

# School bus #44

№8  
сентябрь  
2021 г

## СНОВА В ШКОЛУ

*1 сентября! Торжественный и важный день — день старта к новым открытиям и великим знаниям!*

Во дворе нашей любимой школы собрались педагоги, гости и счастливые родители, встречая своих маленьких первоклассников, а также одиннадцатиклассников, проводящих последний учебный год в стенах новой школы. Переполненные нетерпеливым ожиданием, все они искали друг друга в рядах общей линейки, чтобы помахать и поддержать радостными улыбками. Наблюдая за ними, и сам невольно вспоминаешь себя в этот день, наполненный волнением родителей, рядом стоящих одноклассников с красивыми цветами, и теплый взгляд самого первого учителя в жизни.

Это торжество посетили депутаты, представители администрации города и Главы РБ. Они вместе с бывшим и нынешним директорами школы произнесли много хороших слов, пожелав ученикам новых знаний, побед, друзей, счастливых моментов и удачи в новом учебном году, за что их поблагодарили громкими аплодисментами.

Украсил наш праздник прекрасной башкирской песней народный артист РБ Н. А. Шаймарданов. Не обошлось и без народного башкирского тан-

*1 сентябрь — күптәр өсөн бик мөһим, тантаналы һәм шатлыклы көн, белем донъяһына тәү башлан ишек асқан көн.*

Өфө калаһының 44-се полилингваль күп профилле мәктәбендә лә бөгөн Белем байрамы күркәм үтте. Шат йөзлө укыусыларзы, ата-әсәләрге, сакырылган кунактарзы мәктәп директоры Азат Рафаил улы, ихлас сәләмләне. Мәктәптә белем алыр өсөн бәтә шарттар тыузырылган. Укыусыларға тик тырышып укырға ғына кала.



ца, от которого нельзя было оторвать восхищенных глаз. Наконец новых учеников проводили первым залившимся звоном колокольчика, который устремлял в новый этап жизни, полный радостных мгновений.

Бигерәк тә 1-се һәм 11-се кластар өсөн был бик тулкынландыргыс, мөһим көн. Сәскәгә күмелгән бәләкәстәр үз гүмерзәрендә беренсе тапкыр белем усагына, мәктәпкә аяк баһалар. Ә инде һуңғы укыу йылына килгән 11-се класс укыусылары бик етди һынаузар көтә.

Кала администрацияһынан килгән кунактар укыусыларзы тәбрикләнеләр, укыузарында тик уңыштар теләнеләр. Байрамды музыкаль күстәнәс менән килгән артисыбыз бик йәнләндәрзе, бер төркөм укыусылар башкорт бейеуен бейеп тамашасыларзы дәртләндәрзе.

Байрамдың азағында традиция буйынса өлкән класс балалары кыңгырау сыңына 1-се класс балаларын мәктәпкә озаттылар.

Күптәрзең хәтерзәрендә юйылмаһ эз калдырып, Белем байрамы мәктәптә бик матур үтте.

Нафикова Алия, 9Б

## ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ПОДРОСТКОВ.**

*Подростковый этап в формировании личности ребенка является, как правило, особенно сложным как для педагогов и родителей, так и для самих детей. В основе подобной оценки находится избыток критических физиологических и психологических состояний, объективно появляющихся в ходе формирования, которые иногда называют «критическими периодами детства».*

В подростковом возрасте психологические проблемы могут быть иметь различные источники. В это время идет процесс самоопределения. Человек начинает понимать, кем он является; на что он способен, узнает о качествах своей личности. Появляется желание, свойственного любому из нас, — ощущать собственную нужность, знать, что ты не зря живешь. И если какие-то особенности подростка не принимаются его окружением, появляется диссонанс и, как результат, кризис. Серьезным стрессовым фактором также могут стать проблемы в семье: домашнее насилие, избыточная критика со стороны родителей, навязывание подростку принципов жизни, неблагоприятная ситуация дома (раздоры между родителями, давящая атмосфера).

**Основные психологические проблемы подросткового возраста**

**Суицид.** На сегодняшний день самоубийства подростков происходят все чаще и чаще. В детстве и в раннем подростковом возрасте это редкое явление, но в возрастной группе с 15 по 19 лет число самоубийств резко увеличивается. Попытки самоубийств более свойственны девушкам, но по числу смертельных исходов их в 3 раза превосходят юноши. Основаниями для этого могут быть низкая самооценка, равнодушие со стороны родителей, ощущение одиночества, депрессивные состояния — все это может натолкнуть на мысль о самоубийстве.

**Вспышки гнева.** Многие полагают, что гнев ребенка в подростковом возрасте — нечто ненормальное. Но все же нужно отметить, что само по себе ощущение гнева не может быть ни хорошим, ни плохим. Гнев — нормальное явление и может зарождаться в любом человеке. Вопрос состоит в том, как им управлять. В переходном возрасте пассивно-агрессивное поведение проявляется достаточно часто. Цель пассивно-агрессивного поведения подростка заключается в том, чтобы вывести родителей или других людей, которые занимаются его воспитанием, из равновесия. Все это совершается неосознанно, является следствием непроявленного гнева. Подросток начинает совершать поступки назло родителям. Причиной значительного числа проблем с подростками (от плохих отметок и заканчивая самоубийствами и наркоманией) выступает пассивно-агрессивное поведение. Опасность представляет то, что если подросток к 16-17 годам не обучится зрелому отношению к гневу и не освободится от пассивно-агрессивного поведения, то подобная линия поведения укоренится и станет частью его жизни.

**Подростковая депрессия.** Депрессия — психическое расстройство, которому свойственны: подавленное, тоскливое настроение с ощущением своей никчемности, пессимизм, монотонность представлений, заторможенность движений, разнообразные соматически расстройства.

**Пути решения проблем в подростковом возрасте**

Решением проблем подростков должно стать правильное общение. И в первую очередь подобное общение способны дать родители. Необходимо дать возможность подростку жить в согласии с его собственными желаниями, дать ему право и возможность видеть и замечать разное вокруг себя и отыскивать свое место в жизни. При этом является крайне значимым придерживаться родительских границ.

Подросток должен всегда осознавать то, что, если он где-то потерпит неудачу или ему будет необходима помощь, он всегда может прийти к родителям и получить ее. Должен быть соблюдено соотношение строгости, внимания и участия. Важно, чтобы и подросток, и родители понимали уровень своей ответственности.

**Психологическая помощь**

Если вы чувствуете, что находитесь в кризисной ситуации, испытываете переживания, с которыми не в силах справиться самостоятельно, находитесь под влиянием травматического события, вы можете обратиться за неотложной психологической помощью.

Можно получить психологическую помощь бесплатно, обратившись в государственные психологические или медицинские службы города и республики.

**ТЕЛЕФОНЫ ДОВЕРИЯ И ЭКСТРЕННОЙ БЕСПЛАТНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ В УФЕ**

Телефон доверия экстренной медико-психологической помощи г. Уфы: (347) 295-02-36

Индиго, городской центр психолого-медико-социального сопровождения, телефон доверия: ул. Шафиева, 12/2 (347) 223-22-11.

Республиканский центр социально-психологической помощи семье, детям, молодежи: т. (347) 276-56-12; ул. Пархоменко, 133/1;

(347) 273-09-00 — телефон доверия; (347) 276-56-03 — экстренная психологическая помощь

Журавушка, центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции: ул. Кремлевская, 29; тел. +7 (347) 263-89-91 +7 (347) 263-51-16

Центр психолого-медико-социального сопровождения: ул. Дагестанская, 31/1; +7 (347) 227-13-36 +7 (347) 281-07-13

Республиканский клинический психотерапевтический центр: ул. Менделеева, 136/5а. Телефон регистратуры: 8 (347) 241-85-57 ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ 8-800-7000-183

Ибрагимова Алсу, 9В

## КАЛЕЙДОСКОП СОБЫТИЙ

## ГОТОВЬ САНИ ЛЕТОМ

*Для учеников 11 класса подготовка к ЕГЭ уже в самом разгаре. Мы попросили выпускницу нашей школы дать несколько советов сегодняшним старшеклассникам.*

Меня зовут Краснова Валерия, мне 18 лет. В этом году я окончила 11 класс. На данный момент я учусь в Санкт-Петербургском Государственном Университете. Сам экзамен ЕГЭ, как нам всем говорят на инструктаже, является лишь одним из жизненных испытаний. Трудно поспорить с этим, потому что этот непростой этап проходят все и зачастую от него зависит наша дальнейшая судьба.

На самом деле экзамен — это не так уж и страшно. Умение организовать себя и свое время было моей основной задачей. На мой взгляд, это сделать труднее всего. Скажу так: неважно, есть у вас репетитор или нет его, все зависит лишь от вас. Учитель или репетитор дает вам примерно 70% информации, а вам необходимо усвоить и правильно ей владеть. Остальные 30% — ваш труд и усидчивость, которые сыграют большую роль, что потом вы обязательно поймете. Меня поддерживали мысли: «Есть этапы в нашей жизни, которые просто нужно пережить» и «Поработай на учебу сейчас, затем она будет работать на тебя!» Терпение и труд — залог успеха, но по правде говоря, главное — стремление к цели. Решайте, решайте и еще раз решайте! По десять, двадцать раз, так вы лучше усвоите материал, но не бездумно. Все, что не ясно, сразу проясняйте.

Моя подготовка не остановилась лишь на школе, потому что я знала свои пробелы в программе по тем предметам, которые хотела сдать. Так как времени мало, — а его действительно мало, хотя изначально кажется иначе, — пришлось заниматься дополнительно.

Сам ЕГЭ — напряженный момент. Много народу,

камеры, металлоискатели — волнение не покидает на протяжении всего времени пока вы находитесь в ППЭ, но это лишь в первый раз. Так как вы будете писать немало пробников, вам легче дастся процедура. После первого экзамена вы идете в школу уже как на обычную контрольную. Пройдя каждый экзамен я сразу понимала, какую дисциплину написала лучше, какую хуже.

Еще одна большая проблема состоит в выборе вуза и подаче документов. Главное рассмотреть все плюсы и минусы учебного заведения, уверены ли вы, что хотите получить там образование и выйти хорошим специалистом в своей сфере. Еще важный аспект, на который не обращают внимания многие учащиеся, — это олимпиады. Помните: это большое преимущество, участвуйте везде!

Передо мной было много вариантов. По личным причинам я не стала сдавать ДВИ (дополнительные вступительные испытания) в МГУ, мне просто не захотелось туда. Я подавала документы в 3 вуза: РУДН в Москве на экологию и природопользование, в СПбГУ на несколько направлений и УГНГУ на геологоразведку. Не менее труден выбор специальности. Обязательно изучите, что для вас интересно и кем потом можно работать. Спустя время и долгие метания мой выбор остановился на СПбГУ, факультет Наук о Земле. Я изменила согласие в последний момент и не жалею об этом (думаю, время покажет).

Учеба в институте — резкий скачок во взрослую и самостоятельную жизнь. Те, кто мечтает уехать, получить хорошее образование и построить свою карьеру — держайте и у вас все получится!

*Краснова Валерия*

## HOW I VISITED TELEVISION

I recently had to visit BST, the main TV channel of the Republic of Bashkortostan. When I heard that I would appear on the TV show "Salam," I was really excited. I had to tell about the results of the past school year and the goals for the future in Bashkir language. Besides me, students from two other Shaymuratov classes were invited.

On the day of the broadcast I had to wake up much earlier: I needed time to pack and rehearse the text. When we arrived at the TV studio, we were met and taken to the waiting room. Everyone was waiting for the start of the broadcast. When we, the Shaymuratovs, were called onto the set, we were greeted by the presenters. They talked to us and helped us to stay calm at the time of filming. Thanks to this we were able to perform well and had a good time.

I really liked the performance in this format and hope to come back to television more than once in the future.

*Алтынбаева Айгуль, 8Д*



## ПОЗДРАВЛЕНИЯ

**УЧИТЕЛЮ**

*В памяти моей всегда  
Первый школьный день, когда  
Я на цыпочки привстал,  
Двери класса открывал.  
Ты, учитель, добрый мой,  
На меня взглянул потом,  
Ты зажег огонь большой  
В сердце маленьком моем...*

*Мустай Карим*