



## «До 16 и старше...»

### Сегодня в номере

1. Школа в лицах.....2
2. Школа и хобби.....3
3. События мая.....4
4. Полезно знать.....5



## Школа в лицах

В нашей школе все учащиеся талантливые и способные!

Сегодня хотим вас познакомить со спортсменом, который в свои 12 лет добился больших побед!

**Владимир Бухановский** – ученик 6 «Б» класса.

Учителя говорят, что Вова прилежный ученик и закончил 6 класс хорошистом. Он успевает не только хорошо учиться, но и завоевывать призовые места на спортивных соревнованиях.

Владимир с раннего детства занимался кикбоксингом и за 2,5 года смог добиться хороших результатов: является двукратным чемпионом Иркутской области по кикбоксингу, в 2017 году стал победителем Сибирского Федерального округа по кикбоксингу в г. Иркутск.

Но в скором времени тренер по кикбоксингу уехал из города, и Вова начал заниматься боксом.

В этом году Владимира отобрали на первенство Сибир-

ского Федерального округа по боксу, как одного из лучшего спортсмена в возрасте 12-13 лет.

В течение двух недель он тренировался 2 раза в день и готовился к соревнованиям в г. Барнаул. Владимир уверенно выступил на соревнованиях и занял III место!

Вова планирует и дальше упорно заниматься, и продолжать выступать на соревнованиях, впереди у него большие планы.

Спорт и здоровый образ жизни неразрывно связаны друг с другом. Это подтверждает знаменитая поговорка: «В здоровом теле – здоровый дух!»



**Ватрушкина П. (8 «А» кл.)**



## Школа и хобби

Вы уже слышали о конкурсе «Большая перемена»? Мы тоже хотим в этом выпуске поделиться важной информацией об этом конкурсе.

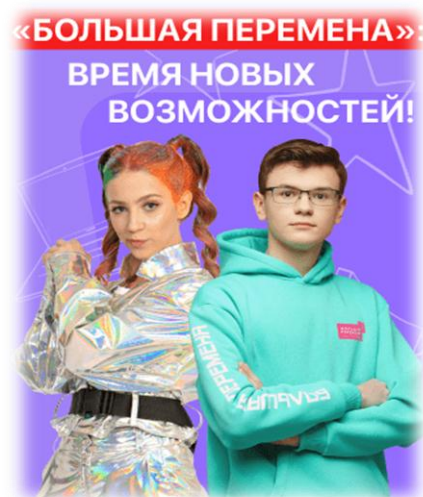
**Большая Перемена** – это самый масштабный конкурс для учеников! Здесь каждый может проявить свои таланты и получить море впечатлений.

Конкурс «Большая перемена» организован так, чтобы каждый его участник мог выйти за пределы оценок и рамок и почувствовать себя свободным заниматься тем, что ему действительно нравится. Это значит, что каждый найдет для себя интересное ему направление и сможет реализовать СВОИ способности, СВОИ таланты, СВОИ интересы и особенности СВОЕЙ личности.

### Какие призы?

*Ученики 5-7 классов:*

- 300 путешествий по маршруту «Москва-Владивосток»
- 600 путёвок в МДЦ «Артек» (для участия в финальном этапе)



*Ученики 8-9 классов:*

- 300 денежных призов по 200 000 рублей
- 750 путёвок в МДЦ «Артек» (для участия в финальном этапе)

*Ученики 10 классов:*

- 300 денежных призов по 1 000 000 рублей
- 750 путёвок в МДЦ «Артек»
- +5 баллов в портфолио для поступления в партнерский ВУЗ

И все же все эти призы — не главное. Главное — это незабываемые впечатления, богатый опыт, новые друзья и вера в свои возможности!

**Ребята, принимайте участие!**



Захарова А. (8 «А» кл.)

## События мая

**9 мая** педагоги и учащиеся нашей школы традиционно участвовали в шествии, посвященном годовщине этого знаменательного события.



**11 мая** в рамках реализации Образовательного проекта En+Group "Энергия в каждой капле" учащиеся школы посетили производственную площадку Братской ГЭС. Сотрудники предприятия провели для участников проекта обзорную экскурсию, рассказали о системе выработки электроэнергии. Учащиеся познакомились с историей гидроэлектростанции, составе сооружений, мощности. В ходе экскурсии посетили машинный зал, где наглядно можно было увидеть специфику производства.



**С 4 по 7 мая** наши 10классники Соловьев Даниил, Панченков Влад и их наставники Алина Романовна участвовали в VI чемпионате корпораций «Юниор Профи» Иркутской области, который проходил в образовательном центре «Персей». Ребята разрабатывали рекламный ролик.

По результатам выполнения конкурсного задания эксперты отдали корпорации, в которой были наши ребята, почетное третье место. Рекламный ролик Данила и Влада признали лучшим и показали на закрытии чемпионата.



**18 и 20 мая** в школе прошли последние звонки.

Желаем всем выпускникам легких вариантов на экзаменах и удачи во взрослой жизни!



## Полезно знать..

### Для выпускника!

Начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие. Составь расписание подготовки по дням, времени, предмету

Начни с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно "раскачаться", можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен.

Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв

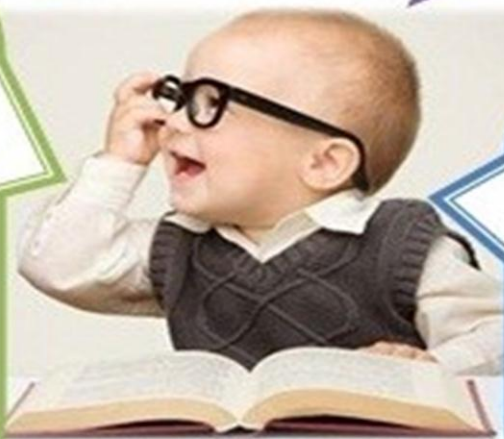
Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге.

Чтобы снять внутреннее напряжение, усталость попробуй следующие способы расслабления: послушай музыку, потанцуй, сделай работу по дому, прогуляйся по городу прими душ, общайся с родными, близкими и т.д.

Правильно и регулярно питайся, так как организму необходимо много энергии в период повышенной умственной нагрузки

Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах или эстампа

Готовясь к экзаменам, думай о том, что ты обязательно справишься с тестированием.



## Дорогие ребята, проведите лето с пользой!

### 100 вещей, которые нужно сделать летом

- |  |  |  |   |
|--|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> Боулинг                         | <input type="checkbox"/> Шоу метеоритов                | <input type="checkbox"/> Посетить бабуль/дедуль          | <input type="checkbox"/> Волшебное шоу            |
| <input type="checkbox"/> Пляж                            | <input type="checkbox"/> Покататься на повозке         | <input type="checkbox"/> Скушать завтрак на обед         | <input type="checkbox"/> Кататься на велосипедах  |
| <input type="checkbox"/> Зоопарк                         | <input type="checkbox"/> Оригами                       | <input type="checkbox"/> Игры с карточками               | <input type="checkbox"/> Штампы из картошки       |
| <input type="checkbox"/> Рыбалка                         | <input type="checkbox"/> Фотобудка                     | <input type="checkbox"/> Печенье для друзей              | <input type="checkbox"/> День науки               |
| <input type="checkbox"/> Выдувание пузырей               | <input type="checkbox"/> Играть в «городки»            | <input type="checkbox"/> Сделать бусы из рисовых колечек | <input type="checkbox"/> Магазин фермера, рынок   |
| <input type="checkbox"/> Делание лимонада                | <input type="checkbox"/> Крокет                        | <input type="checkbox"/> Новая игровая площадка          | <input type="checkbox"/> Блошиный рынок           |
| <input type="checkbox"/> Пальчиковое рисование           | <input type="checkbox"/> Бадминтон                     | <input type="checkbox"/> Домашняя паста                  | <input type="checkbox"/> Фрисби                   |
| <input type="checkbox"/> Водяной бой                     | <input type="checkbox"/> Террариум                     | <input type="checkbox"/> Рисовать руками                 | <input type="checkbox"/> Эстафета                 |
| <input type="checkbox"/> Сделать фруктовое мороженое     | <input type="checkbox"/> Сухой бассейн                 | <input type="checkbox"/> Сходить на пожарную станцию     | <input type="checkbox"/> Художественный проект    |
| <input type="checkbox"/> Поиск сокровищ                  | <input type="checkbox"/> Машины из коробок             | <input type="checkbox"/> Играть в теннис                 | <input type="checkbox"/> Кормить уток             |
| <input type="checkbox"/> Плавание                        | <input type="checkbox"/> Поездка в кино                | <input type="checkbox"/> Спать в палатке                 | <input type="checkbox"/> Раскрашивать             |
| <input type="checkbox"/> Пиньята                         | <input type="checkbox"/> Играть в классики             | <input type="checkbox"/> Твистер                         | <input type="checkbox"/> Сделать карты            |
| <input type="checkbox"/> Посмотреть птиц                 | <input type="checkbox"/> Пикник                        | <input type="checkbox"/> Играть в почту                  | <input type="checkbox"/> Ночь кино                |
| <input type="checkbox"/> Книжная вечеринка               | <input type="checkbox"/> Обед запланированный ребенком | <input type="checkbox"/> Строить из конструктора         | <input type="checkbox"/> Футбол                   |
| <input type="checkbox"/> Посмотреть дурацкий фильм       | <input type="checkbox"/> Фейерверки                    | <input type="checkbox"/> Ночь поделок                    | <input type="checkbox"/> Замок из подушек         |
| <input type="checkbox"/> Необычная вечеринка, всё на "Р" | <input type="checkbox"/> Парад                         | <input type="checkbox"/> Бой подушками                   | <input type="checkbox"/> 3-ножный забег           |
| <input type="checkbox"/> Телескоп                        | <input type="checkbox"/> Полоса препятствий            | <input type="checkbox"/> Построить башню                 | <input type="checkbox"/> Карамельный попкорн      |
| <input type="checkbox"/> Пенная вечеринка                | <input type="checkbox"/> Ночь игр                      | <input type="checkbox"/> Настольные игры                 | <input type="checkbox"/> Сделать тянучую ириску   |
| <input type="checkbox"/> Шашлыки                         | <input type="checkbox"/> Поймать жуков                 | <input type="checkbox"/> Сходить на фабрику конфет       | <input type="checkbox"/> Снять кино               |
| <input type="checkbox"/> Поход                           | <input type="checkbox"/> Запускать воздушных змеев     | <input type="checkbox"/> Делать пиццу                    | <input type="checkbox"/> Мини гольф               |
| <input type="checkbox"/> Заповедник/лес                  | <input type="checkbox"/> Сделать футболки              | <input type="checkbox"/> Переодеваться                   | <input type="checkbox"/> Бой водяными пистолетами |
| <input type="checkbox"/> Планетарий                      | <input type="checkbox"/> Бумажные самолетики           | <input type="checkbox"/> Социальный проект               | <input type="checkbox"/> Сварить яблочное варенье |
| <input type="checkbox"/> Сделать мороженое               | <input type="checkbox"/> Пластилин                     | <input type="checkbox"/> Зверюшки из шариков             | <input type="checkbox"/> Песочный замок           |
| <input type="checkbox"/> Посетить ферму                  | <input type="checkbox"/> Библиотека                    | <input type="checkbox"/> Бассейн/аквапарк                | <input type="checkbox"/> Моделирование самолета   |
| <input type="checkbox"/> Раскрасить тротуары мелом       | <input type="checkbox"/> Написать книгу                | <input type="checkbox"/> Небесные фонарики               | <input type="checkbox"/> Сделать робота           |

Самых волшебных каникул!  
До скорых встреч!

