



МАОУ  
"СОШ №10"



Сегодня в номере:

Специальный выпуск о выпускниках школы и для выпускников 2018 года.

1. Ригм ее жизни созвучен школьному звонку (неизвестные знакомые).
2. Достижение целей требует большой работы (о выпускнице 2016 года Колобовой Людмиле).
3. Секреты борьбы с волнением на экзаменах (встреча с психологом школы Овчинниковой Светланой Геннадьевной).

Выпуски подготовили:

Редактор- Цивилева Полина;

Редакторы газеты.

Бажанова Т.А., учитель русского языка и литературы  
Отственный за дизайн- Бажанов Ю.О

Что нас ждет:

1. Заключительные интеллектуальные игры фестиваля «Умники и умницы»
2. Декада Памяти, посвященная Дню Победы.
3. КТД «Звезды «Десяточка»



## Незнакомые знакомцы

### Ритм её жизни созвучен школьному звонку

Известно, что, если учитель соединяет в себе любовь к делу и к ученикам, он - совершенный учитель, таковой является выпускница нашей школы, педагог по английскому языку Людмила Михайловна Болотова.



### У каждого есть в жизни "Берег детства"

Людмила Михайловна родилась 13 января 1951 года в полной рабочей семье. Отец работал на машиностроительном заводе термистом, мама на этом же заводе инженером – нормировщиком.

С 1953 по 1958 ходила в «Детский сад № 4 г. Кунгур».

«В детстве, как все дети, любила бегать, прыгать, играть с ребятами во дворе», - вспоминает Людмила Михайловна.

А школьный путь Людмилы Михайловны начался с 1 сентября 1958 года, кстати, училась она в нашей школе! «В детстве у меня было много увлечений, шила, вязала, играла в куклы и радовалась детскому, которое прошло в теплой атмосфере, ведь и папа, и мама уделяли нам много времени, поэтому детство моё было счастливым, светлым», - с трепетом вспоминает Людмила Михайловна.



### Школьные годы чудесные

Людмила Михайловна училась не только в нашей школе, но и в музыкальной. Как и все дети того времени, Людмила Михайловна с гордостью носила пионерский галстук и комсомольский значок. Но в воспоминаниях о школе не только учёба и активная общественная деятельность, но и самые лучшие учителя. «Хочется сказать спасибо Хоймовой Антонине Ивановне, моей учительнице, которая привила мне любовь к английскому языку», - отзывается Людмила Михайловна.

В школе у Людмилы Михайловны не было проблем с учёбой, она легко справлялась со школьной программой, но больше всего ей нравились гуманитарные науки. В 1967 году Людмила Михайловна твёрдо решила, что учить детей английскому языку - это дело, которым она хотела бы заниматься всю жизнь, «Говорят, сколько языков я знаю, столько раз я человек...»



### Ты студент, а это значит...

По семейным обстоятельствам Людмиле Михайловне пришлось уехать поступать в Кустанайский Институт (Казахстан). Но скучать было некогда, ведь начались вступительные экзамены.

«В тот год был большой конкурс для поступающих, 5 человек на место, но я все вступительные сдала на пятёрки, профессора – преподаватели удивились такому отличному результату, меня сразу выделили, хотя я вела себя, как все, в моих действиях никогда не было ничего показного».

Сбылась заветная мечта! В 1968 Людмила Михайловна поступила в Кустанайский Государственный Педагогический Институт.

В 1970 году Людмилу Михайловну назначили секретарём партийной организации, она занималась важной общественной работой, помогала студентам из малообеспеченных семей, организовывала студенческие творческие мероприятия.

В 1972 году Людмила Михайловна с отличием окончила Институт. Профессора с гордостью говорили, что выпускают одну из самых лучших учениц. А Хоймова Антонина Ивановна ждала возвращения своей ученицы в школу уже в качестве высоквалифицированного преподавателя.

### В «Десятку»

По окончании КГПИ Людмила Михайловна вернулась в свой родной город и устроилась работать в нашу школу преподавателем английского языка.

«У меня не было сомнений, в какую школу пойти работать. В родной «девяточке» меня уже ждали, тем более я люблю свою школу, хотя мне предлагали работу и в школе № 1, и в шестнадцатой школе. Но сердце мне подсказывало, что родной школе я буду нужнее».

Людмилу Михайловну сразу полюбили ученики, ведь она умеет совмещать доброту и требовательность. «На её уроках всегда царит доброжелательная атмосфера. На уроке мы также можем поговорить о жизни, о проблемах, которые волнуют учителей и учеников... Она всегда старается помочь, никогда не откажет в совете», – такие строки о Людмиле Михайловне написала её ученица, Трубникова Алла.



### Америка, встречай!

В 1988 году Людмила Михайловна ездила в США в составе группы советских учителей движения «Педагоги за мир». Это было знаковым событием не только для города Кунгура, но и для всей Пермской области. Людмила Михайловна принимала самое активное участие в этом движении, после её поездки за границу у ребят возрос интерес к изучению английского. Да, Людмила Михайловна не просто учит, а вдохновляет своих учеников!

45+

В 1990 году Президиум Верховного Совета РСФСР присвоил Людмиле Михайловне почётное звание «Заслуженный Учитель Школы РСФСР». А в 1992 году Людмила Михайловна стала победителем первого городского конкурса «Лучший классный руководитель - 92».

Стоять на месте – не для Людмилы Михайловны. Её ученики вели переписку со своими сверстниками из англоязычных стран. И сейчас Людмила Михайловна проводит уроки «на высоком идеально - методическом и теоретическом уровне». Более того, у неё хватает времени и сил на то, чтобы писать стихи, увлекаться нумизматикой и вести активный образ жизни.

Сейчас Людмила Михайловна – заслуженный учитель РФ. Её преподавательский стаж – больше 45 –ти лет! А ученики и коллеги утверждают: «Людмила Михайловна – гордость «десяточки»!»



Первый раз в первый класс!!!

Людмила Михайловна –  
победитель конкурса  
«Классный руководитель - 92»



Прием у главы г. Кунгура Р. А. Кокшарова  
педагогов в октябре 2008 г.



Людмила Михайловна с отличием окончила  
Педагогический Институт.

Автор статья: Цивилева Полина

## Достижение целей требует большой работы...

Людмила Колобова:



Людмила учились в нашей школе с 5 класса. Её право можно считать одной из лучших учениц за всю историю нашей «Десятки». В 2016 году она поступила в ПГНИУ (Пермский государственный национальный исследовательский университет) на факультет современных иностранных языков и литературу. Сейчас Людмила учится на втором курсе, и у неё уже полная копилка достижений. Итак, специально для читателей «Взлётной полосы» Людмила поделилась секретом своего успеха.

- Люда, чем Вам запомнились школьные годы?

- Общественной работой, так как я состояла в детском общественном объединении «Мы разные». Запомнились и встречи с яркими людьми (Людмила не единожды ездила в «Орлёнок»). Конечно же, учёба не запомнилась не моя.

- С каким результатом вы сдали свои выпускные экзамены?

- Я сдавала базовый уровень математики, русский язык, обществознание и английский язык. Математика не учитывалась при поступлении, так что достаточно сказать, что я сдала её на 5. Русский язык я сдала на 98 баллов, английский – на 95, обществознание – 78.

- Баллы очень высокие. Как вам это удалось?

- Я уделяла больше всего времени и внимания обществознанию. Английским, помимо школьных уроков, много занималась дома. С русским и математикой проблем никогда не было, оставалось лишь "набить руку" на решении типовых тестов. На обществознание с английским на неделю выходили полные сутки подготовки. Получить высокие баллы можно, если «учиться, учиться и ещё раз учиться».



- Расскажете о своих «университетских» достижениях?

Во - первых, скоро выйдет публикация одной из моих научных статей в сборнике "Актуальные проблемы иностранных языков и литературы" 2018 года. Также я дважды участвовала во всероссийской научной конференции на базе нашего факультета. В том году мое небольшое исследование было посвящено особенностям в романе М.Зусака "Книжный вор". Я получила диплом III степени. В апреле этого года я также буду участвовать в конференции. Изучаю категорию музыкальности в литературных произведениях на примере романа Э.Доктору "Рэстайл". В декабре 2017 получила диплом педагога китайского языка. А на I курсе активно организовывала мероприятия факультетского и университетского уровня.



- Успех у каждого свой. Что такое успех для вас?

- Я своим основным успехом и в школе, и в университете считаю совмещение отличной учёбы с общественной и творческой деятельностью. Сейчас она, правда, заменилась работой, но совмещать всё же получается.

- Люда, ваша поездка в Китай - яркий тому пример?

- Думаю, да. Китайским нефтяным университетом проводилась Летняя школа китайского, так что мы жили и учились там весь июль прошлого года. Через месяц я сдаю международный экзамен по китайскому языку (для получения сертификата владения на 3 уровне из возможных 6). Вероятно, проведу 5-6 месяцев осеннего семестра следующего курса в Наньчане, изучая особенности восточной культуры.

- Что бы вы посоветовали нынешним выпускникам?

- Принимать решения и думать своей головой. Не бойтесь ничего, а идите и делайте. Найдите то, что вдохновляет, и двигайтесь в этом направлении.



## Узбагойтесь

узбагойся



ОГЭ/ ЕГЭ приходят в гости к нам... Мы всё знаем и умеем, однако большинство выпускников теряют баллы из-за ужасного чувства, которое просыпается в нас на экзамене (или во время других важных испытаний). Оно называется... волнением.

Отчего оно возникает? Как бороться с волнением? Откровенно говоря, я сама всякий раз трясусь, как осиновый лист, не то что перед экзаменом, но даже перед обычным выходом к доске. Поэтому я тут не советчик. К тому же мало среди нас тех, в ком волнение не проявляется. Но мы нашли человека, который может помочь справиться с волнением и не только.

Наш школьный психолог, **Светлана Геннадьевна Обчинникова**, всегда готова дать советы:

### Борьба с волнением и стрессовыми состояниями начинается задолго до экзамена:

- \* При подготовке к испытаниям научитесь управлять своими эмоциями, будьте уверены в своих силах.
- \* Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряженное, скованное внимание!
- \* Заблаговременное ознакомление с правилами и процедурой экзамена снимет эффект неожиданности на экзамене.

### Как избежать нервного истощения?

Этот вопрос требует отдельного обсуждения, ведь состояние, возникающее вследствие перенесенных стрессов, высокой эмоциональной или интеллектуальной нагрузки может повлиять на ваши баллы. Причинами нервного истощения чаще всего становится переутомление. Итак, я вам советую:

- 1) Высыпайтесь.
- 2) Расслабьтесь. Выполнайте каждый день легкие дыхательные упражнения.
- 3) Принимайте контрастный душ и заканчивайте его горячей водой. Такой процедурой отлично заряжает энергией.

На самом же экзамене вы волноваться, точно, не будете, если... выполните пару упражнений за 10 – 15 минут до него.

## Упражнения для снятия эмоционального напряжения.

1) Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.



2) Нарисуйте в воображении образ спокойного, уверенного в себе человека, который, взяв билет, легко получает доступ к ресурсам памяти, уверенно и со знанием дела отвечает преподавателю, получая за это желаемую оценку. Одним словом, создайте алгоритм ваших действий, которым будете следовать на экзамене. Эту ситуацию нужно «проиграть» в уме несколько раз: сначала в роли зрителя какого-то фильма о человеке, сдающем экзамен на «пятерку», а потом в роли главного героя переживаемой ситуации. Оба способа желательно мысленно «прокрутить» по 3 раза, чтобы зафиксировать положительные эмоции и свой настрой на успех. Впоследствии, на экзаменах, вы сможете вызвать у себя нужное состояние.

3) Медитация на дыхании. Суть в том, чтобы в течение 3-5 минут следить за потоком поступающего в организм прохладного выдыхаемого воздуха и теплым выходящим потоком, дышать при этом надо легко и естественно. Через несколько минут, сняв возбуждение, переходят к самовнушению, мысленно говоря себе: «Я - Расслабляюсь - И - Успокаиваюсь», синхронизируя эти слова с ритмом своего дыхания.

4) Физические упражнения снимают напряжение и стимулируют работу мозга. Поэтому старайтесь сделать небольшую разминку перед экзаменом.



Ребята, я желаю Вам удачи. Вы со всем справитесь. Как говорится, «збагойствие, только збагойствие!»