



### Содержание номера

#### Поздравляем!

**Интервью** Кулешов А. «Я буду развиваться и дальше»

**Событие** В вихре танца

**Культурная жизнь** Дебют на сцене  
«Маэстро Аккордеон»  
Выходные с Dreamflash

**Конкурс** Изучаем историю родного Могилева  
Краеведческий маршрут «Я люблю Могилев!»

**Каникулы** Весенняя прогулка 7а

**Культурная жизнь** «Тодес» в Могилеве

**Акция** Собираем макулатуру  
Идите всегда дорогой добра

**Психолог советует** Экзамены, экзамены...  
Рекомендации по психологической  
подготовке к экзаменам  
Диета против стресса

### Поздравляем!

**Победителя VIII Международного конкурса «Ренессанс гитары-2013»** (г. Гомель, 29 апреля 2013)

**Абрамович Анну** (преп. Лонский И.Н.) – лауреата 3 премии

Возрастная категория Анны (13-15 лет) была представлена 21 участником из России, Беларуси и Украины. В жюри входили ведущие гитаристы Чехии, Италии, России, Беларуси и Украины.

**Преподавателя Лонского И.Н.** – благодарность за подготовку лауреата конкурса



**Победителей Всероссийского фестиваля-конкурса детского и юношеского творчества «Звуки и краски столицы»** (РФ, г. Москва, 29 апреля 2013)

**Кулешова Алексея** (рук. Левченко Е.А.) – лауреат 1 премии

**Сивцова Матвея** (рук. Левченко Е.А.) – лауреат 2 премии

### Поздравляем!

### Поздравляем!



**Лауреата Специальной премии Могилевского облисполкома по итогам 2012 года в номинации «культура и искусство»**

**Городкова Александра** - дирижера духового оркестра государственного учреждения культуры «Могилевские городские оркестры», руководителя «Jazz City Band» (в составе которого выпускники разных лет гимназии-колледжа), выпускника гимназии-колледжа искусств 1998 года.

Духовой оркестр под управлением Александра Городкова – неоднократный лауреат международных и республиканских фестивалей духовых оркестров. Коллектив принимает участие во всех крупных городских и областных мероприятиях.



### Интервью Алексей Кулешов: «Я буду развиваться дальше»

**Леша, ты не в первый раз бываешь на таких конкурсах?**

Нет, конкурсов такого масштаба в моей творческой жизни было уже достаточно.

**Какие впечатления у тебя от этой поездки?**

Во-первых, я был в Москве первый раз и мне очень понравился город. Он просто захлестнул меня своей энергией. Во-вторых, высок был профессиональный уровень конкурса. В состав жюри входили педагоги из Государственного музыкального училища им. Гнесиных и Владимир Коробка, который известен как педагог по вокалу, аранжировщик и продюсер, педагог во всех семи проектах «Фабрики звёзд». Он отметил, что мое выступление и выступление Матвея были на высоком профессиональном уровне, как ни у кого другого.

**Много ли участников было на конкурсе?**

Я выступал в номинации от 13 до 15 лет. Во время выступления никого не замечал, но во время награждения увидел, что участников было так много, что ими была заполнена вся сцена.

**Сколько дней длился конкурс?**

Конкурс был двухдневным. В первый день выступали коллективы, во второй день - вокалисты.

**Что ты исполнял?**

В прошлом году на этом конкурсе надо было исполнять две песни, в этом году – одну. Я пел «Feeling good». Эту песню я уже исполнял на сцене гимназии-колледжа.

**Ты сильно волновался перед выступлением?**

Нет, сильного волнения не было, может, только перед самым выходом на сцену. Но все же больше всего я волнуюсь перед концертами в нашей гимназии.

**Какое место ты занял на конкурсе? Какой приз тебе вручили?**

Я занял престижное 1-е место. Перед поездкой настроился только на победу, так что в себе не сомневался. Но кроме этого я получил Специальный приз жюри - право без вступительного взноса выступить в Санкт-Петербурге на конкурсе «Волшебный мир кулис», который состоится в феврале 2014 года. Такое приглашение вручили только мне. Это очень приятно.

**Какие исторические места ты посетил в Москве?**

Успел съездить с отцом на Красную Площадь. Совсем не хотелось уезжать из этого сказочного города, много чего хотелось посмотреть, но времени было очень мало.

**Какие впечатления у тебя остались после поездки?**

Мне всё очень понравилось. Я буду развиваться дальше, чтобы как можно чаще участвовать в конкурсах такого уровня.

Интервью взяли учащиеся 9б класса





## «В вихре танца»

*Международный (Всемирный) день танца отмечается ежегодно 29 апреля с 1982 года по решению ЮНЕСКО в день рождения французского балетмейстера Жана-Жоржа Новера, реформатора и теоретика хореографического искусства, который вошел в историю как «отец современного балета».*



29 апреля в гимназии-колледже с большим успехом прошел праздничный концерт, посвященный Международному дню танца (режиссёр и ведущая Кузьмина И.К.). В концерте было представлено 23 хореографических номера, в которых участвовало более 120 учащихся в возрасте от 5 до 18 лет.



Детский танец на концерте был представлен образцовым хореографическим ансамблем «Веснушки» (худ. рук. Смирнова И.И.) и подготовительным классом (педагог Дзюба Ю.Н.). Их композиции «Гусарский марш», «Коляда», «Весёлый трубач», «Барыня» отличались яркой образностью,

индивидуальным хореографическим языком, многообразием танцевальных находок. Зачастую хореографические композиции превращались в масштабные театральные постановки. Все танцевальные выходы маленьких артистов на сцену зал встречал бурными овациями.

Классический танец был представлен хореографическими композициями «Вальс», «Весенняя фантазия», «Ласточки» в исполнении образцового хореографического ансамбля «Веснушки» и образцового хореографического ансамбля «Весна» (худ. рук. Шевченко А.С.). Эти номера отличались профессиональным исполнением, чёткостью, чистотой форм и линий, органично подобранным музыкальным материалом.

Лирическим центром всего концерта стала хореографическая композиция «Дыхание весны», которая отвечала всем канонам классического танца и была исполнена изящно и легко солистами образцового хореографического ансамбля «Весна» Рябцевой Е. и Бирюком Н. В унисон танцевальному дуэту вдохновенно звучал ансамбль скрипки (студентка Могилёвского филиала БГАМ Панченко О.) и фортепиано (учащаяся 3 курса Маханькова А.).

Ярким и запоминающим был народный танец. На сцене царили искренность чувств, лёгкость движений, россыпь дробей, мягкая женственность, веселье и удаль! Маленькие артисты и мастера хореографии поражали эмоциональностью исполнения, головокружительностью трюков. Техническое мастерство продемонстрировали исполнители хореографических номеров «Ирландский танец» (балетмейстер Федоренко С.А.), «Деревенские



потехи» (балетмейстер Бажков С.А.), «Московская кадрили» (балетмейстер Малиновская И.С.), «Букетик» (балетмейстер Шевченко А.С.), «Русский лирический хоровод» (балетмейстер Подляцкий В.П.). Самобытность белорусского народа и стилистическая оригинальность были представлены в танце «Грычанікі» (балетмейстер Бажков С.А.). В номерах «Русский стилизованный танец»



(рук. Подляцкий В.П.) и «На росу» (балетмейстер Шевченко А.С.) органично сочетались элементы народного и современного танца. Высокую танцевальную культуру продемонстрировали участники ансамбля «Весна» исполнением таких номеров, как «Перепёлочка», «Венок белорусских танцев» (балетмейстер Шевченко А.С.). Слезы на глазах зрителей вызвала хореографическая композиция «Рэха вайны», исполненная в стиле неоклассики (балетмейстер А.С. Шевченко). Эмоции, переполняющие исполнителей, не оставили зрителей равнодушными.



Приятной неожиданностью для гостей и участников

концерта стало поздравительное видеообращение выпускницы хореографического отделения гимназии-колледжа Пасюковой Е., актрисы театра «Et Cetera». От ее имени прозвучали слова благодарности всем педагогам-хореографам, директору гимназии - колледжа Мищенко Л.А. и, конечно,

поздравления с Международным днём танца. Также тёплые слова поздравлений прозвучали от ведущих режиссёров города Билык З.И. и Моисеевой Н.Л.

Финал концерта был поистине фееричным и масштабным. Яркое выступление эстрадной студии в сопровождении ансамбля «Веснушки», воздушные шары, огромный торт и фейерверк! По окончании концерта с поздравительным словом выступила директор гимназии-колледжа искусств, Почётный гражданин города Могилёва, заслуженный деятель культуры Республики Беларусь Людмила Алексеевна Мищенко.



Не обошли своим вниманием праздничное мероприятие ведущие хореографы города Могилёва. На концерте присутствовал Попов В.А. - руководитель заслуженного

хореографического ансамбля «Рунь», педагоги-хореографы Могилёвского государственного колледжа искусств.

Несомненно, что положительный эмоциональный заряд, который получили и руководители коллективов, и сами участники концерта, вдохновит их на создание и воплощение на сцене новых ярких хореографических композиций!



*Заместитель директора по учебной работе  
специального цикла Н. Д. Алисева  
Председатель цикловой комиссии хореографического искусства А. С. Шевченко*



## Культурная жизнь Дебют на сцене

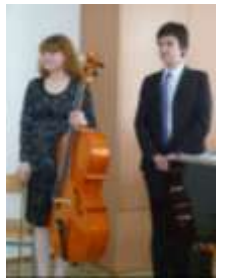
Конец учебного года и долгожданный, и напряженный, и ответственный. Долгожданный, потому что так хочется лета и отдыха; напряженный, потому что надо достойно закончить четверть, а так сложно сопротивляться весне, теплу и солнцу; а ответственный – потому что надо показать, чего ты достиг за этот год. И эта проверка у кого-то выражается в сдаче

Девчонки впервые выступали перед аудиторией, но, несмотря на волнение, сыграли достойно и порадовали своего педагога и всех присутствующих.

Своей виртуозной игрой всех гостей порадовали «львы и тигры» отделения, учащиеся первого курса: Протасова Настя, Медведева Аня и учащаяся 9а класса Цыганова Настя. Аккомпаниаторами им были также их одноклассники Царьков Глеб, Жук Настя.

Вечер прошел великолепно не только благодаря профессиональной игре исполнителей, но и интересному сценарию, умелой организации концерта и последовательности номеров, за что огромное спасибо педагогу, организатору и ведущей вечера Светлане Викторовне Павловой.

**Классный руководитель 7а класса Тимошкова Ольга Николаевна**



экзаменов, зачетов или в отчетных концертах.

25 апреля в нашем учебном заведении состоялся концерт учащихся струнного отделения. Особо ответственным это выступление было для дебютанток, учащихся 7а класса Ганжеевой Инны и Климович Алены.

## «Маэстро Аккордеон»

10 апреля 2013 во Дворце профсоюзов города Минска прошел бенефис «Маэстро Аккордеон» Игоря Квашевича.

**Справка пресс-центра.** Игорь Квашевич - лауреат международных конкурсов и фестивалей, лауреат Специального фонда Президента Республики Беларусь, победитель Высшей лиги мэтров мирового аккордеона. Дал свыше 250 концертов в Беларуси, Украине, Литве, России, Польше. С 2009г. является преподавателем Белорусской государственной академии музыки и музыкальным руководителем ансамбля народной песни «Каханачка».



было отмечено не только публикой, но и обладателем Гран-при высшей лиги мэтров мирового аккордеона Игорем Квашевичем.

Артистичная, эмоциональная игра девятилетней аккордеонистки Маши Дмитриевой оставила яркое впечатление у всех присутствующих в зале. Маленькая могилевчанка очаровала зрителей своей самобытностью и увлеченной игрой.

Покорили публику и совсем юные участники концерта, выступавшие в составе дуэтов: Мария Дмитриева и Полина Синица, Валерия Гусейнова и Герман Бондарев. Зрительный зал благодарил аккордеонистов бурными и нестихающими аплодисментами.

**Петрович Н.Е., методист гимназии-колледжа**

В концерте Игоря Квашевича приняли участие юные аккордеонисты гимназии-колледжа искусств, ученики преподавателей Синелобовой Раисы Ефимовны и Дорошенко Елены Михайловны.

Блестящее, виртуозное исполнение Елизаветой Кейзеровой Вариаций на тему Каприса №24 Н.Паганини

## Выходные с Dreamflash



Что такое Dreamflash? Это праздник весны и радости, это время, когда люди в разных городах мира собираются и просто радуются жизни, надевая

красивую, яркую одежду и выдувая мыльные пузыри. Зародился этот день в России, в Москве в 2006 году, когда группа творческих людей решила отметить встречу весны по-своему.

У Dreamflash почти нет правил, а те, которые есть, легко запомнить: улыбки, хорошее настроение, радость и, конечно, мыльные пузыри.

В этом году зима никак не отступала. Поэтому было особенно приятно, когда в первые по-настоящему тёплые деньки в нашем родном городе организовали проведение праздника Dreamflash. Вооружившись мыльными пузырями (минимум 2 флакона), 20 апреля мы направились к месту проведения

акции. На площади Звёзд собралось много людей разных возрастов, желающих «запузырить» Могилёв.

Некоторые жители города наблюдали за происходящим со своих балконов. Попытка

пробраться поближе к сцене не была успешной, но это не испортило нам настроение: мы слушали музыку, пускали мыльные пузыри и радовались весне. А вот получить от мастеров боди-арта забавные росписи на лице некоторым нашим счастливицам удалось. Когда праздник начал перемещаться на Советскую площадь, наше решение было однозначным: идём в любимое кафе «Mix» есть мороженое. Было здорово!

**Бурдина и Даниленко Александры (6а класс)**



## Изучаем историю родного Могилева

Проведение конкурса «Краеведческий маршрут» стало доброй традицией гимназии-колледжа. Конкурс проводится с целью стимулирования у ребят интереса к краеведению, повышения уровня их знаний по истории города, формирования патриотических чувств и организации содержательного свободного времени. Во время каникул ученикам 5-9 классов была предложена карта-схема города и листы заданий. Им предстояло найти на улицах города все обозначенные в листе заданий объекты и сфотографироваться на их фоне. Все классы хорошо справились с этим конкурсом, отыскивали все здания и сфотографировались на их фоне. Ребята весело провели время, узнали много новых фактов об истории Могилева. Каникулы прошли с пользой! Публикуем отчеты классов о конкурсе.

### Задания краеведческого маршрута

**Задание №1.** Скромное здание классического типа. Далеко не все горожане знают, чем интересно это неброское здание. Тем не менее, его владелец был личностью неординарной. Он всю свою жизнь занимался распространением образования и культуры, открывал школы, писал и издавал книги, создал собственную типографию. Знаменитый А.С. Пушкин говорил о нем, как о самом значимом деятеле XVIII века. *Сфотографируйтесь на фоне мемориальной доски в честь этого человека.*

**Задание №2.** По преданию местный шляхтич Любуж Зенькевич со своими товарищами часто нападал на мещан, грабил и избивал их. Оскорбленные и разгневанные люди, сговорившись, убили Любужу. В наказание за это, король Речи Посполитой Ян Собеский приказал могилевчанам на месте убийства построить храм из кирпичей своих домов и печей. *Сфотографируйтесь у входа в этот храм.*

**Задание №3.** Здание является памятником архитектуры начала XX века. Изначально в нем находился крестьянско-поземельный банк. Достопримечательностью здания была бронированная комната-сейф, в которой накануне Великой Отечественной войны хранились исторические реликвии. В годы войны из этой комнаты исчезло большое количество ценностей, в том числе и знаменитый крест Ефросиньи Полоцкой. *Сфотографируйтесь у этого здания.*

**Задание №4.** Имя хозяина этого дома истории ничего не говорит – купец Оношко. Но зато стены этого дома помнят Екатерину Великую. В 1780 году дом предоставили для проживания австрийскому императору Францу Иосифу II, так как на тот момент это был лучший дом в городе. Здесь же и состоялась судьбоносная для

белорусских земель встреча двух царствующих особ. *Сфотографируйтесь у входа в это здание.*

**Задание №5.** В 1820 году Могилев посетил А. С. Пушкин – проездом в ссылку на юг. Через 4 года поэт возвращался в Петербург – тоже через Могилев. Легенда рассказывает, что Пушкин навещал друзей-

декабристов. Говорят, в честь поэта был устроен грандиозный пир. Особо рьяные рассказчики показывают дом, где проходил этот пир, указывают даже на балкон, с которого Пушкин поливал шампанским прохожих. *Найдите это здание и сфотографируйтесь на его фоне.*

**Задание №6.** В 1917 году Могилев был третьей столицей Российской империи (после Петербурга и Москвы) – военной. Здесь размещалась Ставка Верховного Главнокомандующего, где жил император Николай II и члены его царской семьи. Из Могилева Николай II уехал отречься от трона. Где располагалась Ставка? *Найдите это здание и сфотографируйтесь у входа.*

**Задание №7.** В Могилеве много живописных пейзажей. А что раньше называлось «могилевской Болоньей»? (подсказка: в весенний разлив это место сильно затоплялось). *Постарайтесь найти это место и сфотографируйте его.*



### Краеведческий маршрут «Я люблю Могилев»

Во время весенних каникул наш 8 «Б» класс отправился по краеведческому маршруту, который начался с улицы Первомайской и закончился возле площади Орджоникидзе. Нам хотелось больше узнать об истории родного города Могилева.

Сначала мы подошли к зданию, которое является памятником архитектуры начала XX века. Это **Могилевский областной художественный музей имени Павла Васильевича Масленникова (вопрос №3)**. Музей был открыт в 1990 году. Первоначально в нем размещался крестьянско-земельный банк. В 1919 году здание было передано отделу народного образования для открытия в нем



музея пролетарской культуры. До 1932 года тут находился Могилевский государственный исторический музей, в котором хранились исторические реликвии. В период Великой Отечественной войны из музея исчезло большое количество хранившихся там ценностей.

Потом мы отправились к **музею Витольда Казановича Бялыницкого-Бирули (вопрос №4)**. В 1780 году этот дом был одним из лучших 2-этажных каменных домов в городе. Здесь условно мы встретили российскую императрицу Екатерину II и австрийский император Иосиф II. Это первый мемориальный музей в Республике Беларусь, посвященный жизни и творчеству знаменитого художника, уроженца Беларуси.



Путешествуя по улице Ленинской, мы остановились у здания №25. Это дом

## бывшего архиепископа Станислава Ивановича Богуша-Сестренцевича (вопрос №1).

Здесь он основал в 1774 году типографию, с которой началось в Беларуси книгопечатание гражданским шрифтом. При нем город Могилев был центром всех католических приходов Российской империи. Следуя по краеведческому маршруту, мы познакомились с белорусским философом, писателем и архиепископом Георгием Конисским. В 1775 году Георгий был назначен белорусским архиепископом и переехал в Могилев. Открыл в городе духовную семинарию для священников, создал типографию, открыл при Могилевско-Братском Спасском монастыре школьные классы. При церквях открыл школы для обучения простых детей. Построил в Могилеве за казенный счет каменную Спасскую церковь, архиерейский дом, а на собственные деньги – церковь Георгия Победоносца в Печерске под Могилевом. Он автор исторических трудов, стихов, проповедей. Первое собрание его сочинений в 2 томах было издано в 1835 году в Санкт-Петербурге. Их высоко оценивал А.С. Пушкин. Умер святитель в 1795 году. Спустя 200 лет Георгий Конисский был причислен к лику святых Белорусской Православной Церкви. У главного входа дома имеется мемориальная доска со следующим текстом: «В этом доме жил и работал в 1785-1795 гг. известный деятель культуры восточных славян, просветитель, писатель и политик - архиепископ Георгий Конисский».

## Затем мы подошли к зданию **Могилевского государственного колледжа искусств (вопрос №5).**

Сфотографировались на фоне этого здания. Александр Сергеевич Пушкин дважды посещал Могилев. В первый раз в 1820 году, когда направлялся из Петербурга в ссылку в Кишинев. Второй раз его путь лежал через город в 1824 году, когда он возвращался в село Михайловское. О первом визите поэта в Могилев воспоминаний не сохранилось. О последнем же посещении существуют воспоминания свидетелей этого события. Могилевчане сразу обратили внимание на поэта, ибо он ходил по городу в русской рубашке и сапогах. За ним обычно шел следом слуга, наряженный татарчонком. Чиновники и большинство офицеров Могилева, верные царю и отечеству, проигнорировали приезд А. С. Пушкина. И только незначительное количество офицеров местного гарнизона подготовили поэту торжественную встречу: закатали пирушку, которая продолжалась до четырех часов утра. Во время этого вечера поэт читал стихи. Особо рьяные рассказчики показывают дом, где проходил этот пир, и указывают даже балкон, с которого Пушкин поливал шампанским прохожих, но, к сожалению, ничего не сохранилось от почтовой станции, куда прибыл А. Пушкин, не уцелело и здание губернской почтовой конторы. В настоящее время на этом месте находится здание Могилевского государственного колледжа искусств, построенное в начале XX века и являющееся историко-культурной ценностью Республики Беларусь.

Дальше по маршруту мы следовали на Советскую площадь. В годы первой мировой войны Могилев был военной столицей



Российской империи. В Могилеве с 8 (21) августа 1915 г. по 25 февраля 1918 г. находилась Ставка Верховного главнокомандующего. Здесь жил император Николай II и члены его царской семьи. Здание Ставки (дом губернатора и губернского правления) уничтожены в конце 40-х годов XX века. Ныне на этом месте расположен мемориальный комплекс «Борцам за Советскую власть» и **Могилевский областной краеведческий музей (вопрос №6).**

Истинным украшением Могилева является **костел Успения Девы Марии, более известный под именем св. Станислава (вопрос №2).** Первоначально он

принадлежал ордену кармелитов. Эта организация в 1155 году объединила нищих монахов – участников Крестовых походов. На протяжении ста лет костел был деревянным. В 1765 году возвели каменный. Однако появлению каменной твердыни предшествует скандальная история. 22 декабря 1733 года помещик из соседнего имения Любуж со своими слугами совершил набег на город. Были ранены многие горожане, некоторые погибли. Разгневанные обыватели бросились вооружаться. Слуги оставили своего господина. Самодур спрятался в монастыре. Могилевчане ворвались внутрь монастыря и вытащили обидчика, доставили на торговую площадь и убили. Во время этих событий монастырь и костел пострадали. Власти расценили это как злостое святотатство. В наказание горожанам король приказал разобрать в Могилеве все каменные здания и печи деревянных домов, чтобы из

собранного кирпича возвести новый костел кармелитов. После посещения костела в 1780 году российская императрица Екатерина II приказала монахов выселить, а костел преобразовать в кафедральный. С 1935 года в здании находился исторический архив, а в 1964-1986 годы – государственный архив Могилевской области. Увы, во времена нахождения его в древних стенах был уничтожен уникальный музыкальный инструмент – орган, который, по преданию, числился в Ватикане под №2.

С площади Орджикидзе, где открывается вид на Подниколье и пойму Днепра, которая в весенний разлив сильно затопляется, и раньше называлась Болонья. В древности здесь, на незатопляемой части заливных лугов, сформировалась Гривлянская сотня, а затем и Покровский посад,

где до нашего времени полностью сохранился единственный в Восточной Беларуси **комплекс Никольской церкви (вопрос №7)** архитектуры виленского (белорусского) барокко.

Путешествуя по историческим местам Могилева, мы узнали о событиях прошлого, о людях, прославивших наш край.

*Учащаяся 8 «Б» класса Сивенкова Наталия*



## Фотоотчет о конкурсе «Краеведческий маршрут»



9б класс



9а класс

7б класс



7а класс

8а класс



6б класс

6а класс



5а класс

5б класс



## Весенняя прогулка 7а

Наш краеведческий маршрут пролегал по тем же тропкам, что и у других классов, поэтому не мудрено, что мы периодически встречались с другими гимназистами. Но мне

хотелось бы рассказать, что помимо исторической цели, мы преследовали и просто «прогулочную»! Мы встретились у корпуса №1 и очень были рады видеть друг друга (не виделись четыре дня!). Наш маршрут был продуман, чтобы попусту не терять времени и сил. По ходу движения, а был он, вероятно, такой как у всех (музей имени Масленикова, музей Бялыницкого-Бирули, костел св. Станислава, предположительный балкон, где был когда-то Пушкин А.С., дом Георгия Канисского, краеведческий музей и вид на Подниколье с Советский площади), мы



## Каникулы

просто общались, веселились, немножко дурачились и много смеялись. Наши мальчики даже сделали доброе дело: они помогли водителю застрявшего в снегу автомобиля выехать из сугроба, а мы смотрели и немножко гордились.

К концу прогулки мы, конечно, устали, вспотели и промочили ноги, а свою младшую сестричку Свету Саша Мульцына несла не спине! Но настроение было приподнятым и радостным. Ну а завершение нашего маршрута произошло в кафе «Буфет», где мы встретились с 5а классом, который также пришел отдохнуть, поесть мороженого и попить чая.

Так что познавательная и развлекательная цель нашей прогулки была полностью реализована!

*Барсукова Ангелина 7 «А» класс*



## «Тодес» в Могилеве

Могилёв с весенним настроением встречает группу «Тодес»!

Шоу-балет «Тодес» выступил с премьерой «Attention» во Дворце культуры области 10 апреля. Мест

свободных в зале не было, преданные поклонники сидели в первых рядах и с нетерпением дожидались начала грандиозного шоу! Вы, конечно, понимаете, как же это приятно, когда на ваш концерт приходит столько зрителей! Их замечательное выступление поразило всех! Артисты зарядили нас такой энергетикой, что многим зрителям захотелось станцевать вместе с ними. В первые мгновения, когда видишь ребят на сцене (а это именно ребята, молодые, грациозные, красивые), замираешь от того, что всё это реально!



## Культурная жизнь

Вы, возможно, хотите спросить, что же именно мы там такого увидели? Друзья мои, это

шпагаты, шикарная растяжка и гибкость, точность действий и, конечно же, самое главное - улыбка до ушей. Спасибо им огромное за превосходное настроение и необыкновенное зрелище! И в следующий раз те, кто ни разу не был на концерте группы «Тодес», обязательно сходите и насладитесь той красотой, которую увидели мы. Ну а все поклонники этой замечательной группы с нетерпением будут ждать следующего представления шоу-балета «Тодес» под руководством Аллы Духовой в нашем городе.

*Валуева Алеся, 9 «Б» класс*



## Собираем макулатуру

В марте-апреле в гимназии-колледже прошла очередная акция по сбору макулатуры «Сдай макулатуру – вырасти дерево». Акция направлена на воспитание бережливости. Подсчитано, что 1 тонна бумаги, изготовленная из макулатуры, сберегает 14-15 деревьев, 30000 литров воды, 2000 квт/ч электроэнергии.

**Мы собрали 1060 кг, а, значит, спасли 15 деревьев!**

Почему мы ежегодно собираем макулатуру? Для этого есть как минимум 3 причины.

### Макулатуру сдали:

| Класс     | 5а    | 5б    | 6а    | 6б   | 7а    | 7б   | 8а  | 8б | 9а   | 9б   | 1 курс гр. А | 1 курс гр. Б | 3 курс гр. Б |
|-----------|-------|-------|-------|------|-------|------|-----|----|------|------|--------------|--------------|--------------|
| Сдано, кг | 341,6 | 105,3 | 282,7 | 17,7 | 142,3 | 40,5 | 6,4 | 53 | 49,9 | 21,3 | 12,8         | 25,4         | 3            |

## Акция

**Во-первых**, для себя, для любимых. Бумага копится в квартирах и офисах, собирает пыль и вызывает раздражение. Ни первое, ни второе нам не надо.

**Во-вторых**, лес – наш друг! Тонна макулатурной бумаги позволяет сберечь примерно 5 кубометров древесины. На возобновление леса требуется 25-30 лет.

**В-третьих**, экономическая причина. Ненужные пыльные бумаги можно обменять на деньги, а эти деньги потратить на нужды ученического комитета, на покупку призов для победителей конкурсов.



## ИДИТЕ ВСЕГДА ДОРОГОЙ ДОБРА

Недавно в гимназии-колледже искусств прошло не совсем обычное мероприятие. За день до его начала были вывешены объявления, призывы, высказывания, которые подготовили и заинтриговали будущих участников – учащихся и педагогов. И рано утром, 24 апреля, психологическая акция «Дорогой добра» переступила порог учебного корпуса №2, чтобы повысить общий позитивный тонус, помочь развитию взаимоподдержки и сотрудничества всех участников акции.

День начался с акции «Скажи мне кто...». Утром, при входе в гимназию учащимся и педагогам было предложено поучаствовать в мини-выборах. Каждому предлагалось выбрать одного из наиболее симпатичных персонажей из известного мультфильма «Винни - Пух и все, все, все». Это массовое общегимназическое мероприятие настроило всех на «психологическую волну». Выборы прошли по-настоящему: из предложенного списка кандидатов на звание «Самый симпатичный персонаж» избиратели в свои бюллетени вписывали имя мультяшного героя и опускали их в урну для голосования. Спасибо учащимся 6 «А» класса за техническую помощь и информационную поддержку во время выборов! К следующему утру были оглашены **итоги**: со значительным отрывом победил Пятачок (за него отдали голоса 41% избирателей) и теперь до следующих выборов будет носить звание «Самый симпатичный персонаж». Поздравляем! Вторым по количеству набранных голосов стал Ослик Иа – 24%, затем Винни – Пух – 18%, потом Кролик – 9%, и наконец, Сова – 8%. В наших выборах приняли участие 240 учащихся и педагогов.

После выборов каждый уходил в свой класс, где были развешены объявления следующего содержания:



«Люди! Человечки!

Если чего кому не хватает, возьмите то, что Вам нужно!

Любовь, дружба, понимание, поддержка, нежность, забота) Каждый мог взять себе то, чего ему не хватает, оторвав листочек от объявления. Следует сказать, что в некоторых классах от объявлений ничего не осталось. Все, что предлагалось, было очень востребовано. **Самыми популярными оказались «понимание» и «поддержка».**

На переменах работал «Ларец радости», в котором были собраны самые лучшие выражения и фразы о добре. Задача «Ларца радости» – поддержка каждого учащегося, создание благоприятного эмоционального климата в детской среде, получение положительных эмоций. Каждый, кто подходил к ларцу, мог вытащить



фразу, предназначенную именно для себя.

В это же время в классных кабинетах развернулась коллективно-творческая деятельность, итогом которой стала «Книга Радости». Каждый класс заполнял свою страничку веселыми красочными рисунками, надписями о своих радостях, успехах и достижениях и добрыми пожеланиями. Это было коллективное и индивидуальное творчество, каждый мог что-то написать или нарисовать.



К концу дня «собралась» «Книга Радости», которую выставили для всеобщего обозрения и прочтения.

И педагоги не скукали в этот день. В течение дня они отвечали на вопросы, которые были оформлены в виде лепестков ромашки в учительской: «Мое лучшее качество... Страна, в которой хотелось бы побывать... Хочу, чтобы в нашем учебном заведении... Люблю проводить свободное время... В новом учебном году... Предпочитаю читать... Мой любимый цвет... Мое любимое животное... Мое любимое блюдо...»

В результате коллективной деятельности появился прекрасный цветок «Мы – это много Я».

А для создания положительного эмоционального фона в педагогическом коллективе педагогам было предложено создать букет из цветных ладошек, написав на них комплимент коллегам. Ладочки были именные, поэтому каждый мог прочитать о себе приятные слова.

На переменах был организован просмотр мультфильма про бедного Барашка, который учит взаимопомощи, взаимопониманию, поддержке, добру. Мультфильм музыкальный, жизнеутверждающий. Произвел приятное впечатление на всех.

Выставка коллажей «Современный педагог, ученик, родитель – это ...» заинтересовала всех. На ней были представлены работы учащихся, которые постарались создать



образы идеальных педагогов, родителей и учащихся. Интересно было узнать, какими они хотят видеть нас, взрослых, и себя, современных учеников. Хочется выразить благодарность учащимся 7 «А» класса за помощь в оформлении выставки.







Не прошли учащиеся и мимо объявления на

«Психологическом заборе»:

**«СТЕНА ПОЖЕЛАНИЙ, ЖЕЛАНИЙ И МЫСЛЕЙ ПОДЕЛИСЬ ХОРОШИМ НАСТРОЕНИЕМ!»**

**Уважаемые участники акции!**

В течение дня вы можете не только делиться с окружающими своим хорошим настроением, но

и записывать маркером на «СТЕНЕ ПОЖЕЛАНИЙ» добрые слова и пожелания в адрес своих одноклассников, педагогов, администрации, работников гимназии-колледжа, а также свои отзывы об акции «ДОРОГОЙ ДОБРА». Можно сопровождать свои записи милыми рисунками. Отнеситесь с добром ко всему, что находится вокруг! Будьте щедрыми на добро не только сегодня, но и всегда! Не упустите возможность высказаться на «СТЕНЕ ПОЖЕЛАНИЙ»!!!



Не забывайте, что добро делает жизнь ярче! Смелее оставляйте на «СТЕНЕ» свои записи и автографы! Пусть хорошее настроение поможет вам!!! **УДАЧИ!!!**

Следует отметить, что «Стена пожеланий» функционирует больше недели и не утратила своей популярности, на ней добавляются новые рисунки и надписи, возле нее толпятся ученики, читая и рассматривая «настенную живопись». Где еще можно порисовать на заборе и не быть наказанным? Теперь иногда мы будем такую возможность предоставлять.

На наш взгляд, акция способствовала созданию положительного эмоционального фона, развитию коммуникативных умений, повышению сплоченности коллектива. А воздушные шары, которыми ученики украсили учебный корпус, добавили ярких красок и хорошего настроения!



Спасибо всем участникам акции за неравнодушие, помощь в подготовке и проведении этого позитивного мероприятия.

*СППС (педагог-психолог Чернявская Е.А. и педагог социальный Шупенко Е.В.)*

*Психолог советует*

## Экзамены, экзамены...

### Во время экзамена

1. Взяв билет или прочитав задания на доске, ознакомьтесь с вопросами и начинайте готовиться с того вопроса, выполнять то задание, которое, пусть совсем ненамного, для Вас легче.

2. Напишите примерный план ответа. Составьте список всех нюансов, которых вы хотите коснуться в своем ответе. Пишите даже то, что может вначале показаться ненужным, это поможет вам в процессе письма припомнить еще какие-нибудь факты. Если вам удастся это сделать, вы сразу почувствуете некоторое облегчение. Ваши нервы станут спокойнее, голова начнет работать более ясно и четко. Вы как бы освободитесь от нервозности, и вся ваша энергия теперь может быть направлена на ответ экзаменационного вопроса.

3. Составление небольшого плана ответа займет у вас несколько минут и продемонстрирует экзаменатору методический склад Вашего ума. После того как Вы ответили на все вопросы, перепишите ответы на чистовик. Пока будете переписывать, в голову могут прийти новые мысли, которые позволят шире раскрыть план, написанный карандашом.

4. Если возможно, сформулируйте краткий ответ на весь вопрос в первом же предложении первого параграфа, этим Вы дадите экзаменатору возможность понять, что смысл вопроса Вам ясен и Вы имеете правильное представление о предмете.

### Что делать, если...

\* ...вдруг обнаружилось, что Вам попался вопрос, по которому вы можете сказать очень немного - не впадайте в панику, а сразу начинайте записывать все, что когда-либо слышали по этому поводу. В процессе написания в голову

могут прийти какие-либо мысли, и вы, возможно, вспомните что-нибудь из пройденного в классе или прочитанного.

\* ...вообще ничего не знаете, не говорите об этом экзаменатору, а говорите что-нибудь, например: «Прежде, чем рассказать о творчестве Моцарта, надо поговорить о принципах музыкального творчества вообще...». Хотя, конечно же, лучше играть по правилам;

\* ...Вы уже почти кончили отвечать, и тут-то наконец вспомнили, о чем хотели сказать, когда «потеряли мысль», или о чем забыли сказать. Ничего страшного. Закончите говорить то, о чем говорили, а затем скажите то, что пропустили. Ни в коем случае не прерывайте ответа ради того, о чем вспомнили. Лучше пусть о чем-то вы скажете в конце, чем весь ответ окажется нелогичным. Не говорите: «Да, я еще забыл сказать о ...» Говорите, например, так: «Вернемся к (название пункта плана). Я хотел бы добавить...» или так: «Кроме того, надо сказать, что ...», «Следует подчеркнуть»;

\* ...Вам задают дополнительный вопрос. Не пугайтесь. Не торопитесь с ответом. Можете сказать, что Вам надо немного подумать. Четко определите, к чему относится этот вопрос, какого ответа он требует. Прежде чем говорить, сформулируйте ответ в уме. Времени на это требуется совсем немного.

*Специалисты СППС гимназии-колледжа*





## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ К ЭКЗАМЕНАМ

Одно из самых важных испытаний для любого человека – это выпускные экзамены и практически сразу же вступительные – в вуз. Сложным является этот период жизни для молодых людей ещё и потому, что они совершают слишком ответственный шаг, – определяют свою дальнейшую жизнь, судьбу.

Эта ответственная пора уже наступила, атмосфера начинает накаляться до максимума. Кому-то немного тревожно, кому-то страшно, кто-то, наоборот, уверен в своих силах, а кто-то из-за волнения не в состоянии вспомнить элементарные правила, законы. Эти состояния называются **экзаменационной или тестовой тревожностью**.

При появлении экзаменационной тревожности снижается активность, деятельность становится малопродуктивной. Страх дезорганизует человека. В состоянии экзаменационной тревожности и стресса наблюдается:

- повышение артериального давления;
- усиливается потоотделение;
- беспокойный сон;
- понижение волевых функций.

Все это, конечно же, не способствует продуктивной подготовке к испытаниям и очень мешает во время экзаменов. Как в этот непростой период сохранить работоспособность, уверенность в себе, как поддержать хорошую физическую и психологическую форму?

Возможно, эти советы помогут снизить экзаменационные страхи, стать более внимательными и организованными и, следовательно, успешно сдать экзамены, набрать высокий балл на централизованном тестировании и поступить в то учебное заведение, о котором мечтали.

### Упражнения для снятия экзаменационной тревожности

#### Упражнение «Убежище».

Представьте себе, что у Вас есть удобное и надежное убежище, в котором Вы всегда можете отдохнуть, когда захотите. Дорогу в это убежище знаете только Вы, никто другой Вас там не потревожит. Необязательно, чтобы это место существовало в жизни. Если у Вас нет такого убежища, придумайте его. Это может быть маленький деревенский домик в далёкой деревне или небольшая квартира на окраине города, о которой никто не знает. Это может быть все, что угодно. Это может быть даже космический корабль, уносящий Вас прочь от Земли... Мысленно представьте себе это место. Опишите, какие вещи в нем находятся, которые Вам нравятся и которые создают ваше жизненное пространство. Представьте, что Вы делаете, когда отдыхаете в своём убежище. Возможно, Вы слушаете музыку, смотрите на огонь в камине, читаете, рисуете или делаете что-то другое. Старайтесь подумать о тех занятиях, которые Вам наиболее приятны. В течение дня каждый раз, когда Вы чувствуете себя особенно уставшим и начинаете нервничать, на несколько минут представляйте себя в своём убежище.

#### Упражнение «Дыхание в чрезвычайных ситуациях».

1. Вдыхайте медленно через нос, стараясь опустить диафрагму как можно ниже;

2. Задержите дыхание на 6 секунд;
3. Выдыхайте медленно через рот;
4. Сделайте паузу, некоторое время дышите как обычно;
5. Повторите процедуру 2-3 раза и займитесь делом.

#### Упражнение «Прогрессивная релаксация».

1. Примите удобное положение, закройте глаза;
2. Сократите мышцу, сохраняйте напряжение не более 10 с.;
3. Быстро расслабьте мышцу, сохраняйте расслабление не менее 30 с.;
4. Повторите п.2, п.3;
5. Перейдите к другим мышцам.

Последовательность расслабления мышц:

- правая кисть и рука: сжать кулак и согнуть руку;
- левая кисть и рука;
- лицо и голова: поднять брови, стиснуть челюсти, сжать губы;
  - шея и плечи: наклонить голову, поднять плечи;
  - спина: изогнуть спину;
  - правая нога и стопа: поднять ногу с носком на себя;
  - левая нога и стопа;
  - живот: напрячь пресс.

Существуют такие способы снятия напряжения в теле как массаж, зевки и потягивания, ванна и душ, сотрясения тела, прикладывание горячего полотенца к лицу, сон, плавание, прогулка на свежем воздухе, физические упражнения.

### Эти нехитрые упражнения действительно работают! Попробуйте - и не пожалеете!

#### Диета против стресса

Правильное питание — одно из условий успешной подготовки к экзаменам. Оно должно быть разнообразным, богатым витаминами и калорийным. Включите в ваше меню антистрессовые продукты:

- зерновые культуры: содержат сложные углеводы, повышающие содержание серотонина, а, следовательно, настроение;
- рыба, куриное и другое нежирное мясо: содержат белки, стимулирующие умственную деятельность;
- овощи, фрукты: содержат витамины, необходимые в борьбе со стрессом;
- молоко, орехи и др.: содержат калий, способствующий расслаблению мышц;
- сладости, содержащие простые углеводы, дают кратковременный эффект улучшения, однако можно перекусить с целью поднять себе настроение, употребив: фрукты, орехи, овсяную кашу, салат из фруктов или овощей, йогурт, кусочек шоколада.

Однако непосредственно перед экзаменом еда должна быть легкой.

### УДАЧИ НА ЭКЗАМЕНАХ!!!

Чернявская Е.А., педагог-психолог

#### Пресс-центр гимназии-колледжа:

Руководитель проекта - Курило Н.Е.  
Фотографы - Чернявская Е.А., Дубровская А.В.

Корреспонденты классов  
Корректоры – Глёкова Е.А., Горобец Т.М.