



МАОУ "СОШ № 1 им.Б.С.Суворова" г.Верхняя Пышма

# Школьный перезвон



декабрь 2025 г. – январь 2026 г.

ПРИЗЕР Регионального конкурса школьной и юношеской прессы Урала «ПрессКОД-2022»,  
ФИНАЛИСТ Регионального конкурса школьных журналистских проектов «Онлайн-фест  
Медианавигатор - 2022», участник «ПрессКОД-2024»



Цитата номера: «Старый год уходит, оставляя за собой уроки и воспоминания. Новый год приходит с надеждой и обещанием перемен»







## Читайте в номере:

От редакции...

*«Школьный перезвон» поздравляет С  
Новым годом!.....2*

Новогодняя карусель...

*\*Новый Год в разных уголках нашей  
планеты (Саакян К.).....3*  
*\*Дед Мороз и его «коллеги» по зимним  
чудесам (Пругар С.).....4*  
*\*Как и в чем встречать Год Огненной  
Лошади  
(Рукавишников С.).....6*

Стремиться и искать.

Творчество и увлечения...

*Зимний концерт ансамбля «Квинта»:  
«Наряжаем елку» (Шамаева М.).....7*

Рекомендуем!

Афиша. Свой взгляд...

*\*Премьера спектакля «Колдунья»  
(Коровина К.).....8*  
*\*Спектакль «Екатерина Великая»  
(Широкова М.).....9*

Новогодние истории...

*\*Из новогоднего почтового ящика  
(по материалам конкурса).....10*  
*\*Новогоднее преображение  
(Махновецкий М.).....11*

Накипело!

О насущном и знакомом...

*Как выжить на карантине и догнать  
программу: советы выжившего  
(Сивко А.).....12*



**«Школьный  
перезвон»  
поздравляет  
С Новым годом!**



*Редакция «Школьного перезвона»  
поздравляет всех читателей с самым  
волиебным и сказочным праздником!*

***Пусть чудеса найдут дорогу ко всем,  
кто их всем сердцем ждет!***

Дорогие наши читатели, поздравляю  
вас с Новым годом! 🎅🎄 Пусть 2026-ой год  
принесёт вам вдохновение, хорошие  
оценки, интересные встречи и много  
поводов для улыбок! 📺😊

🙏 Спасибо, что читаете нас!

Редактор школьной газеты Кира Коровина

Поздравляю с Новым 2026 годом! ❄️🔔  
Пусть он будет светлым, успешным и  
очень-очень добрым! 🙏 Желаю здоровья,  
неиссякаемой энергии и веры в себя и свои  
силы! 🎄👶

Фотокорр Елизавета Романова

Пусть в Новый год случится чудо —  
В душе зажгутся огоньки  
И целый год у вас не будет  
Ни огорчений, ни тоски.

Пусть елка с яркою звездой  
В ваш дом удачу принесет,  
Любовь и крепкое здоровье.  
Пусть год вам сказочно везет.

Куратор школьной газеты Марина Николаевна  
Овсянникова





## Новый год в разных уголках планеты Земля

❁ Новый год – это всегда ожидание чуда, время надежд и, конечно же, праздничных традиций. В каждой семье есть свои особые ритуалы: кто-то загадывает желания под бой курантов, кто-то смотрит одни и те же фильмы, а кто-то собирается за огромным столом с любимыми блюдами. Но становится интересно, как встречают новый год в разных уголках нашей планеты? Давайте узнаем, какие существуют традиции в разных странах.

### 🍇 Испания: Двенадцать виноградин на удачу.



Представьте себе: полночь, бой курантов, и на каждый удар нужно успеть съесть по одной виноградинке! Этой традиции более ста лет, и каждая из 12 виноградин символизирует удачу на каждый месяц наступающего года. Задача непростая, но очень веселая!

### 🌿 Италия: Чечевица- символ богатства и процветания

В Италии Новый год – это время для очищения и привлечения достатка. Итальянцы не только выбрасывают старые вещи из окон (хотя сейчас это больше символический жест), но и обязательно едят чечевицу – символ богатства и процветания.



### 🍷 Дания: Бьём тарелки на счастье!

В Дании есть по-настоящему громкая традиция! В новогоднюю ночь датчане... бьют старые тарелки о двери



домов своих друзей и близких. Чем больше разбитых тарелок вы найдете утром у своей двери, тем больше у вас преданных друзей, и тем счастливее будет год. Вот это способ выразить дружбу!

### 🛕 Япония: Колокола и лапша долголетия



Японский Новый год наполнен глубоким смыслом. В полночь по всей стране 108 раз звонят колокола в буддийских храмах, очищая от 108 земных

страстей. Традиционно едят гречневую лапшу тосикоси-соба – символ долголетия и перехода от старого к новому.

### 🍌 Филиппины: Всё круглое – к богатству!

На Филиппинах в новогоднюю ночь стараются окружить себя всем круглым: есть круглые фрукты, надевать одежду в горошек, класть монеты в карманы. Считается, что круглая форма символизирует монеты и притягивает богатство.



### 🍷 Россия: Желания под бой курантов



И, конечно, наши родные традиции! Семьи собираются за праздничным столом, слушают поздравление Президента, а затем под бой курантов загадывают желания. Многие успевают написать желание на бумажке, сжечь её, пепел бросить в бокал шампанского и выпить до последнего удара. И, конечно, Дед Мороз со Снегурочкой – незаменимые символы праздника!

Мир полон удивительных и порой очень необычных способов встретить Новый год. Какую бы традицию вы ни выбрали, **главное – чтобы в вашем сердце было тепло и радость!**

**С наступающим Новым годом! 🌲**

**Кристина Саакян**





## Дед Мороз и его "коллеги" по зимним чудесам 🧑‍🎅



❄️ Пока мы с нетерпением ждем подарков от нашего Деда Мороза, давайте узнаем, а кто же исполняет заветные желания детей в других странах. Оказалось, у нашего Дедушки много «коллег» по зимним чудесам! 🧑‍🎅

❄️ Давайте перенесемся за океан, к



сверкающим огням американских и английских домов.

Там царит знакомая нам суперзвезда — **Санта-Клаус**. Его образ — красный костюм и пушистая белая борода — знаком всем. Он мастер по

проникновению в дома через каминные трубы, а его транспорт — быстрые олени во главе с Рудольфом. Дети оставляют для него угощение, а утром находят подарки в носках у камина.

❄️ В солнечной **Италии** главный зимний волшебник — **Баббо Натале**,

очень похожий на Санту. Но итальянцам этого мало!



После него появляется другая сказочная фигура — **фея Бефана**, похожая на добрую старушку-ведьму. Она прилетает на метле в ночь на Крещение и наполняет

детские носки сладостями или сладкими угольками из сахара!

❄️ Представь себе суровую и снежную **Финляндию**. Там подарки разносит **Йоулупукки**. Его имя смешно переводится как «рождественский козёл»!



Он живет в Лапландии, в домике на горе, и приходит не тайком, а стучится в дверь. А его верная помощница — **жена Муори**, которая хранит уют в их волшебном доме.

❄️ Во **Франции** подарки приносит элегантный **Пэр Ноэль**,

«Отец Рождества». Но с ним часто

путешествует мрачное и пугающее существо в черном — **Пер Фуэтар**.



Его задача — напоминать детям, что нужно вести себя хорошо, иначе вместо подарка можно получить кусочек угля, но, к сожалению, уже не сахарного, как от нашей старушке феи Бефаны из Италии.

Окончание на стр. 5





## Дед Мороз и его "коллеги" по зимним чудесам 🧑‍🎄

Окончание. Начало на стр.4

😊 Но самое веселое начинается, когда узнаешь про других, совсем необычных «дедов морозов».

❄ В Исландии, например, детей навещают целых **тринадцать Йольских Парней** — **братьев-троллей**.



Каждый со своим хулиганским характером: один облизывает ложки, другой ворчит, третий хлопает дверьми. Они целый месяц перед праздником по очереди приносят маленькие сюрпризы или гнилую картошку за непослушание.

❄ В Монголии главный сказочный персонаж на празднике Цаган Сар (Новый год) **Увлин Увгун**.

Монгольский Новый год (Цаган Сар) — праздник пастухов, который празднуется монголами,



калмыками и бурятами через два месяца после первого новолуния после зимнего солнцестояния и является одним из самых важных праздников монголов.

Поэтому монгольский Дед Мороз — самый главный пастух. В руке у него кнут, а на поясе — сумка с трутом и огнивом. Его помощницу зовут **Зазан Охин** — «Девочка Снег». Внук его **Шинэ Жил** — «Новый Год». На голове у деда шапка из лисьего меха.

Новогодним хозяйством у Увлин Увгуна заведует целая семья. Сам Увлин Увгун — великолепный скотовод, а потому и на праздник он приходит в традиционной монгольской одежде скотовода. Официально монгольский Дед Мороз родился 31 декабря и ему 90 лет. Город проживания — Улан-Батор, Монголия. Приходя, он говорит фразу: «Зул сарийн болон шинэ онд мөнд девишуулье!» Она переводится как: «Привет месяцу январю и Новому Году!»

🧑‍🎄 Вот они какие разные — зимние волшебники! От величественных и добрых до озорных и даже пугающих. Но все они создают ту самую неповторимую магию ожидания и радости, которая делает зиму по-настоящему сказочным временем с ноткой ностальгии.

Счастливого Нового года! 🧑‍🎄 🌲

По материалам интернета  
**София Пругар**







## Как и в чем встречать Год Огненной Лошади?



В соответствии с китайским календарем Год Огненной Лошади в 2026 году наступит 17 февраля 2026 года (Китайский Новый год) и продлится до 5 февраля 2027 года, принося с собой энергию движения, свободы, страсти и перемен, с акцентом на яркие цвета (красный, оранжевый, золотой) и активные действия. Поэтому готовимся к встрече Нового года еще и по китайскому календарю, соблюдая наши рекомендации и рекомендации астрологов.



Вот несколько рекомендаций, как следует подготовиться к встрече Китайского Нового года.

### ● В каких цветах встречать Новый год 2026?

2026-год

Огненной

Лошади,

поэтому

нужно

выбирать

тёплые, яркие

и огненные цвета для его встречи.

#### Основные цвета:

- Красный-основной цвет года ●
- Золотой-удача, роскошь и уверенность ●
- Оранжевый-энергия закатов и эмоций. Он подчёркивает динамику и жизнерадостность ●
- Зеленый-насыщенные оттенки, напоминающие лето и природу ●
- Коричневый/Бежевый-земляные оттенки для стабильности ●



Лошадь недолюбливает скуку, сдержанность и мрачность. Поэтому избегайте черного, серого, синего и изумрудного — эти цвета ассоциируются с холодом, пассивностью и водой, враждующей со стихией Огня 🔥

#### 👗 Знаки зодиака и наряды:

Овен — огненно-красный, платья с разрезами.

Телец — медные оттенки, строгость с изюминкой.

Близнецы — лёгкие ткани, яркие принты, игра цвета.

Рак — пастель, жемчуг.

Лев — блеск золота, яркость, роскошь.

Дева — благородная простота, кремовые тона.

Весы — персиковый, кружево, женственность.

Скорпион — бордо, загадочность.

Стрелец — этника, бахрома, свобода движений.

Козерог — строгий шик, тёмные тона с акцентами.

Водолей - нестандартные решения: необычные цвета, асимметрия, интересные материалы.

Рыбы — акварельные тона, мерцающие ткани.



#### 😊 Прически для девушек:

- Объёмные локоны

- Высокий хвост

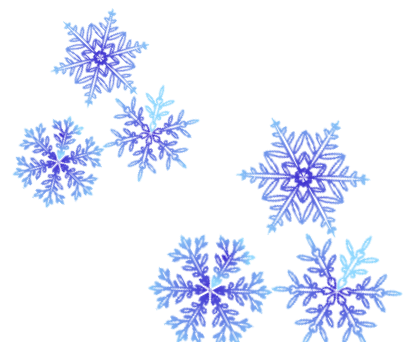
- Косы, жгуты

Новый 2026 год

определённо нужно

встречать в ярких цветах! 🧑‍🎨

Софья Рукавишникова





*В рубрике «Творчество и увлечения» наша редакция продолжает публиковать рассказы о хобби и увлечениях.*

## *Зимний концерт ансамбля "Квинта": "Наряжаем елку"*

Новый год – это всегда чудо. И таким чудом стал для меня мой первый концерт. Он состоялся 26 декабря, в доме детского творчества г. Верхняя Пышма.

За кулисами царил особый воздух, состоящий из смеси страха, скрипа гитарных грифов и шёпота. Наш Ансамбль "Квинта" в этот день был в полном составе, и каждый ждал, когда наступит его очередь. Всего 21 творческий номер! Но время шло так быстро, что ребята сменяли друг друга все быстрее и быстрее.



Мы, самые новые, ждали своего часа очень долго, прислушиваясь к аплодисментам, доносившимся со сцены, однако время для нас

пролетело совсем быстро. Каждая песня в исполнении старших ребят казалась шедевром, который мы обещали самим себе тоже со временем достичь.

Наш выход был под шестнадцатым номером, с песней "Вахтёрам". Звук собственных голосов из мониторов казался чужим, пальцы на гитарных ладах на секунду забывали схему, а я, как ответственный ударник, старалась успокоить всех товарищей. Первый концерт часто бывает не очень удачным, и в этом нет ничего страшного. Важно не то, как ты совершил ошибку. Важно то, как ты её понял.

Мы играли не так, как на репетициях, не так чисто, не так смело. Но мы играли вместе,

пройдя через все трудности. Ради этого стоило преодолеть все страхи.

А потом наступил финал. Все участники, начиная с новичков, и заканчивая старыми ребятами, собрались у стены сцены под звуки заключительной, самой сильной песни. Кто-то первым достал телефон, включил фонарик. И вот уже десятки маленьких огоньков зажглись в полумраке, замерцали, как зимние звезды.



Когда ударник стих, стих и весь зал, включая сцену.

Бурными аплодисментами нас проводили до елки. В знак завершения выступления, мы достали по одной елочной игрушке, и повесили на ёлку: знак доверия, близости и гордости за самих себя, за то, что преодолели все страхи.

Первый концерт не забыть. Он как первая ёлочная игрушка – может быть чуть неуклюжей, но от этого бесконечно дорогой. И мы уже знаем, что следующий концерт будет чуточку лучше, потому что мы будем снова вместе.

*Маргарита Шамаева*





## Премьера спектакля "Колдунья"

по повести А. И. Куприна "Олеся"  
в театре музыкальной комедии



В конце ноября в Екатеринбургском театре музыкальной комедии состоялась премьера нового мюзикла "Колдунья" по повести А. И. Куприна "Олеся", режиссера-постановщика Нины Чусовой. Мне посчастливилось попасть на премьеру.

От самого входа в театре царил невероятная атмосфера волшебства. Я была в настоящем предвкушении, потому что до этого ни разу не была на премьерах. Также мне очень повезло с местом, оттуда я могла видеть оркестровую яму. Спектакль начался с великолепного исполнения народной песни, так представили деревню, в которую по службе приехал главный герой Иван Тимофеевич. Позже от местных жителей он узнаёт о том, что в лесу живёт ведьма Мануйлиха. Он решает отправиться в лес, но Иван запутал в нем и вышел к единственной избе, в которой и жила ведьма. Мануйлиха гадала главному герою и



предостерегает его от ревности. На обратном пути Иван Тимофеевич знакомится с прекрасной девушкой. Оказывается, что это внучка Мануйлихи, Олеся. Она помогла главному герою найти дорогу до деревни. Там, к сожалению, их увидели местные жители. Люди очень боялись всего неизвестного и неподвластного им, поэтому они ненавидели Олеся и её бабушку. После этой встречи Иван очень сильно заболел. И во сне, во время лихорадки, он видит прекрасную колдунью Олеся. На самом деле девушка знала о его болезни, и она попросила у духов природы, чтобы они помогли излечить её Ивана. Дальше главные герои влюбляются в друг друга. Во время одной из их встреч, Иван предлагает Олеся стать его женой, и вместе уехать в Петербург. Девушка

соглашается из-за своей любви к мужчине, но она очень боится церковного венчания, так как ведьме нет места в священном месте. Но случилось так, что Ивана в срочном порядке попросили съездить в другой город. Ему пришлось оставить Олеся перед самой свадьбой. Но, несмотря на это, колдунья всё равно явилась в церковь, чтобы попросить благословения у Батюшки. Это был конец Великого поста, и в церкви были все жители деревни. Они были



разгневаны тем, что к ним заявила ведьма, ещё и приворожившая барина! Они пошли на Олеся с вилами



и факелами. Добрая колдунья, не желавшая никому зла, столкнувшись с жестокостью, прокляла каждого жителя этой забытой деревни. Иван не успел приехать вовремя и спасти невесту. К этому времени Олеся уже не было дома. Ивану осталась лишь нитка красных бус.

По окончании спектакля на сцену вышли все актёры и организаторы спектакля. Режиссёр сказала огромное спасибо каждому, кто хоть как-то был причастен к созданию этого невероятного спектакля.

Всю постановку я смотрела на одном дыхании. Мне казалось, что я переживаю каждый момент с героями. Это было просто изумительно, а актёры пели по-настоящему великолепно. Также мне очень понравилось музыкальное сопровождение оркестра. Сам спектакль получился очень поучительным, как и сама повесть Куприна. Они раскрывают тему чистой и искренней любви, которая сталкивается с предрассудками и враждебностью общества. Но эта любовь оказалась обречённой.



Кира Коровина





## Спектакль "Екатерина Великая" в театре музыкальной комедии



императрицей? Несчастливое замужество, разлука с маленьким сыном, дворцовые интриги, запретная любовь к графу Орлову — только начало испытаний, выпавших на её долю... Перед зрителями — история Женщины и Царицы, которая в памяти России осталась Екатериной Великой.

Меня очень порадовала игра актеров и красивые декорации. Их профессионализм и внимание к деталям сделали спектакль живым и увлекательным. В спектакле описаны реальные исторические события, жизнь Екатерины Великой в годы её правления. Удивительно, но в мюзикле удалось и раскрыть проблемы Российской Империи времен Екатерины II.



Мюзикл «Екатерина Великая» идет в Свердловском театре музыкальной комедии уже почти 18 лет, с момента премьеры 15 мая 2008 года, и остается одним из самых популярных спектаклей, став настоящим «брендом» театра.

Режиссер: Нина Чусова.

Жанр: Мюзикл, 16+.

Спектакль является «первым российским историческим блокбастером» в жанре музыкальной комедии и стабильно собирает полные залы.

Спектакль — феномен в театральном пространстве: уже почти 18 лет аншлагов, при жизни название «спектакль-легенда». Мюзикл, созданный на основе самых ярких страниц времени, названного «золотым веком» России, стал брендом Урала. О нём уже не спорят (как было вначале). Спектакль имел грандиозный успех в Берлине, на исторической родине

Екатерины II. Здесь, на Урале, кто-то ходил на спектакль не по разу, кто-то по-прежнему не может попасть на

него...

Как скромная немецкая принцесса сумела стать великой русской



После просмотра у меня осталось отличное настроение и желание поделиться этим опытом с друзьями. Билеты на спектакль быстро разбирают, поэтому советую покупать их сильно заранее)

*Марина Широкова*

### «Екатерина Великая»: любопытные факты

- ❄ Гигантская трёхэтажная декорация Зимнего дворца занимает практически всю сцену. Её установка требует более 20 часов
- ❄ Гардероб спектакля под стать императорскому – 400 костюмов, 250 пар обуви, 400 головных уборов
- ❄ Постановка — одна из самых дорогостоящих в России: 17 миллионов рублей. 18 лет назад это были очень серьёзные вложения, которые оправдали себя. Спектакль заработал более 120 миллионов рублей





## НОВОГОДНИЙ ПОЧТОВЫЙ ЯЩИК - НОВОГОДНИЕ ИСТОРИИ

Именно под таким заголовком в середине декабря появился пост на страницах #Школьногоперезвона во ВКонтакте.

Креативная группа редакции #Школьногоперезвона предложила каждому желающему попробовать свои силы в качестве журналиста. Подготовить материал для газеты мог каждый!

Для это наша редакция предложила принять участие в конкурсе "НОВОГОДНЯЯ ИСТОРИЯ".

Для этого было необходимо написать небольшую историю, которая произошла с Вами накануне Нового года или во время зимних каникул. Это мог быть весёлый случай, неожиданное приключение или просто тёплое воспоминание, которое Вам дорого. Главное, нужно было рассказать ярко, интересно и от души.

Принять участие мог любой желающий от 4 до 11 класса!!! В течение двух недель в специальный почтовый ящик ребята отправляли свои истории.

И вот, настало время опубликовать самые интересные истории наших читателей – юных журналистов.

### Мечта

Новогодняя пора волшебна! Все дарят друг другу тепло, доброту и радость.



В нашем уютном городе есть самый волшебный маленький камерный театр «Люди и куклы», а там- волшебница. Я умею перевоплощаться в мгновение из девочки в зайца или веселого снеговика. И прошлой зимой меня взяли в новогодний спектакль,

вот тогда я и поняла, что могу творить чудеса, дарить улыбки и радость всем людям, кто заглянул к нам на праздник.

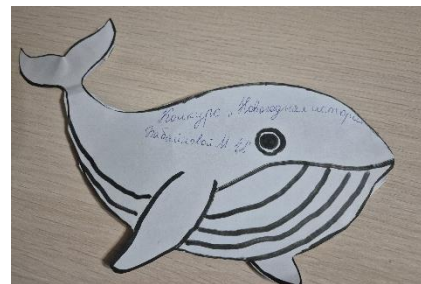
Когда я была маленькой, мечтала так же выступать, танцевать и читать вслух стихи, знать, что вмиг зажгутся звезды на елке; знать, что в моем кармане самая ценная варежка. Да, да – самого Дедушки Мороза! И, когда мечта становится реальностью, то понимаешь, что нет ничего невозможного! Мечтайте, дарите подарки, улыбки и веселье!

Ксения Сметанина, 4Г

### Волшебный рисунок

Хочу поведать вам свою историю о волшебном рисунке.

Это произошло накануне Нового года.



Администрация завода «Уралэлектромедь» объявила конкурс «Нарисуй свою мечту». Я решила принять участие. Нарисовала кита в виде своего заветного желания: увидеть его.

Рисунки пятнадцати победителей были на выставке в парке на горке. Я одержала победу в этом конкурсе. Мой рисунок был на общем обозрении жителей нашего города.

А этим летом мое желание исполнилось. Мы с группой ездили на Териберку, и там я увидела белух и кита. Очень здорово, когда мечты сбываются!

Маргарита Бабайлова, 4Л

### Желания исполняются

Эта история произошла со мной 1 января 2023 года. Нам захотелось нового питомца. Я и мама пошли за котенком. Мы шли далеко. Было холодно. Там, куда мы пришли, было много котят, но мы выбрали черного с оранжево-желтыми глазами, он бегал у моих ног! И был он британской породы.

Когда мы уже шли домой, вместе с мамой думали, как назвать котенка, но вдруг за нами увязались собаки. Они лаяли, почуяв котенка... Но мы не дали его в обиду. Мама укутала его в плед, и мы побежали домой!

Дома нас ждал взрослый кот Лунтик. Он был худой рыжий с зелеными глазами. Сначала Лунтик не принимал котенка - шипел на него, бил лапой. Но прошло пару дней, и они подружились.



Мы еще долго не могли придумать имя, котенку и назвали его – Марсик! Один кот - Лунтик, другой – Марсик. Мы дали им космические имена! Сейчас все любят Марсика!!!

Маргарита Калинина, 4Г

Окончание на стр.11



## Новогодние истории...

Окончание. Начало на стр. 10

## НОВОГОДНИЙ ПОЧТОВЫЙ ЯЩИК - НОВОГОДНИЕ ИСТОРИИ

### Новогоднее украшение дома

Оставалась неделя до Нового года! Я вместе со старшей сестрой украсили весь дом! На окна мы наклеили бумажные снежинки, разные картинки из бумаги – снеговиков, елочки, подарочки, олени упряжки с Дедом Морозом.



А затем настало время наряжать елку. После елки мы украсили окна гирляндой, чтобы они светились. На стену рядом с часами мы прикрепили новогоднюю надпись. Дверь гостиной мы украсили рождественским венком. На шкаф прикрепили новогодние носки для конфет. Мишурой обвили забор палисадника. К встрече

Нового года все готово!

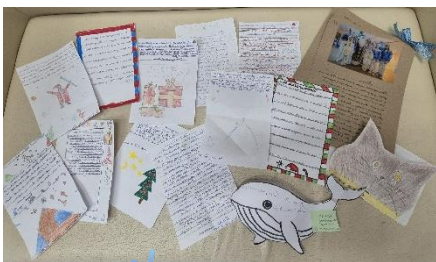
Евдокия Бойко, 4И

### Самый крутой Новый год

Был Новый год. Мне было 5 лет. К нам в гости приехали тети, дяди, сестра и братья. Был накрыт большой стол... Я помню, что была в пышном платье, с красивой прической. Мне в тот день подарили куклу и плюшевого котенка, с которым я до сих пор сплю...

В этот день нам было всем очень весело! Мы все вместе смеялись, пели, радовались, гуляли, смотрели на фейерверки, лепили снеговиков, делали снежных ангелов, играли в снежки. Это был самый крутой Новый год за мои 11 лет!

Полина О, 4И



## НОВОГОДНЕЕ ПРЕОБРАЖЕНИЕ

Накануне Нового Года я вместе с ребятами своего 9Б класса украшал наш кабинет № 202.

Лариса

Станиславовна

Кузнецова, наш классный руководитель, раздала нам задания: пока одни доставали из коробки новогодние игрушки, другие расставляли их на полки. Мы с другом оформляли окна кабинета наклейками. Кто-то развешивал гирлянды и мишуру. На дверь повесили рождественский венок с бантом

К концу работы кабинет, словно преобразился: повсюду мерцали огни, переливались блески.

Мы с одноклассниками стояли посреди этого волшебства, улыбались и чувствовали, как в сердце разгорается настоящее предновогоднее настроение

Максим Махновецкий





## Как выжить на карантине и догнать программу: советы выжившего



После новогодних каникул нас ждут еще два зимних месяца учебы, в течение которых частенько возникают различные ОРВИ, ОРЗ и, как следствие, карантины. Так вот, как сохранить настрой на учебу во время карантина.

### 1. Лечитесь: БАЗА

Без этого этапа все попытки учиться будут тщетны. Примите реальность. Да, это сложно. Да, это несправедливо. Но борьба с реальностью отнимает больше сил, чем адаптация к ней. Смиритесь с фактом карантина как с данностью, на которую вы можете повлиять только своим расписанием.

Сохраните режим. Подъем, завтрак, уроки, перерыв, отбой — в одно и то же время. Одевайтесь в «недомашнюю» одежду. Это сигнал мозгу: «Я не на каникулах, я в процессе».

Организируйте пространство. Определите четкую зону для учебы. Не кровать и не диван. Свой письменный стол, хороший свет, минимум отвлекающих предметов (смартфон убрать!). Это ваша «крепость продуктивности».

Не забывайте о теле. Зарядка утром, разминка между уроками. Нет движению — будет туман в голове и боли в спине. Даже 15 минут в день меняют состояние.

Социализация онлайн. Общайтесь с одноклассниками не только по поводу домашки. Виртуальные посиделки в видеочате или общий чат за игрой спасают от ощущения одиночества и тоски по школе.

### 2. Оценить: Что догоняем?

Паника часто возникает из-за неопределенности. Устраните ее.

Инвентаризация долгов. Возьмите лист бумаги. Выпишите ВСЕ предметы и отстающие темы по ним: нерешенные задачи, непрочитанные параграфы, невыполненные проекты.

Расстановка приоритетов. Отметьте цветом: красный — срочно и важно (завтра онлайн-контрольная, большая тема, без которой не понять дальше), желтый — важно, но можно в течение недели, зеленый — «хотел бы подтянуть».

Консультация с учителем. Напишите классному руководителю или учителю-предметнику. Честно, без паники: «Я не успеваю разобраться с темами А, Б, В по вашему предмету. Не могли бы вы посоветовать, с чего начать, или скинуть дополнительные объяснения?» Педагоги заинтересованы в вашем понимании.

### 3. Нагнуть: Стратегия рыбка

Теперь — к действию. Главный враг здесь — попытка объять необъятное.

Метод «Помидора». Классика жанра. 25 минут фокусированной работы без телефона и соцсетей — 5 минут отдыха. 4 «помидора» — длинный перерыв. Идеально для чтения учебника, решения задач, подготовки доклада.

Блоки в расписании. Разбейте день не на абстрактные задачи («подтянуть математику»), а на временные блоки с конкретной микро-целью. «10:00-11:00 — решить 5 задач из учебника по теме «Квадратные уравнения», стр. 45». Четко, измеримо, реалистично.



Правило 80/20 (Принцип Парето). 80% результата дают 20% усилий. Ищите эти 20% в каждой теме. Что является основой? Ключевые правила, формулы, определения, даты? Начинайте с них. Глубину деталей можно нарастить позже.

Используйте правильные ресурсы. Не понимаете тему из учебника? Ищите альтернативные объяснения: обучающие видео (от каналов про науку и историю до разборов конкретных задач), интерактивные тренажеры, образовательные платформы (Яндекс.Учебник, РЭШ, Фоксфорд).

Учитесь вместе онлайн. Созванивайтесь с одноклассником и готовьтесь к предмету вместе. Можно объяснять друг другу сложные темы, делать упражнения наперегонки или просто находиться на связи, чтобы не отвлекаться. Объяснение — лучший способ понять самому.

### 4. Удержат результат: Чтобы не откатиться назад

Ежедневный итог. Вечером 5 минут анализируйте с родителями или в дневнике: что сделал? что не получилось? почему? Что запланирую на завтра? Это формирует ответственность.

Вознаграждение. Выполнили сложный блок — наградите себя серией любимого сериала, вкусняшкой, игрой. Важно закреплять успех позитивом.

Гибкость. Если план трещит по швам — не корите себя, а корректируйте. Лучше стабильный прогресс по скорректированному плану, чем идеальный, но сорванный.

Закключение: Карантин — это марафон, а не спринт. Цель — не превратиться в робота, а пройти этот период с минимальными потерями и максимальной пользой для своих знаний. Используйте эту паузу, чтобы не просто догнать программу, но и понять, как вам учиться эффективнее. Эти навыки самостоятельности и самоорганизации останутся с вами навсегда и пригодятся далеко за пределами школы.

Будьте здоровы и продуктивны!

По материалам интернета и собственному опыту, **Артём Сивко**

**Куратор, дизайн, верстка:** Овсянникова М.Н.

**Редактор:** Коровина Кира 9Е

**Редакционная группа:** Широкова Марина 11П, Саакян Кристина 11П, Пругар София 10Г, Пилипенко Валерия 10Г, Шамаева Маргарита 9Д, Рукавишников Софья 8Л, Сивко Артем 9Г, Махновецкий Максим 9Б

**Фотокорреспонденты:** Маслова Екатерина 11Г, Пушкарёва Александра 10П, Романова Елизавета 10Г, Шамаева Маргарита 9Д, выпускники - Колчин Антон, Яковлев Андрей, Опыхтин Даниил, Воронина Евгения

**Больше новостей в сообществе ВКонтакте:**

<https://vk.com/public207632994>

**Электронная версия:**

<https://vk.com/public207632994>

<http://school1-vp.ru/page/page1633610898>

**Адрес редакции:** 624091

Свердловская область, г. Верхняя Пышма,

ул. Красноармейская, 6

МАОУ «СОШ №1 с углубленным изучением отдельных предметов имени Б.С.Суворова»

