

# Шкільна стежина

Випуск №111

вересень 2022 року

Щомісячна газета Ємільчинського ліцею №1

## Перший раз, у перший клас!



Цьогоріч 1 вересня наш ліцей радо відкрив двері усім учням Ємільчинського ліцею №1. Особливо хвилюючим цей день був для першокласників. На перший святковий урок до 1-Б класу завітали не тільки наймолодші учні, а їхні мами, тата, дідусі, бабусі.

Разом із вчителькою діти у ранковому колі познайомилися один з одним, погралися, виконували цікаві завдання. Найбільше сподобалося малечі те, як їхні батьки приймали участь у різних іграх. Бажаю усім першокласникам, учням ліцею та колегам успішного навчального року, цікавих

уроків та захоплюючої мандрівки до Країни знань.  
Класний керівник 1-Б класу  
Людмила Василівна Кондра



## Цікаво та пізнава-

На уроках з польської мови (факультатив) вивчаємо відмінювання дієслів (їсти, пити), говоримо про харчування та польські страви. Виконуємо вправи та відіграємо сценки з життя на теми: як можна щось купити в магазині, як правильно відмінювати валюту (złoty -złotych) при вимові, як зробити замовлення у кафе. В ролях: klient (клієнт) та kelner (офіціант).

Вікторія Козловець, керівник

факультативу з польської мови



Групова вправа  
«Замовлення»



# Хто як не ми!



Після початку повномасштабної війни Росії проти України тримати освітній фронт стало вкрай важливим. Навчання та шкільна рутинна — не тільки зміцнюють нове покоління, а й допомагають йому адаптуватися до нових реалій. Як проактивні громадяни, вчителі долучилися до волонтерства, захисту країни, приймають переселенців або чинять опір в окупації. Практично з 24 лютого наш заклад переформатувався. Звичний



ня перетворився на такий собі мікс: уранці допомога військовим, потім уроки, а під час "вікна" — знову волонтерство. Деякі з освітян, особливо в перші дні повномасштабного вторгнення, залишалися допомагати навіть уночі. Наш ліцей став таким собі центром, де виготовляють їжу для тероборони, шують аптечки та розгрузки. Також активно допомагали дошкільні навчальні заклади. Це була потужна частина нашої роботи. Намагаємося бути корисними настільки, наскільки це можливо. До волонтерства долучилися також техпрацівники. Потім, коли відновився навчальний процес у дистанційному режимі, вчителі молодших класів та предметники займалися з дітьми. На кухні працювали техпрацівники та охочі бути корисними вихователі груп продовженого дня та асистенти вчителів. Деякі вчителі, за бажанням, також приходили допомагати після уроків. Коли постало питання облаштування бомбосховищ майже всі колеги долучилися до активної роботи: білили стіни, розфарбовували панелі, облаштовували місця для класів, забезпечували всіма необхідними речами та



предметами, щоб якомога комфортніше почуватися під час повітряної тривоги. Будьмо разом, бо за нами ПЕРЕМОГА!

Заступник з виховної роботи Марина Матяш



для вчителів процес навчан-



# Психологічна допомога в умовах війни

## Психологічна допомога в умовах війни

### «Прості техніки покращать ваш стан»

Ми переживаємо складні часи. Хтось у більшій, хтось у меншій мірі, перебуває у стресі, напрузі, тривозі, страху і розпачі. Цей спектр подій вирує по колу і «накриває нас». В складному психологічному стані нам допоможуть прості ритуальні дії та вправи. Адже коли людям складно, не до складних психологічних та інтелектуальних завдань та дій. Ці вправи допоможуть і дорослим і дітям різного віку!

Допоможуть арт-техніки та вправи.

*Дихальні.* **«Свічка-Квітка».** Це проста вправа на розслаблення, що сприяє глибокому диханню. Уявіть, що у вас в одній руці приємно пахне квітка, а в іншій — запалена свічка. Повільно зробіть вдих через ніс, й уявіть, що відчуваєте запах квітки. Повільно видихніть через рот, наче задуваєте свічку. Повторіть кілька разів.

**«Дуй кульбабку».** Для виконання вправи необхідно уявити білосніжну пухнасту кульбабку в руці (можна взяти олівець, ручку, лінійку тощо). Завдання — подмухати на квітку так, щоб з неї злетіли всі пушинки. Для цього слід зробити один короткий глибокий вдих через ніс і довгий видих через рот. Здути всі пушинки з кульбабки потрібно за 1-3 рази.

*Простукування.* **Вправа «Метелик».** На початку виконання вправи потрібно долонями утворити метелика, закріпивши один великий палець за іншим, і покласти їх на груди. Далі необхідно постукувати грудну клітину в темпі один удар за одну секунду, чергуючи праву та ліву долоні. Виконувати вправу бажано 1-2 хвилини або ж до появи відчуття спокою та рівноваги.

*Ізо-терапія – малюнкові вправи:*

**«Каракулі»** (малюйте від душі скільки треба, до 2-5 порваних олівцем/ручкою аркушів, випустіть пар доти поки не вийде щось гарне).

**«Малюй дерево»** (яке воно, якого кольору, де росте).

**«Прорости зернятко»** (вправа на поновлення ресурсу). Домалюйте крапочку, зернятко у міцну рослину, доти доки не сподобається вам.

У важкі години та хвилини, подивіться на свої ноги, вони міцні. Ваше тіло вольове! Обіпріться на стілець, стіночку. У вас вистачить зусиль та волі!



Позитивна афірмація від мене вам: «Ваше Тіло - Дерево.. Ноги – Коріння.. Руки - Крона.. Ви міцні і сильні Вас вистачить, ви стійкі..»

У важкі години та хвилини, подивіться на свої ноги, вони міцні. Ваше тіло вольове! Обіпріться на стілець, стіночку. У вас вистачить зусиль та волі!

Примиріться зі своєю внутрішньою дитиною. Подолайте емоційні гойдалки. Відновіть звичний спосіб життя!

Коли трусить, страшно, нічого не вдіяти самому, треба людина поряд! Той хто поверне вас у ваше тіло, в «тут і тепер».

**З вірою у ваші сили,  
практичний психолог Любов Міхеєва**



# Вибори

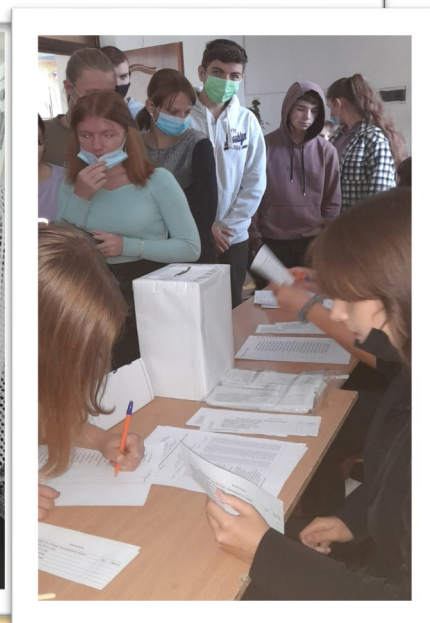
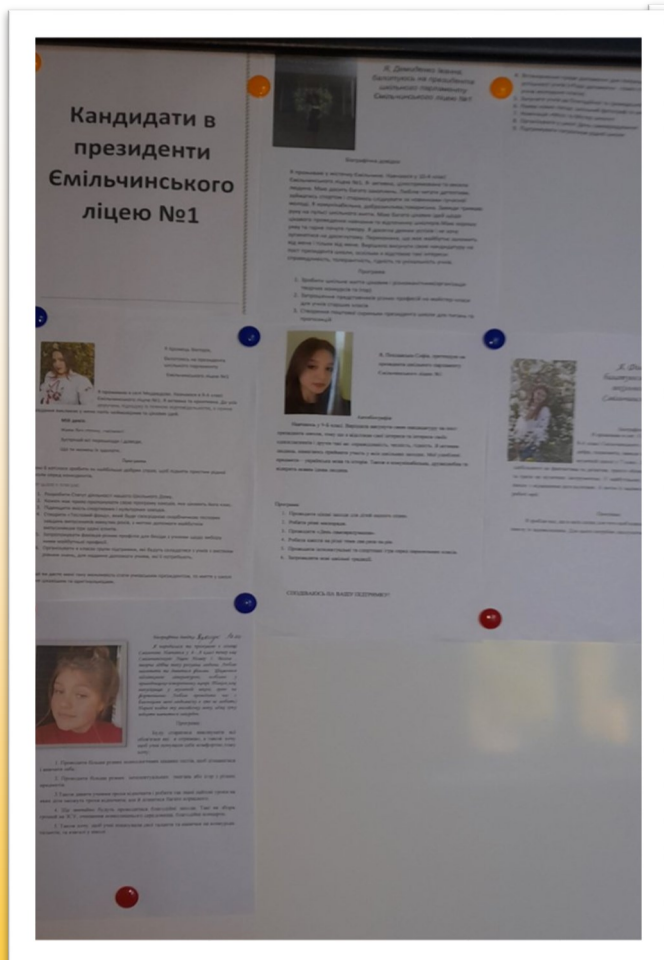
20 вересня в нашому ліцеї відбулися вибори президента. Претендентами були учні 8-10 класів. Кожен писав свою передвиборчу програму. Вони були дуже різноманітні, неординарні з цікавими пропозиціями, які викликали певні емоції наших ліцеїстів. Але правила є правила і обрати президента можливо тільки одного.

Президентом нашого ліцею стала учениця 9-Б класу Поплавська Софія, яка набрала найбільшу кількість голосів виборців, а це вчителі та учні нашого ліцею.

На мою думку, Софія буде гарно та вправно справлятися з обов'язками президента ліцею. Вона бере участь в різних конкурсах, олімпіадах, де здобуває призові місця. Також, Софія є активним учасником позакласних заходів. Крім того, приємна, добра людина, яка завжди прийде на допомогу та підтримає.

Ми всі раді, що новим президентом ліцею стала Поплавська Софія! Бажаємо успіху, удачі та мотивації у новому навчальному році та на новообраній посаді.

Педагог – організатор **Наталія Євтушок**



## Над випуском працюва-

учасники курсу **“Основи практичної журналістики”** (керівник **Матяш Марина Андріївна**) та курсу **«Створення друкованих видань та їх дизайн»** (керівник **Марченко Л.С.**)

**Журналісти:** Міхєєва Л.В., Євтушок Н.М., Котратюк Л.В., Козловець В.П.