

Санаторная



С началом
учебного года!

Дрогое ребята, родители и педагоги, поздравляю с началом нового учебного года!

В год мира и созидания у каждого из нас есть возможность внести свой вклад в развитие страны. Это мотивация на результативность своих действий, пронизанных любовью к родной земле, истории своего края, любви друг к другу, поддержке, пониманию и помощи. Именно от нас с вами зависит, в какой стране мы с вами будем жить, каких вершин и успехов добьёмся и какой передадим нашу страну нашим потомкам.

Пусть у всех будет достаточно сил и желаний для достижения новых целей и свершения полезных дел. Всем учащимся я желаю не утратить интереса к новым знаниям, настойчивости и успеха в учёбе, нескучных уроков, полезных дел, верных друзей, насыщенной жизни в школе.

Уважаемые педагоги! Вы являетесь примером чуткости и принципиальности, помогаете школьникам постичь смысл жизни и счастья, помогаете постигать науки и получать знания, открываете ребятам новое, объясняете непонятное. Ваш талант, терпение и мудрость – неперемное условие успешного обучения учащихся. Пусть впереди у вас будут новые планы, новые успехи и стремления!

Желаю всем участникам образовательного процесса совместных высоких достижений и проявления талантов, целеустремлённости к своим идеям и желаниям, терпения и усидчивости, крепкого морального духа и доброго здоровья, взаимоподдержки, понимания и уважения друг к другу.

Мира и созидания, добра и успехов в новом учебном году!



ЭКСПРЕСС – ОПРОС

«Что подтолкнуло Вас выбрать профессию педагог?»

Дудинская Инна Тадеушевна, учитель белорусского языка и литературы.

- В детстве были очень хорошие учителя, это и подтолкнуло пойти в педагоги.

Войтехович Божена Станиславовна, учитель английского языка.

- В детстве с сестрами мы часто играли в школу. Отсюда и желание стать учителем. А еще очень большая любовь к детям.

Урбанайт Вячеслав Владиславович, учитель физики и информатики.

- Желание из детства. Мой любимый предмет – физика, и я очень хотел, чтобы и другие полюбили ее, как я.

Артюшина Валентина Юрьевна, воспитатель VIII «А» класса.

- С детства учителя для меня были примером во всем. Отсюда и желание стать учителем. Я очень люблю детей, люблю с ними общаться, наблюдать за ними, как они растут, развиваются.

Ганич Татьяна Петровна, воспитатель IX «Б» класса.

- Со школьной скамьи решила стать учителем. Мечта осуществилась. И теперь рада, что имею возможность работать с детьми в качестве воспитателя.

Логачева Ирина Николаевна, воспитатель VIII «Б» класса.

- Мечта детства. Продолжительное время работаю педагогом и уже не представляю себя кем-то еще.

Записали Войсет Анастасия и Ярмошко Мария, учащиеся VIII «А» класса

КАК ВЫ ПОНИМАЕТЕ ЗНАЧЕНИЕ ВЫРАЖЕНИЯ «ГОД МИРА И СОЗИДАНИЯ»?

Затримайлов Владислав, учащийся IX «А» класса:

- Я понимаю это как ведение внешней миролюбивой политики нашего государства по отношению к другим государствам и оказания помощи людям, оказавшимся в трудной ситуации.

Нестерович Дарья, учащаяся IX «А» класса:

- Я думаю, что это значит мирное небо над головой. Все меняется к лучшему, происходит много хороших моментов в жизни и развитии нашего государства.

Стальмаков Дмитрий, учащийся IX «А» класса:

- Год мира и созидания – я думаю, что это чистое небо над головой и дружба всех народов на земле.

Ивашко Ярослав, учащийся IX «А» класса:

- Год мира и созидания – это мирное небо над головой, счастье и дружба народа.

Галякевич Юрий, учащийся IX «А» класса:

- Год мира и созидания – это когда должен воцариться мир во всем мире, должны развиваться наука и техника во благо человечества.

Герман Евгений, учащийся IX «А» класса:

- Я думаю, что во всем мире должно быть мирное небо и взаимопонимание между людьми.

Жилич Екатерина, учащаяся IX «А» класса:

- Это о том, что этот год должен быть мирным и спокойным. В стране должно строиться много жилплощади, а также создаваться новые рабочие места.

Альшевский Павел, учащийся IX «Б» класса:

- Это то, что позволяет развивать инфраструктуру и экономику.

Бородовский Константин, учащийся IX «Б» класса:

- Год, который несет в себе исключительно свободу и равноправие. В этот год недопустима война или же любой другой конфликт между людьми. Он направлен лишь на развитие и улучшение жизненных условий честных и миролюбивых жителей нашей страны.

Карпилович Александра, учащаяся IX «Б» класса:

- Созидать, значит творить, строить. 2023 год объявлен Годом мира и созидания, чтобы мы всегда были свободны и независимы, и чтобы в нашей стране не было войны.

Наркевич Дмитрий, учащийся IX «Б» класса:

- Год мира и созидания – год против войны, год развития.

Живицкая Кира, учащаяся IX «Б» класса:

- Год мира и созидания – это мир без войны, когда помнят историю о Великой Отечественной войне, то, что мы должны помнить прошлое и строить будущее. Это заключается в строительстве новых зданий, чтобы всегда был мир, ведь без мира ничего не получится. Чтобы наше поколение помнило, что люди воевали за нас и нашу жизнь, ведь если бы не они, нас бы не было.

Демидович Иван, учащийся IX «Б» класса:

- Отказ от войны, развитие науки и техники.

Носевич Алексей, учащийся IX «Б» класса:

- Это мир без войны. Строительство новых домов. Я надеюсь, что в нашей стране не будут проводиться военные действия.

Камашило Дарья, учащаяся IX «Б» класса:

- Мир без войны, чтобы мир был во всем мире и строилось много социальнозначимых объектов.



2023
ГОД МИРА И
СОЗИДАНИЯ

Записала Войсет Анастасия, учащаяся VIII «А» класса



Незабываемое мероприятие

14 октября учащиеся нашей школы совместно с педагогами приняли участие в общегородском велопробеге, приуроченном к Неделе родительской любви и ко дню образования Белорусской молодежной общественной организации спасателей-пожарных. Старт велопробега был произведен с Центральной площади города. Маршрут велопробега включал посещение мемориального комплекса «Шталаг - 342» и скульптурной композиции «Покров Пресвятой Богородицы». В общей сложности было преодолено 15 километров. Для меня и моих друзей это было незабываемое мероприятие.

Лысенко Ксения, учащаяся VII «А» класса



ДЕТСКОЕ ТВОРЧЕСТВО

Важный день

Сегодня важный день!

Всех мам мы поздравляем!

И от всей души

Здоровья им желаем.

Улыбок, радости, добра...

Примите поздравления!

Учите нас достойно жить –

От нас вам наставление.

Папа

Мой папа самый лучший

И самый дорогой.

Найдет всегда решение

Задачи непростой.

Меня во всем поддержит,

Подставит мне плечо.

Поэтому люблю его

Я очень горячо!



БАХВАЛОВА КСЕНИЯ,
УЧАЩАЯСЯ VI КЛАССА

Неделя психологического здоровья

В ГУО «Молодечненская санаторная школа-интернат» с 08.09.2022 по 15.09.2022 прошла «Неделя психологического здоровья», которая стала ярким и запоминающимся событием для школьников и педагогов.

Фейерверк ярких впечатлений подарили учащимся психологические акции «Палитра настроения», «Возьми кусочек позитива», «Жизнь прекрасна, потому что...», которые стали источником хорошего настроения и прекрасным напоминанием, что радостью можно и нужно делиться.

Встречи в формате открытого диалога со священнослужителем Белорусской Православной Церкви и детским врачом-психиатром-наркологом позволили подросткам задуматься над ценностью жизни и под другим углом взглянуть на многие жизненные ситуации.

Благодаря сотрудничеству с Молодечненским территориальным центром социального обслуживания населения в школе состоялась выставка творческих работ людей с ограниченными возможностями «Подари улыбку миру», посетив которую, учащиеся поняли, что возможности человека безграничны несмотря на разные жизненные трудности.

Проведенные мероприятия позволили создать в школе атмосферу позитива, доброжелательности, способствовали открытому общению и сплочению учащихся, созданию благоприятного психологического климата.

Положительные отзывы участников и их хорошее настроение свидетельствуют об успешности проведения Недели психологического здоровья!!!



Подготовила педагог-психолог Т.М.Игнатович

КАК СОХРАНИТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Психологическое здоровье человека – основа его благополучия и успешности во всех сферах жизнедеятельности. Психологически здоровый человек жизнерадостен, дружелюбен, разумен, открыт к сотрудничеству, способен справляться с жизненными стрессами, быть в гармонии с собой и миром, заботиться о себе и своих чувствах.

Уважаемые ребята! Предлагаю вам рекомендации по сохранению и укреплению вашего психологического здоровья.

1. УМЕЙТЕ НА ВРЕМЯ ОТВЛЕЧЬСЯ ОТ ЗАБОТ И ДАЖЕ НЕПРИЯТНОСТЕЙ!

Для этого необходимо помнить:

- КАК БЫ НИ БЫЛИ ВЕЛИКИ ОБРУШИВШИЕСЯ НА ВАС НЕПРИЯТНОСТИ, ПОСТАРАЙТЕСЬ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ГНЁТА ТЯЖЕЛЫХ МЫСЛЕЙ, ПЕРЕКЛЮЧАЯСЬ НА ДРУГИЕ ЗАБОТЫ;
- БУДЬТЕ РАЗУМНЫ И ОБЪЕКТИВНЫ, НЕ ПРЕВРАЩАЙТЕ СВОЮ НЕПРИЯТНОСТЬ В «МИРОВУЮ КАТАСТРОФУ»;
- ЧТО БЫ НИ СЛУЧИЛОСЬ В ЖИЗНИ, ПОМНИТЕ: ЖИЗНЬ ПРОДОЛЖАЕТСЯ И ЕСТЬ ЛЮДИ, КОТОРЫЕ ГОТОВЫ ВАМ ПОМОЧЬ.

2. Гнев – плохой советчик и разрушительный метод в работе, учебе и отношениях между людьми, т.к. он не приносит облегчения и всегда чреват неприятностями.

Для того, чтобы избежать гнева:

- ОСТАНОВИТЕСЬ, СДЕЛАЙТЕ ПАУЗУ, ВСПОМНИТЕ МУДРЫЙ СОВЕТ: «Гнев – орудие слабых»;
- ГЛУБОКО ПОДЫШИТЕ, ПОПЕЙТЕ ВОДЫ, УМОЙТЕСЬ ХОЛОДНОЙ ВОДОЙ;
- ЛУЧШАЯ РАЗРЯДКА ГНЕВА – ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОТА (ЗАРЯДКА, БЕГ, УБОРКА, ПЕРЕСТАНОВКА МЕБЕЛИ, ПРИСЕДАНИЯ, ОТЖИМАНИЯ И Т.Д.).

3. ИМЕЙТЕ МУЖЕСТВО УСТУПАТЬ, ЕСЛИ ВЫ НЕ ПРАВЫ.

Следует помнить:

- УПРЯМСТВО СВИДЕТЕЛЬСТВУЕТ О КАПРИЗНОСТИ И НЕЗРЕЛОСТИ ЧЕЛОВЕКА;
- УМЕЙТЕ ВНИМАТЕЛЬНО ВЫСЛУШАТЬ СВОЕГО ОППОНЕНТА, УВАЖАЙТЕ ЕГО ТОЧКУ ЗРЕНИЯ;
- БУДЬТЕ САМОКРИТИЧНЫ К СВОЕЙ ТОЧКЕ ЗРЕНИЯ: НЕ СЧИТАЙТЕ СВОЙ ВЗГЛЯД ВСЕГДА ПРАВИЛЬНЫМ, АБСОЛЮТНОЙ ИСТИНОЙ;
- ВСЕ ВЗГЛЯДЫ ОТНОСИТЕЛЬНЫ, И В КАЖДОЙ ТОЧКЕ ЗРЕНИЯ ЕСТЬ ДОЛЯ ИСТИНЫ.

4. БУДЬТЕ ТРЕБОВАТЕЛЬНЫ, ПРЕЖДЕ ВСЕГО, К СЕБЕ.

Для этого:

- НЕ ТРЕБУЙТЕ ОТ ДРУГИХ ТОГО, НА ЧТО САМИ НЕ СПОСОБНЫ;
- НЕ ОЖИДАЙТЕ ОТ ДРУГИХ ТОГО, ЧЕГО НЕ МОЖЕТЕ ДАТЬ САМИ;
- ЧРЕЗМЕРНОСТЬ ТРЕБОВАНИЙ ВСЕГДА РАЗДРАЖАЕТ ЛЮДЕЙ;
- НЕ СТРЕМИТЕСЬ ПЕРЕДЕЛАТЬ ВСЕХ НА СВОЙ МАНЕР, ВОСПРИНИМАЙТЕ ЛЮДЕЙ ТАКИМИ, КАКИМИ ОНИ ЕСТЬ, ИЛИ ВООБЩЕ НЕ ИМЕЙТЕ С НИМИ ДЕЛА;
- СТАРАЙТЕСЬ НАЙТИ В КАЖДОМ ЧЕЛОВЕКЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЧЕРТЫ И

ОПИРАЙТЕСЬ НА ЭТИ КАЧЕСТВА В ОТНОШЕНИЯХ С НИМ.

5. КАЖДЫЙ ИЗ НАС ИМЕЕТ ПРАВО НА ОШИБКУ.

ПОЙМИТЕ СЛЕДУЮЩЕЕ:

- НЕЛЬЗЯ БЫТЬ СОВЕРШЕНСТВОМ ВО ВСЕМ;
- КАЖДЫЙ ИЗ НАС В ЧЁМ-ТО СИЛЕН, А В ЧЁМ-ТО СЛАБ;
- НЕ ДУМАЙТЕ, ЧТО ВЫ ЛУЧШЕ ВСЕХ ИЛИ ХУЖЕ ВСЕХ: ЦЕНИТЕ СЕБЯ РЕАЛЬНО, ДОСТОЙНО, С ЧЕСТЬЮ, НЕ УНИЖАЯ СЕБЯ И ЛЮДЕЙ;
- НАШИ ВОЗМОЖНОСТИ И ДАЖЕ ТАЛАНТЫ ОГРАНИЧЕНЫ, НО ОНИ МОГУТ БЫТЬ ЗНАЧИТЕЛЬНЫ И РАЗНООБРАЗНЫ;
- УЗНАЙТЕ СВОИ ВОЗМОЖНОСТИ И ДЕЛАЙТЕ ТО, К ЧЕМУ У ВАС ЕСТЬ ПРИЗВАНИЕ, ОСТАЛЬНОЕ ДЕЛАЙТЕ В СИЛУ СВОИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ, НО ВСЕГДА МАКСИМАЛЬНО ДОБРОСОВЕСТНО, ЧЕСТНО, УСЕРДНО.

6. НЕ НОСИТЕ В СЕБЕ СВОЁ ГОРЕ И НЕ КОПИТЕ НЕПРИЯТНОСТИ:

- НЕ ОСТАВАЙТЕСЬ НАЕДИНЕ СО СВОИМИ НЕПРИЯТНОСТЯМИ И ГОРЕМ;
- ГОРЕ, КАК И СЧАСТЬЕ, НАДО ДЕЛИТЬ С ЛЮДЬМИ: ПРОСТО РАЗГОВОР ОБЛЕГЧАЕТ ГОРЕ И УСИЛИВАЕТ РАДОСТЬ ЧЕЛОВЕКА;
- НАЙДИТЕ ЧЕЛОВЕКА, СПОСОБНОГО ВАС ПОНЯТЬ И РАЗДЕЛИТЬ ВАШИ ПРОБЛЕМЫ. ЭТО МОЖЕТ БЫТЬ ВАШ ДРУГ, РОДИТЕЛИ ИЛИ ПСИХОЛОГ.

7. СТРЕМИТЕСЬ К МАКСИМАЛЬНОЙ, НО ДОСТУПНОЙ ДЛЯ ВАС ЖИЗНЕННОЙ ЦЕЛИ.

8. ОТДЫХАЙТЕ ЕЩЕ ДО ТОГО, КАК УСПЕЕТЕ УСТАТЬ.

9. ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА ХОРОШЕЕ ПИТАНИЕ, РЕГУЛЯРНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И ХОРОШИЙ СОН.

10. СОЗДАЙТЕ ВОКРУГ СЕБЯ ПОРЯДОК (КРАСОТУ И ГАРМОНИЮ).

11. ПОСТОЯННО СОЗДАВАЙТЕ В СВОЕМ ВООБРАЖЕНИИ ЗОНУ ПСИХИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ, КОМФОРТА И ОТДЫХА.

12. ДЕЛАЙТЕ ВАШ ДОСУГ КАК МОЖНО БОЛЕЕ РАЗНООБРАЗНЫМ.

13. ПОЗВОЛЯЙТЕ СЕБЕ МАЛЕНЬКИЕ ПРИЯТНОСТИ (ВКУСНАЯ КОНФЕТА, РАЗГОВОР С ДРУГОМ, ЛЮБИМАЯ МУЗЫКА И Т.Д.)

14. ЗАМЕЧАЙТЕ ХОРОШЕЕ В КАЖДОМ ДНЕ, НАУЧИТЕСЬ РАДОВАТЬСЯ МЕЛОЧАМ.

15. ЗАДАВАЙТЕ СЕБЕ ЧУДО-ВОПРОС: «КАК БЫ НА МОЕМ МЕСТЕ ПОСТУПИЛА ДОБРОТА?».

УВАЖАЕМЫЕ РЕБЯТА, ЕСЛИ У ВАС ЕСТЬ ВОПРОСЫ ОТНОСИТЕЛЬНО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ, ВЫ МОЖЕТЕ ОБРАТИТЬСЯ К ПЕДАГОГУ-ПСИХОЛОГУ ШКОЛЫ, ТАТЬЯНЕ МИХАЙЛОВНЕ ИГНАТОВИЧ.

БЕСПЛАТНУЮ, АНОНИМНУЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ ПОМОЩЬ ВЫ ТАКЖЕ МОЖЕТЕ ПОЛУЧИТЬ ПО ТЕЛЕФОНАМ ДОВЕРИЯ:

РЕСПУБЛИКАНСКАЯ ДЕТСКАЯ ЛИНИЯ ПОМОЩИ 8-801-100-1611

РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ +375-17-300-100-6

РОМОГУТ.ВУ –ИНФОРМАЦИОННЫЙ РЕСУРС ДЛЯ ОКАЗАНИЯ ПОМОЩИ ЛЮДЯМ В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ +375-17-311-00-00

СЛУЖБА ЭКСТРЕННОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ «ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ» 8-017-311-00-99

Подготовила педагог-психолог Т.М.Игнатович

ЛФК для глаз – 7 упражнений для восстановления и улучшения зрения

Уважаемые ребята!

Сегодня люди проводят много времени за компьютером, в телефонах и планшетах. Это требует максимального напряжения глаз, от чего мы испытываем дискомфорт, сухость, усталость. Эти, казалось бы, незначительные симптомы и есть первые признаки ухудшения зрения.

Даже если человек обладает стопроцентным зрением, ему все равно необходим полноценный отдых для глаз. В этом поможет специальная гимнастика для глаз.

Упражнение 1. ШТОРКИ

Быстро и легко моргайте 2 минуты. Способствует улучшению кровообращения.

Упражнение 2. СМОТРИМ В ОКНО

Делаем точку из пластилина и лепим на стекло. Выбираем за окном далекий объект, несколько секунд смотрим вдаль, потом переводим взгляд на точку. Позже можно усложнить нагрузки – фокусироваться на четырех разноудаленных объектах.

Упражнение 3. БОЛЬШИЕ ГЛАЗА

Сидим прямо. Крепко зажмуриваем глаза на 5 секунд, затем широко открываем их. Повторяем 8-10 раз. Укрепляет мышцы век, улучшает кровообращение, способствует расслаблению мышц глаз.

Упражнение 4. МАССАЖ

Тремя пальцами каждой руки легко нажмите на верхние веки, через 1-2 секунды снимите пальцы с век. Повторите 3 раза. Улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.

Упражнение 5. ГИДРОМАССАЖ

Дважды в день, утром и вечером, ополаскиваем глаза. Утром – сначала

ощутимо горячей водой (не обжигаясь!), затем холодной. Перед сном все в обратном порядке: промываем холодной, потом горячей водой.

Упражнение 6. РИСУЕМ КАРТИНКУ

Первая помощь для глаз – закройте их на несколько минут и представьте что-то приятное. А если потереть ладони рук и прикрыть глаза теплыми ладонями, скрестив пальцы на середине лба, то эффект будет заметнее.

Упражнение 7. «СТРЕЛЯЕМ ГЛАЗАМИ»

движения глаз вверх, вниз, вправо, влево и по диагонали с максимальной амплитудой;

чертим круг по часовой стрелке

и обратно;

рисуем взглядом квадрат.

Движения глазами лучше делать утром или вечером, перед сном. Каждое упражнение повторяйте по 5-30 раз, начинайте с малого, постепенно увеличивайте нагрузку. Движения плавные, без рывков, между упражнениями полезно поморгать. И не забудьте снять очки или контактные линзы.



Подготовил врач-травматолог-ортопед (заведующий медицинским отделением) Иваненко С.Н.