

На школьной орбите



ГУО «Дворищанская
средняя школа
Дзержинского района»

Школьная газета
Январь 2023



2023 – ГОД МИРА И СОЗИДАНИЯ



В целях консолидации белорусского народа, укрепления в обществе идей мира и созидательного труда как главных условий развития белорусского государства Президентом Республики Беларусь 2023 год объявлен Годом мира и созидания.

Ключевыми направлениями в предстоящем году будут:

1. продвижение мирных инициатив граждан и общественности
2. содействие межконфессиональному диалогу, обеспечивающему мир и согласие в белорусском обществе
3. позиционирование созидательного труда как главного условия развития белорусского государства.

Такая тематика позволит укрепить восприятие Беларуси как островка мира, что является ценностью для населения страны.

Птица 2023 года – обыкновенная горлица



В 2023 году впервые птицей года стал представитель голубей - обыкновенная горлица. "Всего в Беларуси пять видов голубей. У обыкновенной горлицы на боках шеи округлое пятно, образованное четырьмя рядами черных перьев. До 1999 года у нас на нее даже разрешалась охота, но сейчас она стала очень редкой. Хотя на юге шансы встретить небольшие стайки этих голубей на проводах больше", - отметили в организации. Сейчас неизвестна точная численность горлицы в Беларуси, однако, по информации АПБ, она является кандидатом в национальную Красную книгу.

Читайте в номере:

2023 – ГОД мира и созидания *стр. 1*
Птица 2023 – обыкновенная горлица *стр. 1*
Как помочь подростку справиться со стрессом *стр. 2*

Как помочь подростку справиться со стрессом

Что поможет подростку лучше справиться со стрессом?

- **Забота о здоровье** (сон, пробежка, прогулка, активные игры или тренажерный зал. сбалансированное питание).

- **Акцент на сильных сторонах и позитивных моментах.** Напоминайте подростку о его сильных сторонах и качествах. Старайтесь как можно чаще хвалить подростка, выражать свое одобрение. Сознание того, что вы им довольны и гордитесь, очень важно для повышения его самооценки.

- **Занятия тем, что приносит радость и делает счастливым.** Позвольте подростку делать не только то, что нужно, но и то, что ему нравится.

Поддерживайте его увлечения. Не обесценивайте его мечты и старания. Порой самые неожиданные варианты приводили людей к настоящему успеху и становились делом всей жизни.

- **Навыки саморегуляции.** Помогите подростку познакомиться с техниками дыхания, медитации, визуализации, нервно-мышечной релаксации и др. Эти упражнения могут помочь подростку устранить эмоциональную напряженность, вернуть душевное равновесие и расслабиться.

- **Игры.** Это естественный, привычный и эффективный способ снятия эмоционального напряжения и профилактики стресса.

Помните, что родители в этот непростой период во многом формируют самооценку подростка на всю жизнь, поэтому так важно понимать состояние подростка и поддерживать его.

СОВЕТ 1: ПООЩРЯЙТЕ ПОДРОСТКА ДЕЛИТЬСЯ СВОИМИ ЧУВСТВАМИ

СОВЕТ 2: НАЙДИТЕ ВРЕМЯ, ЧТОБЫ ПОДДЕРЖАТЬ ПОДРОСТКА

СОВЕТ 3: РАБОТАЙТЕ НАД РАЗРЕШЕНИЕМ КОНФЛИКТОВ МЕЖДУ ВАМИ И ВАШИМ РЕБЕНКОМ

СОВЕТ 4: УДЕЛИТЕ ВНИМАНИЕ И СЕБЕ



У дельфинов есть своя речь

Дельфины- друзья людей. Они любят общаться с человеком. Они обучаются командам и сигналам. Поэтому люди начали исследовать язык дельфинов. И вот, что они узнали: В речи дельфинов есть слова, которые содержат в себе информацию Каждое новое слово дельфин произносит после затухания акустического отражения от прежнего

Дельфины могут «говорить» о вещах, которые видят и которых сейчас нет Способны передавать знания из поколения в поколение

Количество слов, которые используют дельфины сопоставимы с человеческим языком.

