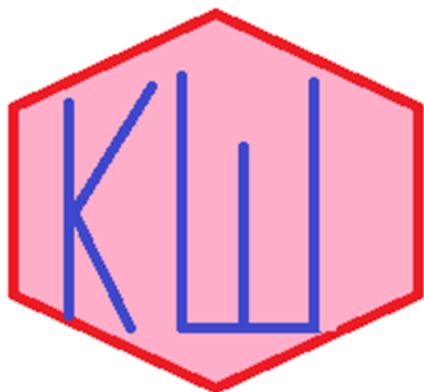


№10





# Классная школа



Как многим из вас известно, наш директор Караева Людмила Андреевна проходит сейчас лечение. Пока наша школа пустует без нее и все ученики с нетерпением ждут ее возвращения, редакция школьной газеты решила навестить ее и задать пару вопросов, на которые она ответила следующим образом:

**О своем самочувствии и желании вернуться в школу:** «Чувствую я себя нормально, планирую выйти с Нового года. И скучаю, конечно, по ученикам и по учителям».

**О хоре, новых песнях и дальнейших выступлениях:** «Я уже попросила подыскать новый репертуар. У нас есть классика, которую мы не забываем. Классические песни и музыка – это все наш репертуар и это нельзя изменять».

Пока что они готовятся к городскому конкурсу хоров и, если мы одержим на нем победу, то пойдем на республиканский этап. Также, мы планируем дать открытый концерт для родителей, ведь они еще не видели всю нашу "самодеятельность"».

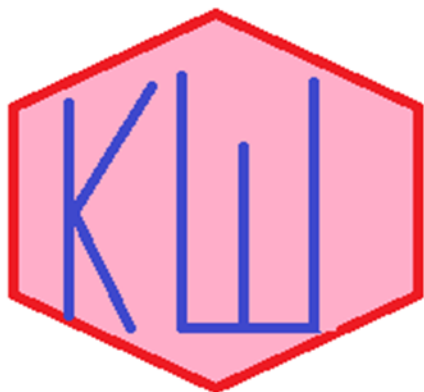
**О запрете гаджетов в школе и сложностях введения этого запрета:** «Да, было сложно. Мы сделали это одни из первых в России, нас поддержали, как и другие образовательные учреждения, так и СМИ. Вот приходили из «Комсомольской правды» даже. Сейчас гаджеты запрещают и в офисах, ибо люди не должны отвлекаться».

У нас ведь народ какой? Ведут машину, переходят дорогу и смотрят в телефоны, много аварий сейчас происходит именно из-за этого. Если телефон служит только для связи или для учебы – хорошо, но дети сидят в соц. сетях и берут оттуда все самое плохое, это влияет на нравственность. И чем мне нравится новый министр, она обратилась к образованию советских школ, она обратилась к нравственности. Я думаю, что будут кардинальные изменения в образовании».

Так же мы попросили Людмилу Андреевну передать ученикам свои пожелания к Новому году: «Прежде всего, хочу пожелать здоровья, сейчас опять наступил такой сезон, дети болеют. Еще хочу пожелать успехов в учебе. Я надеюсь, что вы вырастаете высоконравственными и умными личностями. Хотя я считаю, что в нашей школе дети и так отличаются своей

дисциплиной».

***К таким пожеланиям нечего добавить. Хочется только сказать, что мы все очень ждем возвращения Людмилы Андреевны обратно в школу.***



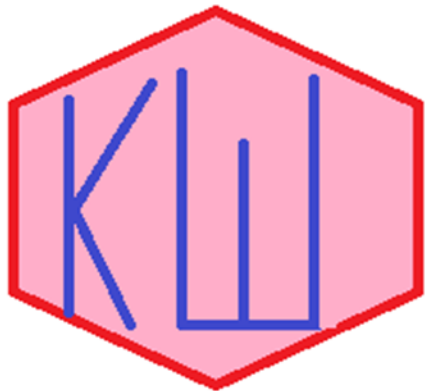
# Достижения учащихся 30 школы в 2016г.



## Победители и призеры Муниципального Этапа Олимпиады Школьников.

№	Ф.И.О. учащегося	класс	статус	Учитель, подготов.учен.
<b>АНГЛИЙСКИЙ ЯЗЫК</b>				
1.	Аманжол Аманжолович	11	призер	Амилоханова Т.Г.
<b>МАТЕМАТИКА</b>				
1.	Аманжол Аманжолович	8	победитель	Караева Дж.А.
2.	Аманжол Аманжолович	9	победитель	Караева С.А.
3.	Аманжол Аманжолович	9	призер	Караева С.А.
<b>РУССКИЙ ЯЗЫК</b>				
1.	Аманжол Аманжолович	7	призер	Мамиева М.М.
2.	Аманжол Аманжолович	9	призер	Дмитриева Н.В.
3.	Аманжол Аманжолович	9	призер	Дмитриева Н.В.
4.	Аманжол Аманжолович	9	призер	Дмитриева Н.В.
<b>РУССКАЯ ЛИТЕРАТУРА</b>				
1.	Аманжол Аманжолович	10	призер	Савельева Л.Г.
2.	Аманжол Аманжолович	7	призер	Голикова А.Н.
<b>ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА</b>				
1.	Аманжол Аманжолович	7	призер	Меликянц А.В.
2.	Аманжол Аманжолович	7	призер	Меликянц А.В.
3.	Аманжол Аманжолович	8	призер	Меликянц А.В.
4.	Аманжол Аманжолович	8	призер	Меликянц А.В.
5.	Аманжол Аманжолович	9	победитель	Меликянц А.В.

6.	0i:~k~i ~0 0k0000~0 0k000	9	призер	Хачиянц Л.Б.
7.	00i 00~0 0~0k0 00~0k ~0~0	10	победитель	Хачиянц Л.Б.
8.	00i 00~0 0x~0~0:~0r~0~i	10	призер	Хачиянц Л.Б.
9.	0i ~0k 00~0~0~> 0:~0~0~i	10	призер	Хачиянц Л.Б.
10.	0i ~0k 00i 0k~00000k ~0~0	10	призер	Хачиянц Л.Б.
11.	00i 0~0~0~>i 0 0~0~0k 00i:~0~0~0~i	11	победитель	Хачиянц Л.Б.
12.	0~00k ~0 0~0k 0~0~>~0~0~0~0~i	11	призер	Хачиянц Л.Б.
13.	~0:~0~0~0 0:~0~0 0~0~>~0~0~0~0~0~0~0	11	призер	Хачиянц Л.Б.
<b>ГЕОГРАФИЯ</b>				
1.	00~00~00000~0 0~0i 000~0~i	7	призер	Ростунова Т.Я.
2.	0i:~0k ~0~0 0~0~0 0~0~0~0~0	9	победитель	Ростунова Т.Я.
3.	~0:~00~0~0 0k 00:~00~0~i	9	призер	Ростунова Т.Я.
4.	0~0~0:~0~0 000~0k 000r0i ~0~i	9	победитель	Ростунова Т.Я.
5.	0:~00~0 0~0k ~0r0i ~0~i	10	победитель	Ростунова Т.Я.
6.	0~0~0 0~0i 0i:~0~0 000k~0~0~0~0	10	призер	Ростунова Т.Я.
7.	00~>0~00~0 00000r 00:~0~>~0~i	11	призер	Ростунова Т.Я.
8.	00k~0k~0k 0k/0~0 0:~00k ~0~0	11	призер	Ростунова Т.Я.
9.	~0~0~0:~00~0~0 0~0k0 0~0r0i ~0~0	11	победитель	Ростунова Т.Я.
<b>ТЕХНОЛОГИЯ</b>				
1.	0~0~0~0 0~000~0k0 000:~0i ~0~0	8	победитель	Радчикова Е.Л.
2.	00r0~0~0 0~0k0 0:~00:~0~0	8	призер	Радчикова Е.Л.
3.	0~0~0~0 0~0k0 00~0i 0:~0~0	8	призер	Радчикова Е.Л.
<b>ОСЕТИНСКИЙ ЯЗЫК</b>				
1.	0r~0~0 0~0k0 00~00i ~0~0	9	победитель	Битарова Л.П.
2.	000k ~0 0:~00:~0 0~0~0~0~i	9	призер	Битарова Л.П.
3.	00:~0i ~0~0 0~0~0 0~0~>~0r:~0~0	9	призер	Битарова Л.П.
4.	0~0:~0~0 0:~0k0 0~0k ~0~0	10	призер	Дзигоева Е.Х.
5.	0r~0~0 0~0~0 00~00i ~0~0	11	призер	Битарова Л.П.
6.	000:~0~0 00:~0~0 0000:~00i ~0~0	11	призер	Битарова Л.П.
<b>ОСЕТИНСКАЯ ЛИТЕРАТУРА</b>				
1.	~000~0 0:~000~0 0~0i 0i:~0~0	7	призер	Битарова Л.П.
2.	000~00~0000~>~000:~0k ~0~0	7	призер	Битарова Л.П.
3.	000:~0~0 0~0i 0i:~0~0 0~000:~0~0	9	победитель	Битарова Л.П.
4.	00i r0:~0~0 00k0 0:~00:~0~0	11	призер	Битарова Л.П.



# Интересные факты

## Учимся учиться: как лучше усваивать знания?

Мы учимся всю жизнь, начиная с детского возраста и заканчивая глубокой старостью. Игра на гитаре, новое программное обеспечение, воспитание ребенка — мозг человека постоянно впитывает новую информацию, правда, происходит это с разной скоростью. В детстве информация усваивается очень быстро, но чем старше мы становимся, тем труднее учиться.

Ниже вы увидите несколько способов, которые помогут хакнуть свой разум и заставить его работать быстрее и лучше.

### **Техническое обслуживание**

Как и любой сложный механизм, мозг требует регулярного обслуживания, и если вы не пренебрегаете этим, он сможет справиться с любой задачей. Несколько полезных привычек помогают держать мозг в идеальном состоянии, так что процесс обучения будет проходить быстрее и проще.

### **Занимайтесь спортом**

Оказывается, физические упражнения нужны не только для отличной фигуры и здорового тела, но и для работы мозга. Если ваш мозг отказывается думать, попробуйте прогуляться или позаниматься в тренажерном зале. Исследования показывают, что память и ясность мышления улучшаются уже после 15 минут тренировки.

### **Больше полиненасыщенных жирных кислот Омега-3**

Эти незаменимые кислоты восстанавливают нарушенные нервные процессы, такие как внимание, скорость мышления и память. Кислоты Омега-3 в избытке содержатся в льняном масле и грецких орехах, арахисе и тыквенных семечках. Много их и в жирной рыбе — лососе, скумбрии, сардине и палтусе. Не зря говорят, что рыба помогает лучше думать.

### **Высыпайтесь**

Для того чтобы мозг мог нормально функционировать, обязательно нужно высыпаться. Здоровый сон повышает скорость восприятия, помогает делать здравые суждения и обеспечивает быструю работу мозга.

Если перед сном повторить выученный материал, например, стихотворение или лекцию, за ночь информация прочно

закрепится в памяти и утром, вы будете отлично владеть предметом.

## Пейте воду

Ученые из University of East London выяснили, что простая питьевая вода помогает лучше концентрироваться и решать сложные задачи. Результаты эксперимента, опубликованные в DailyMail, показывают, что люди, испытывающие жажду, реагируют медленнее на 14%. Так что всегда держите под рукой бутылку с водой.

## Отвлекайтесь от учебы

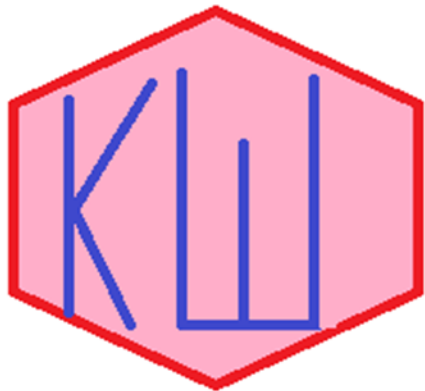
Нельзя каждый день заниматься только одним делом — работой или учебой. Важно периодически отвлекаться на что-то другое, чтобы мозг за это время подвел итоги и переработал информацию.

Если вы решите завести хобби, выбирайте деятельность, связанную с концентрацией и координацией рук и глаз, например, жонглирование. Одно исследование показало, что жонглирование положительно влияет на работу мозга. Правда, положительные результаты проходили сразу после того, как люди бросали новое хобби.

## Веселитесь

Смех — это лучший способ расслабиться и избежать эмоционального выгорания, особенно, когда вам приходится учиться в ускоренном темпе. Доказано, что смех помогает находить решение проблем и проявлять креативность.

Источник: [Greatist.com](https://www.greatist.com)



# Интересные факты

## Как много успевать и не уставать?

Все мы хотим много успевать, однако далеко не всегда получается. Чаще всего люди жалуются на то, что планы сорвались из-за каких-то обстоятельств. Конечно, это очень неприятно, однако с такими «несовпадениями» лучше сразу смириться – от вас здесь ничего не зависит. Вместе с тем, ежедневно мы имеем дело с преградами работе, учебе, препятствиями саморазвитию и полноценному отдыху, которые мы сами для себя воздвигли.

### Начнем с базиса

Чтобы плодотворно трудиться и от души отрываться на отдыхе, вначале нужно, согласно пирамиде Маслоу, удовлетворить базовые потребности. Как бы банально это ни звучало, нужно подумать о том, достаточно ли вы спите и чем питаетесь.

**Сон.** Если вы каждый день поздно ложитесь, а утром едва стаете с постели, вряд ли придется надеяться на бодрое утреннее [настроение](#) и стремление добиться как можно больше. Подготовку к эффективному дню нужно начинать с вечера, а именно – вовремя лечь и как следует отдохнуть.

**Еда.** Очень часто, занятые работой, мы питаемся, чем угодно, а потом жалуемся на усталость и дискомфорт. Это неудивительно. Чтобы продуктивно работать, вы должны обеспечивать свой организм качественным «топливом».

Во-первых, ни в коем случае нельзя пренебрегать полноценным завтраком, в котором обязательно должны присутствовать протеины. Во-вторых, изучите список продуктов, которые вызывают усталость, сонливость и исключите их из рациона. В топ-6 «нерабочей еды» американские специалисты включили алкоголь, кондитерские изделия, [белый хлеб](#) и макаронные изделия, мясо индейки, все жареные блюда. Также был представлен список продуктов, которые повышают уровень энергии. Среди них – овсянка, орехи, семечки, нежирный йогурт, фасоль, гречка, свекла, шпинат и яблоки. Также специалисты напоминают, что не стоит злоупотреблять кофе и черным чаем. Напитки следует чередовать. В первой половине дня можно пить чай и [кофе](#), во второй лучше употреблять зеленый и травяные чаи. Воду рекомендуется пить в течение всего дня – как бы странно это для кого-то ни прозвучало, вода – самый энергетический и полезный напиток из всех существующих.

### Советы, которые превосходно себя зарекомендовали

Как бы ни ссорились современные авторы с классиками тайм-менеджмента в вопросах организации времени и дел, есть некоторые советы, которые стопроцентно себя зарекомендовали. К ним относятся следующие.

**И все-таки план.** Как ни крути, план (список дел) у вас должен быть. Просто для того, чтобы вы не забыли о чем-то важном. Он может быть более жестким или более гибким – в зависимости от ваших личных предпочтений и особенностей вашей трудовой деятельности, но он должен существовать. Если нет плана, непонятно, куда идти и что делать. План дисциплинирует. Очевидно, что он будет меняться, поэтому должен быть гибким. С этим нужно смириться, но без плана все-таки – никуда.

**Сначала то, что важно.** Сколько бы дел ни было у вас в списке, всегда начинайте с самых важных. Отдавайте им лучшее время – бодрое утро, свежие мозги и свою максимальную продуктивность. Все остальное (разную мелочевку) вы доделаете в течение дня – с необходимыми перерывами.

**Избавляемся от хронофагов.** Если вы работаете над важной задачей, сделайте так, чтобы вам не мешали. Можно сделать это мягко или грубо (если окружающие не понимают), но поставьте всех перед фактом, что вы ЗАНЯТЫ. В противном случае продуктивно работать вам не удастся.

**Как делать нелюбимые дела.** Очевидно, что одни дела доставляют нам радость, а другие раздражают. Жизнь с таким раздражением, ежедневными занимаясь тем, что вам неприятно, не прибавляет радости. Поэтому вы должны разобраться со своими нелюбимыми делами. Словом, сделать так, чтобы они доставляли вам минимальный душевный дискомфорт. Как это можно сделать? В качестве примера рассмотрим домашние дела. Во-первых, можно нанять-таки человека (например, помощницу по хозяйству). Во-вторых, спихнуть часть такой работы на домочадцев или бытовую технику (купить, наконец, посудомойку). Также можно использовать методы, которые будут минимизировать ваши временные и душевные затраты на эти дела. Например, можно освободить поверхности от вещей, которые вам приходится протирать (сложить их в коробки). Можно купить моющий пылесос или вообще робот-пылесос, который будет сам ездить по квартире и убирать. Можно придумать что-то, чтобы убирать вам стало удобнее. Например, приобрести для обуви специальную полку, а для книг – шкаф. А можно, наоборот, избавиться от всех книг (= пылесборников), которые вам не нужны, отдав их в библиотеку, а себе купить ридер. Готовить можно три раза в неделю (каждый раз одновременно первое и второе – так, чтобы этого хватало на 2 дня). Словом, надо применить свои мозги для того, чтобы упростить свою жизнь.

**Отдыхая, набираемся сил.** Отдых следует планировать так же тщательно, как и работу. Это увеличивает радость жизни и предупреждает переутомление и эмоциональное выгорание (после которого уже вообще ничего не хочется).

**Подводим итоги.** Подводить итоги (ставить галочки, записывать достижения и т.д.) каждый день так же важно, как составлять планы. Без этого вы будете сосредотачиваться на том, чего не успели. А это сплошной негатив. Зато небольшой список достижений за день, записанный, к примеру, в дневник успеха, наполнит вас силами для новых свершений. Невычеркнутые строчки плана поблекнут по сравнению с красивой страницей, на которой будет перечислено, как много вам удалось успеть за день.

Источник: <http://www.myjane.ru/articles/text/?id=12654>

Редактор: Габисов З.

Корректор : Арсагова Д.

Креативный директор : Куцури В.