



ШКОЛЬНЫЙ ОЛИМП

№ 51-52

Январь-февраль, 2026

Школьный сайт: <https://nartk-shkola6.ucoz.net/>

RSPR 90-03564-Г-01



Зарегистрировано в Реестре школьной прессы России. Portal.Ligo.ru

Читайте в номере:

22 января 1944 года – день полного освобождения Ленинграда	Скоро ЕГЭ <i>Как настроиться на экзамены, советы психолога</i>
Самое главное быть доброжелательным и открытым	Техники борьбы с тревогой во время ЕГЭ <i>Советы психолога</i>
Быть новенькой и не так страшно	Фото очерк «Вести с уроков»

Хочешь быть в курсе дел школы? Читай «Школьный Олимп»



День полного освобождения Ленинграда в 1944 г



27 января 1944 года – День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады. 82 года назад мир узнал о победе советских войск под Ленинградом. Закончились долгие 872 дня, полные страха, лишений, ужаса и потерь...



В этот священный для них день петербуржцы вспоминают погибших в осаждённом городе мирных жителей и его защитников, а также поклоняются тем, кто сумел ценой невероятных усилий добыть победу над врагом и сохранил для будущих поколений один

из красивейших городов мира – Санкт-Петербург.

История обороны Ленинграда – одна из ярких страниц в летописи Великой Отечественной войны. Серьезные и тяжелые испытания выпали тогда на долю пожарных, которые уже с первых дней войны стали готовить город к противопожарной обороне. С самого начала пожарная охрана города была военизирована и стала одной из служб МПВО.

В августе 1941 года был создан Комсомольский противопожарный полк. Сформирован он был из студентов, старшеклассников, рабочей молодежи. Всего в его рядах состояло около тысячи человек. К началу сентября на промышленных предприятиях было создано около шести тысяч пожарных звеньев и более двух тысяч – в



домохозяйствах. На протяжении всей войны плечом к плечу наравне с мужчинами с огнем боролись и женщины. Из почти десяти тысяч личного состава, четверть – составляли женщины.

Первая массированная атака на Ленинград произошла в понедельник, 8 сентября 1941 года. Налет начался в 18 часов 55 минут. За два часа фашисты сбросили на город 6327 зажигательных и фугасных бомб. Вспыхнуло 178 пожаров. В тот же день пожарная охрана города понесла первые потери...



Позже стали известны приказы фашистского командования, требовавшие открывать артиллерийский огонь по первому дыму и зареву пожара, чтобы затруднить его тушение, дабы любыми способами уничтожить город. Так, во время тушения огня на заводе «Красный выборжец» противник обрушил на борющихся с огнем бойцов более 30 снарядов, на нефтебазе «Красный нефтяник» – 126, на Кировском заводе – более 140 снарядов. Огнеборцы гибли на пожарах практически каждый день. Николай Тихонов писал: «Они молча хоронили своих убитых, перевязывали раненых, не зная отдыха, работали день

и ночь, спасая Ленинград от уничтожения огнем».

Под артиллерийским и минометным огнем, терзаемые мучительным голодом, неся страшные потери, пожарные ни разу не покинули своего боевого поста и ликвидировали в осажденном городе 1152 крупных пожара и 16 тысяч возгораний.

Более того, именно тогда родились новые методы борьбы с пожарами: создание противопожарных разрывов, использование снега для тушения, выпуск холодного воздуха для придания пламени желаемого направления. Например, пожар, начавшийся в ночь на 12 января 1942 года в Гостином Дворе, тушили без воды, засыпая снегом и песком. Чтобы остановить огонь, голодные обессиленные люди разбирали конструкции здания.

В истории неистового противостояния огню существует факт, говорящий красноречивей томов исторических исследований – за все время блокады города были утрачены только отдельные здания, и не было ни одного случая, чтобы огнем был уничтожен целый производственный или жилой квартал.





Помимо тушения пожаров работники пожарной охраны выполняли и ряд других функций. Когда в городе была массовая смертность, они рыли траншеи для похорон умерших. В летние месяцы личный состав производил ремонт печей, чистил дымоходы, ремонтировал уличные водопроводные магистрали. Также огнеборцы Ленинграда принимали участие в постройке оборонительных сооружений на подступах и в самом городе, некоторые бойцы были откомандированы на строительство «Дороги жизни». Из-за недостатка в городе электроэнергии на пожарных было возложено водоснабжение хлебозаводов и бань.

За годы войны пожарная охрана города на Неве потеряла две трети личного состава - 2067 человек, 1070 из них умерли от голода и истощения. Ленинградский гарнизон потерял 53% боевых машин, тысячи метров рукавов и несколько зданий команд. Было уничтожено более 30 километров линий пожарной связи.



«Профессия пожарных отнесена к самым опасным профессиям на земле. И в мирное, и в военное время пожарные находятся постоянно в боевой обстановке на грани между жизнью и смертью. Но то, что совершали

ленинградские пожарные в течение 900 дней жестокой блокады города на Неве, было огромным человеческим подвигом».

В июле 1942 года за образцовую подготовку противопожарной обороны города Ленинграда, за доблесть и мужество, проявленные личным составом при ликвидации пожаров пожарная охрана Ленинграда была награждена орденом Ленина. Более тысячи пожарных были награждены медалями и орденами. Это единственный случай такого высокого награждения пожарных за весь период Великой Отечественной войны.



По достоинству была отмечена и боевая работа личного состава МПВО города Ленинграда. 2 ноября 1944 года МПВО города (единственная в стране) была награждена орденом Красного Знамени. Полем боя для бойцов МПВО служили площади, улицы, дома. В их обязанности входила ликвидация последствий воздушных налетов и артобстрелов, первая помощь населению и обезвреживание неразорвавшихся бомб,



обеспечение нормальной жизнедеятельности города. В соответствии с задачами в состав каждого подразделения МПВО входили роты: аварийно-восстановительная, медико-санитарная, пожарная, химзащиты, саперная, а также взвод

управления. На счету бойцов этой службы – работа в более чем 30 000 очагах поражения, помощь, оказанная тысячам и тысячам ленинградцев, десятки тысяч обезвреженных мин, снарядов, сотни километров восстановленных дорог.

Самое важное быть открытым и доброжелательным

В этом году я перешла в 10 класс и как это обычно бывает после выпускного из 9 класса, всех, кто решил продолжить обучение, объединили. Из четырех параллельных классов в нашей школе осталось всего два. В связи с этим в каждом классе появилось много новых лиц: многие перешли из других классов параллели, а некоторые и вовсе пришли из других школ. Появление новых людей не только в классе, но и в любом другом коллективе это всегда волнительный и интересный процесс.

Не всегда адаптация происходит быстро, каждому нужно время, чтобы освоиться, привыкнуть и по настоящему раскрыться. Мне в этом смысле наверное повезло, я осталась в своем родном классе, с теми, с кем учусь с первого звонка. Поэтому мне не пришлось проходить через большие перемены.

Наш класс всегда был дружным, и мы с самого начала старались поддерживать новеньких, помогать им влиться в наш уже сложившийся, но всегда открытый класс. К нам, в общей сложности, пришло семь новых одноклассников и одноклассниц.

В первое время их присутствие ощущалось как легкая, но заметная перемена атмосферы. Мы почти не общались, но не из-за нежелания или неприязни, просто было немного непривычно и как-то затруднительно найти ту самую, хорошую тему для разговора, которая бы нас сдружила.

По настоящему же мы сумели подружиться, как ни странно, благодаря Дню учителя. Этот день выдался необычным и очень веселым. После того как мы провели уроки у младших классов, мы все собрались решив провести время друг с другом. Мы решили вместе сыграть в мафию и эта игра стала нашим первым общим развлечением которая в конечном итоге нас сблизила.

Сейчас мы один большой дружный класс, и не скажешь что когда то были в разных параллелях. Самое важное это быть открытым и доброжелательным когда в класс приходят новые люди и тогда все сложится хорошо.

Алена Кумалова, 10 класс



Быть новенькой и не так страшно

Меня зовут Эллина, и недавно я перешла учиться в новую школу. Это было непросто - новый коллектив, незнакомые учителя, непривычные кабинеты... Но постепенно всё стало налаживаться, и теперь я хочу поделиться своими впечатлениями.

Помню как волнительно было зайти в новый класс впервые. Учительница представилась мне тепло и приветливо, её голос звучал спокойно и уверенно.

Класс большой, светлый, уютный - сразу захотелось остаться здесь надолго. Я села рядом с девочкой по имени София. София оказалась доброй и общительной, впрочем как и другие одноклассники. Они все оказались очень дружелюбными. Ребята активно включали меня в свои игры и разговоры на переменах и были моими «путеводителями» в новой школе, чем очень мне помогли. С первых дней все относятся ко мне отлично, как и я к ним. Учителя тоже оставили приятное впечатление. Каждый из них относится к

детям внимательно и уважительно. Уроки проходят интересно, задания разнообразны и позволяют лучше подготовиться к ЕГЭ.

Сейчас, спустя две недели учёбы, я понимаю, насколько повезло попасть именно сюда. Эта школа подарила мне друзей, открыла новые возможности для творчества и саморазвития. Здесь царит атмосфера поддержки и понимания, что создаёт отличные условия для комфортного и успешного обучения.

Я также скучаю по своей старой школе, в которой я находилась с самого начала своего школьного пути, но новая школа - это как новый яркий опыт.

Моя новая школа - это место, куда хочется возвращаться снова и снова. Думаю, впереди ещё много интересных открытий и ярких моментов!

Балкарова Эллина, 10 класс





Учи, скоро ЕГЭ, а он в тик-токе тупит

«Я говорю ему: “Учи, скоро ЕГЭ”, а он в тик-токе тупит». Что надо знать о тревоге перед экзаменом?

Один старшеклассник так волнуется перед ЕГЭ, что перестал спать. А другой говорит, что учить уже бесполезно, потому что у него нет шансов. Как проявляется тревога у подростков во время экзаменов и можно ли справиться с ней?

Прокрастинация от тревоги — как это?

Прокрастинация — способ мозга справиться с высокой тревогой. У нее есть цикл. Появляется мысль: нужно выполнить задачу. Затем возникает замещающая мысль: может, сначала убрать в комнате, тогда задачу будет приятнее выполнять. Человек выполняет замещающее действие, время проходит — задачу он откладывает, приходит чувство вины. Затем цикл повторяется.

Выход из цикла прокрастинации у каждого индивидуален. Но важно понять, что ты находишься в цикле прокрастинации, и его разорвать. То есть сделать то, что в цикл не входит. Хотя бы часть задачи выполнить, которую сделать необходимо. Например, сесть, открыть вариант и решить первое задание. В этот момент вы сделали выбор — сделать хоть что-то вместо того, чтобы еще час понервничать и снова все отложить.

Если ребенку нужно готовиться, а он оттягивает этот момент, то предложите ему решить хотя бы один вариант.

Поставить таймер на 15 минут и приступить. Если через 15 минут будет так же тяжело — закончить на этом работу и сделать то, что планировал — помыть посуду, позвонить бабушке, погулять с собакой. Но обычно спустя 15 минут человек настолько втягивается в работу, что его мозгу важнее и интереснее завершить начатое.



Нужно время потупить

Важно разделять прокрастинацию и отсутствие свободного времени. Порой взрослые в состоянии тревоги перегибают палку и требуют, чтобы ребенок круглосуточно решал варианты ЕГЭ. Но подростку нужно время, когда он ничего не делает, а просто тупит в тик-токе. А еще — встречаться с друзьями, гулять, получать физическую нагрузку помимо умственной.

Поэтому, глядя на ребенка, который лежит с телефоном на диване, задайте вопрос себе: он прокрастинирует или ему реально нужно отдохнуть? 40 минут дороги из школы домой — это не отдых. Ему нужно время, в которое он сам выбирает, что будет сейчас делать. Условный час между обедом и репетитором по математике, в который



он может поиграть в игру, поспать, почитать книгу — что угодно. Это свободное время.



Если мы хотим, чтобы наш ребенок эффективно справлялся с тревогой, то нам стоит организовать ему достаточный сон, питание и свободное время. Полноценный отдых должен быть у ребенка каждый день. И в течение недели ему нужен хотя бы один день, когда подросток имеет право ничего не делать. День, свободный от репетиторов, учебы и тренировок.

Сейчас многие скажут — нет, что вы. Каждая минута должна быть посвящена чему-то важному.

Но когда мы находимся в высоком стрессе продолжительное время, у нас выделяется кортизол. И он плохо влияет на умственные способности.

Исследования показали, что подростки хуже решают математические задачи, если кортизол у них повышен. Расслабленный, спокойный и уверенный в своих силах покажет более высокий результат.

Тревога перед ЕГЭ — как распознать

Не все подростки прямо говорят о тревоге. Обратите внимание на то, как ребенок говорит с вами об экзаменах. Спросите его, как он себя чувствует,

волнуется ли? Прислушайтесь к тому, что он ответит.

Можно обсудить конкретные результаты — раньше писал пробник по математике на 65 баллов, а сейчас на 90. Но бывает, что ребенку и этого недостаточно, нужно 100. И даже злосчастные 10 баллов могут вызвать высокую тревогу.

Сигналы:

- стал мало есть или, наоборот, сильно больше обычного;
- избегает разговоров о школе, экзаменах, будущем;
- злится и устраивает истерики, когда говорим про ЕГЭ;
- мало спит или, наоборот, больше обычного.

В целом подростку нужно больше спать, потому что происходит перестройка организма, гормональный взрыв, нервная система в высоком напряжении. А экзамены — стрессовый период, социальная роль меняется, на человека все смотрят как на взрослого и много от него требуют, а навыков у него еще недостаточно.

Но при этом стоит обратить внимание, если раньше ребенку было достаточно 8 часов, чтобы поспать, а теперь он хоть 12 проспал и все равно разбитый. Это сигнал о том, что подростку сложно справиться со стрессом, тревогой.

Если вы видите тревожные сигналы, стоит обратиться к специалисту — невролог, психиатр. <...> И, конечно, спросить подростка, какая помощь ему нужна. «Вижу, что тебе сложно. Что происходит? Тебе страшно? Что нам стоит сделать? Может, ты хочешь



дополнительного репетитора? Или, может, сократить нагрузку?»

Многим хочется взять джек-пот, 10 из 10, самые высокие баллы, лучший вуз. Но важно помнить, что мы люди, а не биороботы. У каждого свой собственный объем энергии, которую он может вложить в поступление, собственная нервная система. Стоит ли загонять себя до истощения, до усталости, до слез, до нервных срывов, чтобы сдать ЕГЭ на несколько баллов выше. Это того стоит? У каждой семьи будет свой ответ.

Как понять, что сна недостаточно

Подросток должен спать столько, чтобы он успевал восстанавливаться. И, проснувшись, чувствовал себя отдохнувшим. Как понять, что сна недостаточно? Уснул разбитым и проснулся разбитым.

Во время ЕГЭ советую всей семьей практиковать диджитал-детокс.

В 21 час всем убрать телефоны, отключить вай-фай и отдыхать — поиграть в настолки, пообщаться, поболтать, вместе порисовать, сходить на прогулку. Если подросток постоянно ложится спать в час ночи и чувствует себя уставшим, предложите ему постепенно менять режим дня — ложиться спать на полчаса раньше. Мы не можем его заставить, но исходим из его потребностей.

Так же и с едой. Нужно периодически разрешать подростку то питание, которое приносит ему радость. Дни перед экзаменом — не тот момент, когда мы должны полностью поменять пищевые привычки подростка. Но мы можем ему предложить то, чтобы ему было проще и комфортнее. Например, предлагать ему ежедневно полноценные

завтраки, обеды и ужины, а также предусмотреть полезные снеки — яблоки, морковь, горький шоколад, орехи. Все это можно использовать.



Техники борьбы с тревогой во время ЕГЭ

В день экзамена ребенок может испытывать волнение. Стоит сказать: то, что ты волнуешься, это нормально. Такой разговор уже снимет часть страха и переживаний. Если тревога высокая, существует множество техник, которые могут помочь. Назову несколько.

- **5-4-3-2-1.** Мы называем пять предметов, которые видим, четыре звука, которые слышим, три вещи, которые можем потрогать, два запаха, которые ощущаем, и один вкус. Так мы возвращаемся в реальность.
- **Заземление.** Обе ноги поставить на пол и сильно надавить, почувствовать — у меня под ногами есть опора, все в порядке, я уверенно себя чувствую.
- **Дыхание по квадрату.** Мы на три счета делаем продолжительный вдох, на три счета задержка дыхания, на три счета продолжительный выдох и на три счета задержка дыхания. Мы можем сделать 3-4 квадрата, чтобы успокоить ритм сердца немного, нормализовать пульс.



- **Управление мыслями.** Наши мысли рождаются помимо нашей воли. Но мы можем ими управлять. Если вы думаете: «Да я не готовился толком, я ничего не знаю», — то можно сказать себе: «Стоп, я точно знаю, что довольна своими результатами, последний пробник написала на 90. И если вариант будет сложный, мне хватит три часа, чтобы с ним справиться».

Как унять тревогу на экзамене

Ребята на экзамене думают, что должны сразу сесть и все написать. Но это не так. Времени достаточно. И важно вовремя заметить, что ты устал когнитивно: внимание рассеянное, стало душно, рассуждать сложнее. Поэтому важно после того, как вы прорешали черновик, сделать перерыв.

Что можно сделать? Попить воды, съесть шоколадку, сходить в уборную, умыться, пройтись по коридору, поприсесть — это поможет кровь разогнать. После этого вернись с отдохнувшей головой, перенеси из черновика в чистовик.

Важно, чтобы подросток мог распознать усталость. Можно с ним об этом поговорить. Как ты думаешь, насколько долго ты можешь решать экзамен? Ты уже делал пробник, вот в какой момент почувствовал, что устал? Как ты думаешь, почему ты допустил ошибку на пробнике? Скорее всего, ответ будет: потому, что устал.

Мы не всегда замечаем, что устали, что стоит остановиться и помочь себе. Стоит осознанность и контакт с телом воспитывать в себе и в своих детях.

Также важно помнить, что в ЕГЭ строгие правила. И понятные инструкции под каждое упражнение. Важно донести подростку, что экзамен состоит из некоторых элементов функциональной грамотности. То есть мы должны действовать в соответствии с инструкцией. Важно не мудрить, там, где нужно написать 20 предложений, не писать 25. Больше не требуется. ЕГЭ — это не претензия на Нобелевскую премию, а способ поступить в университет или получить аттестат.

Что делать, если он все провалил?

Ребенку попался именно тот вариант, к которому он не был готов. Смысл его ругать после этого? Он не достанет из кармана маховик времени и не отмотает назад.

Подростку важно быть принятым семьей. Несмотря на то, что происходит сепарация и он уже самостоятельная единица. Ему все еще важно быть частью семьи, знать, что есть островок безопасности в виде мамы, папы, младшей сестры, кошки, к которым он всегда может прийти и будет принят. Неважно, что при этом произошло. Он худший ученик в классе, не сдал ЕГЭ, не получил золотую олимпийскую медаль. Важно, чтобы он при этом оставался ценным, любимым, несмотря ни на что. И получил этому подтверждение.

Важно не забывать об этом говорить не только перед ЕГЭ, но и в другое время. Родители часто говорят: внешний мир совсем другой, там никто не будет его хвалить и принимать. Это правда так. Но оставьте это внешнему миру. Подросток получит от него достаточно обид, агрессии, критики, так же, как и любви,



дружбы, надежды. Внешний мир ему много что даст. Но семья должна быть источником безусловной любви. Потому что нет больше места в мире, где ты можешь ее получить всегда.

Наша психика становится здоровой и устойчивой, когда травмирующих событий было мало. Чем их меньше, чем выше наше доверие к миру и умение адаптироваться.

Что делать, если ребенок плохо сдал экзамен? Поддержать его. Сказать: да, это случилось, при этом все равно мы тебя очень любим. Мир не рухнул, ты жив и здоров, и слава Богу. Давай двигаться дальше.

Если мы видим, что подросток классно справляется с неудачей, то это здорово. Он устойчив. Окей, не сдал, двигаемся дальше.

Если ребенок тяжело переносит неудачу, важно стать для него опорой и

поддержкой, показывать, что его ценность из-за проваленного экзамена не исчезла.

Стоит создавать другие ситуации успеха, предложить ему дело, в котором он себя не пробовал, или совместный отдых.

При этом в ситуации провала родителям важно обратить внимание на себя. Как вы сейчас? Вы злитесь, расстроены, уязвлено самолюбие, хочется сказать: «Мы столько в тебя вложили, репетиторы, курсы, а ты...» Или это дикий страх: что теперь будет с будущим? Важно, чтобы взрослый сохранил трезвость в этот момент и позаботился о себе.

Когда вы поддержали и себя, и подростка, важно вернуться к плану Б. Один ЕГЭ можно пересдать. После 11-го класса можно поступить в колледж. Есть много вариантов.





Руководитель: Бахова А.Б.

Школьный Олимп – выпуск № 51-52

Учредитель: МКОУ СОШ № 6 г. п. Нарткала

Корреспонденты:

Аталикова И., Кумалова А., Балкарова Э, и др.

Тираж газеты: 35 шт.



Газета выходит с сентября 2016 г.

Свои материалы вы можете

присылать на адрес:

nartkala.shkola6@yandex.ru

или в кабинет математики

№319

Спасибо, что нас читали!

До встречи!!!



<https://vk.com/nartkalamkousosh6>



QR-ссылка на досье редакции

Хочешь быть в курсе дел школы? Читай «Школьный Олимп»