



# БУДЗЬ З НАМИ Ў РОДНЫМ КРАІ



Выпуск № 1(12)

Газета для вучняў, настаўнікаў і бацькоў

*Паважаныя сябры! Мы рады вітаць Вас у новым навучальным годзе.  
Жадаем Вам поспехаў у вучобе, спартыўных дасягненняў, творчых ідэй і  
ажыццяўлення планаў і задум, цікавых экскурсій і сустрэч.  
А мы будзем імкнуцца асвятліць вашы поспехі і дасягненні.*



## Цудоўная летняя пара



## 10 советов отличного настроения на каждый день

Если вы начали ощущать, что с вами что-то не так и грустные мысли одолевают со все большей силой, а холодной осенью это бывает, старайтесь не оставаться в этом состоянии надолго – может затянуть.

**1. Научитесь себя контролировать** — и у вас всегда будет хорошее настроение. Не обижайтесь по пустякам, постарайтесь не ссориться с близкими вам людьми, прощайте их. Прощая, вы избавляетесь от гнева и мстительных чувств, которые разрушают в первую очередь вас самих. Это трудно, а иногда просто невероятно трудно, НО это стоит того!

**2. Попробуйте смотреть на мир с юмором.** Даже если вас оскорбили или вы попали в непростую ситуацию, все равно улыбнитесь и скажите себе: «И это тоже пройдет». Невероятно, но у тех, кто искренне верит, действительно, все плохое уходит.

**3. Не сидите дома, обижаясь на весь мир!** Можете не сомневаться: на улице, в компании друзей и знакомых настроение плохим не бывает. Доказано!

**4. Внесите в свою жизнь элементы новизны.** Психологи рекомендуют время от времени изменять устойчивые привычки – например, завести новое хобби или сменить стиль одежды или прическу. Ведь вы действительно ощутите значительные перемены: например, надев обувь на каблучках, станете выше, выпрямитесь и (главное!) начнете ловить на себе радостные взгляды прохожих и друзей. Ничто не действует так положительно на настроение, как внимание окружающих.

**5. Научитесь расслабляться.** Когда выполняете какую-нибудь нудную работу, думайте о чем-нибудь приятном. Например, о предстоящей встрече с друзьями или любимым. А еще расслабиться поможет арома-лампа. Вот список эфирных масел, которые положительно влияют на настроение и душевное состояние: мандарин, апельсин, лимон, грейпфрут, бергамот и лимонграсс делают чудеса))

**6. Займитесь плаванием.** Вода помогает телу отдохнуть и расслабиться, повышая тонус и настроение. Кроме того, возможность несчастного случая или травмы при плавании минимальна, в отличие от многих других видов спорта.

**7. Остановитесь, оглянитесь...** Иногда люди оказываются в западне просто потому, что не находят времени задуматься, в нужном ли направлении они двигаются. Следует вовремя наводить порядок в мыслях, целях, связях, так же, как вы регулярно делаете уборку в помещении.

**8. Относитесь к жизни проще.** В жизни всегда есть место подвигу, однако нужен он далеко не всегда. Старайтесь сосредоточиться на том, что вы делаете в данную минуту. Часто это скорее способствует успеху, чем желание гарантировать долгосрочный результат. Радуйтесь даже мелким успехам и маленьким достижениям. Жизнь слишком коротка, чтобы грустить и корить себя. Поощряйте себя за каждое достижение!

**9. Сохраняйте чувство перспективы.** Жизнь — это движение, и то, что сегодня представляется трагедией, возможно, завтра вызовет улыбку. Не зря ведь говорят – утро вечера мудрее.

**10. Не концентрируйтесь на неприятностях.** Если вам хочется полежать в постели и пожалеть себя, лучше не идти на поводу у этого желания. “Двигайтесь – и ваши эмоции также станут более подвижными, – считает психолог Мэрион Дилворт. – Посмотрите фильм, сделайте уборку... Помните: вы несете ответственность за свои чувства и ощущения”.

**Хорошего Всем  
настроения!**

## Што нас чакае ў 2017/2018 навучальным годзе?

Паважаныя сябры! У 2017/2018 навучальным годзе нас чакае вялікая колькасць мерапрыемстваў (святочных, выхаваўчых, па прадметах), конкурсаў, сустрэч і экскурсій.

Для нашай школы сталі традыцыйнымі: конкурс на лепшы клас года, агляд строю і песні, свята ўраджаю, акцыі “Здай батарэйку – дапамажы прыродзе”, па сбору макулатуры і металалома, “Цуды на Каляды” і шмат іншых.

Мы спадзяёмся, што ў гэтым навучальным годзе вы будзеце прымаць актыўны ўдзел у нашых мерапрыемствах.



Калі ў вас ёсць ідэі па правядзенні мерапрыемстваў, вы можаце прапанаваць іх намесніку дырэктара па выхаваўчай рабоце або педагогу-арганізатару. І з дапамогай настаўнікаў рэалізаваць у жыццё.

# Увага!

Наведвайце сайт Мінойтаўскай СШ (<https://minoity.schools.by>) у сеткі інтэрнэт.

А таксама групу Мінойтаўскай СШ у сацыяльнай сеткі «ВКонтакте» (<https://vk.com/club130635167>)

У групе Мінойтаўскай СШ сацыяльнай сеткі «ВКонтакте» вы можаце задаваць пытанні, прапаноўваць свае ідэі.

## Будзьце актыўнымі!!!

Будзь з намі ў  
родным краі  
Газета для вучняў,  
настаўнікаў і бацькоў

Заснавальнік –  
Мінойтаўская СШ  
Галоўны рэдактар –  
Хіневіч Н.М.

Афармленне:

Савет  
старшакласнікаў



Адрас рэдакцыі:  
в.Мінойты,  
вул.Чырвонаармейская, 3,  
тэл. 597337

