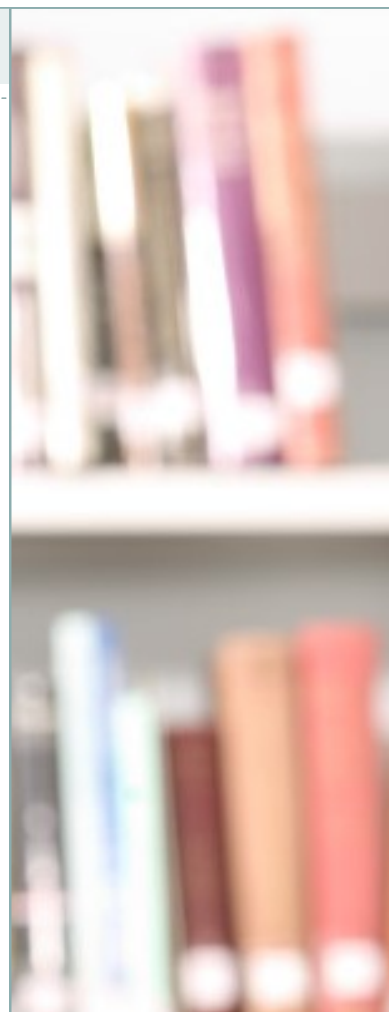


# 96 FM

ЗДРАВСТВУЙТЕ, ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!  
МЫ ПРИВЕТСТВУЕМ ВАС НА  
СТРАНИЦАХ НАШЕЙ ШКОЛЬНОЙ  
ГАЗЕТЫ. В ЭТОМ НОМЕРЕ ВЫ  
УЗНАЕТЕ О ТОМ, КАК ПЕРЕСТАТЬ  
НЕРВНИЧАТЬ ПЕРЕД ЭКЗАМЕНОМ И  
МНОГОЕ ДРУГОЕ!

## В ЭТОМ ВЫПУСКЕ

Как перестать нервничать перед экзаменом .....	2
Почему ученики выбирают историю и обществознание? 3	
Страничка ПДД.....	4
Наши мероприятия .....	6



## КАК ПЕРЕСТАТЬ ПЕРЕЖИВАТЬ ПЕРЕД ВАЖНЫМ ЭКЗАМЕНОМ

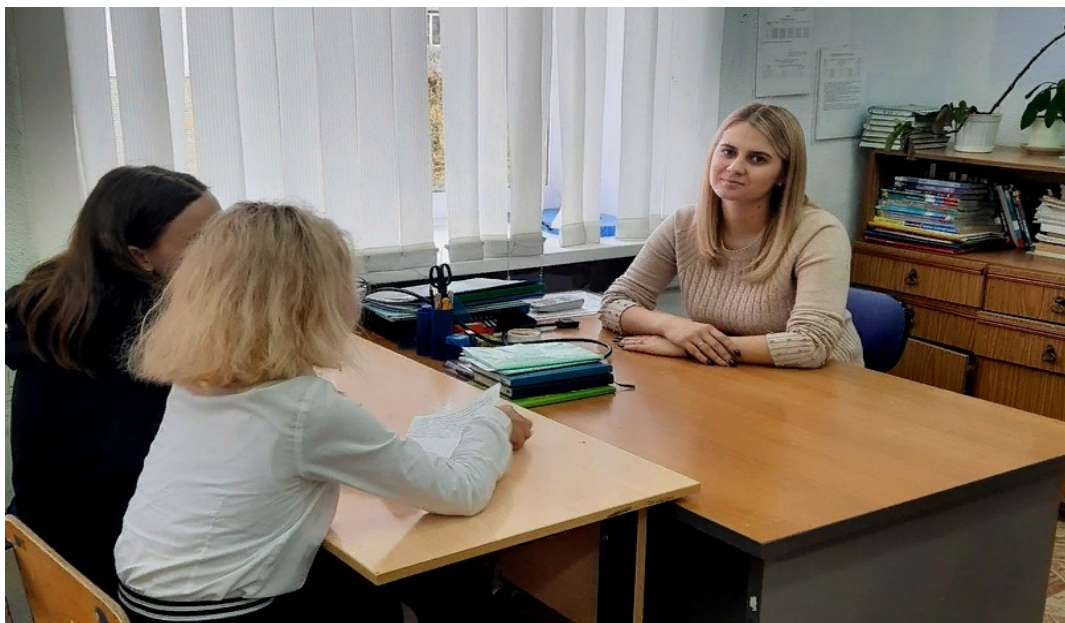


Ни для кого не секрет, что каждый ученик переживает перед экзаменом или ответом у доски. Но откуда берётся страх? Страх является защитной функцией организма. Тем самым, организм помогает нам избежать опасности. В момент, когда у

человека потеют ладони и часто бьётся сердце, происходит выброс адреналина. Из-за этого сложно сосредоточиться и начать работать головой. Чтобы справиться с этой проблемой мы советуем придерживаться следующих правил:

*«Планируйте свои дела, чтобы выучить предмет».*

1. Планируйте свои дела, чтобы выучить предмет.
2. За сутки до экзамена позволь себе немного расслабиться и отдохнуть, так ты приведешь в порядок свои мысли.
3. Воспользуйся дыхательным упражнением. Нужно глубоко вдохнуть и задержать дыхание на 2 секунды. Затем выдохнуть и не дышать около 4 секунд. Повторить несколько раз.
4. Чтобы расслабиться, можно сделать легкий массаж затылочной части головы или кончиков мизинцев.



**Самые распространённые экзамены по выбору у наших ребят—это обществознание и история. Поэтому, наши корреспонденты решили взять интервью у Виктории Юрьевны, учителя истории и обществознания.**

**-Здравствуйтесь, мы бы хотели взять у Вас интервью для школьной газеты. История и обществознание являются самыми распространёнными предметами по выбору. Как Вы думаете, почему?**

-Добрый день, девочки, к этому вопросу можно подойти с двух сторон. Ученики, которые обучаются в 9 классе, полагают, что обществознание достаточно лёгкий предмет. Такое мнение складывается из-за того, что этот предмет затрагивает современные сферы жизнедеятельности, с которыми человек сталкивается практически каждый день. Однако, когда ребята начинают познавать предмет, понимают, что это не так просто. Обучающиеся в 11 классе более ответственно подходят к выбору. Если ученики хотят стать экономистами, педагогами, политиками или просто связать свою жизнь с гуманитарными науками, то они выбирают обществознание и историю. Именно эти предметы востребованы в университетах.

**-Сдавали ли Вы экзамены по этим предметам? Сложно ли это?**

-Да, я заканчивала 11 классов в с. Кошкино и также сдавала русский язык, математику, историю, обществознание. Для меня история оказалась сложнее всего. Поэтому, могу посоветовать ребятам готовиться усерднее к этому предмету. Потому что программа совершенствуется каждый год, и экзамены с каждым годом становятся всё сложнее и сложнее.

**-Кому необходимо сдавать историю и обществознание?**

-Обществознание сдают те, кто хочет стать дипломатом, политологом, социологом, культурологом, юристом, экономистом, психоло-

гом, педагогом, менеджером.

История нужна тем ребятам, кто хочет связать свою жизнь с юриспруденцией, историей, археологией, регионоведением, международными отношениями.

**-Из чего состоит сам экзамен?**

Экзамены можно разделить на 2 части. Первая часть – это тест. Вторая часть немного отличается по классам. Для 9 класса в КИМе есть текст, по которому необходимо выполнить одно задание. В 11 классе таких задания два. Все остальные вопросы направлены на то, как выпускник сам ориентируется по курсам обществознания или истории. Также в КИМе есть блок, где обучающимся нужно написать сочинение. Чтобы задание выполнить успешно, необходимо знать определённый план, а также привести примеры из жизни или литературы. Это задание довольно сложное, но если ребята работают в течении года и усердно готовятся, то оно не покажется сложным.

**-Что вы можете посоветовать тем, кто собрался сдавать эти предметы?**

-Я советую учить теорию. Все гуманитарные науки - это предметы, которые надо учить. А также приобрести пособия, таблицы и схемы, чтобы легче было ориентироваться. Конечно же книги с тестами и электронные ресурсы. Зачастую, в Интернете можно не только решить задания, но и посмотреть свои ошибки, а если что-то не понятно, я всегда готова помочь.

**-Большое спасибо, что уделите нам время.**

Многие подумают, что самые необычные правила для автомобилистов существуют в какой-нибудь отсталой стране, однако это не так. Самые необычные правила - в США! Например, в штате Теннесси водителям и пассажирам запрещается стрелять из движущегося автомобиля по китам. И вроде бы всё выглядит логичным, если бы не одно но - штат Теннесси со всех сторон окружён сушей и не имеет выхода

## СТРАНИЧКА ПДД

### Как нужно переходить дорогу?

1. Прежде чем переходить дорогу, остановись на краю тротуара.
2. Убедись, что все транспортные средства находятся от тебя на безопасном для перехода расстоянии.
3. Пересекай проезжую часть быстрым шагом. Бегать через дорогу категорически запрещается!
4. Переходи дорогу под прямым углом к тротуару, а не наискосок.

**Будь очень внимателен всё то время, пока ты переходишь дорогу!**



### Уважаемые родители!

**Давайте обезопасим самое дорогое, что есть у нас в жизни – наше будущее, наших детей!**

Многие производители детской одежды заботятся не только о красоте и удобстве своей продукции, но и безопасности юного пешехода, используя световозвращающие элементы: рисунки на куртках, вставные полоски и т.д. При выборе отдавайте предпочтение именно таким моделям. При отсутствии специальных элементов, которые могут быть размещены на сумках, куртке или других предметах. Такими же элементами безопасности следует оснастить санки, коляски, велосипеды. Формы световозвращающих элементов различны. Знаки и подвески удобны тем, что их легко переместить с одной одежды на другую. Самоклеющиеся наклейки могут быть использованы на любых поверхностях (искусственная кожа, металлические части велосипедов, колясок и т.д.), термоактивируемые наносятся на ткань с помощью утюга. Есть и специальные световозвращающие браслеты. Приучайте себя и своих детей пользоваться доступными средствами безопасности.

**Уважаемые родители! Научите ребенка привычке соблюдать Правила дорожного движения. Побеспокойтесь о том, чтобы Ваш ребенок «засветился» на дороге.**

Примите меры к тому, чтобы на одежде у ребенка были световозвращающие элементы, делающие его очень заметным на дороге. Помните - в темной одежде маленького пешехода просто не видно водителю, а значит, есть опасность наезда.

**БЕЗОПАСНОСТЬ ДЕТЕЙ – ОБЯЗАННОСТЬ ВЗРОСЛЫХ!**

**СВЕТОВОЗВРАЩАТЕЛИ СОХРАНЯЮТ ЖИЗНЬ!**





*«С 1 октября по 15 декабря стартует Акция «Стань заметнее! Засветись!», направленная на усиление ответственного отношения родителей к безопасности их детей и пропаганду ношения световозвращающих элементов».*



**Благодарственное письмо получил волонтерский отряд "Ветер перемен" молодцы, так держать**



**12 и 13 октября волонтерский отряд принял участие в городском социально значимом мероприятии "Переключка постов 1"**





*«На спортивной площадке школы, совместно с СГОО «Контур», прошло спортивное мероприятие «Знакомство с лесным спортом» в целях ознакомления со спортивным ориентированием.»*



