

# Газета "Школьные окна"

## В этом выпуске

1. Зажги звезду!
2. Смотр строя и песни.
3. Линейка памяти!
4. Вахта памяти.
5. Юнармия.
6. Профилактика эмоционального выгорания.



*МАОУ СОШ № 34  
имени Н.К. Боженико.*

Дата выпуска 31.05.2024

Авторы: школьное самоуправление

# 1. Зажги звезду!

4 мая в нашей школе было весело, необычно и шумно! В нашей школе прошел фестиваль «Зажги звезду!» в рамках года «Семьи».

Фестиваль состоял из 3 мероприятий:

1. Конкурс - фестиваль «Созвездие - Семья!»
2. Ярмарка.
3. Фотовыставка.

В Конкурсе-фестивале принимали участие обучающиеся МАОУ СОШ 34 совместно классом, так же самостоятельно и совместно с родителями, а также иными членами семьи и членами творческой группы (в том числе не являющиеся родственниками).

Каждый класс школы принёс на продажу свою продукцию: поделки, изделия из пряжи, соленья, варенья, овощи, фрукты и много другое. Тут уж никто ни стоял в стороне!

Ребята и родители в народных костюмах с рекламными плакатами зазывали посетителей ярмарки к своим торговым местам. В роли продавцов побывали и ученики, и родители. Весело и шумно прошёл этот день!

Заряд энергии и положительных эмоций унесли с собой все участники ярмарки!

Друзья, впечатления от ярмарки можно оставить в комментариях к данному посту.



# 2. Смотр строя и песни.

В преддверии Дня Победы, юнармейцы из отряда СЛЕДОПЫТ МАОУ СОШ 34, приняли участие в смотре строя и песни, а также в военно-спортивной игре ЗАРНИЦА, которые прошли в Детском саду номер 31 г. Новороссийска. В начале мероприятия юнармейцы продемонстрировали свои навыки в сборке-разборке автомата Калашникова, рассказали дошкольникам о деятельности своего отряда. Затем приняли участие в торжественном построении и поднятии флагов Российской Федерации, Краснодарского края и Новороссийска, все дети хором пели гимн нашей страны, слова которого хорошо знают все с малых лет. После смотра юнармейцы промаршировали перед строем дошколят, а воспитанники средней, старшей и подготовительной групп строем прошли в военной форме, с песнями военных лет. После смотра, все подкрепились солдатской кашей с чаем и разошлись по различным этапам военно-спортивной игры ЗАРНИЦА. Дошколята продемонстрировали свою силу, смелость и взаимовыручку, качества настоящего солдата!



### 3. Линейка памяти!

В нашей школе проведена Торжественная линейка, посвященная 79-летию со Дня Победы в Великой Отечественной войне.

Прозвучал гимн страны, ведущие линейки рассказали о том, как важно чтить память всех тех, кто на своих плечах вынес ужасы войны и приблизил День Победы.

Учащиеся почтили память героев минутой молчания.

Память о тех, кто защищал Родину, будет жить вечно. Наш долг – пронести эту память через года.

Так же, на линейку был приглашен гость.

Участник Специальной военной операции старший сержант Григорьев Василий Александрович, он так же поздравил все с великим днем!

Завершилась линейка исполнением всех участников легендарной песней «День Победы».



### 4. Вахта памяти.

Наши волонтеры несут вахту Памяти в с.Борисовка!



### 5. Юнармия.

ЮНАРМИЯ – Всероссийское детско-юношеское военно-патриотическое общественное движение, созданное в 2016 году по инициативе Министра обороны РФ Сергея Шойгу.

Движение «ЮНАРМИЯ» уже объединило более 1 миллиона 300 тысяч детей и подростков по всей стране, региональные штабы Движения представлены в 89 регионах России.

В городе-герое Новороссийск, движение «ЮНАРМИЯ» активно развивается, на базе школ и техникумов создано 38 отрядов, в которых числится более 4500 юнармейцев.

Каждому участнику Движения открывается доступ к сотням увлекательных событий, возможности изучать технику и заниматься спортом, юнармейцы осваивают азы начальной военной подготовки, развивают лидерские навыки, приобретают научно-технические компетенции.

На базе МАОУ СОШ 34 имени Н.К. Божененко, в 2022 году создан отряд «Следопыт» ВВПОД «Юнармия», в состав которого входит 279 учащихся 2-9 класса.

Команда отряда «Следопыт», стала победителем муниципального этапа военно-спортивной игры «Зарница», которая в этом году прошла в форте Раевский!

28 мая, в день рождения ВВПОД «Юнармия», состоялось торжественное награждение наиболее отличившихся юнармейцев!

# Профилактика эмоционального выгорания

\* Для профилактики синдрома эмоционального выгорания помогают любые методы, направленные на расслабление. Возьмите паузу и побудьте наедине с собой, в покое, в защищенности и уюте. Создайте себе безопасное пространство, чтобы собраться с силами.

\* Научитесь планированию. Привычка постоянно откладывать дела на потом (так называемая прокрастинация) приводит к тому, что это "потом" рано или поздно наступает, после чего и начинается "шторм" отложенных дел, сопровождаемый стрессом. Выписывайте по порядку свои цели, сосредоточьтесь на главном, а второстепенное на время отложите.

\* Укрепляйте тело и отвлекайтесь на физическую активность — йогу, спорт, прогулки на природе. Обязательно соблюдайте режим дня: старайтесь ложиться спать и просыпаться в одно и то же время, следите за питанием.

\* Больше хвалите себя за любые победы и достижения, цените себя. Применяйте самогипноз, аутогенную тренировку, медитации.

\* Проводите больше времени с друзьями, близкими, людьми, которые вас поддерживают и любят, общение с которыми наполняет вас психическими силами.

\* Накапливайте ресурсы, начиная с мелочей — утренней чашки кофе, возможности одеть то, что нравится, кушать то, что хочется.

\* Заведите хобби: каждому, кто сталкивается с повышенным стрессом и эмоциональным истощением на работе, необходимо дело, которое приносит удовольствие — спорт, творчество, садоводство, танцы и т. д.

\* Обратитесь за помощью к специалистам, если состояние не улучшается.

