□ □Команда МБОУ СОШ № 1 с. Камбилеевского в очередной раз заняла 1-е место в респу…

26.05.2025

□Команда МБОУ СОШ № 1 с. Камбилеевского в очередной раз заняла 1-е место в республиканском этапе всероссийских спортивных игр школьников «Президентские спортивные игры», организованных Министерством образования и науки республики и Республиканской спортивной школой.

Соревнования проходили с 20 по 22 мая, в них принимали участие команды школьников из г. Владикавказа и районов республики. Командой с. Камбилеевского руководили учителя физической культуры Адмер Хугаев и Любовь Ткаченко.

Традиционно соревнования всероссийского уровня, в которых принимают участие коллективы из всех субъектов РФ, проходят во всероссийском детском центре «Смена» в г. Анапе. Именно туда и направится команда средней школы с. Камбилеевского для прохождения следующего этапа!

□□ Начинаем сотрудничество с одним из крупнейших маркетплейсов страны – Ozon!

26.05.2025

Forwarded From **Сергей Меняйло**

Начинаем сотрудничество с одним из крупнейших маркетплейсов страны — Ozon!

Теперь жители республики получат быстрый доступ к любимым товарам, а предприниматели — новые возможности.

В этом году Ozon вкладывает более 168 миллионов рублей в развитие сети пунктов выдачи по Северной Осетии. Эти деньги пойдут на поддержку предпринимателей, которые открывают и развивают новые пункты выдачи заказов.

Спрос стремительно растёт: в первом квартале пользователей стало на 25 % больше, а в малых населённых пунктах — на 47%! Сейчас в республике уже 250 пунктов выдачи заказов — и это только начало.

Да и местный бизнес не отстаёт: более тысячи местных предпринимателей уже продают свои товары на Ozon, а оборот в прошлом году вырос в два раза!

Считаю, что сегодня маркетплейсы — это топовые платформы и для покупателей, и для продавцов. Именно такой формат и задаёт будущие правила торговли. Партнёрство с Ozon — это большой шаг вперёд для всех: и поддержки местного бизнеса, развития логистики и, конечно, создания новых рабочих мест.

Как справиться с волнением перед ЕГЭ и ОГЭ?

26.05.2025

Как справиться с волнением перед ЕГЭ и ОГЭ?

Экзамены — это всегда стресс. Даже самый уверенный в себе

школьник хотя бы раз ощущал дрожь в коленях, учащённое сердцебиение или внезапную пустоту в голове при виде КИМов. Волнение перед испытанием — нормальная реакция, но если оно парализует, мешает сосредоточиться, то с ним нужно бороться. Как? Давайте разберёмся.

Вот несколько правил, которые помогут вам вернуть концентрацию и успокоиться:

🧠1. Примите своё волнение:

Первое правило — не пытаться полностью избавиться от тревоги. Лёгкое волнение даже полезно: оно мобилизует силы, обостряет внимание. Проблема начинается тогда, когда страх становится паническим. Скажите себе: «Да, я нервничаю, и это нормально. Но я справлюсь». Осознание эмоции снижает её интенсивность.

📚2. Готовьтесь заранее:

Один из главных источников стресса — неуверенность в знаниях. Чем лучше вы подготовлены, тем спокойнее будете себя чувствовать.

— Составьте план — разбейте материал на части и учите постепенно.

— Повторяйте вслух — проговаривание помогает запоминать.

— Решайте пробные тесты — это снизит страх перед неожиданными заданиями.

Но! Не стоит зубрить до последней минуты — накануне лучше отдохнуть.

🌬️3. Дышите и расслабляйтесь:

Если чувствуете, что паника накрывает, попробуйте простые техники:

— Глубокое дыхание: вдох на 4 счёта, задержка на 4, выдох на 6.

— Мышечная релаксация: поочерёдно напрягайте и расслабляйте части тела (руки, ноги, спину).

— Визуализация: закройте глаза и представьте, как уверенно отвечаете на вопросы.

🍎4. Соблюдайте режим:

Перед экзаменом особенно важен сон, питание и физическая активность: спите не менее 7–8 часов — недосып ухудшает память и концентрацию; ешьте полезную и вкусную пищу (орехи, бананы,

тёмный шоколад) — они снижают стресс; двигайтесь — прогулка или лёгкая зарядка снимут напряжение.
5. Не накручивайте себя:
Многие перед экзаменом рисуют в голове катастрофические сценарии: «Я провалюсь, меня выгонят, жизнь кончена». Остановите этот поток! Замените негативные мысли: вместо «Я ничего не знаю» скажите «Я подготовился настолько, насколько смог». Вспомните прошлые успехи — наверняка у вас уже были ситуации, когда вы справлялись с трудностями.
6. После экзамена — отдых:
Не зацикливайтесь на результате. Сдал — иди отдохни, не терзай себя анализом ошибок. Даже если что-то пошло не так, это не конец света.
Волнение перед экзаменом — естественно, но оно не должно управлять вами. Готовьтесь системно, дышите глубже, поддерживайте организм и верьте в себя. А главное — помните: экзамены проверяют знания, но не определяют вашу ценность как личности. Желаем вам удачи! Вы со всем справитесь!

26.05.2025
Forwarded From **МИК РСО-Алания**

Сегодня (25 мая) начинается регистрация избирателей на выборах в Молодежный парламент Республики Северная Осетия — Алания V созыва.

►Для участия необходимо:

Возраст от 18 до 35 лет.

 Постоянная регистрация на территории РСО – Алания.

Зарегистрироваться в качестве избирателя можно по нижеуказанной ссылке:

Владикавказ

Алагирский район

Ардонский район

Дигорский район

Ирафский район

Кировский район

Моздокский район

Правобережный район

Пригородный район

Молодежный парламент будет представлять интересы молодёжи и предлагать идеи для развития республики ближайшие 2 года.
Помните, что Ваш голос важен!

#МолодежьОсетии #МолодежныйПарламент #Выборы #ГолосуйСУмом