



СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

Лента новостей.....	1
Страничка первых.....	5
Наша бродячая жизнь.....	7
Учебный совет.....	7

ЛЕНТА НОВОСТЕЙ

Конкурс "Родина моя" 🇷🇺

🇷🇺 18 января в Центре детского творчества г. Курска прошёл 3 этап конкурса "Родина моя" - "Кулинарный поединок". Участники соревновались в представлении традиционного или популярного блюда города, который им достался на 1 этапе конкурса. Наша школа представляла традиционное блюдо Ярославля «Разсол», рецепт которого обнаружили музейные работники не так давно. Теперь эта закуска подаётся в местных ресторанах города на Волге, попробовали его и участники сегодняшнего конкурса!

🇷🇺 Участники проявили своё творчество, креативность и находчивость и показали свои кулинарные способности. С песнями, частушками, танцами, в ярких костюмах, ребята представили свои блюда.

🇷🇺 По итогам 3 этапа победителями стали:



🥇 Команда "Рыжая трава" - МБОУ "Гимназия №63 " Академия успеха "

🥈 Команда "Позитив" - МБОУ "СОШ №29 им. И.Н. Зикеева"

🥉 Команда "Курские соловьи" - МБОУ "СОШ №5 им. И.П. Волка"



24 января в нашей школе состоялась торжественная линейка, посвящённая открытию Года семьи в России.

С приветственным словом к обучающимся и педагогам обратился директор школы Сергей Петрович Остриков.

Сергей Петрович подчеркнул, что семья является основой любого государства, гарантом духовного благополучия граждан, основной средой воспитания

детей, опорой для представителей старшего поколения.

Мероприятие продолжилось спортивными состязаниями «Зимние забавы моей семьи».

Дети и их родители приняли активное участие во всех конкурсах и играх. Спортивный задор и желание добиться победы для своей команды захватывали и детей, и взрослых. Все старались изо всех сил прийти к финишу первыми.

Каждая из команд получила заряд бодрости, хорошее настроение и массу положительных эмоций. Участвуя в состязаниях, все смогли почувствовать себя большой спортивной единой семьей.

Победила семья Воробьева Ивана, учащегося 5А класса.

2 место заняла семья Маренковых, и с небольшим отрывом третье место заняла семья Богдановых!

Поздравляем победителей!

27 января 2024 года мы отмечаем 80-летие освобождения Ленинграда от фашистской блокады.

Ровно 80 лет назад в январе 1944 года Ленинград отпраздновал свою Победу.

Победу тех, кто сражался с врагом, чтобы отстоять родной город, кто пережил все тяготы жесточайшей блокады, кто жил и боролся, несмотря на холод и голод, бомбежки и артобстрелы.

Продолжение на следующей странице

26 января накануне этой памятной даты для учащихся 5-7 классов состоялась литературно-музыкальная композиция, посвящённая 80-летию снятия блокады Ленинграда.

В ходе мероприятия ребята узнали о тяжелых испытаниях, выпавших на долю жителей города Ленинграда, о голоде и холоде, о детях и женщинах, работавших наравне с мужчинами на заводах, о защите и обороне Ленинграда советскими солдатами.

Прозвучали стихотворения О. Шестинского «Воспоминание о блокаде», О. Берггольц «Я говорю с тобой из Ленинграда», «Пусть голосуют дети», Майи Румянцевой «Говорят, сейчас в моде седые волосы», в исполнении ансамбля «Моя мелодия» прозвучала песня «Ленинградские мальчишки», а Мария Волобуева исполнила песню «Красные маки».

Данное мероприятие – это возможность вспомнить подвиг героев войны, отдать дань уважения их отваге и мужеству, почтить память каждого участника обороны Ленинграда, каждого жителя осажденного города, боровшегося за освобождение.

С каждым годом всё дальше в прошлое уходят события тех времен. С каждым днём всё меньше становится очевидцев тех трагических событий. Вместе с ними уходит история. И только от нас, их потомков, зависит, чтобы она осталась в нашей памяти и наших сердцах.

Пусть это историческое событие напоминает миру о подвиге, который совершили жители блокадного Ленинграда



6 февраля в нашей школе торжественно открыли мемориальную доску в память о погибшем участнике специальной военной операции, выпускнике нашей школы Сергее Владимировиче Тарасове.

Гостями события стали председатель Курского городского совета ветеранов, почётный гражданин города Курска Иван Малков, представитель Совета ветеранов войны, труда, Вооруженных сил и правоохранительных органов Сеймского округа Сергей Гридин, двоюродная сестра Ирина Киреева, племянница героя Алина Шевлякова и неравнодушные куряне.

— Сергею было всего 47 лет. Он учился в нашей школе, был героем и настоящим патриотом, сильным, смелым, — вспоминает директор школы Сергей Петрович Остриков. — Он защищал нашу мирную жизнь, чтобы мы могли учиться, работать, воспитывать детей. Жизнь Сергея останется в наших сердцах навсегда — это наш герой, земляк.

— Двоюродная сестра Сергея Тарасова Ирина Киреева от лица семьи поблагодарила нашу школу, администра-



цию города Курска за поддержку инициативы увековечить память героя.

Открыли мемориальную доску командир юнармейского отряда имени И.Н. Зикеева Артём Колесников и активистка юнармейского отряда школы Полина Носова.

Учителя русского языка и литературы Улитина Е.В., Дремова Е.А., руководитель НОУ «Феникс», Кулдышева А.Д., и руководитель МО, Чаплыгина С.А., 6 февраля, провели отборочный этап фестиваля детского и юношеского творчества «Таланты Курского края», посвященный 90-летию образования Курской области.

В выступлениях дети широко осветили тему любви к родному краю, своей Родине, героям своего Отечества.

Жюри:

- Прохорова Нина Васильевна, библиотекарь;
- Баймирова Мария Юрьевна, советник директора по воспитанию;
- Томатина Ольга Ивановна, учитель начальных классов;

- Никонова Александра и Филиппова Ольга, представители Движения Первых. Все участники конкурса будут награждены дипломами. Всем спасибо за участие



8 февраля учащиеся нашей школы приняли участие в традиционной военно-спортивной эстафете «Снежный десант», посвященной 81-й годовщине освобождения Курска от немецко-фашистских захватчиков.

Перед началом соревнований возложили цветы к памятнику «Жертвам фашизма». Несмотря на непростые погодные условия ребята неплохо справились с этапами эстафеты: стреляли из пневматической винтовки, метали гранаты, проходили лабиринт, переносили раненого. В рамках мероприятия прошел конкурс эмблем.

Команда нашей школы заняла почетное второе место! Поздравляем, ребята, так держать!



15 февраля в день памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества, представители юнармейского отряда почтили память погибших воинов.

Юнармейцы посетили памятник воинам-афганцам "Скорбящая мать", возложили цветы.

В этот день в 1989 году последняя колонна советских войск была выведена из Афганистана и была окончена 10-летняя война. Но мы вспоминаем не только ветеранов войны в Афганистане, но и 1,5 миллиона наших соотечественников, принявших участие более чем в 30 вооруженных конфликтах. 25 тысяч соотечественников отдали свои жизни, исполняя служебный долг в различных точках земного шара: в Корее и Вьетнаме, Сирии и Египте, Мозамбике и Анголе.



13 февраля 1769 года родился Иван Андреевич Крылов - русский баснописец, публицист, издатель сатирико-просветительских журналов.

К 255-летию со дня рождения великого баснописца 16 февраля в нашей школе прошел конкурс инсценированных басен И.А.Крылова.

Юные артисты из 5 и 6 классов старались играть легко, по-доброму, чудесно. И у них это прекрасно получилось. Лучшие выступления были отмечены грамотами и дипломами:

- 🥇 место - 6В, 6Б классы
- 🥈 место - 5А, 5Б классы
- 🥉 место - 5Г, 6А, 5В классы



20 февраля в спортивном зале нашей школы прошла спортивная эстафета «Вперед, мальчишки!», посвященная Дню Защитников Отечества. В соревнованиях приняли участие команды 1 классов.

Программа включала разнообразные эстафеты, которые требовали от участников ловкости, быстроты реакции и командной работы.

Девочки-одноклассницы, которые следили за ходом событий, очень переживали за своих мальчишек и как могли их поддерживали.

После ряда непростых тематических эстафет определились победители:

- 🥇 место - команда 1Б класса,
- 🥈 место - команда 1А класса,
- 🥉 место - команда 1В класса



🇷🇺 СМОТР СТРОЯ И ПЕСНИ 🇷🇺

✂ В преддверии праздника «Дня Защитника Отечества» среди учеников 2-4 классов был проведён смотр строя и песни.

😊 Ребята представляли определенный род войск, продемонстрировали свои навыки в строевой подготовке, выполняли команды. Ученики, классные руководители, учителя музыки и физической культуры готовились к мероприятию с огромным удовольствием: готовили костюмы, разучивали песни, команды, учились маршировать.

🇷🇺 Все показали свою строевую подготовку и доказали, что они достойная смена для защиты нашей Родины.

🌟 Места распределились следующим образом:

🥇 место - 4 Б, 3 Б класс

🥈 место - 2 В, 2 Г класс

🥉 место - 3 В, 4 В, 4 Г класс

Всем отрядам были вручены грамоты. Дети получили огромный заряд энергии и отличного настроения.



🇷🇺 21 февраля парням из 9-11 классов выпала уникальная возможность продемонстрировать свою силу и ловкость в спортивном мероприятии «Служу Отечеству!».

💪 Все команды проявили высокий уровень подготовки и слаженности.

🏠 Отдельного внимания заслуживают болельщики, команды-поддержки. Участников с любовью и добродушием встречали овациями зрители. Плакаты, листовки, кричалки, бурные аплодисменты - всё это очень помогало поддерживать боевой дух, задор и придавало сил в прохождении испытаний!

После ряда непростых тематических эстафет определились победители:

🥇 место - команда 11 А класса,

🥈 место - команда 9 А класса,

🥉 место - команда 10 А класса



🇷🇺 Мы вместе 🇷🇺

✅ В преддверии Дня Защитника Отечества коллектив нашей школы, обучающиеся и их родители активно присоединились к акции "Своих не бросаем!" Для солдат были собраны теплые вещи, перевязочные материалы, антисептические средства, лекарства, предметы личной гигиены, мясные консервы, чай, кофе, сладости, сгущённое молоко и многое другое.

✍ Ученики поучаствовали в акции «Письмо солдату» - написали слова поддержки военнослужащим, нарисовали рисунки и поздравительные открытки.

«Я желаю тебе поскорее вернуться домой. Спасибо, что защищаешь нашу Родину», — написали школьники.
«Легкой службы, я верю в тебя, чтобы мы выиграли», — пишут дети.

✉ Письма от детей для бойцов спецоперации — особая поддержка. Многие их хранят у самого сердца. Об этом рассказывают сами военнослужащие.

✅ Письма, открытки и гуманитарную помощь передали в волонтерскую организацию «Посылка солдату 46»



✅ Выражаем благодарность всем участникам акции в сборе гуманитарной помощи для наших ребят! Спасибо, что не остаётесь равнодушными!

7 марта в нашей школе был организован праздничный концерт, посвященный Международному Женскому дню 8 Марта. В этот день зал был наполнен атмосферой весеннего настроения, улыбками, радостью. Директор школы Сергей Петрович Остриков поздравил всех с наступающим праздником Весны и вручил преподавателям почетные грамоты Администрации Сеймского округа, Комитета образования города Курска и Курского городского собрания

🌸 Свои таланты показали воспитанники школьного театра «Арлекин» (рук. Матковская Т.Г.), вокального ансамбля «Моя мелодия» (рук. Черкашина Е.Н), хореографического ансамбля «Непоседы» (рук. Баймирова М.Ю). Хор мальчиков- зайчиков подарил присутствующим много приятных и положительных эмоций, а вальс учащихся 9 и 10 классов навеял атмосферу весны и свежести в нашем зале.

В завершении все участники концерта, вокальный ансамбль «Моя мелодия» и советник директора по воспи-



танию Баймирова М.Ю. исполнили «Песенку о хорошем настроении».

Все присутствующие концерта были в восторге от выступления наших талантливых учеников и учителей! С наступающим праздником, милые женины!

С 18 марта по 21 марта традиционно в школе проходила Всероссийская неделя музыки. Мероприятия, прошедшие в рамках недели, способствовали развитию творческих способностей учащихся, обогащению кругозора. Была организована выставка рисунков учащихся 1-8 классов на тему "Музыка в сказках, кино, на сцене", среди учащихся 8 классов состоялась защита проектов по музыке. В 3а классе прошло мероприятие под названием "Колесо фортуны", на котором дети показали знания по категориям "Музыкальные инструменты", "Композиторы", "Музыкальные произведения". Заключением недели стало участие в финальном этапе городского конкурса военно - патриотической песни "Солнечный круг"



СТРАНИЧКА ПЕРВЫХ

Делегация Первых в Москве

Недавно мне посчастливилось поехать в Москву от организации «Движение первых». Мы почистили современный Кремль в Измайлово и набрались положительных эмоций на весь день, очень увлекательно было гулять по красочным улицам этого места, рассматривать постройки и познавать быт старинной Москвы. Следующим пунктом нашей экскурсии была выставка-форум Россия. Международная Выставка-форум Россия произвела большой фурор на меня, и поэтому, когда появилась возможность ее посетить, я конечно же согласился. Совместно с ребятами из других школ ночным поездом я отправился в Москву. И сразу же восхитился этим прекрасным городом. Здесь заложена основа истории нашей необъятной страны, только в нашей столице могут чередоваться исторические древние постройки, величественные здания, грациозные памятники, современные многоэтажки и громадные советские постройки. Выставка-форум Россия проводится в России впервые, но у нее были свои предшественники. ВДНХ начала работу в 1939 году, тогда на ней каждый год проводились выставки народного хозяйства, рассказывались о достижениях советской промышленности и планировались новые проекты. Сейчас там проводится выставка «РОССИЯ». Там представлены различные павильоны, которые поделены на несколько групп. Первая группа включает себя огромный павильон, где представлены все регионы нашей необъятной страны от Урала до Хабаровска,



представлены различные климатические особенности: вулканы в Карелии и Камчатке, лесостепи в Алтае и в курганской области, и конечно же озеро Байкал - самое глубокое и красивое озеро в мире! Также показаны различные промыслы населения и особенности городов. Было интересно слушать про город-герой Тулу, где со времени 17 века производят оружие для всей Российской империи и до сих пор производят. Рассказывали про великий древне-

Продолжение на следующей странице

русский город Ярославль, герб медведь, потому что народы, которые жили на его территории поклонялись великому медведю, до тех пор пока Ярослав мудрый не сразился со зверем и не установил там христианскую веру. Я восхищался великим Смоленским кремлем, который выдерживал ни одну осаду и бал главной крепостью на подходе к Москве. Наконец добрались до родного края, города Курска, знаменитого своей магнитной аномалией, степями и голосистыми соловьями. Когда видишь эти интересные павильоны, то ощущается гордость за свою страну, за ее богатства и способности.

Также на выставке были представлены павильоны различных компаний таких как «Сбербанк», «Яндекс», «ВК», «РЖД» и многие другие. Мне, к сожалению, довелось посетить не все, но то, что я видел удивило меня. Нейросети, современные вагоны, голо-

совые помощники, роботы, изучение психологии-всем этим славятся достижения нашей науки.

Отдельным выставочным пунктом является корпус «Движения первых». Он занимает центральный выставочный комплекс. Там я узнал о своих возможностях, выборе будущей профессии о достижениях России, и у меня появилось желание развивать свою Родину, делать ее лучше, могущественный и сильнее.

К концу дня меня переполняли положительные эмоции, было жалко, что все быстро закончилось и хотелось остаться подольше в этом прекрасном и интересном месте. Я обязательно вернусь сюда еще ни один раз, и всем советую побывать на выставке-форуме Россия

Зикеев Никита, 11А

Выставка форум "Россия" - это удивительное мероприятие, на котором представлены самые передовые разработки и достижения в различных сферах науки, технологий, культуры и искусства всей России. Здесь можно встретить интересных людей, которые представляют культурное наследие павильона, получить новые знания и впечатления. Посмотреть на ценности других городов и областей нашей страны. В целом, это отличная возможность обогатить свой интеллектуальный и культурный опыт.

Выставка "Россия" - это впечатляющая выставка, которая оправдала все мои ожидания! Я была приятно удивлена масштабом инноваций и разработок, представленных на российской выставке. Тысячи людей, десятки павильонов, интересная, сильная, красивая страна со своими традициями, достопримечательностями, достижениями. За несколько часов, проведенных на выставке, не смогли увидеть всё, поучаствовать во всех викторинах, мастер-классах, сюда бы приходило ежедневно неделю подряд. Это было очень круто, я бы с удовольствием съездила туда ещё, чтобы посмотреть все ещё раз, а может увидеть что-то новое.

Никонова Александра, 9А



«Блокадной вечности страницы»

26 января Совет Первых совместно с Юнармейским отрядом нашей школы приняли участие в акции Движения Первых «Блокадной вечности страницы», приуроченной к годовщине снятия блокады Ленинграда.

Ученики 4 класса посетили экскурсию по школьному музею «Память сердца», а также приняли участие в мастер-классе по изготовлению бумажных журавлей, как символа Родины.

Никто не забыт, ничто не забыто!



Марафон «Первые в России»

5 и 6 февраля в нашей школе советником директора по воспитанию Баймировой М.Ю. и активистами Движения первых дан старт Марафону "Первые в России", в котором приняли участие команды 2В, 3В, 6В, 8Б, 8В и 9-х классов.

Мероприятие прошло в теплой, дружеской атмосфере. Участники не только продемонстрировали свой запас знаний, но и получили заряд положительных эмоций, узнали много интересного. Победителями интеллектуальной игры стали команды 3В, 8Б и 9А классов!



НАША БРОДЯЧАЯ ЖИЗНЬ

Каникулы - время, когда можно посетить учреждения культуры, глубже изучить историю страны, своего родного края. 26 марта обучающиеся ба класса с классным руководителем Черкашиной Е. Н. посетили музей "Юных Защитников Родины". Работниками музея была проведена познавательная экскурсия. Ученики узнали, как жили их сверстники раньше, за какими сидели парами, какие читали книги, в какие играли игры. Никого не оставили равнодушными рассказы о подвигах Юных Защитников Родины.



26 марта ученики 6 Б класса побывали в кулинарной мастерской "Сливки Оливки" на мастер-классе по приготовлению пиццы 🍕 и домашнего лимонада 🍹. Опытные повара рассказали ребятам об истории этого итальянского блюда, поделился секретами его приготовления.

На выбор участников мастер-класса были предложены разнообразные ингредиенты 🧀 🍕 🍹. Девочки и мальчики в настоящих поварских халатах решительно засучили рукава и взялись за приготовление пиццы, проявив свою фантазию.

Ребята сами раскатывали тесто, нарезали продукты, терли сыр, а пока пицца пеклась, приготовили фруктовый лимонад. В конце мастер-класса дегустировали приготовленное. 🍕 🍹

✅ Такой кулинарный мастер-класс очень понравился юным поварам! Appetитные результаты работы в кадре!



22 марта 2024 года ученики 7Б класса посетили особенный музей города Курска – музей УМВД России по Курской области.

Экспозиции музея посвящены истории становления Курской полиции, её деятельности в различные периоды времени. В музее представлены уникальные экспонаты, фотографии и документы, отражающие историю становления органов внутренних дел и специфику деятельности подведомственных подразделений. В ходе экскурсии ребятам рассказывали об истории создания полиции Курской области, о её руководителях, ветеранах, участвовавших в Великой Отечественной войне, сотрудниках, выполнявших служебный долг в «горячих точках». Были продемонстрированы экспонаты, представленные в музее: обмундирование сотрудников МВД, виды табельного оружия, боевые награды, фотографии, личные вещи, рассказывающие о тех, кто стоял у истоков создания правоохранительных органов и тех, кто поддерживает правопорядок сегодня.

Посещение музея УМВД России по Курской области было интересным и познавательным.



УЧЕБНЫЙ СОВЕТ

В апреле 2024 г. в рамках подготовки к экзаменам среди учащихся 9-х, 11-х классов педагогом-психологом Каменевой Е.А. был проведен опрос на тему «Психологическая готовность учащихся выпускных классов к сдаче экзаменов». Она позволила оценить уровень психологической готовности к сдаче экзаменов глазами самих выпускников. Всего в опросе приняло участие 101 учащийся. Ученикам предлагалось оценить 30 утверждений согласившись с ними, либо опровергнув.

По итогам опроса были получены следующие результаты:

47,5% учащихся имеют уровень психологической готовности к ГИА. У этих учащихся преобладают тревожные мысли, их пугают возможные неудачи на экзаменах, они в некоторой степени могут испытывать неуверенность перед предстоящими экзаменами. Но данный уровень тревожности скорее следует

считать адаптационным, т.е. связанным с изменением социальной ситуации учащихся, а их эмоциональное состояние в целом – удовлетворительным. Так же эти учащиеся не всегда могут настроиться на продуктивную работу и правильно организовать как подготовку к экзамену, так и свою работу непосредственно на экзамене. Им не хватает силы воли, и они бросают начатое, если что-то не получается. Часто они готовятся к экзаменам под настроение.

- 44,5% выпускников имеют высокий уровень психологической готовности к ГИА. Эти учащиеся психологически готовы к сдаче экзаменов, уверены в своих силах, знают, как выбрать наилучший способ выполнения заданий, умеют правильно распределить время и силы во время экзамена, адекватно оценивают свои знания, умения, способности, умеют

Продолжение на следующей странице

устанавливать контакты в незнакомой обстановке и с незнакомыми людьми. Эти учащиеся спокойно выдерживают стрессовые ситуации и способны, преодолевая себя, активно и успешно действовать. Однако, есть вероятность того, что некоторые учащиеся относятся к предстоящим экзаменам формально, их не волнует ни подготовка к экзамену ни будущие результаты, им все равно какую оценку они получают, у них преобладает безразличное отношение к ГИА.

- 8% учащихся имеют низкий уровень психологической готовности. Эти учащиеся психологически не готовы к сдаче экзаменов. Ситуация экзамена вызывает у них сильное беспокойство, тревогу, напряжение. Таких учащихся постоянно тревожат мысли о предстоящих экзаменах, они не знают, как успокоить себя во время экзамена. У них не сформированы навыки управления и контроля своей деятельности, им тяжело переключаться или переходить от одного типа заданий к другому. При этом их знания по предметам могут быть удовлетворительными. Им характерны неверное предвидение и оценка своих возможностей, состояние тревожного ожидания без имеющихся на то причин, высокая ранимость и обидчивость, ведущие к конфликтности в межличностных отношениях с учителями и одноклассниками.

Среди основных трудностей среди обучающихся с низким уровнем психологической готовности к ГИА были выявлены: сниженное умение устанавливать контакты, тревога перед экзаменами, низкий уровень самоконтроля, сниженные знания по предмету.

Как же уменьшить беспокойство и тревожность и повысить контроль над своими эмоциями?

1. Помните, что волноваться перед экзаменом-это естественно. Такое состояние повышает мобилизацию организма, что способствует увеличению интенсивности умственной работы.
2. Настроиться на успех, подкрепить уверенность в своих силах помогут аффирмации: "всё хорошо", "я смогу сдать экзамен", "у меня получится", "я справлюсь".
3. Каждый вечер перед сном хвалите себя за проделанную работу. Это поможет закрепить положительный результат о вашей реальной подготовке.
4. Избегайте паники. Не стоит рисовать картины провала на экзамене, лучше настроиться на четкий ответ и уверенность. При появлении негативных мыслей говорите себе "стоп" и переключайте своё внимание на какую-либо полезную деятельность.



5. Быстрым и эффективным способом преодоления стресса и паники является переключение внимания на глубокое дыхание, которое успокаивает нервную систему, снижает пульс. При этом можно говорить "я расслабляюсь, я успокаиваюсь, всё будет хорошо".

6. Делитесь своими переживаниями с близкими и родственниками. Это поможет снизить тревогу и беспокойство.

7. Верьте в свои силы, ищите поддержку у тех людей, которые верят в ваш успех. Сосредоточьте своё внимание на подготовке и самопроверке.

8. Обязательно делайте себе перерывы для отдыха, снятия умственного напряжения, в перерывах необходимо подвигаться, сделать какую-то домашнюю работу, спеть и т. п. Полезно будет совершить и какую-либо физическую деятельность, которая поможет снять напряжение. Можно даже нарисовать образ своей негативной эмоции.

9. При сохранении тревоги полезно переключить своё внимание на что-то иное, например, найти пять предметов зелёного цвета, или найти пять деревянных предметов, или описать подробно какой-либо предмет.

10. Важно сохранять режим дня и полноценное питание. Самый лучший восполнитель ресурса - это сон, который должен быть не менее 8 часов. Стресс помогут снять такие продукты, как тёмный шоколад, бананы, финики, орехи, клубника.

Слабый и умеренный стресс благоприятно сказывается на подготовке к экзаменам, в то время как сильный и длительный понижают ресурсы организма, что сказывается на физиологических системах и познавательных процессах человека. В таких случаях полезно будет обратиться за психологической помощью.

Редакционная коллегия:

Руководитель проекта «ДРУЗЬЯ.RU» – Баймирова Мария Юрьевна

Главный редактор – Радченко Кристина

Корреспонденты – Радченко К., Зикеев Н., Никонова А.

Фотокорреспонденты – Радченко К., Зикеев Н., Никонова А.

Дизайн и компьютерная верстка – Ващекин Д.