

Горлица



ПОБЕДА!

1945–2020

Слово редактора

Дорогой читатель!

Сейчас ты знакомишься со специальным выпуском нашей лицейской газеты «Горлица», посвящённым юбилею празднования Победы в Великой Отечественной войне.

75 лет назад советские войска победоносно завершили одну из самых долгих и кровопролитных войн современности, которая унесла миллионы людских жизней. В каждой семье хранится память об этой войне и о нашей победе. В канун праздника эта память оживает в людских сердцах.

Общеобразовательный лицей Тюменского индустриального университета каждый год организует мероприятия, запускает проекты, посвящённые Дню Победы, принимает активное участие в общественных акциях. Одной из любимых и почитаемых жителями нашей страны стала

акция «Бессмертный полк», которая проводится в России и ряде стран ближнего и дальнего зарубежья для

увековечивания памяти участников и жертв Великой Отечественной войны. В этом году она проходит в режиме онлайн: https://vk.com/polk_app Лицеисты регистрируют героев своей семьи, чья жизнь связана с той войной, и рассказывают о них общественности.



Лицейское самоуправление решило организовать выставку рисунков, посвящённых великому празднику 9 Мая. Авторы лучших из них получат специальные дипломы, а работы будут опубликованы в нашей группе в VK и Instagram.



Редакция «Горлицы» публикует в этом номере семейные истории сотрудников, преподавателей, учеников нашего лицея, принявших эстафету от Тюменского индустриального университета «Вечный огонь Победы». А Зольникова Полина и Рахимов Салават благодарность за Победу и память о ней вложили в строки собственного сочинения.



Май знаменует окончание учебного года, а значит, одиннадцатиклассникам предстоит выдержать серьёзное испытание – ЕГЭ. Пройти достойно эту проверку на прочность нам помогут советы лицейского педагога-психолога Кувыкиной Анжелики Андреевны, которые мы публикуем в этом номере.

Веселина Алина, 111 группа

Историю войны в своей семье рассказала директор лицея Арушанян Жанна Викторовна

Мой дед **Филяков Константин Павлович** родился 27 сентября 1918 года. В 1939 году он поступил в военное училище и войну встретил молодым лейтенантом. Воевал на Западном фронте до осени 1943 года, пока не получил тяжёлое ранение в ногу.

Он часто вспоминал один эпизод после этого ранения. Раненого, его занесли в операционную палатку, сделали наркоз. Когда очнулся, ни палатки, ни врачей рядом не было. Недалеко от палатки разорвался снаряд, палатку сорвало взрывной волной. Все, кто был в палатке, погибли, а он остался жив и лежал привязанный к операционному столу.

После ранения был комиссован, но продолжил работать в военном комиссариате. Награждён орденами Отечественной войны 1-й и 2-й степени.



Моя бабушка **Костромина (Разуева) Валентина Фёдоровна** родилась 17 декабря 1922 года. Была призвана на фронт в 1942 году. Воевала в 833 истребительном авиационном полку 10 истребительного авиационного корпуса ПВО в звании ефрейтора. Имеет награду «Медаль за оборону Кавказа». Войну закончила в Чехословакии. После войны работала главным бухгалтером в Малышевском поселковом совете.



Эстафету памяти принимает Бугаева Светлана Михайловна, заместитель директора по УВР

Кузнецов Антон Иванович, мой родной дядя, старший сын в семье моего отца, родился в деревне Осиновка Викуловского района Омской области (ныне Тюменской области). В российской глубинке в то время документов в колхозе не выдавали, а потому о возрасте мог сказать сам человек, его родные и близкие. Антон был высоким, сильным парнем, ему было всего 15 лет, когда началась война. Он приехал в Викуловский райвоенкомат, где сказал, что ему 19 лет. Добровольцем ушёл на фронт и не вернулся, пропал без вести.

Его родной брат Кузнецов Иван Иванович, сам ветеран войны, долго и упорно пытался найти следы. И вот, наконец, в 1994 году он получил письмо, что младший лейтенант Кузнецов Антон Иванович погиб 6 декабря 1942 года и похоронен в братской могиле в деревне Шайтровщина Бельского района Тверской области. В ходе второй Ржевско-Сычевской операции в районе деревни сражались воины 6-го сибирского добровольческого корпуса и 1-го механизированного корпуса. В семейном архиве сохранилась единственная фотография и письмо из Бельского райвоенкомата.



Вторая история – про моего дедушку **Донову Ивана Степановича** 1914 года рождения. Он работал водителем. Ушел на фронт в октябре 1941 года. Прошел всю войну водителем 1 автобатальона 302 стрелковой дивизии 55 автп.

Дедушка всегда был веселым, с хорошей фантазией, придумывал сказки своим внукам и никогда не рассказывал о войне. Но однажды мы всё же услышали о том, как дедушка был одним из тех, кто по «дороге жизни» доставлял груз в блокадный Ленинград. Именно тогда мы услышали, как это было страшно, когда впереди идущая машина уходит под лёд. Это единственное воспоминание, которым он поделился.

Иван Степанович прошёл всю войну и вернулся домой. Награжден Орденом Славы III степени, Орденом Отечественной войны II степени и медалью «За отвагу».



Рассказ Лапшиной Ольги Павловны, учителя биологии и химии

*Дед,
я тебя
помню...*



Мой прадедущка **Газиев Гумар Салахатдинович** родился в 1910 году в Чкаловской (теперь Оренбургской) области, в селе Азаматово. Уехал с семьёй в Туркмению, в Чарджоу в 30-е годы. Как только началась война, был призван на фронт. В 1942 году под Харьковом попал в плен. Погиб в концлагере «Зельце» под Варшавой в октябре 1942 года.

Многие годы считался пропавшим без вести. Мы ничего о нём не

знали. Даже фотографии не сохранились. Только после рассекречивания документов Центрального архива в честь 75-летия Победы нашли информацию в Книге Памяти.

Мы благодарны всем активистам, всем равнодушным людям, которые по крупицам восстанавливают историю той войны, жизни и подвига её солдат.

В истории героя нашей семьи поставлена точка, но в наших сердцах продолжает гореть огонь памяти и благодарности за наше мирное и счастливое настоящее...

История семьи Тимошенко Любови Владиславовны, библиотекаря лицея, богата на героев войны и тыла



Мой дед **Кузнецов Василий Терентьевич** (1910 – 1981) был призван в армию на Дальний Восток. С началом Великой Отечественной войны направлен на Запад. В составе Второго Украинского фронта освобождал страну от фашистов. В феврале 1945 года был ранен при освобождении Будапешта и отправлен в госпиталь в город Тбилиси.

Награждён медалями «За Отвагу», «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941—1945 гг.», «За взятие Будапешта».

Мой дядя **Рябченко Алексей Васильевич** (1925 – 2011) тоже участник Великой Отечественной войны. Где воевал, к сожалению, не знаю, но награды сохранила моя мама (его родная сестра). Имел медаль «За Отвагу», «За победу над Германией в Великой Отечественной войне 1941—1945 гг.», награждён Орденом Отечественной войны, медалью «70 лет Вооруженных Сил СССР».



Моя мама **Кузнецова (Рябченко) Евдокия Васильевна** (1932 – 2012) в военное время помогала взрослым в совхозе. Награждена медалью «За доблестный труд в Великой Отечественной войне» в возрасте до 16 лет. Юбилейные медали ей были вручены в честь 30-, 40-, 50-, 60-, 65-летия Победы.

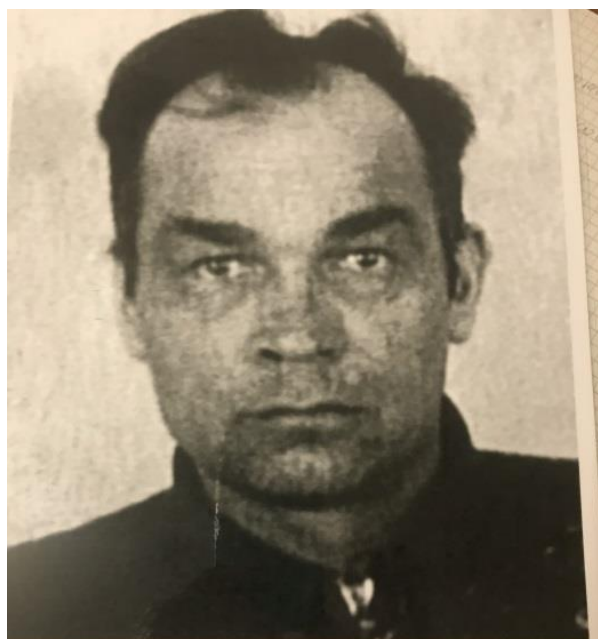
Она Ветеран труда. 40 лет жизни отдано медицине.



Это семейная история о герое войны от Рыжиковой Алевтины Михайловны, учителя физики

Торопов Георгий Алексеевич, мой дедушка, родился 19.04.1916 года. В июне 1941 года был призван в ряды Красной армии для защиты Родины от фашистских захватчиков из села Голышманово Тобольской губернии. В это время моей маме было 4 года, а моей тёте – 6 лет. Для них настало тяжёлое время. Несмотря на свой малый возраст, они выходили в поле с моей бабушкой Тороповой Федосьей Ивановной и убирали рожь, сено. Своего отца они не видели всю войну. Только редкие письма позволяли знать, что он жив и любит их, а также воюет, чтобы над ними было спокойное небо.

Георгий Алексеевич защищал Москву, освобождал от фашистов Белоруссию, Польшу, Германию и закончил Великую Отечественную в Берлине. После окончания войны вернулся домой только в ноябре 1945 года. За заслуги перед Родиной в борьбе с фашистскими захватчиками был награждён Орденом Красной Звезды и многими другими наградами.



Торопов Георгий Алексеевич
комбат

*Торопов Георгий Алексеевич
(1916 – 1961)*

*Награждён Орденом Красной
Звезды.*

*Освобождал Белоруссию, Польшу.
Участвовал в боях за изгнание
фашистов из Варшавы.*

Освобождал Берлин.

После войны он трудился в селе Голышманово на благо нашей Родины. За весь военный период у него было множество ранений, которые сказались на его здоровье. В 1961 году он умер в госпитале города Свердловска от осложнений, которые были вызваны ранениями.

Мы своего дедушку не видели, так как родились позже, но много слышали о нём доброго и чтим его память. Всю свою жизнь говорим сердечное спасибо нашим дедам за победу над фашизмом и за мирное небо над нами. Сейчас уже своим внукам рассказываем о подвигах их пра-прадедов, и они чётко понимают, что фашизм не имеет право на существование в нашем мире.

Военную историю семьи Трофимовой Ирины Александровны, учителя английского языка лицея, подробно представила в очерке её дочь Елизавета Трофимова

Великая Отечественная война в моей семье

Великая Отечественная война оставила неизгладимый след в истории моей страны, она не обошла ни одну семью, и каждый теперь тесно связан с её событиями через своих предков. Из тех уцелевших и дошедших до нас данных, четыре человека в моей семье принимали в этой войне участие. Хотя, на самом деле, это число гораздо выше, просто, к сожалению, все, что нам известно о других родственниках моих прабабушек и прадедушек, ограничено одним предложением: «Пропал без вести».

Черных Александр Михайлович

Сейчас трудно найти подростка, дедушка которого бы служил на войне, обычно теперь все уже рассказывают о своих прадедах, но я могу поведать историю своего дедушки Черных Александра Михайловича. Он родился в 1926 году, и в моем возрасте, в 17 лет, был призван на войну. Год он проходил обучение, а после его отправили в Пруссию, где он стал младшим сержантов в 8 механизированном корпусе бронетанковых войск. Он был награждён медалью «За боевые заслуги», которая сейчас хранится у моего дяди в Москве.



Мама слышала много военных историй от своего отца, но точную информацию о его подвиге нам удалось найти совсем недавно: «При налёте вражеской авиации 22.03.1945 года в районе Пемпау (Польша) на колонну автомашин оперативного отдела Штаба расчёт, в котором находился товарищ Черных, массированным огнём своей установки отразил налёт вражеской авиации». К сожалению, мой дедушка умер, когда мама ещё была студенткой, но я в детстве часто оставалась с бабушкой, которая любит рассказывать о тех временах. От неё я узнала все, что дедушка раньше пересказал ей, и моя любимая история о том, как дедушка ночью принимал участие в одной из боевых операций, и вдруг они услышали залпы огня, а после – крики: «Победа!» Тогда же эти возгласы подхватили и дедушка, и его сотоварищи, и долгожданное счастье наполнило их душу. Дедушка не мог сдержать слез, рассказывая это, по словам бабушки, которая тоже всегда плачет, вспоминая эти истории.

Черных Александр Михайлович 1926г.р.

Звание: мл. сержант
в РККА с 1943 года Место призыва:
Исетинский РВК, Курганская обл.,
Исетинский р-н
№ записки: 26238680

Архивные документы о данном награждении:

1. Приказ(указ) о награждении и
сопроводительные документы к нему

- первая страница приказа или указа

- строка в наградном списке

Медаль «За боевые
заслуги»



Подлинг:

При налёте вражеской авиации 22.03.45 года в районе ПЕМПАУ на колонну автомашин оперативного отдела Штаба корпуса расчёт, в котором находится тов. ЧЕРНЫХ массированным огнём своей установки отразил налёт вражеской авиации.
При отражении налёта авиации противника тов. ЧЕРНЫХ проявил стойкость и мужество.



Черных Михаил Андреевич

Помимо маминого папы, воевал ещё его отец - Черных Михаил Андреевич, награждённый медалью «За отвагу» и «Орденом славы III степени».



Черных Михаил Андреевич 1897г.р.

Звание: красноармеец
в РККА с 02.1943 года Место призыва:
Омутинский РВК, Омская обл.,
Омутинский р-н
№ записи: 36416155

Архивные документы о данном награждении:

I. Приказ(указ) о награждении и
сопроводительные документы к нему

- первая страница приказ или указа

- строка в наградном списке

- наградной лист

II. Учетная картотека

- данные в учетной картотеке

Орден Славы III степени



Подвиг:

Мое. Черных на фронте Отечественной войны
с марта 1943г. по август 44; в августе 1944г. при
наступлении на г. Волга пулей легко ранен
в правую руку. В сентябре 1944г. при наступле-
нии на Волмеру 34 Прибалтийский фронт.
осколком мины тяжело ранен в левый бок
с повреждением ребер. По заложенному
врагем ранение тяжёлое. По выздоровлению возврати-
лся в строй

Тепышев Владимир Петрович

Отец бабушки Тепышев Владимир Петрович также отличился во время военных действий и был удостоен медали «За боевые заслуги».

Тепышев Владимир Петрович 1913г.р.

Звание: рядовой
в РККА с 24.06.1941 года Место
призыва: Тугулымский РВК,
Свердловская обл., Тугулымский р-н
№ записи: 80542791

Архивные документы о данном награждении:

I. Приказ(указ) о награждении и
сопроводительные документы к нему

- первая страница приказ или указа

- строка в наградном списке

- наградной лист

Медаль «За боевые
заслуги»



Подвиг:

Тов. Тепышев находясь в действующей Армии с 1.08.41 г. в составе
38 с/п, Волжский фронт, в должности автоматчика, в период на-
ступления на г.Клин 18.08.42 г. был тяжело ранен в правый и левый
колеса, сучая с повреждением мины, в результате ранения и полу-
чил 3-ю группу. В плену и окружении не находился.

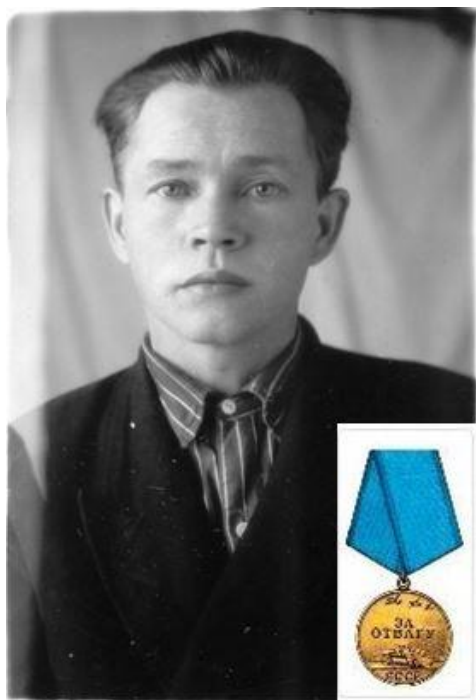
Вспоминая своего папу, бабушка часто рассказывает о том, как они любили петь с ним военные песни и каждый год смотреть на военный парад в честь Дня Победы, она говорит, что слёзы одолевали его всякий раз, когда он пел песни о тех роковых годах.

Моя бабушка родилась 28 августа 1941 года, а её папа ушёл на фронт 24 июня 1941 года, и он увидел свою дочь только по возвращении с войны. Он был тяжело ранен в ногу под Москвой, поэтому уже весной 1942 года вернулся домой. Пропал без вести брат маминой бабушки - Баранов Малафей Иванович.

Архипов Павел Зиновьевич

Воевал и отец мамы моего папы – Архипов Павел Зиновьевич. Был награждён медалью «За отвагу».

А из Трофимовых воевали пять братьев отца моего дедушки – все погибли на войне.



Архипов Павел Зиновьевич 1925г.р.

Звание: гв. мл. сержант
Место призыва: Абатский РВК, Омская обл., Абатский р-н

Место службы: 191 гв. сп 64 гв. сд ЛенФ

№ записи: 31062292

Архивные документы о данном награждении:

I. Приказ(указ) о награждении и сопроводительные документы к нему

- первая страница приказа или указа
- строка в наградном списке

II. Учетная картотека

- данные в учетной картотеке

Медаль «За отвагу»



Подвиг:

жанта Архипова Павла Зиновьевича за то, что он в бою в районе Нарва в дивинувшись вперед боевых порядков с ручным пулеметом, под артотгнем противника, поддерживал наступляющую пехоту. лично уничтожил 6 немецких солдат.

Война коснулась всех семей моих родственников, и мы с гордостью чтим их память и подвиги. Мы всей семьей ежегодно смотрим парад Победы на Красной площади, и его первые минуты с песней «Вставай, страна огромная! <...> Идёт война народная, священная война» всегда пробивают меня на слёзы, как и всех членов моей семьи.



Эстафету памяти принимает министр информации лицейского самоуправления, ученик 10 класса Зубов Данил

Мой прадедущка Блинов Карп Иванович родился 26 июня 1922 года в Восточно-Казахстанской области, в селе Секисовка. В молодости работал кузнецом. Очень хорошо играл на музыкальных инструментах, таких как гармонь и балалайка.

Он был принят в ряды советской армии, когда ему было 19 лет. Очень хорошо владел автоматом, поэтому его взяли в 173-ий запасной стрелковой полк автоматчиком. В октябре 1942 года стал командиром стрелкового отделения. Был огромным примером для многих солдат. 18 июля 1943 года был тяжело ранен в левую ногу. После выздоровления продолжал участвовать в военных действиях в составе 38-ой стрелковой дивизии. Был очень храбр, защищая свою Родину. После окончания

войны был награжден правительственными наградами: медаль «За победу над Германией», медаль «За освобождение Варшавы». В мирное время дедушка работал в геолого-разведочной партии старшим буровым мастером. Его не стало 6 июля 1979 года. У моего прадедущки 9 детей, 19 внуков, и 22 правнука!



Великой Победе посвящается...

Солдатская судьба

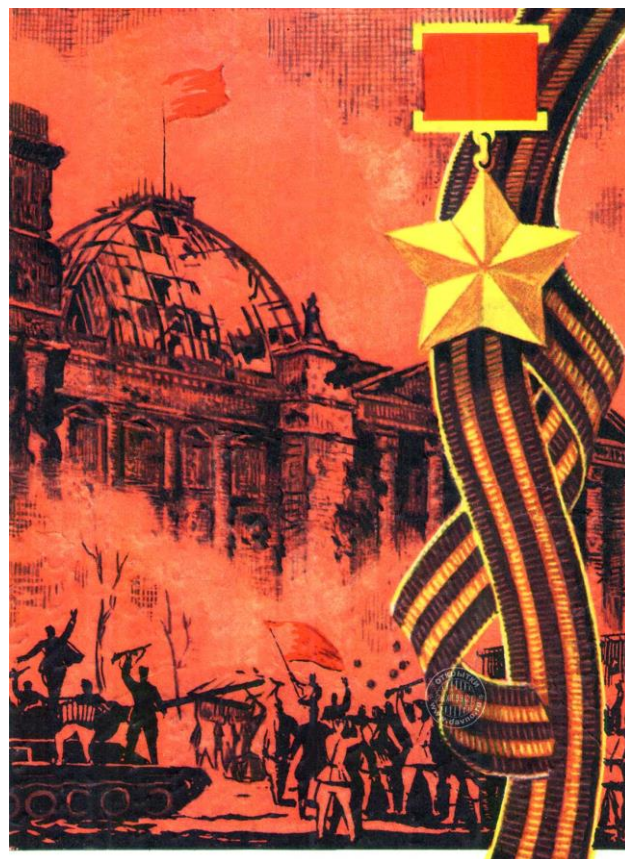
Родился мальчик удалой
За двадцать лет перед войной.
Какая впереди судьба,
Никто не мог сказать тогда.

Когда исполнилось семь лет,
Поведали ему, как дед
Участвовал в войне:
В бою силен был и отважен,
В своём полку был очень важен,
Хоть в плен французский был посажен,
Но духом крепок был.

И вот он вырвался из плена.
Свобода – крепости замена.
С ним выбрались его солдаты.
Тут им и почесть, и награды...

И после этого рассказа
Парнишке захотелось сразу
Россию защищать.
Он изучал строенье пушек,
Винтовок и гранат,
И пугало он брал на мушку,
Чтоб опыта набрать.

Ему уже двенадцать,
И знатный он боец.
Я вынужден признаться:
Наш парень – молодец!



Он вспоминал геройство деда
И жаждал одержать победу,
И этим жарким, знойным летом
Хотел солдатом стать.

Но вод настал тот год плохой,
Июнь, запахнувший войной...
Солдатам крикнул командир
«Приказ вам отдаю!..»

Прослушав речь, мы шли к капкану
И точно следовали плану.
Теряли силы и бойцов
Нам снились груды мертвецов...

Но память предков удалых
И их успехов боевых
Внушали: рушьте все преграды!
И бились мы не за награды...

Вот и закончилась война.
Была кровавая она...
Вернулся целым наш герой
В село свое, к себе домой.

И посвятил он деду
Свой праздник- День Победы!

Рахимов Салават, 103 группа

2016 г.

Из той блокады в памяти немного...
Жила я с мамой, братом и сестрой.
Отец наш, несмотря на холод,
Бессменно нес дозор на мостовой.

Я помню, в дни блокады ранней
Нам всем давала мама молоко,
Но я, забыв о голоде и страхе,
Несла его отцу в последний бой.

И помню, как с сестрой прощались,
На ней сказался голод и война.
Закутав в простенькое покрывало,
Мы с братом увезли её туда...

И это место никогда я не забуду:
Там были сотни, тысячи людей
Живых там не было, лишь сосны
Качались медленно над ней.

И их, увы, в конце срубили,
Как только подошла зима,
И вместо праздников, таких
любимых,
Была война... Война. Война!

Сейчас о ней легенды ходят,
Но то, что сделал Ленинград,
Останется в сердцах навеки,
А мы пойдем смотреть парад.

Зольникова Полина, 102 группа
2019 г.

Совсем скоро экзамены... Как настроиться и подготовиться к этому испытанию?

Любой человек много раз в течение жизни сдаёт экзамены, бывает, что экзамен сдается стоя у доски, бывает, что пишется контрольная работа, и еще одна форма экзамена – ЕГЭ, единый государственный экзамен. Психологической подготовке к ЕГЭ уделяется очень малое время. При этом период подготовки бывает достаточно напряженным, а ситуация сдачи экзамена – стрессовой. Вопрос психологической подготовки к экзамену достаточно объемный, но мы можем рассмотреть некоторые из её составляющих, оказывающих значительное влияние на процесс подготовки и сдачи экзамена.



Хочется акцентировать ваше внимание, что навык управления своим состоянием пригодится вам не только в ситуации экзамена, но и будет великолепной составляющей вашей личности, способствующей развитию. Для начала обозначим, **какие факторы усиливают стресс**, и дестабилизируют состояние, не позволяя мобилизоваться.

*Информацию подготовила
педагог-психолог
общеобразовательного лицея
Кувыкина Анжелика
Андреевна*

Одной из причин, усиливающих стресс, является **негативный настрой**. Он может зависеть как от внутренних установок личности, акцента на бывших неудачах, так и от внешнего воздействия. Например, слова учителей, родителей «Ты мало готовился...», «В прошлый раз ты плохо сдал экзамен, напиши в этот раз лучше», тяжелые вздохи и печальные взгляды, тоже могут способствовать развитию тревожности.

Еще одна причина, способная повлиять на уровень стресса, – **неопределенность**. У любого экзамена есть доля неопределенности. Ваша задача – минимизировать долю этой неопределенности. Этому способствует понимание сроков, процедуры прохождения экзамена, ваших индивидуальных особенностей и т.п. Умение действовать в трудной ситуации, точное понимание того, что вы будете делать, как распределяется время, и снимает этот фактор неопределенности.

Физическое и умственное перенапряжение – ещё один фактор. Учащиеся находятся в нервном напряжении в дни перед экзаменом и непосредственно на самом экзамене. Для того чтобы минимизировать риски по этому фактору, необходимо рационально распределять время между подготовкой и отдыхом и осознанно добавлять в свой день физическую активность.

Сомнение в полноте и прочности знаний. Для построения правильной траектории подготовки и равномерного распределения нагрузки рекомендуется посоветоваться с учителем, который ведет этот предмет. Понятно, что абсолютно всё запомнить невозможно. Поэтому из потока информации необходимо выбрать наиболее существенное. Решив для себя, какая именно информация необходима, четко сформулировать познавательную цель. Непременным условием хорошего запоминания **является понимание того, что надо усвоить.** Хорошо запоминается то, что понятно. Все законы, правила, формулы сначала должны быть поняты и лишь после этого их можно заучивать дословно. Эффект запоминания также зависит от характера информации и прежде всего от активности и самостоятельности при её усвоении.

В процессе подготовки к экзамену особое место занимает выбор стратегии на основании имеющихся личностных особенностей и целей. Единого «рецепта подготовки» не существует, но есть ряд общих **рекомендаций**, при использовании которых вы можете существенно повысить уровень своей психологической подготовки.

1. Отличием ЕГЭ от обычного экзамена является то, что возможны различные варианты получения желаемой оценки. Очень важно **определить, на какую оценку ты претендуешь, и в соответствии с этим планировать свои действия.**

2. Подготовка места для занятий. Убери со стола лишние вещи, удобно расположи необходимые пособия для подготовки. Можешь расположить в интерьере фиолетовые и желтые оттенки (обычно достаточно какой-то картинки в этих цветах): они стимулируют мозговую активность. Активность вашего внимания и умственной деятельности можно повысить, например, с помощью приятных запахов (лимон, лаванда) или при наличии негромких фоновых звуков (приятная негромкая музыка, шум дождя за окном и др.).

3. Планирование. Определи оставшееся время и составь план занятий с его учетом. Проанализируй, что вызывает наибольшую трудность и потребует большего времени. Рекомендуются начать подготовку именно с этого. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться, какие именно разделы и темы. Если тебе трудно "раскачаться", то лучше начать подготовку с того материала, который интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.

4. Чередуй подготовку и отдых. Как только ты понимаешь, что мозг устал и внимание начинает рассеиваться, устрой короткий перерыв. Хорошо в это время заняться другой деятельностью, включающей физическую активность или полное расслабление: помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ и т.п.

5. Сбрось внутреннее напряжение и успокойся при подготовке к сдаче экзамена **с помощью методов саморегуляции**. Эти методы основаны на использовании человеческих возможностей, которые «под рукой». Например, сделать паузу в работе по подготовке к экзамену, выйти из комнаты или переместиться в другую её часть, посмотреть в окно на идущих по улице людей и пр.

6. Постарайся **каждый день**, отведенный на подготовку к испытаниям, **иметь немного времени на занятия, которые тебе приносят удовлетворение и радость**.

7. Тренируйся выполнять тестовые задания, ведь нельзя научиться плавать, стоя на берегу. Такие тренировки по выполнению тестовых заданий позволят реально повысить тестовый балл. Зная типовые конструкции тестовых заданий, во время экзамена ты практически не будешь тратить время на выполнение инструкции. Во время осознанных пробных экзаменов также формируются соответствующие психотехнические навыки саморегуляции и самоконтроля. Психотехнические навыки не только повышают эффективность подготовки к экзаменам, позволяют наиболее успешно вести себя во время экзамена и способствуют развитию навыков овладения эмоциями и мобилизации себя.

8. Готовясь к экзаменам, никогда не думай, что не справишься. Напротив, **мысленно рисуй себе картину триумфа**.

9. Систематизируй материал. Не нужно запоминать содержание всего учебника, будет более полезно структурировать материал. Доказано, что собственноручное записывание материала и его систематизация очень эффективны в запоминании, поэтому шпаргалки в подготовке приветствуются, но на экзамен их брать не нужно. Схемы, графики и таблицы также помогают визуально быстрее запоминать материал (особенно если это твой ведущий канал восприятия, к тому же в процессе переработки информации происходит её осмысление).

10. Накануне экзамена. Используй это время для того, чтобы наполниться ресурсным состоянием, а не для заучивания того, что осталось. Не переутомляй себя. С вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, "боевого" настроения. Ведь экзамен – это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности. В пункт сдачи экзамена ты должен явиться не опаздывая.

11. Во время экзамена:

- Вначале вам сообщат необходимую информацию. Будь внимателен!
- Сосредоточься. Постарайся на время забыть об окружающих. Сконцентрируйся на тексте заданий и времени.
- Пробеги глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся.
- Помни, всегда есть задания, которые ты в силах решить.
- Читай вопросы и задания полностью! Спешка – верный способ совершить ошибки в самых легких заданиях.
- Начни работу с тех вопросов, которые являются легкими для тебя. Так ты сможешь успокоиться и войти в рабочий ритм, голова начнет работать более четко.
- Пропускай вопросы, вызвавшие затруднение! Если останется время, ты ещё сможешь к ним вернуться.
- Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись по всем легким заданиям («первый круг») а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить («второй круг»).
- Обязательно оставь время для проверки своей работы хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.
- Без паники! Будь спокоен и сосредоточен, и тогда успех не заставит себя ждать.

Удачи на экзамене, лицеист!

Состав редакции

Журналисты:

Баева Ксения, 101 группа

Бородина Елизавета, 112 группа

Векшина Варвара, 103 группа

Зольникова Полина, 102 группа

Климов Дмитрий, 102 группа

Рахимов Салават, 103 группа

Главный редактор:

Веселина Алина, 111 группа

Вёрстка и дизайн:

Белан Роман, 104 группа