

ВХІД У ЗМІННОМУ ВЗУТТІ

Щомісячне видання учнівського самоврядування
КЗ «Вінницький ліцей №16»
Травень, 2022

Школа, рідна школа,
Всіх наук основа.
Ти ведеш в майбутнє всіх,
Хто бадьорий, хто розумний,
Шой, хто розуміє сміх,
Школа - наша пристань,
Школа - наша гавань,
Сюди повертаєшся знову і знов
Із мандрів далеких чи плавань.
Шут вічно панує любов...
Тебе тут завжди пам'ятають,
Куди б не заїхав, куди б не зайшов

—
На тебе тут завжди чекають
Увага, турбота, надія, любов...



Наші успіхи і досягнення



Спортивні
досягнення



Пам'яті Чорнобиля



День
Європи



Україна- це
ми!



Перше вересня

День матері



Прощавай, школо!

Ось непомітно промайнуло одинадцять років нашого безтурботного шкільного життя. Наша школа стала для нас, як рідна ненька, яка нас пестила, виховувала, навчала. Вчителі давали нам безцінні знання, які неодмінно знадобляться у нашому подальшому дорослому житті. Ми цінували кожну мить, кожен урок, кожне мудре слово.

Але час пролетів непомітно, як вода крізь долі, ми вилетіли в доросле життя, як пташки з гнізда в небокрай. Ми будемо завжди пам'ятати всіх вчителів, які дали нам знання, виховали і допомагали нам.

Багато з нас цього року випускається, тому для нас останній дзвоник означає початок нового життя, зовсім дорослого та іншого. Тому ми хочемо побажати всім учням залізного терпіння, наполегливості та сильного прагнення до навчання. Сподіваємося, що ви пам'ятатимете про проведені шкільні роки з задоволенням, знайдете собі нових вірних друзів та здобудете міцні знання.



Дві дороги пройшли ви – дитинство і школу
 І на кожній долали перешкоди в житті
 Але те, що пройшли, – не забудьте ніколи
 І назавжди залиште в душі спогади ті!
 Перші кроки були несміливі, грайливі,
 Не на все ви дивились очами батьків
 Але впевненість ту – вчителі оцінили
 І за це вам вручають атестат дорогий
 Хай у кожного з вас там оцінки несправжні
 Бо насправді "ВІДМІННО" – заслуговують всі
 І не будемо ми зараз шукати, хто винний,
 Випускний – то є свято, ви є – випускники!
 Будьте вдячні батькам – що існуєте в світі
 Що пройшли з вами разом перетини життя
 А своїх вчителів не забудьте ніколи
 Бо вони вам давали незабутні знання!
 Хай дороги усі будуть завжди щасливі
 Береже хай вас Ангел, освятить вам мету
 Будьте впевнені, людяні і не зрадливі
 Досягніть всіх висот на життєвій шляху!



Ну ось і все... Кінець навчанню...

Канікули на носі. Хочеться кричати голосно-голосно, серце вискакує із грудей... І нехай у мене не все гаразд із оцінками... Хотілося б краще закінчити навчальний рік, мама буде сварити, що маю одну трійку з математики, а з історії мала б бути десятка, а я радію, що сьогодні свято...

Зі святом Останнього дзвоника усіх Вас! Випускникам бажаємо здійснення мрій, четвертокласники нехай плавно ввіллються в старшу

школу, нехай не бояться себе проявляти, хай будуть такими ж

активними, цілеспрямованими, як у початковій школі!

Нехай усім щастить!

А наші рідні й милі наставники нехай вибачать нас за невивчені уроки, за зіпсований настрій і не досить вдало проведені уроки через погану поведінку на уроках.

Ми все одно Вас любимо і пишаємось Вами, хочемо бути схожими на Вас, наші любі наставники і класні керівники!



Як правильно готуватися до НМТ(мультипредметного тесту): подолаємо стрес разом!

Поради психолога



Стрес - це стан організму. Його симптоми: ясне потовиділення, втома, сонливість, безсоння, людина ні з ким не хоче розмовляти, у нього погане самопочуття.

Такі стани можуть виникати в учнів, які не знають про те, як правильно готуватися до іспитів.

Ось вони:

1. Не сидіть за комп'ютером цілий день. Відпочиньте, зателефонуйте друзям, походите по квартирі, послушайте відволікаючу музику, полежте просто з закритими очима і послушайте тишу.
2. Добре харчуйтеся. Намагайтеся не їсти багато гострого і калорійного. З'їжте краще салатик, і смачно і корисно. Побалуйте себе чимось солоденьким, наприклад шоколадкою, вона підніме вам настрій.
3. Найкорисніше блюдо живить мозок - це риба, жирні її сорти, однак

не варто робити ставку тільки на кулінарію і поменше вуглеводів!

4. Сон дуже важливий! Намагайтеся лягати і вставати в один і той же час.

5. Займіть себе чим-небудь, коли готуєтеся до іспиту. Поспілкуйтеся з друзями, подивіться телевизор, прогуляйтеся, головне не сидіте вдома! Це пригнічує.

6. Хваліть себе. Це потрібно, щоб додати собі впевненість і налаштуватися на позитивний лад. Кожен день говорите собі, що ви молодець і що у вас обов'язково все вийде, головне вірити!

А тепер кілька порад про те, як правильно готуватися до іспитів: Повторюйте матеріал часто, але маленькими порціями. Кожні 15 - 20 хв відпочивайте. Виділіть для себе найважливіше, не потрібно запам'ятовувати все, інакше ви заплутаетесь в занадто великому потоці інформації. «Вдалиий» час для заучування матеріалу ви визначаєте самі: коли найкраще запам'ятовуєте прочитане. Головне - не плануйте занадто великий обсяг роботи! Безпосередньо перед самим іспитом обов'язково виспіться! Сонливість вам у цій справі не помічник. Свіжий, бадьорий і здоровий вигляд, позитивний настрій - це запорука успіху, пам'ятайте про це.

Але не варто боятися! Щоб впоратися зі своїм хвилюванням, зробіть глибокий вдих-видих і так кілька разів. І наостанок: ви людина зі своїми страхами, емоціями, амбіціями, зі своїми можливостями, характером та вміннями. Візьміть це з собою в допомогу, дотримуйтеся цих нехитрих правил і не мучте себе питанням: «Як правильно готуватися до іспитів?». Повірте, однозначної відповіді на нього немає! Головне - вірити в себе і у вас обов'язково все вийде! Удачі!

Тепер поговоримо про те, що краще їсти вранці перед іспитом. Щоб мати світлу голову і добре міркувати, у першу чергу потрібні фізичні сили. Приготуйте сочевицю, гречану або вівсяну кашу. На сніданок можете з'їсти варене яйце або сир. Всі ці продукти не тільки дають сили, але і містять велику кількість вітамінів групи В, які покращують пам'ять, увагу і аналітичне мислення. Багато учнів беруть з собою шоколадки, щоб з'їсти їх прямо перед іспитом. Це дійсно допомагає поліпшити відтворення завченої інформації. Але є куди більш корисні у всіх відносинах продукти. **Курага і інжир, банани, волоські горіхи, журавлинний морс з медом** - ось продукти, що підвищують стресостійкість, прискорюють проходження імпульсів між нервовими клітинами, а значить, і розумову діяльність, що необхідно для того, щоб ви могли максимально показати свої знання. Крім того, ці продукти містять цілий комплекс корисних речовин і поліпшують настрій.



Матеріал підготувала Рудик Тамара Сергіївна

Із учнівських творів



«Карпо мав роботящі руки, які при сварці перетворювалися у кулаки».
«Козак, щоб не заблукати в лісі, пересувався по деревах».
«Голова Оксани була зашлетена у довгі коси».
«У собаки були голубі очі і рожеві щоки».
«Неподалік від нашого села був помнунтий овес, там загорали свині».
«Коли я прийшла у школу 1 вересня, то вистроїлась біля нашого класу».
«На темному обличчі блукали її світло-блакитні очі».

«Чіпка на деякий час зумів забути вийти заміж за Галю і знову зробився гарним другом для друга дитинства Грицька».

«В центрі роману лежать позитивні герої».

«Повітря дуже змінилося, стало північно-західним, а не східним, як влітку».

«Засіяні озиминою поля і дерева».

«Мамині руки не можуть сидіти без діла».

«З одного вікна виглядала перша половина города, а з другого — друга».

«Терпелиха з Наталкою колись усиновили Петра».

«На українську землю часто нападали татарські турки».

«Коли я закінчу школу, то буду любити її».

"Кайдаш сидів у білій сорочці з широкими рукавами і широкими штанами, які розвівалися на вітрі, і з них було видно замазане тіло".

"Еней був парубок моторний..." Це говорить про те, що і в ті часи вже почав зароджуватися технічний прогрес. Від Енея і пішла епоха моторизації".

"На канікулах я з татом їздив у Херсон, але Риму не бачив, а хотілося, бо туди мама поїхала на роботу".

"Руданський був ерудитованим поетом. Він знав скільки верстов до неба, чи далеко до Києва, чому дурні..."

"У нього були волошкові очі з такими ж віями".

"Якщо зайці чують навколишні звуки довгими вухами, то комарі — довгими дзьобами".

"Він підсакував, як риба на сковорідці, але невпинно біг уперед".

«Князю Олегу пророчили, що він помре від змії, котра виповзе із його черепа».

«В центрі міста росте парк, обсаджений нашими батьками».

«Літати на милицях непросто, але він навчився».

«Скульптор вилив на пам'ятнику всі риси, які в нього були.»

«На гранітних плитах висічено фамілії, які полягли в боях.»

«Льотчики були одягнуті у штанах, рубашках, на ногах сапоги, погони і сумка.»

«Треба економити енергію, каналізацію і воду.»

«У давні часи на нас нападали татарські турки.»

«У Пузиря був тридцятилітній кожух.»

«Шевченко ввів українську літературу за межі країни.»

«Медведиця сиділа і щось голосно говорила по-звірячому.»

«Настала революція. Поділи царя і всі люди стали жити в нормальному пеклі.»

«Соломія зробила важливий крок у житті, коли вона побігла за Остапом.»

«Нашим людям потрібно втиснути в голову, щоб вони були добрі.»



Матеріал підбирала Діденко Ольга