

Пролісок

ІНФОРМАЦІЙНИЙ ВІСНИК

№7 (119)
березень
2011

<http://portal.prolisok.org>

Газета Кіровоградського обласного загальноосвітнього навчально-виховного комплексу гуманітарно-естетичного профілю (гімназія-інтернат-школа мистецтв)



Весно, весно! Перші квіти
Розцвітають на землі.
Сині проліски привітно
Зводять вінчики малі.

Наталя Забіла

Сьогодні в номері:

Вітаємо зі свя-
том 8 Березня

2-3 стор.

Шевченківські
дні

4 стор.

Дитячі спога-
ди...

11 стор.

Сампан І., 11-Б клас

Свято весни
Земля зітхає ледве гукно
І прокидається від сну...
І бережень дарує гуде,
Розночиняючи весну.
Це гуде-в долищиках харівних,
І шодні квіти навкружи.
Ми Вас вітаємо, царівни,
Найкращі, милі, дорогі!

Чоловіча збірна 11-Б та 11-В класів дала змогу перенестися нам до чарівної, казкової країни Персії. «Ми ще й досі знаходимося під



ГІМНАЗИЙНЕ ЖИТТЯ

враженням виступу, що підготували хлопці. Це було неймовірно! Ми не очікували такого блискучого виступу.» (11-В клас) «Нам було дуже приємно відвідати концерт, який підготували для нас сильна та мужня половина гімназії. Справді, цікаво було подивитись, як вони проявляють свої таланти, перевдягаючись у дівчат. Вони підняли нам настрій цього весняного дня. Ми пишаємося, що в нас є такі чудові та веселі однокласники!» (11-Б клас)

Здивували нас і хлопці 11-А класу, які так гарно володіли пластикою тіла, що створили конкуренцію самому королю поп-музики Майклу Джексону.

Приємним сюрпризом стало привітання від працівників гімназії «Тринди - ринди» у ви-

конанні Коваленка Володимира Степановича, Саленка Олега Олександровича і Сущенка Костянтина Миколайовича, яке викликало шквал аплодисментів.

Усі отримали море емоцій та задоволення. А серйозний і професійний виступ Сергія Дьоміна не залишив байдужим нікого: зал аплодував стоячи, підспівував, танцював.

Шановні дівчата, жінки!

Зі святом, рідні, кохані, шановні, прекрасні!

Нехай весна живе у Вашому серці щодня

За будь-якої погоди

Та при будь-якому настрої.

А усім цим нехай Вас забезпечують ті,

Хто поряд, хто любить Вас і кого любите Ви.



ГІМНАЗІЙНЕ ЖИТТЯ



Шевченківські дні

9 березня – день народження великого поета, людини світлого розуму, чистих помислів і трагічної долі – Тараса Григоровича Шевченка.

10 березня – це той день, коли людство вшановує пам'ять генія, що ввійшов у безсмертя.

Ці дві дати злилися в одну – шевченківські дні.

Протягом недовгих літ життя Тарас Шевченко зорав свою ниву і засіяв її словом добра, любові, правди та волі.

Учні нашого закладу щороку кидають чисті зерна великої вдячності на шевченківську ниву.

Гарною традицією в закладі стало відзначення Шевченкових роковин.

Відкриття тижня розпочалося урочистою лінійкою та тематичною радіогазетою.

Учителі кафедри української мови та

літератури і вихователі проводили тематичні уроки, години спілкування, конкурси творчих робіт, уроки-презентації.

Завершився тиждень літературно-музичною композицією «Кобзарю! Твоє слово і слава – безсмертні!», під час якого глядачі мали можливість почути твори Кобзаря, українських поетів про «провісника долі України», а також авторську поезію учениці 11-В класу Чумаченко Ганни «Великому Українію».

Заключним акордом вечора звучали вічно живі слова Тараса Шевченка:

Наша дума, наша пісня

Не вмере, не загине...

От де, люде, наша слава,

Слава України!

та пісня «Учітеся, брати мої» у виконанні хору учнів 10-11 класів під керівництвом Вікторії Юрчак.

Шевченкове могутнє слово, як і українська пісня, переступили всі меридіани та паралелі. І сьогодні, як ніколи, наші душі відкриті для його заповіту.

Шепель В.О.



Великому Українцю

У нашій гімназії проходять заходи, присвячені роковинам Тараса Григоровича Шевченка, під час яких учні гімназії читають поезію видатного поета, проводяться конкурси, класні години, які поглиблюють знання учнів про Великого Тараса Шевченка.

Ó íuipìðð ð ýnýpuiðð*
 Îðþúðà ð úúðúðáîýc A÷cā ûûðùðððñùð ð úí-
 ùîðð-

Üñ üìó íúòuÀ÷ô î ā÷úûĂĉ ý÷Ćúóó ùì úăiā-
Pñüùóýþôð A÷cā üñ øô÷ÿîîî øôþĂĉ*

ზღუი ბო დი÷ღ* უიღ ჰუიუიწ* ო
 იუუიუიყ ოი უიუიუი ყიÀო დუ ოÀუǺც*

Ó ùñûüîîđúć óì ûüîîđŷ îúćîî*

ÙÀöú÷ô ùñ öúüôîýč ÷ôāÀõ đú÷À-

¿ ýþñüÀî îýñ* À îôùÀý þô* íú óùìî9

Ŭüôõđň ą íýþç ùì Î öüìÈùÿ* Ŭüôõđň îú÷ç!

Î!ćóùôĂć* ýŷø* óìý÷ìùùć* ýìøúþì*

Øúî ùÀò* ïùúíô÷ô ðŸÄŸ* þì øñþì



Особисто для мене творчість Шевченка – філософія життя справжнього українця, яка надихнула мене створити вірш, присвячений Кобзареві.

Òìüìý ä ñîăñùöú^a îñ÷ôă* îñùĂõ-

Þô + ÞöüìÈùô ý÷-ìîùôõ ýôù-

ŪüúõAúî À øÿöÿ* À ýbüì òđìùùć*

Ũàòùîî ãàüóúôô ãàđ óúàìùùç

¿. Îýñ òôb bç ûüúòôî úđôù-

å ñ ó ø ì ÷ ñ ä ö ÿ í ì ò â ö à â ÿ ü ò ô î

Ō óì÷ôAôîýċ ùìîÀöô ýôŭú búċ-

Ì yôüüà ò bìö îìòöü î ýîàbà òôbç9

ÙÀābú ùñ ûüôïú÷ŵíôbĈ* óíāôñbôbĈ*

Í³õòî íă ĩăđăé ìà°òüñŷ òîáîb.

ŪÀĐúî ý÷ÿòôþĈ đứ ùìùì* ůúóũúú ą ìîýĉ

Í Ÿ÷ì Ÿ þñíñ* āúă Ě Ě ō î í ô î ÷ ô -

Pîúüôî pô ŷ òìõđìùìā* ó äÿòôùô

×ñþÀ÷ô ùì Î öüìËùÿ ûì÷öÀ îÀüÀÀ*

ãôþì÷ô Ēā À đúùĈôô* À ýôùô-

¿đÿþĈ ůúöô* óøÀùô÷úýċ òôþþċ *

Î öüìËùì ûÀðùç÷ìýĈ ó öú÷Àù ^a îúýöüñý÷ì!

Î øôùÿ÷ñ î òñ ùñ í ÿđñ îúüúþþç*

Pì úíüìó yîÀb÷ôõ bîÀõ ãñüñó îÀöô

Ùñ óïìý ð÷č ùìý!

ÒôîñA* Þìüìýñ* bô ỹ đvAìā Ì đvøöìā*

Î ûáýùcā ùìüúöŷ* ŷ îâüAîā bîúĒā íñónøñübùôā-

Ō ùì üŵAùôöìā ŵ øìbÀùöô øúÆ*

z ûìø!çbĈ ĂĈ ùÀ a ú ùñ óøúòñ ýbñüô!

ГІМНАЗИЙНЕ ЖИТТЯ



Свята у “Вельветі”!

2 березня наш 6 клас відсвяткував День захисника Вітчизни та Міжнародний жіночий день у боулінг - клубі «Вельвет». Відпочили ми прекрасно, всі отримали велику кількість позитивних емоцій.

Серед наших однокласників були як «професіонали», що грають далеко не перший раз, так і початківці, що ніколи не тримали в руках кулю для гри. Та кожен, у першу чергу, випробував свої сили, а по-друге, прагнув грати якомога краще, бо азарт захопив усіх.

Клуб разом із нами відвідали наші студентки-практикантки та педагог-організатор Тетяна Борисівна. Нарешті вони змогли відпочити від шкільних стін, одягнутися у зручний одяг і пограти у власне задоволення!

Гра всіх захопила, ми забули про втому та спрагу, єдиним джерелом енергії та наснаги став сік, яких трохи зменшив запал та азарт.

Можемо сказати тільки одне: ми так ще ніколи не відпочивали!

6 клас



Уроки життя

Валента Ю., 7 клас

Підлітковий вік – новий, цікавий, непередбачуваний період нашого життя. В цей час людина формується і фізично, і духовно. У кожного з нас виникає безліч питань про власний фізичний та психічний розвиток. І тут на допомогу приходить наш класний керівник – Наталія Володимирівна. Вона запропонувала проводити Урок психології. І ця ідея дуже сподобалась! Тепер, коли є вільний час, ми просимо проводити уроки мудрості. Тематика буває найрізноманітніша: „Як розвинути свою пам'ять та увагу“, „Як подолати внутрішню агресію“, „В чому особливості підліткового віку“ і т.д. Все, як під час справжнього заняття, ми записуємо в зошитах найнеобхідніші поради для подальшого життя і отримуємо цікаві домашні завдання. Кожний урок – конкретна допомога в тому, щоб розібратися з власними емоціями, бажаннями, здібностями і вчинками – таким чином ми набуваємо безцінного досвіду самоаналізу, спілкування, критичного мислення.

Щиро дякуємо Наталії Володимирівні, яка для нас є не лише класним керівником, а й наставником, прекрасним психологом, другом.



ГІМНАЗИЙНЕ ЖИТТЯ



Гончар А., 8 кл.



ВІДОМІ ОСОБИСТОСТІ КІРОВОГРАДСЬКОЇ

Наша година спілкування «Відомі особистості Кіровоградщини» була присвячена видатним людям, доля яких пов'язана з нашим рідним краєм – Кіровоградщиною. Досить часто у біографіях наших всесвітньовідомих земляків лише кількома рядками згадано про приналежність їх до цього прекрасного степового краю. Лише архівні матеріали допомагають зрозуміти, що за цими «куцими» даними криється багато цікавого та повчального.

Саме Єлисаветградщина стала колискою першого українського професійного театру, саме на цій благодатній землі народився перший прем'єр-міністр незалежної України та з'явилися перші музичні школи. 31 жовтня 1892

року у Єлисаветграді на Петропавлівському кладовищі (вулиця Полтавська) було відкрито пам'ятник видатному вченому-славісту і краєзнавцю, професору з університетів: Казанського, Московського і Одеського – Віктору Івановичу Григоровичу. Позналилися з цікавою інформацією про Леоніда Васильовича Куценка, який дослідив творчість багатьох наших земляків – Євгена Маланюка, Гната Юри, Юрія Яновського. Дізналися про дослідження великого фізика, ім'я якого знає весь світ – Ігоря Тамма, який народився і прославився саме на Кіровоградщині.

Ми із захопленням слухали «цікавинки» про земляків, майстерність великих педагогів та літераторів, про архітектурну творчість Достоєвського, про великих музикантів нашої благодатної землі.

А ще зрозуміли, що наші знання про відомих земляків маленькі, як краплина в морі. Тому, мабуть, не до кінця розуміємо значущість своєї «маленької Батьківщини», не усвідомлюємо, що наша рідна земля дає сили і наснагу на все життя.



ГІМНАЗИЙНЕ ЖИТТЯ



Нещодавно ми відвідали Кіровоградський обласний художній музей, де ознайомилися з виставкою творів членів Кіровоградської обласної громадської організації «Єлисаветградський узвіз» до Всеукраїнського дня працівників культури та аматорів народного мистецтва. Експозиція вразила нас професіоналізмом виконання робіт, у кожній із яких звучала частинка душі митця.

На виставці представлені роботи членів Кіровоградської обласної громадської організації «Єлисаветградський узвіз» (zareestrowana в лютому 2007 року), яка включає в себе майстрів декоративно-ужиткового та образотворчого мистецтва: Поляруш Ірину Ігорівну, Бабич Неонілу Григорівну, Луганщук Віктора Михайловича, Шестакову Ірину Олександрівну, Коломієць Ольгу Володимирівну, Вариводу Емму Сергіївну, Дефорж Наталію Володимирівну, Кудревич Ірину Олександрівну, Корсун Раїсу Іванівну, Орловську Валентину Кирилівну, Пасашкову Світлану Леонідівну, Дробішевську Валентину Іванівну, Завалій Наталію Валеріївну, Пренко Олександру Іванівну та Коваленко Ольгу Кузьмівну. Їх творчість добре знайома любителям мистецтва.

Роботи учасників виставки відрізнялися різноплановістю та різноманітністю технічного виконання. На виставці ми побачили олійний живопис, вироби з природних матеріалів, вишивку, в'язання, розпис по тканині, килимарство і т. ін. Виставка надала можливість нам, глядачам, поринути у світ прекрасних і неповторних витворів народного мистецтва.

10-В клас



Дізнавшись про горе, що сталося з двадцятирічним гімнастом Ігорем Хлевицьким, учні та працівники гімназії з готовністю відгукнулись на прохання його рідних про допомогу.

14 березня, під час зустрічі з мамою Ігоря, ми віддали зібрані кошти. Вона розповіла про ситуацію, що сталася з її сином.

Ігор змалку захоплювався спортивною гімнастикою, демонстрував гарні результати, завойовуючи на змаганнях призи й нагороди, радуючи своїми успіхами рідних та друзів. «Він жодного разу не пропустив заняття з гімнастики», — говорить його мама.

Та, на жаль, улюблена справа хлопця принесла в родину нещастя: під час виконання складного трюку сталася трагедія — у Ігоря зламалися три шийних диски. З того часу всі родичі й друзі хлопця намагаються йому допомогти як можуть.

Юнакові вже зробили операцію в Києві, зараз він знаходиться вдома під наглядом медиків та рідних. Становище хлопця вкрай важке. Лікарі говорять, що надія є.

Ігор оточений любов'ю й турботою батьків, рідних, коханої дівчини Аліни, яка була присутня в Києві під час операції і відвідує Ігоря щодня, всіляко допомагаючи йому.

Мати хлопця висловила щире подяку

керівництву, працівникам та учням нашого обкомплесу за те, що зуміли проникнутися співчуттям, за надану допомогу та бажання допомогти хворій людині.

Полякова Яна, 11-Б клас



ІСТОРИЧНА СТОРІНКА

Почесний громадянин Кіровограда

Народився **Олексій Семенович Жадов** 17 березня 1901 року, в с.Нікольському, тепер Свердловського району Орловської області, росіянин, із селян. З вісімнадцятирічного віку в армії, починав рядовим, закінчив військову кар'єру генералом. Радянський військовий діяч, генерал армії, Герой Радянського Союзу. Закінчив Військову академію ім. М.В.Фрунзе. Один із тих, хто брав активну участь у Другій світовій війні. Командуючи військами 5-ї гвардійської армії, відзначився у Кіровоградській наступальній операції. Підрозділи цієї армії першими ввійшли у Кіровоград із східного напрямку. Три дні - з 5 по 8 січня 1944 року - вони брали участь у боях за обласний центр. Командарм проявив тоді винахідливість, кмітливість, високе знання воєнної тактики. 5-а гвардійська відзначилася у боях за Новоукраїнку, Помічну,



інші населені пункти області.

У 60-70-ті роки, працюючи на різних посадах Міністерства оборони, генерал Жадов не раз зустрічався з представниками нашої області у Москві, допомагав їм збирати матеріали для відтворення подій боїв за Кіровоград. Завдяки йому було відкрито зал «Велика Вітчизняна війна» в обласному краєзнавчому музеї, музеях багатьох міст і сіл нашої області. У газетних публікаціях генерал Жадов ділився спогадами про події років війни, описував епізоди, нікому до цього невідомі.

На знак вдяки за участь у визволенні міста від німецьких окупантів виконком міської ради народних депутатів 4 січня 1969 року присвоїв Олексію Семеновичу Жадову звання Почесного громадянина Кіровограда. Його іменем названо вулицю у південно-західній частині міста. Помер О.С.Жадов 10 листопада 1977 року. Похований на Новодівочому кладовищі у Москві. У Кіровограді після війни не був.

ЦІКАВО ЗНАТИ



Французан I., 5 клас

ТАЄМНИЦІ НІЧНОГО НЕБА

Краса, таємничість, романтика, захоплення, подив... Такі асоціації викликає споглядання нічного неба, вкритого сяючими зірками. Всі вони відрізняються розмірами і кольором, а деякі з них є частинками прекрасних сузір'їв, що відомі з давніх-давен і носять такі поетичні назви: Андромеда, Ерідан, Косинець, Північна корона, Ліра, Центавр та ін. Щоночі ми можемо милуватися такими дивовижними і такими далекими зорями...

А насправді неозброєним оком на небі можна побачити лише близько 6 тисяч зірок, які об'єднуються в сузір'я. Про них складають люди легенди, які живуть віками.

Ось одна з них. Андромеда була дочкою ефіопського царя Цефея і цариці Кассіопеї. Якось красуня Кассіопея прогнівила морських

німф, оголосивши, що вона вродливіша за них. Ображені нимфи вблагали бога морів Посейдона покарати нахабну царицю. З того часу стражданням і плачем сповнилося царство Цефея: величезна морська потвора постійно спустошувала колись квітучі землі. Щоб зняти прокляття, цар змушений був віддати на поталу страшному чудовиську власну дочку. Але з'явився хоробрий Персей і врятував прекрасну Андромеду.

За грецьким міфом, прикута Андромеда протягувала руки до Персея, благаючи про допомогу. Хоробрий чоловік врятував красуню. Щасливі батьки погодилися віддати Андромеду йому за дружину. Відтоді герої цього міфу, що ніби простягають один до одного руки, з'являються на нічному небі у вигляді сузір'я.

Нещодавно астрономи з'ясували, що величезне сузір'я Андромеди розширюється за рахунок поглинання зірок інших галактик. Існує ціла галактика Андромеди, яка за космічними масштабами знаходиться недалеко від нашої. До того ж вважається, що вона майже така сама як і наша. Тому вчені обрали її для свого дослідження. Припускають, що колись ця галактика зустрінеться з нашою, а от хто кого переможе у майбутньому протистоянні – передбачити не може ніхто. У всякому разі зараз...

Щоразу, дивлячись на зірки, ми захоплюємося їхньою красою, запитуємо себе: які вони, з чого складаються, як називаються. Якось я подумала, що нічне небо – це книга, де зорі – літери, сузір'я – слова, а галактики – речення. Треба просто вміти читати цю книгу. В сиву давнину читати її могли лише обрані, проте в наш час таку змогу має кожен. Було б бажання, як говорять... І все далеке стане набагато ближчим,



НАША ТВОРЧІСТЬ

Дитячі спогади...

Тільки прислухайтесь до розмови дітей...

- А мій татко вчора приніс красиву іграшку!
- А мій! Мій приніс велику-превелику цукерку!

- А ми вчора з татком на санчатах каталися...

Скільки ніжності, любові, щастя! Кожна дитина вважає свого тата найкращим, та це й не дивно! Хто ж розв'яже складну задачу з математики? Хто скаже тихенько, щоб мама не чула: «Лягай спати, завтра зробиш. Чи, може, спишеш?» Хто непомітно покладе смачну шоколадну цукерку в портфель? Хто? - Тільки тато!

Знаєте, а мій татко - чоловіча ще з тим почуттям гумору: буває, як розсмішить нас із мамою - хоч стій, хоч падай! Увечері дивиться новини. А мені які ж новини? Там концерт транслюють! Сиджу, чекаю слушного моменту. О, заплющив очі.. Та-а-ак, ніби заснув! За справу! Тихо-тихо, непомітно, з винятково зосередженим обличчям підкрадаюся до дивана за дистанційним пультом управління. Починаю забирати його з рук. Здавалося, місію виконано! Е-е-е, ні! Чую:

- Тетяно! Я дивлюсь!

От уже ж! Дивиться! Очі заплющені, сопе! Ет... Це натякає, щоб за уроки сіла. Куди ж тепер? Уроки - так уроки.

Пам'ятаю, як була маленькою, лягала до татка в ліжечко, брала з собою улюблену книжку і просила почитати казки. Та не просто «просила», а добряче тягала його за щоки, роздирала маленькими пальчиками міцно заплющені очі. От добра донечка!



Татко прокидався, хоч і був зморений, аби лише доця була щасливою.

Вас теж татусі в дитинстві садили собі на шию і носили? І ви, мабуть, від радості сміялися, обіймали міцно руками татусеву шию, боячись упасти? А я в цей час ще й встигала рвати листочки з дерев, як зараз пам'ятаю, - з кленів! Пора дитинства...

Із татусем можна було піти на прогулянку, досхочу їсти солодку вату, а потім ще й витирати об себе липкі рученята! О-о-о! Ото картина: мама стоїть на порозі, руки в боки, дивиться зневажливим поглядом на тата! А я ж не винна! Сидиш тоді за молочною кашею і сльози рахуєш: як же їсти її після того, як татко безупинно купував солодощі? Співчутливо дивлюсь на тата, а він тільки посміхається і сіпає мене за носика.

А взимку... Мороз, завірюха, замотала мама доньку, зав'язала шарфом ніс і ротик - проводить, тато санки в руки - і надвір. А я й не плачу, не хвилююсь, тільки хитро посміхаюсь йому, бо знаю, що татко зробить своє діло: він розв'яже того шарфика!

Коли пригадую дитинство, чую скрип каруселі, відчуваю смак льодяної бурульки й улюблених ірисок! А ще пригадую «Кіндер-сюрпризи», вони снилися мені! Хоча татусь купував, але насолодитися повністю чомусь не вдавалося...

Спасибі, татко, що моє дитинство було щасливим, радісним! Дякую тобі за те, що ти є. Такий рідний, люблячий! Мій, мій тато! З гордістю скажу ще раз: «Тато! Моя пам'ять усе життя берегтиме хвилинки, які ми проводили, проводимо і ще, маю надію, проведемо разом! Дай Боже кожному такого татуся! Ну, і таку донечку! Татусю, я дуже щаслива, що ти в мене є, що ти - саме мій татко!



ІНФОРМАЦІЯ ПСИХОЛОГА

Практичні рекомендації щодо підготовки випускників до

ЗНО

- Як підготуватися психологічно?

Для того, щоб уникнути неприємностей, не ставте перед собою надмети, оберіть необхідні предмети, не варто розпильовуватися на кількості, подумайте краще про якість. Починайте готуватися до іспитів заздалегідь, поступово, по частинах, спокійно. Якщо дуже важко зібратися з думками, спробуйте спочатку вивчати найлегше, а потім переходьте до вивчення складного матеріалу.

- Як спланувати режим роботи?

Поділіть добу на три частини:

- з 24 годин доби готуйтеся до іспитів 8 годин на день;

- спати треба не менше 8 годин на день;

- інші 8 годин присвятити різним справам для перепочинку, в тому числі і прогулянкам на свіжому повітрі.

- Як краще харчуватися?

Для підвищення працездатності та збереження сил потрібно організувати правильне харчування. Не можна займатися на голодний шлунок.

Харчування має бути калорійним і багатим на вітаміни. Споживайте молочні продукти, рибу, м'ясо, овочі, фрукти, шоколад, горіхи. Краще харчуватися 3-4 рази на день. Перед іспитами не слід наїдатися.

- Як запам'ятовувати матеріал?

Психологи встановили, що оперативна пам'ять при одночасному сприйнятті здатна утримувати з послідовним відтворенням в середньому сім об'єктів. Тому матеріал краще розбити на смислові частини, бажано не більше семи. Корисно структурувати матеріал, складати плани, схеми. Не слід поспішати запам'ятовувати складний матеріал, не розібравшись у його внутрішніх зв'язках, не зрозумівши змісту. Вчіться виділяти найголовніше. Використовуйте асоціації: уявіть обстановку, в якій ви вивчали матеріал, і ви пригадаєте його.

- Як повторювати матеріал?

Не намагайтеся зазубрювати, краще перекажіть текст своїми словами, щоб зрозуміти його зміст, - адже це активна розумова праця. Взагалі, будь-яка аналітична робота з текстом дозволяє краще його запам'ятати. Текст можна скоротити, представивши його у вигляді схеми, таблиці тощо. При цьому сприйняття та якість запам'ятовування значно покращується через образність запису.

- Як підтримати працездатність?

Чергуйте розумову і фізичну працю. При вико-

нанні гімнастичних вправ віддайте перевагу перекиду через голову, нахилинням, щоб посилити притік крові до клітин мозку, але не перестарайтесь, без фанатизму. Бережіть очі, робіть перерву кожні 20-30 хвилин, відірвавши очі від книжки, подивіться вдалину або закрийте очі, дайте їм перепочинок. Скоротіть до мінімуму перегляд телепередач, відмовтеся від комп'ютерних ігор.

Бажано уникати перегляду відеофільмів, телепередач, гри в шахи, читання художньої літератури, тому що вони збільшують і без того велике розумове напруження.

- Як стабілізувати емоційний стан?

Щоб зняти емоційне напруження, ні в якому разі не варто вдаватися до медикаментів. Результат сумнівний, тому що до ліків починається звикання. Простіше використовувати прості правила психогігієни, які допоможуть зняти нервову напруженість.

1. Навчіться скидати напруження - миттєво розслаблюватися. Для цього можна використати ауто-тренінги, які пропонують у багатьох посібниках. Наприклад:

- Напружте пальці ніг, потім розслабте їх.

- Напружте й розслабте ступні ніг.

- Напружте й розслабте гомілки.

- Напружте й розслабте коліна.

- Напружте й розслабте стегна.

- Напружте й розслабте живіт.

- Розслабте спину й плечі.

- Розслабте кисті рук.

- Розслабте спину й плечі.

- Розслабте передпліччя.

- Розслабте шию.

- Розслабте лицьові м'язи.

- Посидьте спокійно кілька хвилин, насолоджуючись повним спокоєм. Коли вам здається, що ви пливете, - ви повністю розслабилися.

2. Давайте відпочинок вашій нервовій системі. Наприкінці кожної години розумової праці потрібно 3-5 хв. відпочивати. Сон має бути повноцінним: не менше 8 годин на добу.

3. Відкидайте неприємні емоції, замінюючи їх приємними. Наприклад, спробуйте зусиллям волі переключити увагу й думки на предмети, які звичайно викликають у вас позитивні емоції.

4. Важливим резервом у стабілізації свого емоційного стану є вдосконалення дихання. У дихальній гімнастиці існують поняття заспокоїливого й мобілізуючого дихання. Заспокійливим є таке дихання, за якого видих майже у два рази довше вдиху. При мобілізуючому - після вдиху затримуйтеся подих. Заспокійливий подих корисно використовувати для того, щоб погасити надлишкове збудження. У випадку сильної нервової напруги перед початком іспиту потрібно зробити вдих і потім глибокий видих.

5. Важливим кроком до успіху на іспитах є психологічна установка на успіх, упевненість у тому, що мета буде досягнута.

Якимчук Г.В.

Відповідальні за випуск: Шепель В.О., Французан Н.О.

Голова комісії інформації УПГ.

Комп'ютерна верстка та дизайн: Денисов Д.О.

Редакція не несе відповідальності за зміст матеріалів

Веб-адреса: http://portal.prolisok.org/gazeta_prolisok.html

Всі права захищені. 2011. Надруковано в ТЦ облкомплексу, тираж 40 екз.