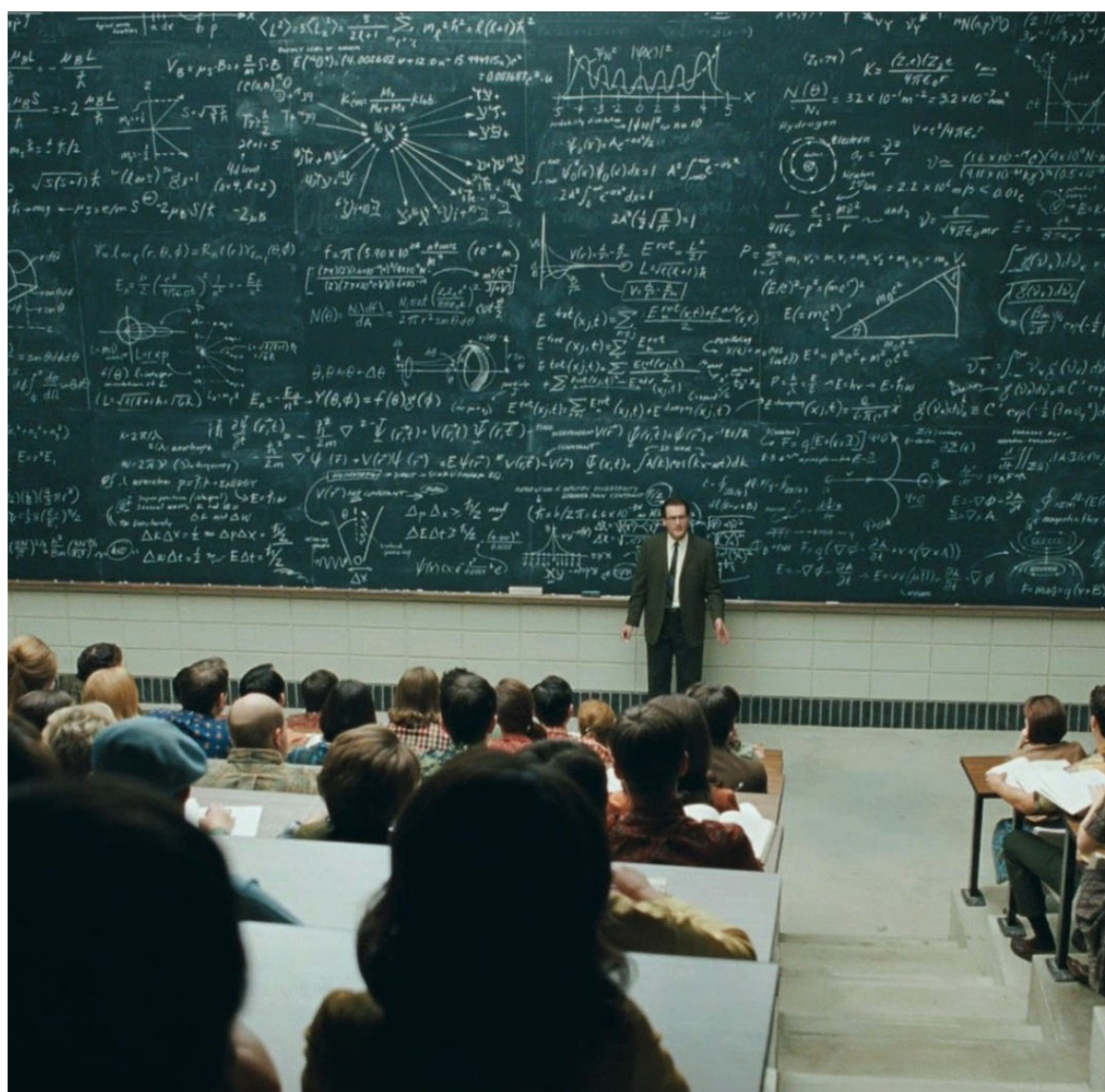


ТОЧКА ЗРЕНИЯ

ТЕМА
НОМЕРА:

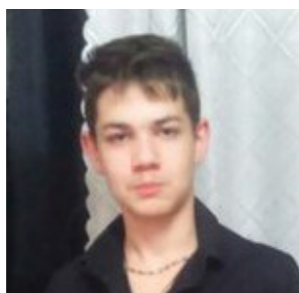
Не так страшны
экзамены



Не так страшен экзамен,

Экзаменационный кошмар приближается...

У кого – ЕГЭ, у кого ОГЭ, а у нас физика по билетам. Страх, волнение и очень много вопросов. Их мы решили задать нашим самым близким людям – родителям, родственникам, друзьям и учителям.



ди и выученный материал. Таким образом, приходилось проговаривать и объяснять по несколько раз одно и то же – в результате к экзамену ты знал все билеты наизусть. Практическая часть в билетах присутствовала в виде грамматических заданий (по русскому языку) и задач (по геометрии).

А в 10 классе мы сдавали экзамены почти по всем предметам школьного курса. Физкультура – сдача норм ГТО. Русский язык и литература – шестичасовое сочинение, алгебра и начала анализа – шестичасовая контрольная работа. Литература,

От результатов экзамена зависели оценки в аттестате...

Я решил взять интервью у Ирины Эдуардовны Харченко, завуча, социального педагога и, по совместительству, моей бабушки, которая работает в нашей школе с 1981 года.

- Ближится окончание учебного года и вместе с ним экзамены. А как часто ты сдавала экзамены в школе и волновались ли перед ними?

- Конечно, волновалась, потому что от результатов экзамена зависели оценки в аттестате. Свои первые экзамены в школе я сдавала как выпускные за 8 класс. В 1974 году экзамены сдавали после 8 класса и после 10 класса, а сейчас после 9-ого и после 11-ого. Сдать надо было 4 экзамена: 2 письменных (диктант по русскому языку и контрольная работа по алгебре) и 2 устных (русский язык – теория и билеты по геометрии). Волнение присутствовало, но уверенность в своих знаниях и силах вселяла надежду на хороший результат.

- Как ты готовилась к экзаменам?

- Систематическое выполнение домашних заданий, оформление тетрадей с билетами, написание самостоятельных и проверочных по билетам – всё это держало в тонусе. Отстающих брали на «буксир»! К каждому успевающему был прикреплен «слабоуспевающий», которому необходимо было все объяснить, проверить заполнение тетра-



как его малюют

физика, химия, география, биология, история и обществознание, английский язык – устно по билетам.

- Делала ли ты шпаргалки? Если да, то какие?

- Шпаргалки не делала, потому что не умела ими пользоваться, а вот черновики было множество! В 10-м классе мы сдавали устно литературу – о каких шпаргалках могла идти речь, если в каждом втором билете было чтение наизусть как поэзии, так и прозы? А вот в институте, уже на 5 курсе, перед экзаменом по биохимии у меня было 4 блокнота формата А5, заполненных формулами различных химических соединений. Наличие такой работы было своеобразным допуском к экзамену, ведь формулы – огромные, поэтому при необходимости можно было воспользоваться своими записями!

- К каким предметам, на твой взгляд, сложнее готовиться?

- Это зависит от способностей: кому-то легко даются гуманитарные предметы, и даты по истории запоминаются легче, чем таблица умножения. А кому-то формулы по математике, физике, химии гораздо ближе и роднее. Но и тем и другим необходимо помнить, что подготовиться к экзамену за один день невозможно! Ведь экзамен – результат систематического труда: выполнения домашних заданий и работы на уроках. Сегодня у вас есть возможность получать информацию по любому вопросу, можно сказать, мгновенно: интернет – великое подспорье. Только используйте его разумно – помните, что экзамен и интернет будут жить «самостоятельной жизнью»: ведь на экзамене не откроешь Яндекс.

- В заключение своего интервью я бы хотел поблагодарить тебя за уделённое время и за советы, которые нам помогут в дальнейшем.

Семененков Дмитрий, 7 «а»

«Инструкция» по сдаче экзаменов

Мы заканчиваем седьмой класс, и скоро нам предстоит сдавать экзамены. Мне стало интересно, что же нас ждет экзаменах, как они будут проходить и как надо к ним готовиться. Поэтому я решила взять интервью у Ирины Юрьевны – нашей учительницы английского языка и у Светланы Эрленовны – учительницы русского языка и литературы, которые прошли это испытание. Они любезно согласились поделиться со мной своим опытом.

Интервью с Петровой Ириной Юрьевной

Я: Сложно ли сдавать экзамены?

Ирина Юрьевна: Если знаешь материал, то нет.



Я: Какие предметы вы сдавали на экзамене?

Ирина Юрьевна: Когда я сдавала ЕГЭ, оно было пробное. Я сдавала русский специально сама, чтобы потом поступать в университет. Кроме ЕГЭ по русскому, мы сдавали математику, и по выбору я сдавала информатику и биологию.

Я: Как вы готовились к экзаменам?

Ирина Юрьевна: Ну, мне, наверное, повезло в жизни, у меня память очень хорошая, и если я услышу рассказ учителя на уроке, то запоминаю практически все. Но понятно, что за два-три дня до экзамена нужно повторять, читать конспекты и учебники. Еще примета есть такая, что надо положить под подушку то, что читал для подготовки к экзамену, тогда все лучше запомнится. Я всегда так делала.

Я: Пользовались ли вы шпаргалками?

Ирина Юрьевна: Я писала их всегда, но не пользовалась ими ни разу. Был такой случай: я положила шпаргалку в карман юбки и не использовала ее, но, когда встала и пошла отвечать, она выпала из моего кармана. Я и ребята делали вид, будто ничего не случилось, и комиссия не заметила этого. После зачета мы подобрали все.

Я: Что важно помнить на экзамене?

Ирина Юрьевна: Наверное, важно помнить, что экзамен – это не конец света, успокоиться, и тогда сами знания должны всплыть, потому что особого рецепта для всех экзаменов нет, главное помнить, что это не самое страшное в жизни.

Интервью с Берестовицкой Светланой Эрленовной

Я: Сложно ли сдавать экзамены?

Светлана Эрленовна: Вначале сложно: когда ты начинаешь сдавать экзамены в школе, первый раз в институте – сложно. А когда накапливается в жизни опыт многих экзаменов, то уже легко. Чем больше сдаешь экзамены, тем легче их сдавать.

Я: Как вы готовились к экзаменам?

Светлана Эрленовна: Поскольку у меня в жизни было очень много экзаменов, я к ним, естественно, готовилась по-разному. Литературу в школе я учила, читала учебники, читала книги, занималась с репетитором. По химии мне



шпаргалки писала мама, так как мама была тогда кандидатом химических наук. Она написала половину шпаргалок, которые относились к ее органической химии. А неорганическую мы писали с подружкой. В педагогическом институте о нас было общество для подготовки к экзаменам, мы его называли трест. В него входило 5-6 человек, все вопросы делились поровну, и мы писали шпаргалки, так называемые «крокодилы», экзаменационные вопросы. Вопросов было много, мы распределяли их и на листочке писали ответ, как будто ты пишешь его прямо на экзамене. Перед экзаменом собирались и вместе эти крокодилы читали, чтобы быть, в принципе, в курсе всех вопросов. И когда мы шли на экзамен, кто-то один надевал пиджак с внутренними карманами, большими такими вшивками, и туда вкладывались эти «крокодилы». Потом тихонечко доставались оттуда и передавались тому, кто отвечает. А тот уже должен был посидеть, почитать внимательно, подчеркнуть что-то важное и отвечать по этому листочку, как будто он его только что написал.

Когда же я училась в театральной академии, то многие экзамены сдавала без подготовки, потому

что ту же литературу я хорошо знала.

Помню, как после шести уроков неслась в академию сдавать зачет по сценическому движению. Мы сдавали испанские поклоны и элементы сценической драки. Испанскими поклонами я еще очень долго развлекала всю свою семью.

Я: Что важно помнить на экзамене?

Важно помнить какие-то основные моменты, общую логику предмета и находиться в свободном состоянии, чтобы отвечать на вопросы и понимать, что тебя спрашивают.

Я: Вы когда-нибудь принимали экзамены?

Светлана Эрленовна: Да, конечно. Во-первых, я проверяла изложения и сочинения, а во-вторых, принимала экзамен по литературе. Но, честно говоря, это невесело совсем, парочку человек послушаешь, а потом уже становится скучно, потому что редко дети хорошо и интересно отвечают, они начинают путаться, ты пытаешься им помочь, задавая какой-то вопрос, а они от этого вопроса еще больше начинают путаться. Не могу сказать, что получала удовольствие от того, что принимала экзамены.

Иногда было очень приятно читать на экзамене хорошие сочинения и понимать, что ты все-таки чему-то детей научила. Когда мой первый одиннадцатый класс писал экзаменационные сочинения, их забрала проверять городская комиссия. Все очень боялись, но, когда пришли результаты, были просто ошеломлены: за содержание только пятерки и четверки, причем пятерок больше, за грамотность всего четыре тройки из 50-ти писавших.

Я: Расскажите какие-нибудь интересные случаи, которые произошли, когда вы сдавали экзамены?

Светлана Эрленовна: Когда я поступала в театральный институт и все творческие экзамены были уже сданы, оставались история и сочинение. Все знали, что я учитель русского языка и литературы. Я поступала на заочный, на режиссуру эстрады, и там были все взрослые дяденьки – режиссеры, актеры, им было лет по 30-40, а мне было тогда 24. Они все просили, чтобы я помогла им проверить сочинения. Я пообещала проверить всем, кому смогу, а самому старшему, Володе Гранцыну, даже написать. Когда начался экзамен, я очень быстро написала свое сочинение и честно проверила сочинения всех, кто сидел рядом, и написала Володе. Но он им не воспользовался, потому что испугался, написал сам и получил зачет.

А самым страшным экзаменом в моей жизни была защита диплома, когда я уже заканчивала театральную академию. Я защищала диплом через год после сдачи государственных экзаменов, так как в тот год не успевала поставить дипломный спектакль. На следующий год я его поставила в театре «Аквариум», написала диплом. Председателем экзаменационной комиссии был кинорежиссер Алексей Герман. У меня был детский спектакль, который назывался «Сказки из мешка». Защищать диплом я должна была с курсом режиссеров драмы, которые учились очно пять лет. Я волновалась страшно. Думала, что там будут серьезные классические постановки, а я со своими «Сказками из мешка» буду очень жалко смотреться. На экзамен пришла в строгом черном платье и туфельках на каблуках. Все остальные девушки-режиссерши были в джинсах, пиджаках и кроссовках. Знакомых на этом курсе у меня не



было, чувствовала я себя очень одиноко.

Но вот начался экзамен. Выпускники стали рассказывать о своих спектаклях: «Белоснежка и семь гномов», «Два клена» (детская сказка) и что-то еще в этом роде, чуть ли не «Три поросенка». Когда дошло до моих «Сказок из мешка» я гордо вышла и уверенно рассказала о своей постановке.

Нам всем поставили пятерки. Я видела тогда Алексея Германа вживую первый и единственный раз в своей жизни. Он был очень прост и добр с нами. Шутил, рассказывал о своем дипломном спектакле, который назывался «Мал, да удал».

Он сказал, что ставит нам всем пятерки, чтобы в нашей жизни был хороший старт, чтобы мы с легким сердцем отправлялись в творческий путь. Я тогда думала о том, что чем талантливее человек, тем он проще, человечнее и великодушнее. Ведь наши первые спектакли ему, с его мировой славой, должны были казаться примитивными, банальными. Но он не критиковал и не иронизировал, а вопросы задавал только такие, на которые было легко ответить.

Несмотря на благополучное окончание экзамена, я была так измучена и вымотана, что, когда зашла в вагон метро, пожилая женщина уступила мне место...

Я тогда решила, что хватит, это последний институт в моей жизни.

Из беседы с моими преподавателями я сделала для себя вывод, что если усердно готовиться к экзаменам и быть уверенным в своих силах и знаниях, то сдавать экзамены совсем не страшно.

Азарова Валерия, 7а



УЧИТЬ,

Наши родители сдавали экзамены честно



Своё интервью я взяла у мамы, Елены Борисовны Романовой, завуча и учителя физики в нашем лицее. Мама закончила Ленинградский институт точной механики и оптики с красным дипломом.

- Трудно ли было поступить в институт?
- У кого мозги есть... тот и поступит.

- Мама, какие экзамены ты сдавала в институте?

- Философию, научный коммунизм, специальные разделы физики, экономику, теорию информации и многое другое...

- И какие оценки?

- Одни пятёрки. Я три дня сидела дома и зубрила, никуда не выходила, три дня всего на один экзамен.

Я сделала вывод, что наши родители сдавали экзамены честно, поэтому они и стали более успешными, чем наше поколение.

Мельн Арина, 7 «а»



УЧИТЬ И УЧИТЬ!

Учить, учить и учить!



Свои вопросы я решила задать учителю биологии Екатерине Васильевне Никишиной.

- Как Вы готовились к экзаменам?

- Очень ответственно и целенаправленно. Учила. Писали ли Вы шпаргалки?

- Я никогда не писала шпаргалки. Я часто пишу конспекты и таблицы по пройденному материалу, мне так удобнее вспомнить это потом. А шпаргалками я никогда не умела пользоваться.

- Дайте, пожалуйста, несколько советов людям, готовящимся к экзаменам.

- Все зависит от индивидуальности. Есть люди, которые готовятся к экзаменам за ночь, а есть, которые готовятся год, два или даже три. А совет такой: «Все не так страшно, как это рассказывают». Все боятся экзаменов, потому что никто из сверстников не знает, как это на самом деле, а учителя запугивают. Не нужно бояться, ведь если ты хорошо знаешь материал, то сдашь все экзамены.



Также своим мнением об экзаменах в школе со мной поделился мой папа – Болдорев Сергей Андреевич. Моему папе 50 лет. Он закончил технический вуз с красным дипломом.

- Сколько экзаменов ты сдавал? И какие?
- Пять. Математика, физика, химия, русский и немецкий язык.

- Почему ты выбрал именно их?
- Я не выбирал их. Они были обязательными.

- Как ты к ним готовился?
- У меня по каждому из этих предметов была тетрадь с вопросами и ответами на них. Я учил все эти тетради наизусть.



- Писал ли ты шпаргалки?
- Нет, шпаргалки в школе я не писал, а в институте нам было разрешено иметь лист с некоторыми формулами по математике.

- Можешь дать несколько советов людям, готовящимся к экзаменам?

- Нужно начинать учить материал заранее, чтобы все хорошо легло в голову и запомнилось. Все выученное нужно периодически повторять. А также нужно подтягивать и разъяснять свои слабые места, ведь по закону подлости может достаться именно эта та тема, которую не выучил.

Сайгушева Анастасия, 7 «а»
О влиянии экзаменов на жизнь, а также

об экзаменационных байках...

Интервью с нашей учительницей информатики - Пресняковой Ириной Геннадьевной.

- На кого вы учились?
- На инженера. Я училась в Ленинградском политехническом институте, а теперь он политехнический университет.

- Почему вы стали учителем информатики, если хотели стать инженером?

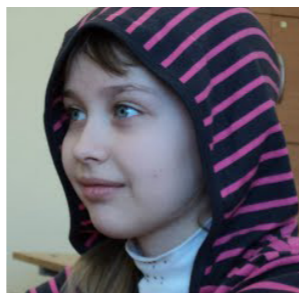
- А я и стала инженером. И работала вот недалеко, на площади у метро Московская. А потом, в годы перестройки, это военное предприятие стало разваливаться. Стала искать другую работу, работала в коммерческой организации. Хорошо разбиралась в компьютерах, пригласили в школу помочь оформить документы, а потом - преподавайте, вы будете вести урок информатики. Вот так я и оказалась учителем информатики.

- А вы, когда сдали экзамены, праздновали со своими товарищами?

- Да, конечно. Сначала мы в ресторане отмечали, а потом просто гуляли по городу. Один из мальчиков пригласил нас к себе. Мы еще у него посидели, музыку послушали, обсуждали какие-то вещи.

- А итоги экзаменов как-то повлияли на вашу жизнь?

- В школе - конечно, поскольку экзамены тогда влияли на отметку в аттестате. Я, например, сдавала два экзамена, потому что у меня были только две четверки в аттестате. У меня было преимущество перед другими. После института выпускникам выдавали направления на работу в зависимости от количества набранных баллов. Раньше устраивали на работу после института, сейчас сам ищешь, а раньше устраивал институт. Выделяли места на предприятиях, и ты выбирал себе место. Так вот, те, кто получал хорошие баллы по сумме всех оценок диплома, имели преимущество устроиться на более хорошую работу. То

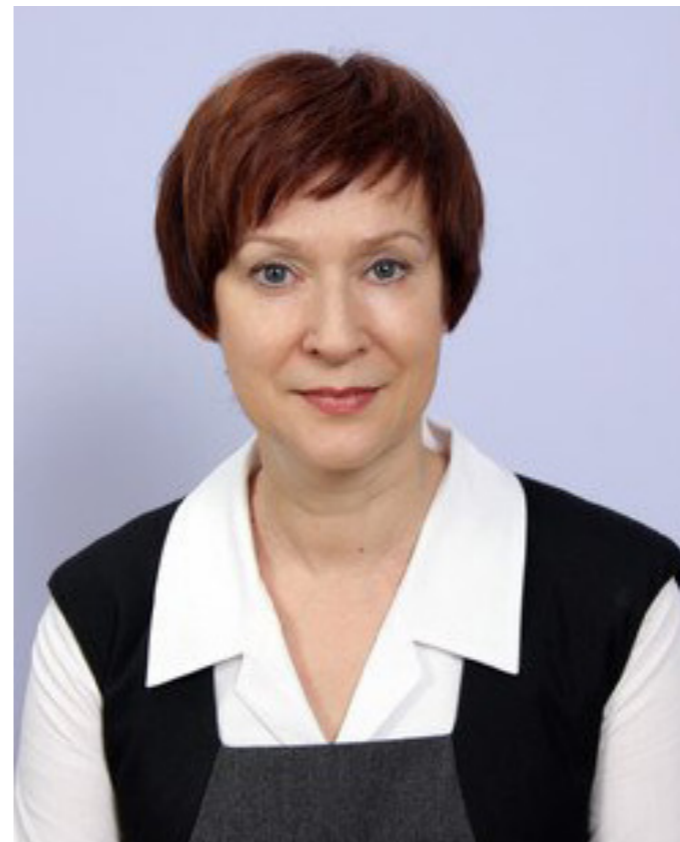


есть студенты были заинтересованы в том, чтобы хорошо учиться.

- А чем представления об экзаменах отличались от экзаменов в действительности? Вот, например, говорят, если у кого-нибудь шпаргалка упадет на пол, то его исключат.

- Ну, это, конечно, страшилки. Я на своем веку не помню таких вещей. Как-то все достаточно спокойно было. Помню одну байку, которую у нас рассказывали. Пришел студент сдавать экзамен. Преподаватель чувствует, что он списывает, что у него есть шпаргалка, начал задавать студенту дополнительные вопросы. И так его, и эдак. Но - никак. Поднял тряпку для доски, чтобы проверить, нет ли там шпаргалки. Нет. Ладно, домучил он его. «Хорошо, - говорит педагог, - я Вам поставлю четверку, только скажите: списывали?». «Списывал». «А шпаргалки где?» Студент поднимает соседнюю тряпку - шпаргалки там. Ну, это байка такая вот. Рассказывали в какой-то группе, у нас такого не было.

Глущенко Виталина, 7 «а»



Позволила себе не выучить всего два билета...

Интервью я решила взять у своей бабушки.

- Сложно ли было тебе сдавать экзамены?
- Настя, конечно, я

сдавала много экзаменов, и каждый раз это было очень волнительно. К экзаменам привыкнуть нельзя!

- Вот скажи мне, наверное, у тебя были какие-либо шпаргалки?

- Приходилось много готовиться, и, как большинство моих друзей, я откладывала все до последнего момента, поэтому перед экзаменом сидела всю ночь - учила и писала шпаргалки на вопросы, в которых была не уверена. Писали на маленьких бумажках, которые прятали где только можно было и даже на ногах.

- Наверняка у тебя, как и у любого родителя, есть какие-нибудь советы и пожелания?

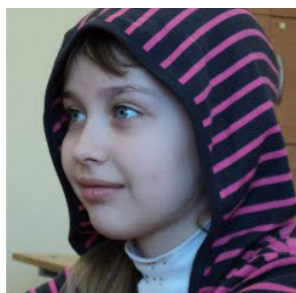
- Сейчас я бы посоветовала по возможности готовиться к экзаменам заранее. Знаешь, у меня есть очень печальный опыт: я очень хорошо знала химию и была лучшей ученицей по предмету. Поэтому позволила себе не выучить всего два билета по теории, рассчитывая, что они мне не попадутся, но именно один из них я вытянула, пришлось брать второй билет, и как результат - тройка в диплом! Вот это обидно! Я не хочу, чтобы у тебя было что-нибудь похожее.

Васильева Анастасия, 7 «а»



Только те, кто совсем не учился, не смогут сдать экзамены

Я взяла интервью у моей брата Глущенко Александра, который закончил школу два года назад



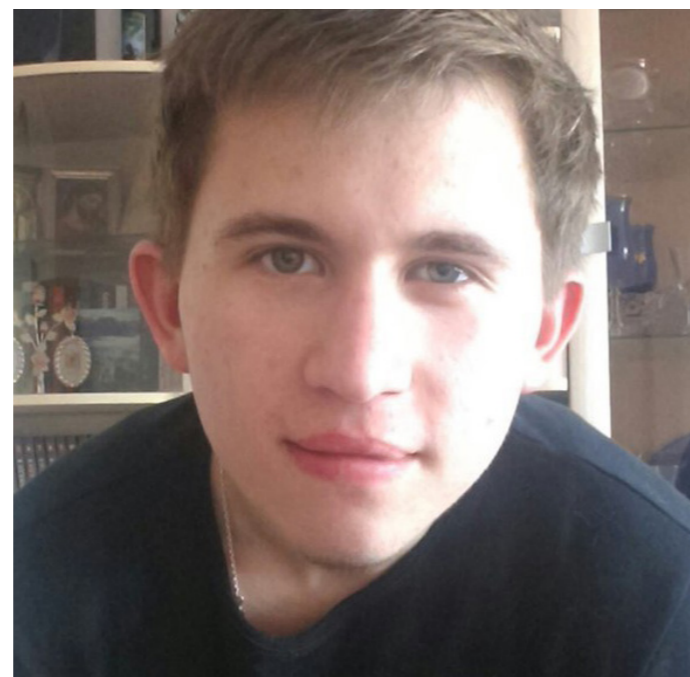
- Правда, что ЕГЭ такой страшный, как говорят?
- Нет. Приходишь на экзамен, волнуешься, некоторые девушки в обморок падают от волнения, образно говоря. Тебе объясняют правила. Рассказывают, чем можно пользоваться, чем нельзя. На входе сканером водят, через рамку просят пройти, просят оголить какие-то части тела. Могут попросить поднять футболку, снять носки. На самом деле это не так страшно и сложно, как говорят. Тебе больше страха нагоняют, чтобы ты добросовестно готовился. Были такие: учили и в итоге не сдали. Первые минуты сидишь перед листком, не можешь понять простые предложения из-за волнения. Потом успокаиваешься и удивляешься, почему задания такие легкие.

Написал - вышел. И наступает такое облегчение. От тебя больше ничего не зависит, все, что мог, - ты сделал. Остается ждать вердикта. А пока неделю делаешь что хочешь. Ждешь результатов.

- А ЕГЭ сложнее ГИА?

- Да, но не очень. ГИА писать несложно. Только те, кто совсем не учился, не смогут сдать.

Глущенко Виталина, 7 «а»



Мне достаточно было понимать предмет

Я взял интервью у сестры моей мамы, тети Марины, которая заканчивала школу 20 лет назад. Она рассказала, как сдавала экзамены в десятом классе.

- Какие предметы ты сдавала на экзамене?

- Я сдавала русский и математику как обязательные предметы, а географию, физику и геометрию как дополнительные.

- Делала ли ты какие-нибудь шпаргалки для сдачи экзаменов?

- Нет, не делала. Ты предмет или знаешь, или не знаешь. Ты же не пойдешь сдавать ИЗО, если ты не умеешь рисовать. А предметы, которые я сдавала, я знала довольно хорошо.

- То есть ты заучивала все темы?

- Мне достаточно было понимать предмет. Если ты понимаешь, о чем идет речь, то легко ответишь на вопрос. Но физику я зубрила, так как с квантовой физикой мне было трудно разобраться.



- Есть ли у тебя какая-нибудь интересная история, связанная с экзаменами?

- Так как для сдачи русского языка нужно было написать сочинение, а у меня с этим было туго, моя мама решила мне помочь. У нас с Владивостоком было четыре часа разницы, а моя мама работала учителем, и у нее были знакомые во Владивостоке. Твоя бабушка позвонила своим знакомым и узнала темы сочинений, после разбудила меня, а это в четыре часа ночи, и я села писать. После мама проверила меня на наличие ошибок, и я легла спать. Утром пришла на линейку - раньше темы для сочинений зачитывали там - и назвали все темы, кроме той, на которую я написала сочинение.

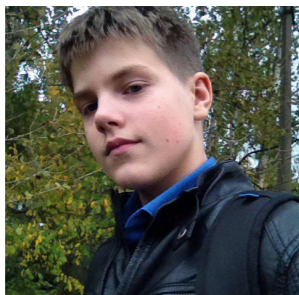
- И что ты делала?

- Пришлось самой писать. Я не готовилась, не сделала никаких шпаргалок, так как была уверена, что у меня уже все готово.

Котов Данил, 7 «а»



Нам было гораздо легче, чем нынешним школьникам



Весна в разгаре! Неумолимо приближается время школьных экзаменов! Интересно, какие воспоминания об этой поро остались у наших

близких?

- Мама, ты помнишь, как сдавала экзамены? Какие интересные и весёлые моменты тебе запомнились?

- Я училась в той же школе, что и ты сейчас. Только тогда она называлась «Средняя школа № 226». Особого веселья экзамены у меня никогда не вызывали... Помню, что это было всегда очень волнительно, а порой и жутко страшно.

- Мама, почему страшно? Чего бояться? Просто выучить и ответить...

- Перед экзаменом, сколько бы я ни учила, мне всё равно казалось, что я ничего не знаю. Особенно, когда входила в кабинет и тянула билет...

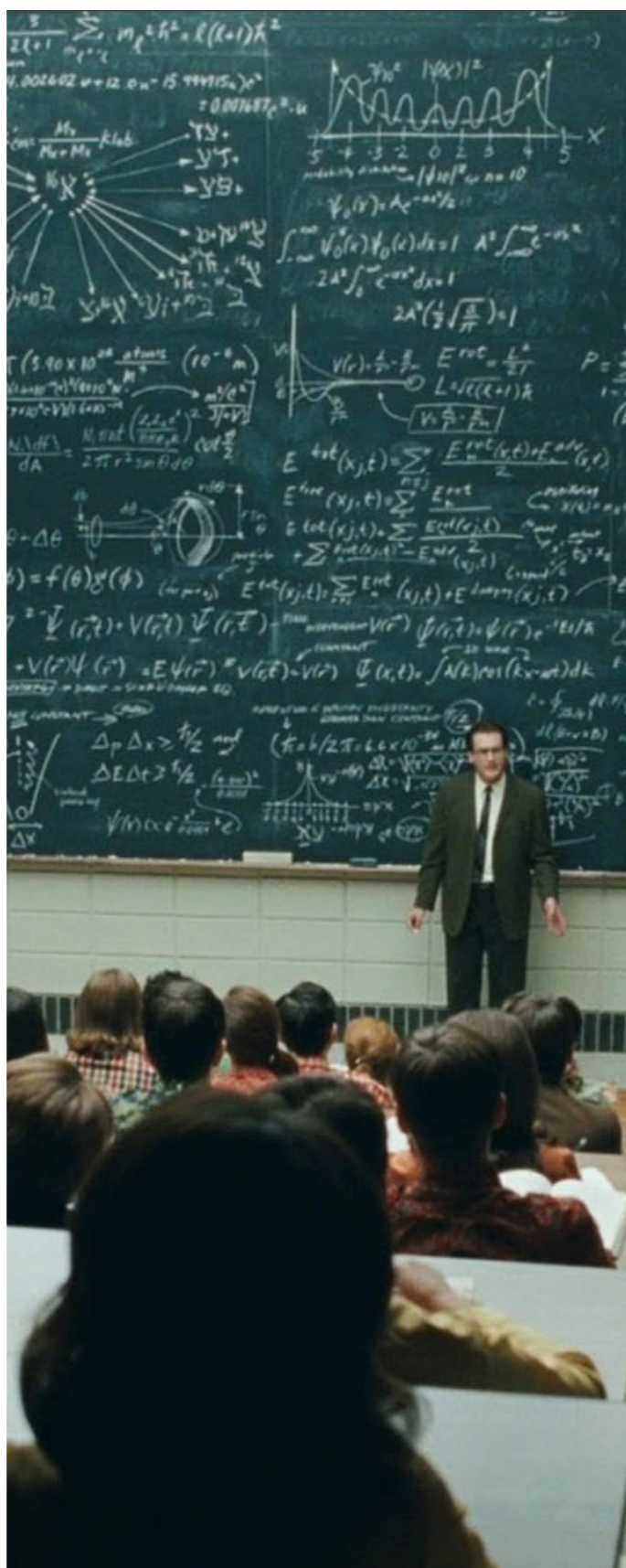
- Это касалось всех предметов? Или всё-таки был любимый, в котором ты чувствовала себя уверенно?

- Да, русский язык и литература. Эти предметы мне нравились больше всего и экзаменов по ним я не боялась. Всё благодаря моему любимому педагогу Танфиловой Елене Семёновне! Я до сих пор ей очень благодарна и всегда вспоминаю о ней с теплотой! На самом деле у нас были прекрасные учителя. И все экзамены в итоге я, конечно же, сдавала!

- Мама, а как ты думаешь, вам было сложнее сдавать экзамены, чем в наше время?

- Я считаю, что нам было гораздо легче, чем нынешним школьникам. Мы сдавали экзамены в «родных стенах» своей школы и своим же педагогам, которых знали многие годы. Как говорится в пословице: «Дома и стены помогают». Поэтому, как мне кажется, психологически нам было проще. Хотя во все времена залогом успешной сдачи экзаменов были и остаются полученные знания!

Бородулин Иван, 7 «а»



Интересное

Спать хочется!

Весна. Конец года. Зачеты, контрольные... Состояние хронического невысыпания. А впереди еще экзамены, а значит, бессонные ночи.

Думаю, самое время поговорить о сне.



Каждый год по всей планете празднуется Всемирный день сна, в этом году он проходил 18 марта.

Всемирный день сна (ВДС) ежегодно проводится по инициативе Международного комитета дня сна (World Sleep Day Committee) и Международной ассоциации медицины сна, начиная с 2008 года. Он направлен на пропаганду пользы правильного и здорового сна, привлечение общественного внимания к проблеме сна в её медицинском, образовательном и социальном аспектах, а также на предотвращение нарушений сна.

Попробуем разобраться, почему мы не высыпаемся и чем же все-таки полезен сон.

Безусловно, все мы любим поспать. Но сколько нужно спать для полного и здорового сна?

Продолжительность сна обычно составляет 6-8 часов в сутки, но возможны изменения в довольно широких границах (4-10 часов). При нарушениях сна его длительность может составлять от нескольких минут до нескольких суток.

Спать очень важно, т.к. сон выполняет важнейшие функции в нашем организме.

1. Сон обеспечивает отдых организма.
 2. Сон играет важную роль в процессах метаболизма. Во время медленного сна высвобождается гормон роста.
 3. Сон способствует переработке и хранению информации. Сон (особенно медленный) облегчает закрепление изученного материала, быстрый сон реализует подсознательные модели ожидаемых событий. Последнее обстоятельство может служить одной из причин феномена дежавю.
 4. Сон — это приспособление организма к изменению освещенности (день-ночь).
 5. Сон восстанавливает иммунитет.
- Почему же мы не высыпаемся, даже если спим 10-12 часов в сутки?



Если вы проснулись и чувствуете, что вам не хватило времени для сна, то значит все идет не так. Вы спали недостаточное количество времени, и естественный ритм вашего тела находится вне синхронизации. Наше тело любит ритм и предсказуемость, поэтому надо ложиться спать и вставать в одно и то же время каждый день. Тело имеет чрезвычайно точные естественные часы, и за час до пробуждения оно начинает подготовку. Но если ваш организм не привык к определенному ритму, он не знает, когда вы просыпаетесь, и он не подготовлен. Ваше тело просто не готово проснуться.

Если вы установите будильник на одно и то же время каждый день и в выходные, и в праздничные дни в течение нескольких недель, то ваше тело будет иметь возможность точно определять время. Вот почему вы иногда просыпаетесь за пять минут до будильника. Ваше тело знает, что вы не любите звук будильника и делает работу за вас.

Многим из нас снятся «сны». Что же это такое?

Сон – переход сознания в тонкоматериальные тела, чтоб не мешать восстанавливаться телу. Сны бывают трёх видов:

1) Причудливый, непоследовательный, путанный.

Этот вид сна является бредом ума и поэтому не имеет особой ценности для познания мира.

2) Непоследовательный, при котором сменяются различные сюжеты, действия, картинки.

Этот вид сна является отражением полученных в прошлом впечатлений и заслуживает внимания.

3) Яркий, чёткий, последовательный, надолго запоминающийся.

Этот вид сна является восприятием жизни иных миров и требует особого внимания и осознания. Люди 1/3 своей жизни находятся во сне, и поэтому здравомыслящий человек старается сделать свой сон осознанным. Вещие сны снятся с понедельника на вторник, с четверга на пятницу и в первую полную неделю каждого месяца.

Чтоб запомнить сон, в комнате, где вы спите, должно быть темно. Для этого раньше служили шторы и ставни на окнах. Свет стирает информацию из мозга.

Подводя итог, хочется еще раз сказать, что сон – очень полезная штука. Всегда нужно стараться ложиться вовремя и соблюдать распорядок сна даже в выходные или праздники. Понимаю, это сложно... Но только при таких условиях наш организм будет чувствовать себя полностью отдохнувшим и готовым к новому трудовому дню.

Федоров Артем, 11 «а»

Текст написан по материалам интернет-сайтов



Наше творчество

Я начал сочинять стихи в 2010 году. Сначала это были просто стихи, а потом меня увлекла реп-культура. Я стал перекладывать стихи на музыку.

Вместе с другом мы создали группу «Саня. М.Я.Т.А» - расшифровывается: «мой яд творит арт», то есть «мои чувства творят искусство». Первую запись сделали в 2013 году, в 2016 – выступали вместе с группами «Gambit13» и «nebo7», следующий концерт будет в мае 2016 года.

Новые треки выкладываю на своей странице в контакте.



В рисунках дождя

В рисунках дождя, мокрых по окнам,
Подобным брызгам красок на полотнах,
В оттенках серых, с настроением холодным
Все кажется тусклым и бестолковым.
Небо бьет нам по головам каплями,
Дым табачный в легкие наполняет этот миг,
А мы ищем просвет блуждающими взглядами,
Но находим обман, обрыв, туман, тупик.

Все вечно находятся в какой-то глупой спешке,
В плацдарме иллюзий, уже давно став пешкой.
Растворяются в толпе в вагонах метро,
Потеряв по пути все добро и тепло.

Все к какому-то стремятся вечно пункту назначения,

Который не имеет ни малейшего значения.
Каждый сам по себе, долго в обществе душно,
Хотели обезопаситься, но попали в ловушку,
А теперь мерзнем во льдах одинокого пребывания,

Просыпаясь с утра, начинаем существование,
И тут не стоит искать никакого оправдания
Мы сами портим свою жизнь, этого не понимая.
Каждый считает себя жертвой обстоятельств,
Жертвой измен, жертвой предательства.
Все это так, но нужно выдержать натиск,
Выдержать... или сломаться.

В рисунках дождя, мокрых по окнам,
Подобным брызгам красок на полотнах,
В оттенках серых, с настроением холодным
Все кажется тусклым и бестолковым.
Небо бьет нам по головам каплями,
Дым табачный в легкие наполняет этот миг,
А мы ищем просвет блуждающими взглядами,
Но находим обман, обрыв, туман, тупик.

Все замурованы чувства и не найти себе места
Лучшего, чем перед телевизором кресло.
Каждый день проходит по расписанию.
Мы попали в болото и в нем все вязнем и вязнем.
Нам намного комфортнее жить по плану
Без эмоций и всякого риска,
Так меньше шансов себя поранить,
Но возможности нет, чтобы зажечь искру.



Мы искусственно пытаемся создать настроение,
Крепкий алкоголь, как от проблем отвлечение.
Мы поддались течению и падаем вниз,
Все ближе ко дну и не подняться на бис.
Нам кажется, что мир весьма недружелюбен,
Жестока судьба, неприветливы люди,
Никак не понять, что это наша ошибка,
Хотя по-другому жить хочется шибко.

В рисунках дождя мокрых по окнам,
Подобным брызгам красок на полотнах,
В оттенках серых, с настроением холодным
Все кажется тусклым и бестолковым.
Небо бьет нам по головам каплями,
Дым табачный в легкие наполняет этот миг,
А мы ищем просвет блуждающими взглядами,
Но находим обман, обрыв, туман, тупик.



Забывать

Жаль, что в моей памяти нет кнопки «delete»,
Моменты, где мы вместе, как туман перед глазами,
И, кажется, мой разум, слетел уже с орбит.
Но я не хочу больше жить несбыточными мечтами.
Дождь оставляет на окнах рисунки,
И мой взгляд теряется где-то вдаль,
Чтоб сделать мысли тише, делаю громче музыку,
И снова выпускаю сигаретный дым.
Медленно тянутся дни в этом печальном сюжете,
Трясутся руки от нервов, и снова не уснуть.
Мне надоело бессмысленно ждать хэпи энда,
Ведь боль непрестанно разрывает грудь.
И все закончилось, видно, у нас уже бесповоротно,
Я не могу смириться, сердце в бешеном ритме
Внутри так колотит, взрывает мой контроль,
И надо бы проститься мне найти силы с тобой.

Мне бы забыть твой номер и забыть твой адрес,
Забывать все, что было, но в прошлом осталось.
Забывать все раз и навсегда,
Чтобы сердце не скулило и не плакали глаза.
Мне бы забыть твои руки, забыть твои губы,
Забывать все волшебные вместе минуты.
Забывать все раз и навсегда,
Ведь нет уже шанса на счастливый финал.

Я теперь не знаю, как у тебя дела.
И интересно жутко: ты вообще переживаешь?
Не знаю: грустишь ты или все идет на лад,
Не знаю теперь: о чем ночами мечтаешь.
Возле дома твоего гуляю, будто бы случайно,
В надежде пересечься хоть на пару слов,
Я пытался забыть, но душа рвется отчаянно
И наивно, ведь известен мне заранее итог.
Ты скроешь все эмоции, скроешь свои чувства,
А я буду, как дурак, пытаться строить фразы,
Что давно уже придумал, буду выглядеть глупо,
И старательно буду читать реакцию в глазах.
А потом снова ночь, сигареты и стихи,
И снова образ твой передо мной витает,
Снова давиться от безжалостной тоски,
Снова сетовать на жизнь и на воспоминания.

Мне бы забыть твой номер и забыть твой адрес,
Забывать все, что было, но в прошлом осталось.
Забывать все раз и навсегда,
Чтобы сердце не скулило и не плакали глаза.

Мне бы забыть твои руки, забыть твои губы,
Забывать все волшебные вместе минуты.
Забывать все раз и навсегда,
Ведь нет уже шанса на счастливый финал.

Мне бы забыть, мне бы забыть, мне бы забыть,
забыть, забыть...
Мне бы забыть, мне бы забыть, мне бы забыть,
забыть...
Раз и навсегда, раз и навсегда, раз и навсегда,
раз и навсегда...
Раз и навсегда, раз и навсегда, раз и навсегда...

Чудо-незнакомка

Я упустил момент, и нет теперь покоя.
Ты беспощадно мне врезалась в память,
В горизонте ищущи постоянно твой образ.
Не могу отвлечься: сознание в дурмане.
Мы играли глазами во встречных взглядах.
На лице твоём рисовалась улыбка,
Что запала мне в душу и теперь травит ядом,
Ведь не видеть её впредь – ужасная пытка.
Мы расстались с тобой незнакомцами,
И как мне хотелось бы это исправить,
Отмотать назад время, но, увы, невозможно,
Остается лишь верить, что судьба шанс подарит
Нам новый, исправить позволит оплошность,
Позволит сойтись вновь вместе случайно,
Направит друг к другу кармический компас,
И во второй раз я не растеряюсь.

Моя чудо-незнакомка, чудо-незнакомка,
Мечтаю о тебе ночами долгими.
Чудо-незнакомка, чудо-незнакомка.
Мысли о тебе терзают уколами.
Чудо-незнакомка, чудо-незнакомка,
Сердце мое атакуешь террорами.
Чудо-незнакомка, чудо-незнакомка,
Может быть, однажды встретимся еще мы.

Осталась внутри лишь безумная вера,
Что мы с тобою встретимся снова.
Посылаю желание свое в атмосферу
И жду воплощения в реальности скоро.
Осталась внутри лишь слепая надежда,
Что мы с тобой будем вместе всё же.
И, кажется, что я уже брежу,
Но забыть тебя просто невозможно.
Я так терзаю себя за тот день,
Что не смог сочинить я иначе сюжет,
Истрепал себе я все нервы уже
И написал вот эти куплеты,
Чтобы выпустить чувства из сердца на волю,
Не знаю: услышишь ли ты эти строки,
Но хочу сказать только, что лишь тобою
Забиты все мысли от и до.

Моя чудо-незнакомка, чудо-незнакомка,
Мечтаю о тебе ночами долгими.
Чудо-незнакомка, чудо-незнакомка.
Мысли о тебе терзают уколами.
Чудо-незнакомка, чудо-незнакомка,
Сердце мое атакуешь террорами.
Чудо-незнакомка, чудо-незнакомка,
Может быть, однажды встретимся еще мы.

Александр Фейгин, 11 «а»

Уважаемые читатели!

Свои отзывы, замечания, предложения, материалы, стихи и прозу присылайте по электронному адресу: gazeta226@mail.ru

Печатное и интернет-издание «Точка зрения».
Учредитель: ГБОУ лицей №226 Фрунзенского района г. Санкт-Петербурга.
Руководитель проекта: Берестовицкая Светлана Эрленовна.
Главный редактор: Дарья Гнездилова

Интернет-адрес газеты:
<http://226school.ru/uchashchimasya/gazeta-liceya/>
Адрес лицея: 192071, г. Санкт-Петербург, ул. Бухарестская, д. 33, к. 6.
Телефоны: 774-53-56, 774-57-68