

Мы—за здоровый образ жизни

Н.Г.Березовская, зам.директора по УВР

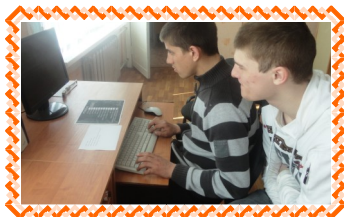
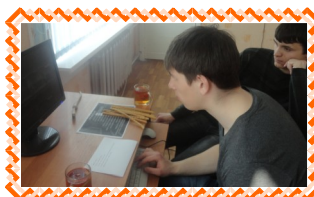
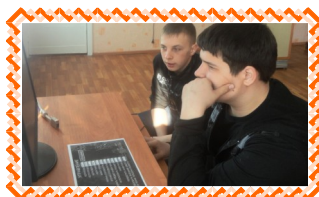
На основании рекомендательного письма Министерства образования Сахалинской области «О проведении мероприятий в рамках Всероссийского дня здоровья» с 10 по 24 апреля в лицее прошел месячник мероприятий по пропаганде здорового образа жизни.

В план вошли классные часы под общим названием «Мы за здоровый образ жизни». В организации проведения классных часов, пропагандирующих ЗОЖ приняла активное участие зав.медицинским кабинетом М.В.Бурганова.

Проведено анкетирование учащихся. 82% опрошенных положительно относятся к проведению мероприятий, пропагандирующих ЗОЖ. 97% учащихся предложили проводить больше спортивных мероприятий с выходом на природу, Дней здоровья, общелицейских походов.

Традиционным в лицее становится проведение акции по пропаганде ЗОЖ «Мы за сохранение и укрепление здоровья нации». Учащиеся I-II курсов выпустили буклеты по проблемам сохранения здоровья и раздали их жителям города, предупреждая таким образом молодежь и жителей города задуматься о своем будущем и будущем своих детей.

Так же в рамках месячника проведен конкурс геймеров, который прошел в методическом кабинете лицея, в нем приняли участие команды учащихся групп 15 (Сорокин Виктор, Лебеденко Илья), 16 (Зелиг Алексей, Верёвкин Алексей), 25 (Москвич Илья, Цымбаленко Андрей), 26 (Смирнов Иван, Бизянов Иван), 27 (Харитонов Виктор), 29 (Свиридова Ирина, Трясцина Евгения). Задача игроков состояла в прохождении как можно большего количества различных уровней компьютерной игры «Антинаркомания». Первое место заняла команда группы 26, второе место разделили группы 16, 27, 25, третье место разделили группы 15 и 29.



Девиз «Пресс-центра»: Даешь жизнь оригинальным идеям!

**Выпуск №5
апрель 2012**

- Мы—за здоровый образ жизни—стр.1-2
- Всероссийский апрельский субботник—стр.3-5
- Путь к Олимпу—стр.5
- Престиж рабочих профессий в руках молодых—стр.6-9
- Районный конкурс социального рисунка—стр.10
- Молодежная политика Охинского района—стр.11
- Работа Молодежного парламента—стр.11
- Рейтинг групп по посещаемости—стр.12
- Страничка психолога: Удивительная вещь—экзамен—стр.13-14

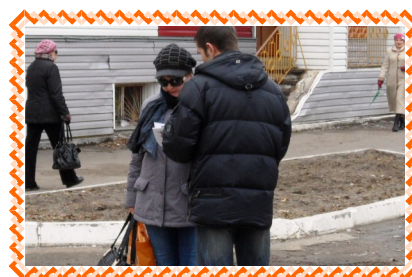
Над выпуском работали: куратор «Пресс-центра», педагог-психолог Н.В.Михайлова, зам.директора по УВР Н.Г.Березовская, зам.директора по УПР З.П.Анисова, Талов Александр (гр.25), Баинов Н. (гр.16), Лыкова Я. (гр.14), Субботина В., Смёнова В. (гр.29), Бекетова Л. (гр.29)

Баинов Никита, группа 16

27 апреля я впервые стал участником акции «Мы за здоровый образ жизни», проводимой нашим лицеем уже второй год подряд на центральной площади города. В 12.00 наша волонтерская бригада из семи учащихся и зам.директора по УВР Н.Г.Березовской, педагога-психолога Н.В.Михайловой, педагога-организатора А.Б.Сайковой прибыли на площадь Нефтяников. Наши

растяжки с надписями «Молодежь России гибнет от наркотиков и алкоголя», «Мы за здоровый образ жизни» привлекли внимание жителей города.

Цель акции состояла в распространении буклетов, пропагандирующих здоровый образ жизни «Вред курения для подростков», «Анаболики в спорте», «Вред или польза энергетических напитков», «Осторожно еда», «Польза спорта», «Аксиомы здоровья», «Не прокури свое здоровье», «Здоровье – бесценный дар», «Я выбираю жизнь», «Здоровое питание», «Наркотики губят жизнь», изготов-



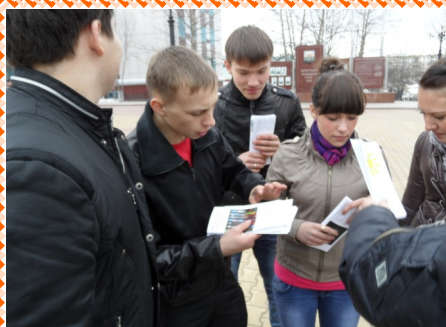
ленных нашими учащимися и педагогами.

Хочу сказать, что наши буклеты вызвали интерес у прохожих. Вот высказывания некоторых из них:

«Дайте мне, пожалуйста, еще буклеты, я передам их друзьям!»

«А какова цель вашей акции и сколько лет вы ее проводите?»

«Предлагаю вам почаще проводить такие акции, здоровье – это важно!»



Приняв участие в акции, я понял важность нашего дела, в будущем я хочу стать постоянным участником волонтерской бригады и приглашаю других учащихся проявить активность.



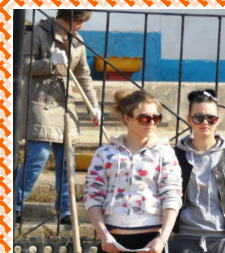
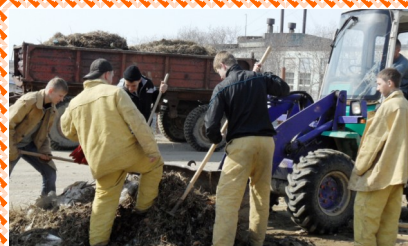
Н.Г.Березовская, зам.директора по УВР



28 апреля в наш лицей, как и другие учебные заведения и предприятия города принял участие во всероссийском апрельском субботнике. Субботник это сознательный организованный бесплатный труд на благо общества по очистке и благоустройству города. Субботник прошел под девизом «Лицей—наш дом, пусть будет чисто в нем!»

В субботнике приняли участие работники лицея и 77 учащихся групп 14 (12 уч-ся), 15 (16 уч-ся), 16 (15 уч-ся), 25 (4 уч-ся), 26 (10 уч-ся), 27 а,б (10 уч-ся), 29 (10 уч-ся).

Предлагаем вашему вниманию фоторепортаж с места событий:





Во время субботника девушки 29 группы Субботина Валерия и Семёнова Валерия провели соцопрос. Предлагаем вашему вниманию ответы наших учащихся и работников лицея на вопросы :

С каким настроением Вы вышли на субботник?

Хайрутдинова О.М., Сайкова А.Б.: «С отличным»

Чвырева Л.: «С нормальным»

Митрофанов А.А.: «С самым лучшим, ведь на субботник – как на праздник!»

Как вы считаете, какая польза от субботников нашему городу и лицею?

Булычева К.: «Будет чисто там, где мы учимся»

Учащиеся 14 группы: «Чистота»

Кривобокова Т.: «Чистота и порядок вокруг»

Максименко Н.: «Чисто будет»

Синдирихин В.В.: «Будет чистота, которая превыше всего»

Бизянов И.: «Будет чистый лицей»

Как Вы считаете, от чистоты территории зависит репутация лицея в городе?

Доброва Н.С.и Семёнов П.Е.: «Конечно зависит»

Сайкова А.Б.: «Чем чище будет лицей, тем приятнее будет в нем учиться и работать»

Михайлова Н.В.: «Конечно, ведь это как в собственном доме, грязный дом – плохая хозяйка, чисто – и репутация хозяйки прямо противоположная»

Анисова З.П.: «Чистота – наше лицо»

Суворова А., Лыкова Я.: «Да»

Готовы ли вы поддерживать порядок на территории?

Семёнов П.Е.: «Я всегда поддерживаю чистоту и порядок»

Березовская Н.Г.: «Всегда готова!»

Кондакова М., Дубровская С., Миклашкова Т.С.: «Да»

От лица администрации лицея мы выражаем благодарность учащимся групп 14, 15, 16, 25, 26, 27а,б, 29.

и работникам лицея:

- Анисовой З.П., Усову Е.Ю., Чумичеву А.В., Серову А.И., Данилову Е.В., Хамидулину Р.Т., Митрофанову А.А., Балковой Т.Г., Гарбузовой О.В., Вариченко Э.Ю., Гаранжа М.Ю., Смирновой А.П.;
- Миклашковой Т.С.; Семёнову П.Е.
- Березовской Н.Г., Михайловой Н.В., Добровой Н.С., Сайковой А.Б., Кочиной Л.С., Сидельцевой Е.Г.;
- Ивановой О.Х., Одинцовой Н.С., Стовба Н.Е., Томской Н.В., Новиковой Л.М., Верещагиной Р.Н., Новосельской Е.Н., Лебедевой О.В., Хайрутдиновой О.М., Костиной И.А., Комовой М.Ф., Перминовой Л.В., Лебедевой Т.А.;
- Левенских С.А., Жигалову В.П., Веприк Д.А.

К сожалению не все учащиеся и работники лицея приняли участие во всероссийском апрельском субботнике. Мы будем рады увидеть их в наших рядах на следующем субботнике.

Стр. 5



Путь к Олимпу

Лыкова Яна, группа 14

С 15 по 20 апреля в городе Холмске проходило Первенство Сахалинской области по футболу. В Первенстве приняла участие команда нашего лицея с составе:

Тюкалов Александр,
Куркутов Андрей,
Марков Александр,
Талов Александр,
Ядыкин Александр,
Зубков Артём.

В Первенстве участвовало 9 команд из разных городов нашей области. Все участники отметили, что судейская коллегия действовала квалифицированно, что позволило провести Первенство на хорошем уровне, все команды имели единую спортивную форму.

Команда учащихся нашего лицея заняла 4 место. Лучшим вратарём был признан наш учащийся Зубков Артём, которому предложили по окончании лицея стать игроком областной команды по футболу. Мы поздравляем Артёма, и благодарим нашу команду за хороший результат и желаем дальнейших успехов и побед!



Престиж рабочих профессий в руках молодых...

З.П.Анисова, зам.директора по УПР



С 3 по 4 апреля проходил областной конкурс профессионального мастерства среди учащихся учреждений начального профессионального и среднего профессионального образования Сахалинской области, посвященный 65-летию Сахалинской области.

Охинскому Профессиональному лицейу №6 выпала честь впервые проводить областной конкурс профессионального мастерства.

С 3 по 4 апреля лицей встречал участников конкурса профессионального мастерства по профессии

«Сварщик». В конкурсе приняли участие учащиеся из 6 учреждений начального профессионального образования и 2 учреждений среднего профессионального образования области из городов Александровск-Сахалинский, Холмск, Долинск, Южно-Сахалинск, Шахтёрск, Поронайск и Оха.

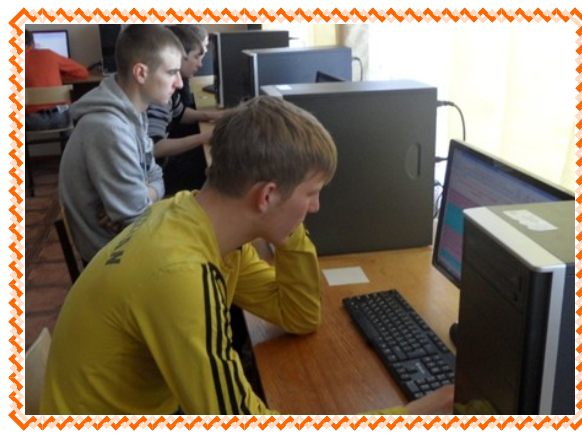


В состав главного жюри вошли Александрова С.И. (директор Центра профессионального образования Института развития образования Сахалинской области), Гайфулин Р.Р. (начальник лаборатории дефектоскопии ОАО «Сахалинморнефтемонт»), Щербаков Е.А. (ведущий инженер отдела главного сварщика ОАО «Сахалинморнефтемонт»).

В программу конкурса вошли: практический и теоретический этапы, экскурсии на базовые предприятия города и в Охинский краеведческий музей, а так же посещение бассейна в спортивно-оздоровительном комплексе «Дельфин».



В ходе конкурсных испытаний конкурсантам предстояло пройти два этапа: выполнение практического задания по изготовлению сварной конструкции и тестирования по теоретическим знаниям сварочного дела.



Победителями конкурса стали:

- 1 место - Талов Александр (профессиональный лицей №6, г.Оха),
- 2 место - Анатра Александр (профессиональное училище, №13 г.Александровск-Сахалинский),
- 3 место - Изборг Алексей (профессиональное училище №17, г.Южно-Сахалинск).

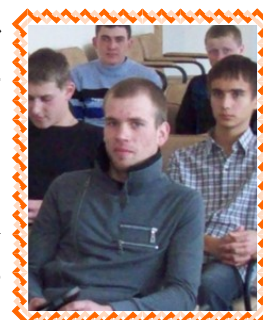


Все участники конкурса получили на память от Профессионального лицея сувениры с Охинской тематикой и фотоколлажи конкурсных испытаний. А победителям были вручены ценные подарки и грамоты Министерства образования Сахалинской области.

Учащемуся профессионального лицея №6 Талову Александру предстоит представить свое учреждение на Российском конкурсе профессионального мастерства. Отрадно отметить, что победа Александра пополнила список победителей Профессионального лицея №6 по профессии «Сварщик», которые становились неоднократными победителями не только областных конкурсов, но и защищали честь своего учреждения на региональных и российских конкурсах. Среди них Савва Павел, Валеев Николай, Слинеук Андрей, Буханов Даниил.

Одновременно в конкурсах профмастерства принимали участие и другие обучающиеся лица: по профессии «Оператор ЭВМ» - Королёв Александр, по профессии «Автомеханик» - Демчук Александр и Михеев Сергей. Сергей так же вошел в число победителей областного конкурса, заняв третье место.

Участие обучающихся учреждений НПО и СПО в областных конкурсах профессионального мастерства дает им возможность увидеть перспективы роста своей профессиональной карьеры и оценить свою теоретическую и профессиональную подготовку, поднять престиж рабочих профессий...



Постараюсь не подвести...

Талов Александр, группа 25



Я участвовал в областном конкурсе потому, что стал победителем лицейного конкурса профессионального мастерства по профессии «Сварщик». Успехов мне помогли добиться мой интерес к выбранной профессии и мои педагоги Хамидулин Р.Т., Анисова З.П., за что я им очень благодарен.

Областной конкурс понравился тем, что мне удалось помериться силами с учащимися других учебных заведений области и понять, что профессиональная подготовка в нашем лицее лучше, чем в других лицеях и училищах, хотя конкуренты были хорошо подготовлены.

Особенно понравился процесс ожидания результатов конкурса, который был очень волнителен.

Спасибо организаторам конкурса за подготовленную программу конкурса, организацию торжественных церемоний открытия и закрытия, а так же нашим учащимся и педагогам, которые поддерживали меня на протяжении всего конкурса.

Скоро мне предстоит принять участие в Российском конкурсе профессионального мастерства, и я постараюсь применить все свои знания и умения, добиться хороших результатов и не подвести своих наставников.

Болейте за меня!

Н.В.Михайлова, педагог-психолог



Светлана Ивановна, какова история проведения областного конкурса профессионального мастерства среди обучающихся учреждений начального профессионального и среднего профессионального образования ?

Сколько лет традиции проведения конкурса?

Традиция проводить областные конкурсы профессионального мастерства среди обучающихся и мастеров производственного обучения возникла в конце 90-х годов XX века. Конкурс 2012 года проводится 22 раз. В нем участвуют более 50 человек. В этом году конкурс проводится по шести профессиям: сварщик, водитель, повар, оператор ЭВМ, слесарь по ремонту автомобилей, электромонтер по ремонту оборудо-

вания, при чем по разным профессиям конкурс проводится на базе разных учреждений .

Какой конкурс запомнился Вам больше всего?

Конкурс 2011 года. На нем впервые на церемонии закрытия конкурса ценные подарки лучшему по профессии «Сварщик» вручил главный сварщик ООО «Сфера», лучшему по профессии «Кондитер» - директор ОАО «Кондитерская лавка». А ОАО «Кондитерская лавка» познакомили конкурсантов с производством и организовали чаепитие с дегустацией продукции предприятия.

Как Вы считаете, что дает обучающимся участие в подобного рода конкурсах?

Конкурсы профессионального мастерства дают обучающимся возможность увидеть перспективы роста своей профессиональной карьеры и оценить свою теоретическую и профессиональную подготовку.

Ваши пожелания нынешним и будущим конкурсантам.

Не останавливаться на достигнутом и постигать вершины профессионального мастерства.





Н.Г.Березовская, зам.директора по УВР

Районный конкурс социального рисунка

В марте 2012 года Управление по культуре, спорту и делам молодежи Муниципального образования городского округа «Охинский» провело конкурс социального рисунка «Мы – за здоровое будущее» среди образовательных учреждений Охинского района по нескольким номинациям. Согласно положению о проведении конкурса все участники дали письменное согласие на размещение их работы в виде фотоколлажа при изготовлении календарей, скроллингов на региональных телевизионных каналах Сахалинской области.

Наш лицей представил на конкурс 5 творческих работ учащихся в следующих номинациях:

«Великие победы» - Демехов Никита (гр.35), Суворова Анастасия (гр.29)

«Нет наркотикам» - Демехов Никита (гр.35) Немков Александр (15 гр.)

«Счастливая семья» - Захарова Александра (гр.34).



Награждение победителей прошло в центральной районной библиотеке г.Оха. По итогам конкурса победителями признаны: Демехов Никита – I место, Суворова Анастасия – II место, ребята были отмечены дипломами и ценными подарками.



Мы поздравляем конкурсантов и гордимся их победами.



Н.Г.Березовская, зам.директора по УВР

В Охинском районе организован Молодежный парламент, целью которого является активное вовлечение молодого поколения в социально-экономическую, политическую и культурную жизнь города Оха. В состав Молодежного парламента вошли обучающиеся, студенты, молодые специалисты предприятий и организаций Охинского района.

Учащимся лицея Захаровой Александре (гр.34), Бекетовой Любове (гр.29), Выхтуну Григорию (гр.16) предоставлено право представлять наш лицей в Молодежном парламенте при районном собрании МО городского округа «Охинский».

14 апреля состоялось первое заседание Молодежного парламента, на котором прошли выборы председателя парламента и был утвержден план работы парламента на 2012 год.



Учащаяся Захарова Александра в составе делегации Молодежного парламента МО городской округ «Охинский» с 15 по 22 апреля приняла участие в региональном сборе молодежного актива «СЕЛИСах – 2012» проводимого на территории МО городской округ «город Южно-Сахалинск» при поддержке Правительства Сахалинской области.

Отчет о поездке Александры читайте в следующем выпуске.

Работа Молодежного парламента

Бекетова Любовь, гр.29

Мне довелось участвовать в заседании Молодежного парламента.

Желающим участниками было предоставлено право провести самопрезентацию и выдвинуть свою кандидатуру на должность председателя молодежного парламента. Соискатели рассказали о том, как они добиваются поставленных перед собой целей, ведут свой бизнес, занимаются трудовой деятельностью.

Голосование по выбору председателя не удалось завершить, так как кандидатам не хватило нужного количества голосов. Выборы председателя пройдут во втором туре на следующем заседании парламента.

Каждый участник заседания получил повестку, заслушал рассказы депутатов о их деятельности в районном собрании городского округа «Охинский».

Перед участниками были поставлены задачи работы Молодежного парламента на 2012 год.



Рейтинг групп по посещаемости

Стр. 12

Н.Г.Березовская, зам.директора по УВР



Рейтинг групп по количеству пропусков занятий без уважительных причин за март 2012 года.

I курс	14 группа	15 группа	16 группа
% пропусков занятий без уважительной причины	24,2%	9,6%	10,6%
место	III место	I место	II место

II курс	25 группа	26 группа	27 а группа	27 б группа	29 группа
% пропусков занятий без уважительной причины	20,9%	31%	28,9%	40%	17,5%
место	II место	IV место	III место	V место	I место

III курс	34 группа	35 группа	36 группа	49 группа
% пропусков занятий без уважительной причины	48,8%	29,6%	26,9%	17,5%
место	IV место	III место	II место	I место

Наименьшее количество пропусков занятий без уважительных причин в марте допустили учащиеся групп 15, 29, 49.

Призываем всех учащихся задуматься и не пропускать занятия, ведь впереди не только окончание полугодия, но и года. Учащихся второго курса ждут экзамены по общеобразовательным дисциплинам, у выпускников впереди защита дипломных работ и государственные экзамены, да и первокурсникам не стоит расслабляться.

Как говорится, выводы делайте сами.



Н.В.Михайлова, педагог-психолог

**УДИВИТЕЛЬНАЯ
ВЕЩЬ — ЭКЗАМЕН!**

Экзамены - одно из жизненных испытаний, которое предстоит пройти. Не придавайте им слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение. При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышением самооценки личности.

Есть два основных варианта подготовки к экзамену:

1. Долгая подготовка к экзамену.
2. Быстрая подготовка к экзамену.

Долгая подготовка к экзамену начинается в тот момент, когда вы только начали изучать предмет. При подготовке к урокам вы готовитесь и к самому экзамену. А непосредственная подготовка перед экзаменом будет для вас просто повторением уже изученного ранее. И такая информация быстрее запоминается.

Быстрая подготовка к экзамену предполагает изучение за короткий срок большого объема информации. Нужно просто открывать необходимую литературу и читать, понимая смысл прочитанного. Так как у вас осталось мало времени до экзамена, то чтобы быстро подготовиться к экзамену нужно просто читать информацию, не стараясь ее зубрить. Так как если вы будете зубрить, то потратите на заучивание много времени. И за короткий срок не сможете все прочитать.

Подготовка к экзаменам.

Есть специальная техника подготовки к экзаменам «3-4-5». Время до экзамена (год, месяц, неделя) делится на три равные части. В первые 10 дней надо пройти все темы на троечку, во вторые 10 дней - на четвёрку, в оставшиеся дни - отшлифовать знакомые темы и убрать ошибки.

Англичане Ф.Орр и Э.Клайср в книге «Экзамены без стресса» предложили составить четкий план подготовки к экзамену:

- зная свои биологические часы («жаворонок» вы или «сова»), наметьте, какими темпами вы будете заниматься в часы подъёма, а какими - в часы спада;
- если вы «не в настроении», начинайте занятия с наиболее интересного для вас предмета, это поможет войти в рабочую форму;
- если вдруг возникает страх, надо резко встать, отвернуться от стола, сделать несколько медленных, глубоких вдохов-выдохов и т. затем опять приступить к делу;
- делайте короткие, но регулярные перерывы: не дожидаться усталости - лучшее средство от переутомления;
- обойдитесь без кофе, крепкого чая: нервная система перед экзаменом и так на взводе;
- вечером накануне займитесь любым отвлекающим делом, прогуляйтесь, искупайтесь, хорошо выспитесь, ведь экзамен - это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.





Рекомендации по заучиванию материала.

Главное - распределение повторений во времени. Повторять рекомендуется сразу в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24 часа и т.д. Такой способ обеспечит запоминание надолго.

Полезно повторять материал за 15-20 минут до сна и утром, на свежую голову.

При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более трудные места.

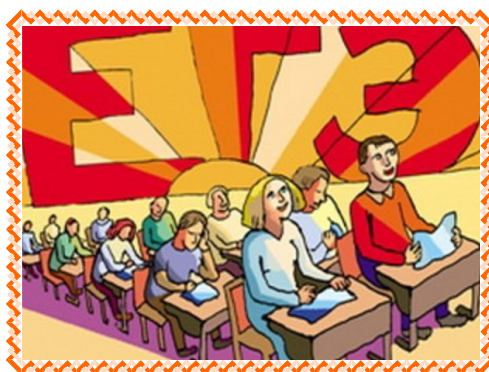
Повторение будет эффективным, если воспроизводить материал своими словами близко к тексту.

Обращения к тексту лучше делать, если вспомнить материал не удастся в течение 2-3 минут.

Во время экзамена.

(в письменной форме или форме ЕГЭ)

В начале вам сообщат необходимую информацию. Будьте внимательны! Сосредоточьтесь! Постарайтесь на время забыть про окружающих. Для вас должны существовать только задания и часы, регламентирующие время экзамена. Торопитесь не спеша! Жёсткие рамки времени не должны влиять на качество вашей работы.



Начните с легкого! Начните решения тех заданий (ответа на те вопросы), в знании которых вы не сомневаетесь, не останавливайтесь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда вы успокоитесь, голова начнет работать более ясно и четко, и вы войдете в рабочий ритм. Вы как бы освободитесь от нервозности, и вся ваша энергия будет направлена на более трудные вопросы.

Читайте вопросы и задания до конца! Спешка не должна приводить к тому, что вы стараетесь понять условия задачи "по первым словам" и достраиваете концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых лёгких задачах.

Запланируйте два круга! Рассчитайте время так, чтобы за две трети всего отведённого времени пройти по лёгким вопросам (заданиям) ("первый круг"), а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые в начале пришлось пропустить ("второй круг").

Проверьте! Оставьте время для проверки своей работы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

Угадывайте! Если вы не уверены в выборе ответа, но интуитивно можете предположить какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирайте такой вариант, который, на ваш взгляд, имеет большую вероятность.

Не паникуйте! Самое главное - успокоиться и сосредоточиться, и тогда успех не заставит себя ждать!

Помните готовясь к экзаменам идите всегда до победного конца, и делайте для победы все возможное. В ваших силах хорошо подготовиться к экзамену. За вас это сделать никто не сможет.

Действуйте! Желаем удачи!

