

Детская страничка



ПОСЛЕДНИЙ ЗВОНОК



В актовом зале первой городской школы собрались выпускники, учащиеся, учителя и родители. К этому дню одиннадцатиклассники подготовили два фильма с оригинальными сюжетами и представили их зрителям.

Это была фантазия на тему, какими станут через несколько лет нынешние выпускники. Авторы одного из фильмов - ответственная за культмассовую работу в школе Софья Трофимова и неизменный школьный телеоператор Дмитрий Юшачков. Ребята реализовали в этом учебном году несколько творческих идей и сняли не один фильм. Но итоговый превзошел ожидания одноклассников.

Классные руководители напутствовали своих «птенцов», не скрывая грусти. Ребятам поздравили начальник Управления образования Анна Глушень и глава города Вячеслав Колонюк.

- Мне особенно запомнилась подготовка к школьным мероприятиям, - рассказала Виктория

Федотова. - Идеи, репетиции, волнение перед выступлениями были ценны и укрепляли нашу дружбу.

- Последний звонок взволновал всех нас, - поделился Иван Санников. - Вот и пролетели 11 лет нашей школьной жизни. Но расслабляться рано - впереди экзамены. Куда поступать, я ещё не решил, но буду подавать документы в несколько челябинских вузов.

А после торжественной части на школьном дворе каждый выпускник отпустил в небо воздушный шар, загадав самое заветное желание. Хочется надеяться, что все желания обязательно сбудутся.

Анастасия ПУШКАРЕВА



ОТКРОВЕНИЯ ЗВОНАря

Самым ярким событием для студента консерватории Александра ГРЕНЦА стало то, что он был звонарем во время святой Пасхи.

- На Пасху в храмах соблюдается древняя традиция, - рассказал Александр. - Всем желающим позволяют звонить в колокола.

- Что ощущают люди, поднявшись на колокольню?

- У каждого человека - своя реакция. Когда слышишь удары колокола совсем близко, воспринимаешь все ярче, чем, находясь внизу. Это заставляет задуматься.

- Когда ты впервые звонил в колокола?

- Три года назад. Меня пригласили провести рождественскую ёлку на площади у церкви. После праздника я попросил разрешения у отца Сергия позвонить в колокола. Это была моя мечта.

- Что ты почувствовал тогда?

- Жутко волновался. Поднявшись на колокольню, долго не мог начать звонить. Вспомнил молитву - и получилось. А теперь в 8:00 при любой погоде (однажды звонил даже в 29 градусов мороза) читаю молитву и ударяю в колокол ровно 40 раз. На душе становится тепло, празднично, спокойно.

- Тебе нравится учиться на фольклорном отделении консерватории?

- Да, потому что мы узнаем очень многое о жизни наших предков. Фольклор заставляет вспомнить традиции Руси.

- Как ты думаешь, нужна ли в век цивилизации вера в Бога?

- Да, вера нужна, потому что сейчас нелегкие времена. К сожалению, мало верит в Бога молодежь. Но в Пасху много молодых людей было на службе.



Анастасия ЖЕМЧУГОВА
Фото: Юлия ЛЫСОВА

Как справиться с волнением на экзаменах

Советует школьный психолог

Вот и началась экзаменационная пора для девяти- и одиннадцатиклассников. От результатов экзаменов в жизни ребят многое зависит, поэтому все испытывают волнение.

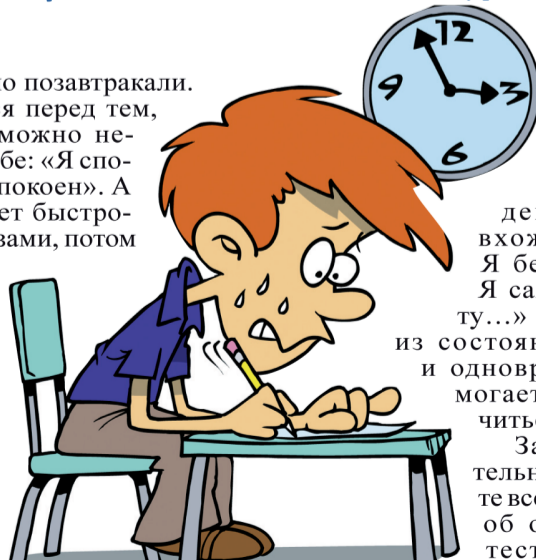
Психолог первой городской школы В.А. ГАДЕЕВА советует ребятам за день до экзамена делать передышку, потому что мозгу перед ответственным испытанием требуется отдохнуть.

- Особенно важно понять это родителям, - считает психолог. - Дети должны отвлекаться от мысли о предстоящем экзамене. Разговоры о высокой ответственности только добавляют им тревожности. Нужно помочь детям справиться с волнением, проследить, чтобы они хорошо выспались перед эк-

заменом и обязательно позавтракали.

Чтобы успокоиться перед тем, как войти в класс, можно несколько раз сказать себе: «Я спокоен, я совершенно спокоен». А еще психолог советует быстро-быстро поморгать глазами, потом на несколько секунд закрыть глаза. Повторите это упражнение раза три. И смело и уверенно входите в класс. Теперь главное - сосредоточиться.

Если трудно справиться с волнением, попробуйте «возвратить» себя в ре-



альность. Проговорите про себя каждое свое действие: «Я вхожу в класс. Я беру задание. Я сажусь за парту...» Это выводит из состояния тревоги и одновременно помогает сосредоточиться.

Затем внимательно выслушайте все разъяснения об оформлении тестирования и

забудьте обо всем, кроме задания. Прочтите вопросы и отвечайте сначала на те, в которых вы не сомневаетесь. Затем приступайте к следующим. Если не уверены в ответе, исключите те, которые явно не подходят. И обязательно оставьте время на проверку выполненного задания.

Есть еще один важный момент: многие испытывают стресс после экзамена. Правильно выйти из этого состояния поможет отдых, общение с друзьями, родителями. Только после такой передышки готовьтесь к следующему экзамену.

Юлия ПИВОВАРОВА