



# МЫ САМИ

самостоятельные активные мобильные инициативные

Май, 2023 год  
№ 2 (51)

газета государственной школы г. Омутнинска

## Экзамены скоро!

Уже совсем скоро учащимся 9-ых и 11-ых классов предстоит написать Итоговые экзамены, ОГЭ и ЕГЭ. Эти аббревиатуры пугают каждого школьника, всего лишь три буквы наводят страх на ученика.

Что же делать, если даже на пробных экзаменах Ты очень некомфортно себя чувствуешь и испытываешь не самые приятные ощущения? Какие же есть способы, чтобы выложиться на экзамене изо всех сил и написать его как можно лучше?

На страницах этого номера вы узнаете как перебороть свой страх и быть более уверенными.

## ЭКЗАМЕНЫ



В этом выпуске:

Стр. 2

Советы ученикам

Стр. 3

Литературная страничка

Стр. 4

Выпускники

## Советы ученикам перед экзаменами:

- Самый первый и главный совет в моей статье – нужно обязательно выспаться накануне экзамена. Ложитесь за столько часов до сигнала вашего будильника, за сколько точно выспитесь и будете чувствовать себя уверенно. Факт того, что человек лучше думает, когда его мозг отдохнул нужно количество времени, даже доказан учёными;
- В день экзамена избегайте стрессовых ситуаций, споров с родителями, одноклассниками и других случаев, когда вы сердитесь;
- Старайтесь думать о том, что вы можете сделать, а не о том, чего не можете;
- Утром перед экзаменом нужно обязательно позавтракать, и вашему организму будет лучше, если он будет сытым;
- Если с утра, перед экзаменом, вы будете чувствовать себя недостаточно бодро, то рекомендуется сделать утреннюю гимнастику. Упражнения помогут вашему организму быть гораздо бодрее;
- Не думай о том, что ты не справишься с экзаменом. Лучше представляй в голове, как все хорошо у тебя получается;
- У тебя все обязательно получится! Настройся на самое лучшее и с уверенностью шагай на экзамен. Желаю успехов каждому!



11 апреля 2023 года в Кировском кванториуме стартовал региональный чемпионат "Юниор Профи". Я и несколько ребят из Омутнинска участвовали в компетенции "Промышленный дизайн".

Я работала в команде с Никитой Чирковым. Мы придумали оригинальную идею по изготовлению мебели, сделали эскизы, чертежи, прототипы нашей идеи и презентацию. А дальше вышли защищать презентацию.

К сожалению, наша команда не попала в тройку лучших проектов, но мы все равно рады, что поехали на этот конкурс. Раз мы на него приехали, это уже значит что мы особенные.

## Юниор Профи



Мокрецова Мария, 7в

## Литературная страничка

А я спою тебе когда-нибудь,  
И в этом поле из цветущих роз  
Я не забуду, как ты пела мне когда-то,  
В моих глазах заметив капли слез...

Неважно, где ты, с кем ты, я буду ждать.  
Ты далеко, я знаю, это трудно.  
Ещё трудней - не забывать,  
Все ждать и ждать  
На этой улице безлюдной...

**Иванникова Мария, 8а**

Открой глаза, почувствуй наступленье  
Свободной, солнечной весны.  
Вдохнуть легчайший аромат  
- не преступленье.  
Пусть улицы пока грязны -  
Закрой глаза, забудь про сырость;  
Ты должен растоптать унылость!  
И улыбнись тому, что видишь,  
Тогда весну ты не обидишь -  
Отдаст все лучшие моменты,  
Подарит радость, комплименты.

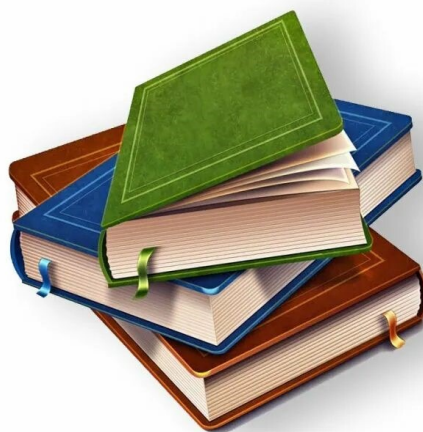
**Перминова Маргарита, 8б**



### В окно повеяло весной

Пушистый кот сидел на подоконнике,  
В окно смотрел на новую пору,  
Когда всё расцветает и вокруг  
Просыпается природа,  
Следил, как в небе пролетают черные грачи  
И из-под снега появляются цветы,  
Как облачка плывут по голубому небу.  
Он слушал, как зарождаются песни птиц.  
Кот отвлекся на движение-  
В углу окна увидел он паука.  
Тот тоже любовался очаровательным видом.  
Паук мечтал создать шедевр,  
А именно новую паутинку,  
На которой будет он отдыхать,  
За происходящим наблюдая.  
И так сидели эти двое  
И думали оба о своем.  
Их связывала тонкая нить предвкушения  
Чего-то нового, надежды, и любви,  
И веры в лучшее, что только может быть.

**Кускова Злата, 8а**



## ВЫПУСКНИКИ



11А - класс с углублённым изучением правовых дисциплин. Мы усвоили все самое нужное в школьной программе, но безусловно, главное — это коллектив. За 11 лет мы стали одной большой семьёй. Мы помогаем друг другу, участвуем и побеждаем в школьных мероприятиях и часто проводим время вместе.

Мы вместе росли, волновались перед контрольными по математике, бежали в столовую за порциями, придумывали отмазки, чтобы не вставать на лыжи...

Огромную благодарность мы выражаем всему педагогическому составу, за приобретённый опыт и знания, полученные на уроках. Но главным человеком на протяжении всей учебы

был наш классный руководитель — Ася Владимировна Шутова. Она была с нами на одной волне и вставала на нашу сторону в любой ситуации.

Эти годы школьной жизни навсегда останутся в нашей памяти, как что-то тёплое и родное. Мы никогда не забудем, как Дима не ходил в школу две недели, потому что думал, что у нас карантин. Как Матвей пропустил половину уроков в году, ведь сон важнее! Мы не забудем танец от Лёши, а также ставки Сергея Ивановича Карлушина на то, опоздают ли Маша с Дашей на уроки...

**Шевякова Валерия, 11а**