

"И никогда ни один взрослый,
не поймет, как это важно."
Антуан де Сент-Экзюпери.



ОБЛАСТНАЯ ГАЗЕТА НОВАЯ ЭРА

Суббота
2 июня 2012

№ 208 (6264)

Цена в розницу - свободная

Веб-сайт: <http://www.OblGazeta.ru>

Специальный выпуск для детей и подростков

Мчится лето со скоростью света

Будут ли запоминающимися твои каникулы, зависит только от тебя

Что такое лето? Это жара, море (река, пруд, озеро), солнце, голубое небо и... полная свобода. Море свободы! Танцы до упаду, прогулки с семи утра и до десяти вечера, музыка из окон. Свобода мысли (хотя зачем они летом – мысли), свобода выбора (никаких обязательств), свобода от школы (о, это самое приятное\важное\обалденное). Делаешь вдох и понимаешь, что вот оно – счастье. Настоящее, подростковое, ничем не омраченное и чистое счастье.

В начале учебного года мы все в добровольно-принудительном порядке пишем сочинение на тему «Как я провел лето?». И самое странное в том, что вроде бы и хорошо его провел, всем доволен, а писать-то не о чем. Почему? Да потому, что ничего особенно не было. Большинство из нас проводит лето бездарно. Тот же Интернет, онлайн-игры, посиделки на веранде детского сада поздно вечером... А ведь лето должно запоминаться прогулками и походами, свежим воздухом, лесом, рыбалкой, играми на спортплощадках, купанием, поездкой к бабушке в деревню, наконец!

ПРОСТО ВЫЙДИ ИЗ ДОМА

Лето – это время, когда улыбаешься всем прохожим и радуешься каждому моменту. Это холодная газировка и клубничное мороженое. Запах шашлыка, фруктов, ягод, травы и цветов. Гроза и ливень. Радуга. Солнечные очки на пол-лица. И многое-многое другое. Просто три месяца счастья. Проснулся, умылся, в прыгнул в шорты и бегом на улицу. Солнце светит, птички поют, радуешься жизни. Босиком по мокрой траве, асфальту, по песку.

Выходи на улицу чаще (в смысле, домой приходи только спать)! Бесплоит компьютер? Ну зачем он тебе? В социальных сетях никого нет – все уже на улице. Онлайн-игры? Сходи лучше поиграй в волейбол, баскетбол или футбол. Реальные игры гораздо лучше виртуальных. Поиск информации? Зачем тебе информация



Классное лето – это лето в движении, на улице и когда друзья рядом.

летом? Утром, перед выходом в очередной летний день, посмотри выпуск новостей – этого будет предостаточно. Сходи с друзьями на концерт или в кино. Поверь, когда ты вспомнишь, как это всё происходит в настоящем мире, а не виртуальном, то поймешь, насколько он лучше интернетовского.

ПРОСТО СЪЕЗДИ КУДА-НИБУДЬ

Чаще всего у родителей летом отпуск. Значит, ты едешь на море (ну, скорее всего). Там тепло и солнышко светит. И все по-другому. Романтика! А если не поехали – ну и ладно! Многие отдыхают у бабушки в деревне. Не ты один. И не жалею об этом. Там – новые друзья, речка. И, главное, нет родителей. От них тоже иногда полезно отдохнуть.

Чтобы понять в итоге, как сильно вы друг друга любите.

А еще летом можно поехать в детский лагерь. Зачем? Кто был, тот знает. Без комментариев.

ПРОСТО ПОПРОБУЙ НОВОЕ

Сходи с подружками на рыбалку. Да-да, на рыбалку. Можно взять с собой ребят, чтобы они помогли со снастями и экипировкой. Не женское дело? А ты попробуй! Будет весело. Я гарантирую. А когда ты вытащишь свою первую рыбу... визгу и настоящему счастью не будет конца.

Сходи в настоящую деревенскую баню. Чтобы прудик рядом. Чтобы веник березовый и пар. А потом бултых в этот прудик – нереальные ощущения. И обратно в баньку. А после – го-

рячий чай из самовара, а неподалеку – мангал с шашлычком и сводящий с ума аромат мяса.

Отправься в поход! Наверняка, где-то в твоём районе есть интересные и необычные места. Вспомни хоть раз, чему тебя учили на уроках географии. Узнай всё обо всём. Сколоти небольшую экспедицию. В смысле, ребят собери. Не одному же идти. В дружеской компании все преграды преодолевать гораздо легче. Потом воспоминаний хватит на целый год!

ПРОСТО МОИ ВПЕЧАТЛЕНИЯ

Смотреть вечером в кинотеатре ужастики лучше всего в огромной компании. Еще мы летом ходили все вместе играть в волейбол. Представляешь, как было весело? А потом мы шли

гулять по городу. И всё это с обязательным атрибутом – фотоаппаратом. Летом надо много фотографировать, ведь зимой так приятно просматривать эти фотографии и ждать новых каникул. Так что везде бери с собой фотоаппарат.

Жизнь такая разнообразная! И пока мы в школе, пока у нас есть каникулы, надо по полной программе их использовать. Научись любить и ценить моменты. Научись любить то место и тех людей, с которыми ты находишься в данный момент. Я желаю тебе, что твое лето прошло просто шикарно. Отрывайся на полную катушку, сделай всё, чтобы лето-2012 запомнилось тебе надолго!

Алина ПОСПЕЛОВА,
16 лет.
Камышловский МР,
с. Кочневское.



ЕГЭ на мою голову!

Полезные советы по борьбе со стрессом и напряжением в период экзаменов

Наступило время, когда выпускник живет от экзамена до экзамена. Стресс и напряжение возрастают с каждым днем. Как их преодолеть?

ТЕСТОВАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ

«Я катастрофически боюсь экзаменов! У меня осталась всего пара дней до сдачи химии. Я усердно готовилась в течение года, ходила к репетитору, но я очень переживаю, что во время экзамена всё забуду и наберу мало баллов», — делится своими переживаниями ученица 11-го класса Ирина Спис.

Подобные мысли волнуют многих выпускников. И это, в общем-то, нормальная реакция человека. Но что делать, когда волнение перерастает в панику? Любой экзамен — это мощный стресс, серьезно влияющий на здоровье. Интенсивная умственная деятельность, нарушение режима сна и отдыха и, главным образом, эмоциональные переживания приводят к перенапряжению нервной системы. Головная боль, тошнота, растерянность, паника, страх, ночные кошмары — вот далеко не полный перечень недугов, испытываемых в период сдачи экзаменов. Как же преодолеть это нелегкое испытание?

— Обязательно чередуйте учебный труд и отдых, — советует школьный психолог Наталья Казакова. — Условно разделите сутки на три части по восемь часов. Первую часть отведите на здоровый сон, вторую — на подготовку и повторение материала, а третью посвятите развлечениям, отдыху, общению со сверстниками. Не нужно сутками сидеть за учебниками, так желаемого результата не достигнете. В перерывах между подготовкой слушайте музыку, делайте спортивные упражнения.



Когда впервые видишь задание, можешь подумать, что абсолютно ничего не знаешь. Но нужно только сосредоточиться, и что-нибудь обязательно вспомнится.

ПИТАНИЕ ДЛЯ УМА

Немалую роль в подготовке к экзаменам играет правильное питание. Благодаря пище у нас имеются сила и энергия для работы. В период экзаменационной подготовки мозг нуждается в огромном количестве энергии и питательных веществ. Необходимо пополнять запасы, существует достаточно большой список полезных продуктов, чтобы ты взбодрился, чувствовал себя свежим и здоровым.

За ночь перед экзаменом необходимо хорошо выспаться, поэтому диетологи советуют включить в рацион крахмальные продукты. Макароны, картофель, рис и хлеб подойдут

отлично — помогут спокойно и сладко спать. Также пригодится стакан молока, лучше теплого — это тоже поможет вам заснуть. Самое главное — избегайте кофе, чай и содержащую кофеин колу, так как они не дадут вам сохранить спокойствие. Не стоит приходить на экзамен уставшим, это сильно ухудшает память, внимание и скорость мышления.

Утром, когда вы встали выспавшимся и хорошо отдохнувшим, съешьте что-нибудь с очень высоким содержанием белка и клетчатки. Замечательно подойдут яйца, грибы или фасоль, не помешает много хлеба и toastов.

Не забудьте перед экзаменом взять с собой плитку шоколада, бутылку воды и немного орехов, тогда вы сможете подкрепить свой организм и не чувствовать дику усталость.

РОДИТЕЛИ ПОДДЕРЖАТ

Родительское внимание тоже немаловажно для успешной сдачи ЕГЭ. Нам необходимо чувствовать вашу поддержку. Откажитесь от упреков и нотаций, научитесь доверять нам. Постарайтесь заранее настроить нас на положительный результат. Объясните, что, несмотря на любой итог, мы все равно останемся для вас самыми лучшими. Таким образом вы снизите напряжение и тревожность и обеспечите нам подходящие условия для занятий.

ПОМОГИ СЕБЕ САМ!

Экзамен — это как раз та ситуация, когда действовать надо по принципу «Помоги себе сам». Вот универсальные советы для более успешного выполнения тестов:

1. Торопись не спеша! Жесткие временные рамки не долж-

ваясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья.

3. Читай задание до конца! Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания «по первым словам» и достраиваешь концовку в собственном воображении.

4. Думай только о текущем задании! Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем.

5. Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят.

6. Оставь время для проверки своей работы, хотя бы столько, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

7. Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять!

8. Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

Ни пуха ни пера! Успешной вам сдачи экзаменов!

Виктория ФЕДОРЕНКО.

Фото Алексея КУНИЛОВА.

ны влиять на качество твоих ответов.

2. Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавли-



Фото Алексея КУНИЛОВА.

Во время тестирования на посторонние дела лучше не отвлекаться: вдруг потом не хватит времени!

ОТВЛЕКИСЬ

Чтобы немного расслабиться, «НЭ» предлагает тебе подборку цитат по материалам Интернета из сочинений части С. Почитай, посмейся, но сам таких ошибок постарайся не допускать.

Русский язык:

«Автора вгоняет в смуту тот факт, что...».

«Дантес отнял жизнь у другого человека, сделав это сжатием одного пальца».

«Также можно найти пример в литературе и истории. В литературе — Мойдодыр, а в истории Цезарь. Они всегда всё доводили до конца».

Литература:

«Раскольников убивает старую приёмщицу из ломбарда».

«Достоевский в своём романе «Мастер и Маргарита» утверждает...».

«Читая книгу, читатель развивается, узнаёт новые слова».

«Так, в произведении Гончарова «Обломов» рыбак, предавший родину, был казнён. Справедливо? Справедливо!».

• МНЕНИЕ ЧИТАТЕЛЕЙ

Татьяна ХОХЛОВА:

—Я в этом году сдаю литературу, английский, историю, математику и русский. С литературой помогает школьный педагог и тетя, русского в школе хватает так же, как и математики. По истории сначала сама готовилась, сейчас вместе с учителем, иностранный — так же. На тесты можно себя натаскать, логически выйти к правильному ответу, но сейчас не по всем предметам есть именно тестовые задания, их число каждый год сокращают. В начале года думала, что завалю математику: сейчас хоть что-то понимаю, потом боялась аудирования на английском (вдруг вообще ничего не пойму). И так с каждым предметом.

Александра ЛАВРУШИНА:

—Я сдаю пять предметов: обществознание, русский язык,

биологию, математику, литературу. По русскому и литературе я ездила на воскресные курсы в УрФУ. По математике ходила к репетитору, потому что в школе у нас как-то запущена с ней ситуация. Нас готовят только к русскому, литературе и биологии. А вообще мне кажется, что к ЕГЭ можно подготовиться и самому.

Вероника БУЛДАКОВА:

—Кроме основных предметов, я сдаю обществознание и географию. Больше полугода ходила на подготовительные занятия в УГГУ, так как планирую поступить в этот университет. В школе нас тоже хорошо готовят к экзаменам, поэтому к репетитору не ходила, к тому же они очень дорогие. И вообще, я уверена, что сдаю экзамены хорошо. Главное — не бояться и знать, чего хочешь!

