

# КНИГА ДЛЯ НОВИЧКОВ

*Справочник для тех, кто начинает обучение  
в Назарбаев Интеллектуальных школах*



Авторы:

**Уалкенова Д., Абкенова А.  
Под общей редакцией Можяевой О.**

Переведено:

**Алтаев Ж., Арынбаева Ж., Жыкбаева А., Құбайдолла С., Катанова Л.**

Справочник «Книга для новичков» для тех, кто начинает обучение в Назарбаев Интеллектуальных школах. – Нур-Султан, 2020. – 48 стр.

# Содержание

---

Введение.....	4
<b>Глава 1.</b> Внутренние правила и распорядок в школе .....	6
<b>Глава 2.</b> Где можно найти информацию о школе? .....	8
<b>Глава 3.</b> Куда обращаться за помощью?.....	9
<b>Глава 4.</b> Что такое «Шанырак»?.....	10
<b>Глава 5.</b> Что я жду от учебы в школе?.....	11
<b>Глава 6.</b> Как познакомиться и подружиться с одноклассниками? .....	12
<b>Глава 7.</b> Как справиться с эмоциями, когда страшно, грустно или ты злишься? .....	16
<b>Глава 8.</b> Что такое «критериальное оценивание»? .....	19
<b>Глава 9.</b> Что делать, если учеба в новой школе сложнее?.....	20
<b>Глава 10.</b> Мир кружков и элективов .....	21
<b>Глава 11.</b> Как все успеть и ничего не пропустить?.....	22
<b>Глава 12.</b> Быть честным с собой и окружающими.....	24
<b>Глава 13.</b> Правила питания и здоровый образ жизни .....	27
<b>Глава 14.</b> Правила проживания в общежитии .....	31
<b>Глава 15.</b> Полезные ссылки и контакты.....	33
Приложения .....	35
Список литературы .....	47



## Введение

### ***Дорогой друг!***

Поздравляем тебя с поступлением в Назарбаев Интеллектуальную школу! Перед тобой открывается большой мир новых знаний. Здесь ты найдёшь новых друзей, научишься преодолевать препятствия и достигать целей, тебя ждут интересные встречи и удивительные открытия. Желаем увлекательной учёбы, интересной школьной жизни, пусть годы обучения в Назарбаев Интеллектуальной школе станут новым, важным этапом в твоей жизни.

*Добро пожаловать в нашу большую  
и дружную семью!*



Теперь у тебя начинается новый этап – этап учебы в Назарбаев Интеллектуальной школе. Эта книга поможет тебе разобраться с тем, какие правила существуют в школе, как построен процесс обучения, куда можно обратиться за помощью и где получить нужную информацию.

Книга поможет тебе познакомиться с новыми людьми, в твоей жизни появятся новые предметы. Книга расскажет тебе, как почувствовать себя комфортно в незнакомой обстановке и вписаться в новую жизнь, оставаясь самим собой.

Возможно ты чувствуешь себя растерянно, боишься или беспокоишься о том, что будет впереди. Помни: ты не единственный человек, который справляется с этими смешанными эмоциями. С тобой поделится опытом другие дети, такие же, как и ты. Каждый из них проходил по незнакомым коридорам или жил в незнакомой комнате в общежитии, а теперь чувствует себя как дома.



Знакомься, это Санжар, он расскажет тебе о своем опыте преодоления трудностей в новой школе. Он учится у нас в школе уже третий год и живет в общежитии



А это Артем, у него тоже есть опыт, которым он может поделиться, он расскажет о том, как адаптировался в новых условиях. Артем учится в нашей школе уже четыре года



Алия тоже хочет помочь тебе и поделиться советами, которые ты можешь использовать в школе. Алия учится в школе всего второй год, но у нее есть успешный опыт преодоления трудностей адаптации

Конечно, не всегда легко знакомиться с новыми людьми, поддерживать связь со старыми друзьями, адаптироваться к новым условиям и чувствовать себя как дома. Санжар, например, все еще скучает по своим друзьям со двора, где он жил, ведь ему пришлось переехать в общежитие.

Алия вначале не успевала сделать все, что ей нравилось, потому что ее прежняя школа сильно отличалась от нынешней. Но потом она преодолела трудности и нашла способ успевать везде и всюду, ее советы ты найдешь в следующих главах.

Артем долго не понимал, как можно подготовиться к экзаменам, не знал, что делать, если темы по некоторым предметам непонятны. У него были трудности с оценками, он чуть было не покинул школу. Но благодаря помощи со стороны учителей и своему труду, он смог быстро сориентироваться, подтянул учебу и сейчас готов рассказать тебе, как преодолеть все эти трудности.

Они сталкивались со сложностями, переживали: «Как же я с этим справлюсь?», тем не менее, сейчас, преодолев все преграды, они чувствуют благодарность за новый удивительный опыт.

Большинство старшеклассников и выпускников нашей школы согласны с тем, что со временем, благодаря поддержке и полезным советам, ты быстро адаптируешься и сможешь преодолеть проблемы новичков.

Даже если кажется, что твой мир перевернулся, не сдавайся! Вскоре из новичка ты превратишься в ученика, а потом и в выпускника Назарбаев Интеллектуальной школы.

## ГЛАВА 1. Внутренние правила и распорядок в школе

Для начала давай познакомимся с внутренними правилами в школе. В нашей школе действует несколько правил, с которыми ты можешь ознакомиться в конце книги.

- Правила внутреннего распорядка для учащихся Назарбаев Интеллектуальных школ.
- Правила соблюдения академической честности учащимися в Назарбаев Интеллектуальных школах.
- Правила критериального оценивания учебных достижений учащихся АОО «Назарбаев Интеллектуальные школы».
- Правила организации деятельности общежитий Назарбаев Интеллектуальных школ.
- Правила безопасности в филиалах АОО «Назарбаев Интеллектуальные школы».
- Политика по защите учащихся филиалов АОО «Назарбаев Интеллектуальные школы».

Если они тебе не совсем понятны, не расстраивайся, в процессе обучения учителя и кураторы помогут тебе разобраться в них.

В школе на кураторских часах и в «Шаныраках» (подробнее о Шаныраке ты узнаешь в главе 4) вы будете обсуждать некоторые правила, и у тебя будет возможность задать вопросы по непонятным пока для тебя определениям в этих документах.

Сейчас мы познакомим тебя с основными правилами, которые называются «10 ДА» и «10 НЕТ».

Итак, у нас в школе:

### 10 НЕТ У нас в школе:

- Не толкаются, не кричат и не дерутся.
- Не используют мобильный телефон во время урока.
- Не пропускают занятия без уважительной причины (справка обязательна).
- Не приводят с собой посторонних лиц в школу.
- Не приносят с собой в школу запрещенные предметы.
- Не употребляют алкогольные напитки и другие психоактивные вещества.
- Не играют в азартные игры.
- Не приходят в школу в грязной и мятой одежде, не игнорируют школьную форму.
- Не срывают уроки, не ведут себя неподобающим образом во время урока.
- Не оскорбляют других учеников, учителей, технический персонал.

## Ю ДА

### У нас в школе:

- Приходят вовремя, участвуют во всех занятиях по расписанию.
- Относятся уважительно ко всем, со всеми здороваются и улыбаются друг другу.
- Активно участвуют в социальной, внеурочной деятельности в школе, в органах самоуправления.
- Приходят в опрятной и чистой школьной форме.
- Помогают друг другу.
- Стараются мирно разрешить конфликты, обращаются за помощью к взрослым.
- Строго соблюдают правила личной гигиены, здоровый образ жизни.
- Достигают все учебные цели, выполняют самостоятельные задания, реализуют научные проекты.
- Честны с собой и с окружающими, соблюдают академическую честность.
- Соблюдают чистоту и уважают труд других.

В школе действует расписание, обучение начинается в \_\_\_\_ и заканчивается в \_\_\_\_ часов. Учиться в 7 классе ты будешь с 1 сентября этого года до 25 мая следующего года. В нашей школе, так же, как и в других школах, обучение разделено по четвертям. Первая четверть длится с сентября по октябрь, вторая четверть – с ноября по декабрь, третья четверть – с января по март и четвертая четверть – с марта по май. Кроме того, в конце учебного года проводятся экзамены (подробнее в главе 9) и открыта летняя школа по различным направлениям.

Дисциплинарная комиссия – это совещательный орган, который рассматривает проступок, причины проступка и принимает решение по дальнейшим действиям по отношению к лицу, нарушившему правила.

Педагогический совет – коллегиальный орган, рассматривающий вопросы учебно-воспитательного процесса.

*И самый часто задаваемый вопрос среди новичков: что будет, если вдруг кто-нибудь из учеников нарушит правила?*

Если ученик в первый раз нарушил правила, и нарушение не относится к значительным или серьезным (об этом подробно написано в Правилах внутреннего распорядка), то его ждет серьезный разговор с куратором или с заместителем директора и, возможно, даже с директором школы.

Ну, а если ученик несколько раз нарушил правила или совершил одно из значительных или серьезных нарушений, то его действия будут рассматриваться на Дисциплинарной комиссии школы.

Исключение из школы может быть в случаях:

- ✓ Если ученик получил три и более оценок «три» за год;
- ✓ По решению Педагогического совета (при серьезном нарушении правил Дисциплинарный совет направляет решение об отчислении в Педагогический совет);
- ✓ Если ученик пропустил более 10 учебных дней по неуважительной причине;
- ✓ По заявлению родителей ученика.

Чтобы не «попасть в историю», наши герои Санжар, Артем и Алия советуют всем новичкам внимательно прочитать внутренние правила школы, если что-то непонятно, обсудить это с родителями или с учителями.

## ГЛАВА 2. Где можно найти нужную информацию о школе?

У нас в школе действует система управления школой (СУШ). Когда ты придешь в школу, получишь пароль и логин для входа в эту систему.

Что ты можешь найти в СУШ?

В СУШ ты сможешь отслеживать свои оценки и достижение своих учебных целей, расписание занятий, имена учителей и даже индивидуальные и групповые задания. Также там содержится информация о твоём здоровье (медицинская карта), личные данные (адрес, телефоны родителей) и другая важная информация.

Некоторые правила, которые отсутствуют в этой системе, ты можешь найти на официальном сайте АОО «Назарбаев Интеллектуальные школы» [www.nis.edu.kz](http://www.nis.edu.kz) в разделе «Нормативно-правовые акты» или на сайте твоей школы \_\_\_\_\_.

Всю информацию о расписании, заданиях и контактах учителей по предметам ты также можешь узнать у своего педагога-организатора-куратора (куратора).

Кто такой куратор?

Это твой самый первый друг и помощник в школе, наставник и учитель.

Давай разберемся, что же входит в обязанности куратора.

Куратор должен быть информирован о тебе, твоих родителях, о месте, где ты живешь. Куратор будет постоянно общаться с тобой, с твоими родителями, поэтому, если у тебя изменится адрес или номер телефона, или номер телефона твоих родителей, тебе нужно сообщить об этом куратору.

Куратор иногда может прийти к тебе в гости, чтобы поговорить с родителями, наладить отношения с твоими близкими, посоветоваться с ними о достижении твоих учебных целей.

Куратор поможет тебе сориентироваться в здании школы, покажет кабинеты. Если тебе понадобится дополнительная консультация учителя или ты захочешь посетить предмет по выбору, куратор поможет тебе связаться с учителем и определит время и дату посещения.

От куратора ты узнаешь всю интересующую тебя информацию о школе, об изменениях в расписании, о планах на праздники и дополнительных мероприятиях.

Именно куратору ты будешь сообщать, если вдруг по какой-либо причине не сможешь прийти в школу.


Одним словом, куратор – это твоя связь со школой, твой наставник, учитель и советчик. Он знает ответы на все твои вопросы, он поможет тебе в различных проблемных ситуациях – по оценкам, по процессу обучения.




## ГЛАВА 3. Куда обращаться за помощью?

Помни, нет неразрешимых проблем и трудностей! В любой ситуации ты можешь обратиться за помощью к родителям, старшим ученикам, куратору, учителю, психологу или медицинскому работнику.

Если ты или кто-то рядом с тобой почувствуют себя плохо, получат травму, то ты должен немедленно обратиться в медицинский блок. Здесь работают врач-педиатр и медицинская сестра. Эти люди окажут первую медицинскую помощь, здесь ты можешь получить медикаменты, проконсультироваться по вопросам здоровья. Помни, что здоровье – это самая важная ценность, его нужно беречь. Не пропускай профилактические осмотры и старайся вести здоровый образ жизни.



**МЕДИЦИНСКИЙ  
БЛОК  
КАБИНЕТ №**



**КАБИНЕТ  
ПСИХОЛОГА  
КАБИНЕТ №**

Если тебе захочется с кем-то поговорить, чтобы тебя выслушали и не осуждали, или если тебя что-то беспокоит, о чем ты ни с кем не можешь поделиться, мы тебе советуем посетить кабинет психолога. Здесь тебе помогут справиться с волнением, посмотреть на проблему с разных сторон и принять решение, которое тебя удовлетворит. Также здесь ты можешь узнать, как наладить отношения с одноклассниками, учителями или родителями.

*Помни, что в самых разных ситуациях ты можешь обратиться к любому взрослому в школе. Будь уверен, тебе обязательно помогут!*

## ГЛАВА 4. Что такое «Шанырак»?

Что такое «Шанырак», ты, наверное, уже знаешь из учебников по Истории Казахстана. Это важный элемент казахской национальной юрты, объединяющий остальные составляющие элементы.

Шанырак – это символ дома, домашнего очага, продолжения рода. Шанырак был реликвией рода, передавался из поколения в поколение.

В нашей школе Шаныраком называется школьное сообщество, в которое объединены старшие и младшие классы. Когда ты придешь в школу, у вас уже будут сформированы Шаныраки со старшими учениками школы.

В Шаныраках у вас будет возможность поговорить со старшими учениками, которые уже прошли путь адаптации. Поверь, они о многом могут рассказать. Например, познакомят со школьными правилами, поделятся лайфхаками по подготовке к экзаменам, посоветуют, с чего начать и какие предметы выбрать. Ты всегда можешь рассчитывать на поддержку со стороны старших товарищей.

Нередко вы будете проводить совместные мероприятия, участвовать во внутришкольных конкурсах, создавать творческие проекты. Это очень увлекательное занятие, которое сплотит вас!

Санжар, Алия и Артем советуют: не стесняйся задавать вопросы ученикам из старших классов, ведь чтобы понять, нужно спрашивать.

Теперь ты знаешь о правилах в новой школе, о том, где получить нужную информацию. Ты узнал, кто такой куратор и к кому обратиться за помощью. Все в школе работает на то, чтобы ты быстро адаптировался и почувствовал себя комфортно. Впереди много интересного, двигаемся дальше!

**Шанырак** – это купол юрты, предназначен для объединения боковых элементов (уыков), который также служит источником вентиляции, солнечного света и выводит дым от очага.



## ГЛАВА 6. Как познакомиться и подружиться с одноклассниками?

Всем людям на планете свойственно испытывать волнение, когда они оказываются в незнакомой ситуации или встречаются с новыми людьми. Многие ребята, которые впервые приходят к нам в школу, беспокоятся, что могут почувствовать себя одинокими или брошенными.

Они переживают, найдется ли человек в классе, который захочет сесть с ним за одну парту, с кем можно будет общаться на переменах, кого можно будет попросить о помощи.

Если ты пришел в нашу школу без старых друзей или переехал из другого города, чтобы учиться в школе, то, наверняка, ты немного беспокоишься. Не расстраивайся, это абсолютно нормально, такие же эмоции испытывали многие ребята.

Наш герой Санжар, который как ты помнишь, после поступления в школу переехал в общежитие, тоже беспокоился, сможет ли он найти друзей в школе. Он часто думал:

«Когда я собирался в школу, я думал, что я не знаю никого, не знаю, как подружиться с ребятами, я боялся, что у меня не будет никого, с кем можно посидеть в столовой во время обеда. Еще я думал, что дети, которых я встречу в новой школе, не будут дружелюбны ко мне, не будут такими же, как мои старые друзья, и я останусь один...»

Тяжело начинать знакомиться с новыми друзьями, особенно Санжару, который долго дружил с одними и теми же ребятами.

«У меня всегда были друзья. Я даже не помню, как мы стали друзьями, мы просто выросли вместе... А теперь мне нужно учиться заводить новых друзей...»



С чего же начал Санжар? По совету психолога, прежде чем искать новых друзей, он решил потратить время на знакомство с собой. Полезно и очень весело узнать, что является интересным и важным для тебя. Это поможет тебе решить, что ты можешь поискать в другом.

Сейчас у тебя есть возможность познакомиться с собой поближе. Подумай и заполни таблицу, приведенную ниже.

### ЗНАКОМСТВО С СОБОЙ

Напиши о себе в нескольких словах, пиши то, что считаешь важным.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Как ты проводишь свободное время? Например, у тебя есть любимый вид спорта или хобби?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Что ты смотришь, читаешь и слушаешь? Назови свои любимые фильмы, книги, музыкантов.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Вот мы и обозначили твои качества, которые делают тебя хорошим другом. Теперь нужно узнать, какие качества ты ценишь в других. Самый главный вопрос, на который ты должен ответить, что ты ищешь в другом человеке? Это облегчит поиск новых друзей.

Сейчас мы с Санжаром предлагаем тебе вспомнить о твоём самом близком друге и перечислить пять его или её качеств, которые ты ценишь. Когда ты будешь описывать своего друга, подумай, что тебя в нём восхищает? Почему ты заинтересовался знакомством с этим человеком?

ПЯТЬ КАЧЕСТВ МОЕГО ЛУЧШЕГО ДРУГА	
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Теперь, когда ты знаешь себя, свои увлечения, понимаешь, что ты ищешь в другом человеке, пришло время напомнить тебе навыки знакомства и приветствия.

Представление себя другим не требует особой подготовки. Мы уверены, что ты давно все это знаешь и умеешь.

Первый шаг – быть открытым для разговора, найти дружелюбного человека в классе и заговорить с ним о чем-нибудь, например, о расписании, книгах или поиграть в предположения о том, что будет на обед.

Если тебя охватывают волнение и страх или тебе неудобно начать разговор сразу, то можно просто присмотреться к тому, что происходит вокруг, понаблюдать за разными детьми в классе. Возможно, ты заметишь ребят, которые имеют одинаковые с тобой интересы, читают ту же книгу, что и ты, или интересуются теми же кружками, которые ты тоже хотел бы посетить. Когда есть общие интересы, разговор складывается быстрее.

Второй шаг – если ты еще не готов начать разговор, то ты можешь улыбнуться и просто сказать: «Привет». Будь уверен, большинству людей это понравится, и они сами начнут разговор с тобой. Если ты пытаешься завести друга и не получается, просто подожди. В конце концов, кто-то придет к тебе и попытается стать твоим другом.

Что делать, если ты начинаешь разговор, используешь свои навыки знакомства и приветствия, но разговор не получается? Или тебе кажется, что человек не слишком заинтересован стать твоим другом?

На самом деле есть несколько причин того, что люди могут быть не заинтересованы в разговоре. И эти причины могут быть совершенно не связаны с тобой.

Давай рассмотрим случай, который произошел с Санжаром.

Санжар в первый день учебы решил познакомиться с ребятами, которые, по его мнению, должны были увлекаться футболом. Он предложил им поиграть после уроков. Но двое ребят, к которым он подходил, отказались и не поддержали затею с футболом. Санжар очень расстроился, так как думал, что ребята отказались играть из-за него. Но потом выяснилось, что одному из них нужно было после учебы сразу вернуться домой, поэтому он вынужден был отказаться. А второй мальчик не взял с собой сменную обувь для игры в футбол. Новые туфли, которые еще и натирали ему ногу, были неудобны для игры в футбол, и дальнейшее знакомство не состоялось (о чем Санжар не подумал, так как сам жил в общежитии и в любой момент мог переодеться, в отличие от ребят, которые жили далеко от школы).

Иногда ребята, к которым тыходишь знакомиться и предложить совместную деятельность, не могут поддержать с тобой разговор или принять твое приглашение по своим причинам. И причины эти могут быть разными и совсем не связанными с тобой. Поэтому при поиске друзей Санжар советует быть терпеливым и сохранять позитивное отношение ко всему, что происходит.

Если ты все еще беспокоишься о новых друзьях, думаешь, что тебе не удастся познакомиться с ребятами, или ты чувствуешь себя застенчивым или неловким в попытках познакомиться с новыми друзьями, поговори с кем-нибудь из взрослых, которым ты доверяешь. Это могут быть мама, папа, куратор или школьный психолог. Мы верим, что они поделятся своими секретами, которые обязательно сработают!

## ГЛАВА 7. Как справиться с эмоциями, когда страшно, грустно или ты злишься?

Для начала, давай исследуем, сколько эмоций ты знаешь и умеешь ли ты их определять. Перечисли эмоции, которые ты чаще всего испытываешь.

Ниже приведены реакции детей на те или иные ситуации. Подумай и напиши, к какой эмоции эти реакции подходят.

**Найди реакции для эмоций:** *страх, радость, ярость и грусть.*

Ладони вспотели, в горле пересохло, сердце стучит часто, ощущается напряжение в шее, стремление спрятаться или убежать.

Эмоция: \_\_\_\_\_

Учащенное сердцебиение, на лице жар и краснота, тело напряжено, раздуваются ноздри, напрягаются верхняя губа, челюсть, стремление к конфликту.

Эмоция: \_\_\_\_\_

Ощущение кома в горле, упадок сил, опущенные уголки губ, напрягаются лоб, надбровные дуги, хочется плакать.

Эмоция: \_\_\_\_\_

Улыбка, поднятые уголки губ, ярко выраженная жестикуляция, учащенное сердцебиение, стремление к общению.

Эмоция: \_\_\_\_\_

### ЗАЧЕМ НУЖНЫ ЭМОЦИИ?

Представь на миг, что было бы, если бы у нас не было чувства страха? Мы наверняка не чувствовали бы опасность, находясь рядом с дикими животными или разгоняясь на машине на высокой скорости. Мы вели бы себя безрассудно, постоянно подвергая себя опасности.

Все люди испытывают страх. Он нам жизненно необходим, он помогает вовремя распознать опасность. То же самое можно сказать и о других эмоциях. Все эмоции: и радость, и печаль, и страх, и злость нам необходимы.



**Эмоции** – это сигналы, которые показывают нашу реакцию на то, что происходит вокруг. Эмоции дают нам импульс к действию, чтобы приспособиться к ситуации. Эмоции помогают нам услышать самих себя, оценить безопасность ситуации и окружения.

Из упражнения выше мы узнали, что эмоция – это, прежде всего, реакция организма. Когда мы испытываем ту или иную эмоцию, у нас активизируются разные отделы мозга, эндокринная система начинает вырабатывать гормоны, повышается или понижается давление, учащается сердцебиение, напрягаются или расслабляются мышцы.

То есть эмоция – это реакция организма на какое-то внешнее или внутреннее событие, мысль или идею, которое имеет для нас значение. Эмоция – это сигнал, который говорит, что событие, мысль или идея для нас важны и значимы. Если ты почувствовал одну из эмоций, то первым делом, постарайся разобраться, какое значение для тебя имеет событие, вызвавшее эту эмоцию.

## ПОДРУЖИМСЯ СО СВОИМИ СТРАХАМИ И ГРУСТЬЮ!

Для того, чтобы научиться справляться с эмоциями, нужно для начала подружиться с ними. Попробуй в течение дня записывать, какие эмоции у тебя возникают, описывай сигналы, которые подает твое тело.

Затем попробуй нарисовать свои эмоции – страх или грусть. Наверняка ты использовал темные краски, чтобы изобразить эти эмоции. Теперь мы предлагаем тебе исправить рисунок, добавив побольше ярких красок.

Если ты испытываешь сильный страх или грусть и у тебя нет возможности нарисовать их или каким-то другим способом выразить эти эмоции, ответь на следующие вопросы:

- ✓ Какое событие вызывает у меня эти эмоции? Насколько это событие касается меня? Влияет ли оно напрямую на меня или на мою семью?
- ✓ Каковы результаты и последствия этого события? Как они повлияют на мое благополучие, на мои цели, желания?
- ✓ Как я могу приспособиться к этим последствиям? Что мне нужно будет предпринять, сделать? Разработай план, что ты будешь делать.
- ✓ Как это событие повлияет на мое отношение к себе? На отношение окружающих ко мне?

Если ты все еще чувствуешь, что тебе трудно справиться с эмоциями, расскажи об этом родителям или куратору. Ты можешь сказать им о том, что тебе грустно или страшно. Бывает, что, поделившись с кем-то, мы испытываем облегчение и нам становится лучше.

Если ты будешь продолжать грустить или тревожиться, то эти переживания могут мешать тебе делать то, что тебе нравится. Тогда тебе нужно будет попросить помощь у профессионалов.




Попросить помощи – важный шаг в обучении тому, как справляться с волнующими эмоциями. Время от времени все люди (и дети, и взрослые) нуждаются в дополнительной помощи психологов. Так они начинают понимать свои эмоции и справляются с трудными ситуациями.

**Психологи** – это специалисты, которые понимают эмоции людей, помогая им справиться с трудными ситуациями и чувствовать себя лучше.

Ответь на следующие вопросы, связанные с эмоцией злости.

<p>Что заставляет тебя злиться?</p>	<p>Как часто ты злишься?</p>
<p>Что происходит с твоим телом, когда ты злишься?</p>	<p>Что ты делаешь, когда чувствуешь злость?</p>

Что делать, когда ты сердишься? Есть метод, который называется «светофор», он помогает побороть злость и принять решение, не связанное с эмоцией.

<ul style="list-style-type: none"> <li>• ОСОЗНАЙ, ЧТО ТЫ СЕРДИШЬСЯ.</li> <li>• СДЕЛАЙ ГЛУБОКИЙ ВДОХ.</li> <li>• УСПОКОЙСЯ.</li> <li>• ПОДУМАЙ, КАК ТЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕШЬ.</li> <li>• ПОДУМАЙ, КАК ЧУВСТВУЕТ СЕБЯ ДРУГОЙ ЧЕЛОВЕК.</li> </ul>	<h2>СТОЙ</h2>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• СПРОСИ СЕБЯ:</li> <li>• В ЧЕМ ПРОБЛЕМА?</li> <li>• КАКИЕ ИМЕЮТСЯ ВАРИАНТЫ?</li> <li>• КАКОВЫ ВОЗМОЖНЫЕ РЕШЕНИЯ?</li> <li>• КАКИМИ БУДУТ ПОСЛЕДСТВИЯ МОИХ ДЕЙСТВИЙ?</li> </ul>	<h2>ПОДУМАЙ</h2>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ПОГОВОРИ СО ВЗРОСЛЫМ, КОТОРОМУ ТЫ ДОВЕРЯЕШЬ, ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ ПОДДЕРЖКУ И СОВЕТ.</li> <li>• СДЕЛАЙ СВОЙ ВЫБОР.</li> </ul>	<h2>ВЫБИРАЙ</h2>	

## ГЛАВА 8. Что такое «критериальное оценивание»?

В нашей школе твои учебные достижения будут оцениваться согласно критериям, поэтому такое оценивание называется «критериальным».

Эти критерии разрабатывает учитель. При их разработке он придерживается принципов достоверности, валидности, объективности и прозрачности.

Каковы преимущества такого оценивания?

Ты всегда будешь знать, за что ты получил ту или иную оценку. Также ты получишь обратную связь от учителя о том, что тебе нужно еще сделать, узнать или подтянуть, чтобы получить желаемую оценку.

На результаты будут влиять только твои знания и умения. Субъективное мнение учителя или влияние оценок по другим предметам учитываться не будет.

Твои учебные достижения будут фиксироваться в электронном журнале критериального оценивания, который автоматически произведет расчет оценок по предметам за текущий год.

Критериальное оценивание – процесс, основанный на сравнении учебных достижений учащихся с четко определенными, коллективно выработанными критериями, соответствующими целям и содержанию образования и понятными для учащихся, родителей и педагогических работников

В электронном журнале выставляется:

- балл за каждую суммативную работу за раздел (СОР);
- балл за суммативную работу за четверть (СОЧ);
- оценка за учебный год;
- отметка о посещаемости на уроке.

А пока подумай, как ты относишься к оценкам? Часто ли ты совершаешь ошибки? Как ты реагируешь на свои ошибки?

В нашей школе не оценивают тебя и твои качества, в нашей школе оценивают твои усилия по достижению учебных целей. Если ты получил неудовлетворительную оценку, это не значит, что ты плохой, это означает, что ты недостаточно уделил времени и внимания своим учебным целям, не достаточно приложил усилий, чтобы показать все свои знания и навыки.

Какой вывод мы можем сделать после неудовлетворительной оценки? Неудовлетворительная оценка означает, что если ты приложишь усилия, подтянешь темы и цели, которые ты не понял, то, достигнув учебных целей, ты можешь исправить оценку.

Помни, мы все не идеальны, мы учимся на ошибках!

## ГЛАВА 9. Что делать, если учиться в новой школе сложнее?

Если ты вдруг понял, что учеба в нашей школе сложнее, чем в предыдущей, не отчаивайся, мы тебе поможем с этим справиться.

Артем во втором полугодии понял, что учеба в новой школе ему дается сложнее, чем в предыдущей. Сначала он получил две тройки за четверть, потом еще одну, а затем еще две... Вскоре он понял, что если не попросить помощи, то он вынужден будет покинуть школу и лишится возможности реализовать свои мечты.

Первое, что сделал Артем – рассказал родителям о существующей проблеме. Вечером он поговорил с мамой о том, что ему сложно дается учеба. Также он высказал опасения, что может быть исключен из школы из-за того, что за годовые оценки у него будет много троек.

Артем вместе с мамой составили план дальнейших действий по выходу из критической ситуации. Сначала они попытались выяснить все факторы, которые мешают учиться Артему. Оказалось, что Артем после школы помогает младшим братьям с уроками, затем помогает маме убрать посуду после ужина. После этого, закончив все дела, далеко за полночь он садился за подготовку к урокам. Артем признался, что к этому времени он уставал, и чтобы отвлечься, он открывал соцсети Инстаграм и Вконтакте. Обычно он думал, что заходит в социальные сети на 10-15 минут, но, незаметно для себя, за этим занятием он просиживал еще около 2 часов. Так он терял и без того драгоценное время. На подготовку к урокам у него оставалось лишь 15-20 минут.

После выяснения причин проблемы оказалось, что разработать план не составляет большого труда!

### План по улучшению моих оценок:

1. Попросить помощь у учителей, куратора и назначить дополнительные занятия по предметам;
2. Временно заблокировать (или удалить) Инстаграм и Вконтакте;
3. Попросить папу помочь младшим братьям с уроками;
4. Ежедневно ложиться спать до полуночи;
5. Верить, что все получится и не отчаиваться.

Вскоре Артем смог выправить ситуацию и получить заветные четверки и пятерки, что дало ему возможность продолжить обучение в школе.

Что делать, если ты испытываешь трудности в обучении?

- ✓ Рассказать об этом родителям, куратору или учителям.
- ✓ Выяснить причины (факторы), которые мешают тебе учиться.
- ✓ Вместе с родителями или куратором составить план по разрешению данной ситуации.
- ✓ Придерживаться намеченного плана и верить в себя!

## ГЛАВА 10. Мир кружков и элективов

---

В нашей школе помимо уроков ты можешь посещать кружки и элективные курсы, а также курсы по выбору по различным направлениям: робототехника, второй иностранный язык, гончарное искусство, кружок хореографии, шахматы, спортивные секции, медиа-клуб, домбра, гитара, вокал, драматический кружок, фехтование, плавание и др.

Практически все они начинаются после завершения основных уроков после обеда. Записаться для участия в этих кружках и курсах по выбору ты можешь у куратора. Также куратор предоставит тебе информацию обо всех кружках, расписании, содержании и месте их проведения.

Для чего нужны кружки и элективки?

Все ученые мира утверждают, что в будущем помимо фундаментальных знаний и навыков по предметам (математика, физика, химия, биология и др.) или «hard skills» («жесткие навыки») нам пригодятся так называемые «soft skills» или «гибкие навыки», которые формируются и во время основных уроков, и кружковых занятий.

Что входит в понятие «гибкие навыки»?

- ✓ умение слушать собеседника, вести диалог и переписку, аргументированно отстаивать свою точку зрения, задавать вопросы;
- ✓ навыки общения с представителями разных специальностей, социальных и культурных групп;
- ✓ умение формировать команду, ставить цели, проявлять инициативу и делегировать обязанности;
- ✓ умение понимать поставленную задачу – что, как и зачем нужно делать;
- ✓ стрессоустойчивость, умение справляться со сложными ситуациями;
- ✓ умение планировать, управленческие навыки;
- ✓ развитие творческого мышления и креативности.

Одним словом, если постоянно участвовать на курсах по выбору, можно приобрести или укрепить гибкие навыки, раскрыть в себе творческий потенциал. Некоторые старшеклассники делятся лайфхаком по преодолению кризисных моментов и стрессов. Они часто поют, играют на домбре, участвуют в соревнованиях по фехтованию и футболу. И это далеко не весь список интересных и увлекательных кружков и элективов. Записывайся скорее, будет интересно!

## ГЛАВА 11. Как все успеть и ничего не пропустить?

Иногда случается так, что люди не успевают сделать все задуманное в срок. Знакома ли тебе ситуация, когда люди не успевают вовремя сделать уроки, опаздывают на занятия, или пропускают важные мероприятия и тем самым подводят других людей?

В начале своего обучения Алия оказалась в такой ситуации. Поступив к нам в школу, Алия очень радовалась этому событию, ей было интересно абсолютно все: она хотела участвовать во всех кружках, элективных курсах и мероприятиях Шанырака. В первую неделю учебы она записалась на все предлагаемые кружки, вступила в школьную организацию, стала помогать в качестве волонтера на мероприятиях Шанырака. Помимо учебы и подготовки к занятиям у нее появились новые обязательства, ведь она стала лидером Шанырака. Вскоре Алия начала чувствовать усталость, стала опаздывать на уроки и дополнительные занятия, перестала улыбаться. Оценки у нее оставались отличными, но тратила она на учебу в два раза больше сил и энергии, ей приходилось готовиться к урокам по ночам. Все это не могло не отразиться на ее здоровье, у нее часто болела голова, она похудела, в разговоре она призналась, что у нее не было настроения учиться. Проблема была решена после того, как Алия рассказала о ней куратору.

Как ты думаешь, что мешало Алие учиться и получать удовольствие от учебы? Напиши свое мнение.

Взрослые тоже сталкиваются с такой проблемой. Для ее решения они придумали технологию «тайм-менеджмент» (управление временем). Давай рассмотрим, что это такое.

Управление временем – это действие или процесс тренировки сознательного контроля над временем, потраченном на конкретные виды деятельности, при котором специально увеличиваются эффективность и продуктивность.

Сейчас мы предложим одну технику, которая поможет тебе выстроить тайм-менеджмент (она называется техника ABC, или ее еще называют принципом Эйзенхауэра).

Для начала ты должен составить список, что ты делаешь за день.

Список дел на день:	Приоритетность
<ol style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>2.</li> <li>3.</li> <li>4.</li> </ol>	<p>Очень важное – красный цвет.</p> <p>Важное – желтый цвет.</p> <p>Неважное – зеленый цвет.</p>

Как только ты закончишь со списком, возьми маркеры красного, зеленого и желтого цветов. Очень важные дела нужно выделить красным цветом, менее важные – желтым, а самые неважные дела – зеленым.

Как определить, насколько важны те или иные дела? Для этого тебе необходимо подумать о последствиях, к которым невыполнение того или иного дела может привести.

Алия, так же, как и ты, начала со списка дел и вот что у нее получилось.

Список дел на день:	Приоритетность
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проснуться в 6.00 часов, собраться в школу.</li> <li>2. Сделать утреннюю гимнастику.</li> <li>3. Приехать в школу, пойти на занятия.</li> <li>4. Посетить кружок по гончарному искусству.</li> <li>5. Посетить кружок по шахматам.</li> <li>6. Подготовиться к защите проекта по физике.</li> <li>7. Написать эссе по истории.</li> <li>8. Сходить на марафон, поддержать сестру.</li> <li>9. Написать небольшое эссе по английскому языку.</li> <li>10. Дочитать книгу Дж. Р. Р. Толкина «Властелин колец».</li> <li>11. Подготовить спортивное мероприятие для членов команды Шанырак, которое состоится в следующем месяце.</li> <li>12. Позвонить подруге, обсудить планы на выходные.</li> <li>13. Выложить пост в социальных сетях.</li> <li>14. Уборка комнаты.</li> <li>15. Ужин с семьей.</li> <li>16. Лечь спать до полуночи.</li> </ol>	<p>Очень важные – красный цвет.</p> <p>Важные – желтый цвет.</p> <p>Неважные – зеленый цвет.</p>

В зависимости от степени важности нужно всегда начинать с наиболее важных, приоритетных дел. Необходимо стараться выполнять их точно в срок и самостоятельно. Менее важные дела необходимо выполнять после того, как все важные дела выполнены или до их выполнения есть время. Менее важные дела можно кому-то передать, делегировать. Ну, а на наименее важные дела необходимо выделять время только тогда, как у вас оно есть, или нужно стараться делегировать их кому-то другому.

Алия научилась тайм-менеджменту и начала фокусироваться только на очень важных и важных делах. Дела, которые, по ее мнению, были менее важными она оставляла на период, когда у нее было на это время.

Для каждого человека приоритетность и важность дел может быть выбрана по-разному, поэтому необходимо определиться со своими жизненными задачами и приоритетами. В этом тебе помогут педагоги и родители. Удачи!

## ГЛАВА 12. Быть честным с собой и окружающими

Запиши определение честности \_\_\_\_\_

Как ты думаешь, важна ли честность? Нужно ли оставаться честным всегда? Почему важна честность? Вспомни ситуации, когда ты поступал нечестно.

Честность – это одна из основных человеческих добродетелей, моральное качество, которое отражает одно из важнейших требований нравственности. Честность включает правдивость, добросовестность, принципиальность, верность принятым обязательствам, убежденность в правоте дела, искренность перед другими и перед самим собой в отношении тех мотивов, которыми человек руководствуется.

Напиши, что ты чувствуешь, когда кто-то нечестен с тобой.

---



---



---

Что ты чувствуешь, когда кто-то честен с тобой?

---



---



---

Давай попробуем определить, честный поступок совершают твои сверстники или нечестный, напиши свои комментарии к каждой ситуации. Что ты думаешь по поводу поступков этих людей? Что ты можешь посоветовать им?

Дамир твой друг, который любит быть в центре внимания, поэтому он часто рассказывает истории о том, какой он «крутой», хвастается тем, что ему подарили родители. Недавно Дамир рассказал, что на каникулах он ездил с дедушкой в Австралию, хотя ты знаешь, что он говорит неправду, так как он живет по соседству и ты каждый день видел его во дворе.

---



---



---



---

Алина очень боится получить двойку по математике, поэтому часто списывает домашнее задание у Мадины и выдает ее работу за свою.

---



---

Олега исключили из секции по футболу за драку полгода назад. Он до сих пор не сказал об этом родителям, потому что боится их реакции и делает вид, что посещает секцию.

---



---



---



Поступили ли эти ребята честно? Как честность может повлиять на твои отношения с другими учениками, учителями, родителями?

В нашей школе действуют «Правила соблюдения академической честности». Ты должен будешь ознакомиться с ними. В правилах отражены основные принципы академической честности, приведены основные нарушения академической честности и меры, предусмотренные за них в школе.

### **ПРИНЦИПЫ АКАДЕМИЧЕСКОЙ ЧЕСТНОСТИ:**

- 1) добросовестность – честное, порядочное выполнение учащимися оцениваемых и неоцениваемых работ;
- 2) осуществление охраны прав автора и его правопреемников – признание авторства и охрана интеллектуальной собственности;
- 3) открытость – прозрачность, взаимное доверие, открытый обмен информацией и идеями между учащимися и педагогическими работниками и приравненными к ним лицами;
- 4) уважение прав и свобод учащихся – право свободного выражения мнений и идей учащимися;
- 5) равенство – обязанность каждого учащегося по соблюдению настоящих Правил и равная ответственность за их нарушение.

### **ВИДЫ НАРУШЕНИЯ АКАДЕМИЧЕСКОЙ ЧЕСТНОСТИ:**

#### **1) плагиат:**

- частичное либо полное присвоение материалов из других источников без предоставления подтверждения авторства или указания источника;

#### **2) сговор:**

- выполнение любой оцениваемой работы за другого учащегося;

#### **3) обман:**

- списывание оцениваемых работ у других учащихся;
- повторное предоставление, сдача уже оцененной работы;
- представление ложных оправданий в случае невыполнения, несвоевременного выполнения оцениваемых работ;
- выполнение оцениваемой работы двумя или более учащимися, в которой не предусматривается групповая работа;
- осознанная помощь другим учащимся; позволение списывать ему/ей со своей оцениваемой работы;
- представление чужих оцениваемых работ как своих собственных;

#### **4) фальсификация оценок, данных, оцениваемой работы:**

- подделка оценок, результатов оценивания ответов к заданию;
- подделка данных, то есть измерений и результатов наблюдений опроса, анкетирования и других методов при выполнении исследования;
- намеренное подделывание или порча оцениваемой работы другого учащегося;

#### **5) приобретение ответов оцениваемых работ нечестным путем:**

- передача ответов во время выполнения оцениваемой работы;
- получение частичного или полного материала до проведения оцениваемой работы с помощью другого учащегося, педагогического работника и приравненных к ним лиц;

- покупка или иные пути получения оцениваемых работ для выдачи их как собственных;

- продажа или иные пути помощи в покупке и/или продаже готовых оцениваемых работ;

**6) неправомерное использование информации или устройств:**

- использование информации на электронных, цифровых, бумажных носителях, технических устройствах во время выполнения оцениваемых работ, использование которых запрещается соответствующими нормативными актами;

- получение любых ответов оцениваемой работы любыми путями, включая скачивание через электронную почту, компьютер и т.д.;

- вынос из кабинета и/или копирование с компьютера материалов педагогического работника, касающихся оцениваемых работ на бумажных и электронных носителях;

**7) дублирование**

- предоставление одной работы для разных компонентов оценивания или для выполнения требований ядра программы ДП Международного Бакалавриата;

**8) академически неподобающее поведение** во время экзаменов Международного Бакалавриата (например, использование неавторизованных материалов на экзамене; поведение, которое мешает проведению экзамена или отвлекает других учащихся; или общение с другими учащимися).

**9) любое другое поведение, которое дает учащемуся преимущество или влияет на результаты любого другого учащегося** (например, раскрытие или получение от других кандидатов информации о содержании экзаменационных материалов в течение 24 часов после сдачи экзамена через любые виды коммуникации/медиа).

Честность помогает в отношениях с окружающими. Быть честным – важно!

## ГЛАВА 13. Правила питания и здоровый образ жизни

Нездоровое питание и недостаточная физическая активность являются основными факторами риска для здоровья. Здоровое питание помогает предотвратить разные болезни, расти и развиваться. Нездоровое питание, напротив, является угрозой для здоровья.

### Принципы здорового питания:

- Это, прежде всего, пища, которая дает организму все необходимые вещества и содержит белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и клетчатку.
- Сбалансированность питания, что подразумевает высокое содержание витаминов и микроэлементов, которые помогут организму расти, развиваться и оставаться здоровым.
- Умеренность – соответствие калорийности пищи тому, сколько вы расходуете и как активно вы двигаетесь. Дети должны получать насыщение и утолять чувство голода, но не переедать.
- Режим питания, который важно соблюдать с ранних лет. Перерыв между приемами пищи должен быть около 3 часов. Важно стремиться питаться в одно и то же время.
- Разнообразие – каждый день нужно употреблять продукты из разных пищевых групп – белки, углеводы, молочные продукты, жиры, фрукты и овощи.

### Завтрак

- ✓ Первое или второе блюдо.
- ✓ Бутерброды со сливочным маслом или сыром.
- ✓ Напиток (компот, кисель, чай и соки).

### Ужин

- ✓ Овощное (творожное) блюдо или каша.
- ✓ Основное второе блюдо (мясо, рыба или птица с гарниром).
- ✓ Напиток (чай, сок, кисель).

### Обед

- ✓ Первое горячее блюдо (порция мясного, рыбного, овощного супа, борщ, солянка, щи и др.).
- ✓ Второе горячее блюдо (блюдо из мяса, рыбы или птицы с гарниром).
- ✓ Салат из сезонных овощей.
- ✓ Напиток (чай, сок, кисель).

### Продукты, от которых лучше отказаться:

- ✓ Чипсы, снеки.
- ✓ Колбасные и копченые продукты.
- ✓ Фастфуд.
- ✓ Сладости, конфеты в большом количестве.
- ✓ Газированные напитки.

Для того чтобы быть здоровым, достаточно быть физически активным, заниматься спортом, исключить из питания запрещенные продукты, соблюдать режим сна и личной гигиены.

Если ты чувствуешь усталость, предлагаем воспользоваться подборкой упражнений, разработанной специально для школьников.

## УПРАЖНЕНИЕ «ЭНЕРГЕТИЗАТОР»

Название упражнения говорит само за себя, после него вы почувствуете себя активными и полными энергии. Упражнение повышает концентрацию внимания, сосредоточение, улучшает восприятие новой информации и повышает творческие способности.

Чтобы выполнить «Энергетизатор»:

1. Сядьте за стол, положите руки на стол перед собой, ладонями вниз. Положите голову между руками.
2. На вдохе начинайте поднимать голову, шею и верхнюю часть спины, вытягивая себя носом вверх. Предел подъема – окончание вдоха или напряжение в спине. Нижняя часть тела и плечи расслаблены.
3. Опускайте голову в той же последовательности: голова, шея, спина. Повторите упражнение 3 раза. Помните, что важно синхронизировать работу тела с дыханием.



**Вариант:** упражнение можно выполнять лежа на животе на мягкой поверхности. Последовательность та же. Бедра и нижняя часть спины остаются расслабленными и неподвижными на полу.

Упражнение следует выполнять 10-15 минут. «Энергетизатор» стимулирует и повышает концентрацию внимания, активизирует вестибулярный аппарат, «пробуждает» мозг, улучшает функционирование нервной системы.

**Учебные навыки:** понимающее слушание, выразительная речь.

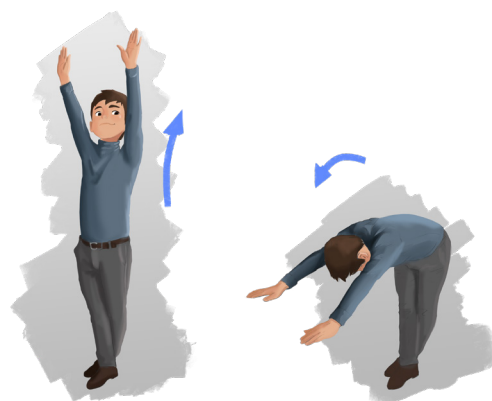
## УПРАЖНЕНИЕ «ГРАВИТАЦИОННОЕ СКОЛЬЖЕНИЕ»

Это движение направлено на восстановление и интегрирование связей между подколенными сухожилиями, мышцами бедер и ягодиц. Данное упражнение помогает расслаблению при длительном сидении, активизирует ощущение баланса и чувство координации, придает чувство уверенности и активизирует способность к самовыражению.

Чтобы выполнить «Гравитационное скольжение»:

1. Примите устойчивое положение, скрестив ноги.
2. Поднимите руки вверх на вдохе. Наклоняясь на выдохе вниз и вперед, немного подтянитесь руками вместе с головой, растягивая позвоночник. Представьте, что верхняя часть туловища как магнитом притягивается к земле, и, расслабив голову и руки, опустите их вниз. Чуть расслабьте колени и плавно покачайтесь в этом положении.
3. На вдохе поднимайте позвоночник за позвоночком, начиная от копчика. Голова и руки расслаблены. Голову поднимайте в последнюю очередь.
4. Выполните упражнение как минимум 3 раза.

Вариант: выполнять упражнение можно сидя. Сядьте удобно. Скрестите ноги, положив их перед собой. На вдохе поднимаем руки вверх. На выдохе опускаемся вперед



и вниз к ногам, расслабляя при этом плечи, шею, растягивая позвоночник. Плавно покачайтесь в этом положении. На вдохе поднимаемся.

**Учебные навыки:** улучшает понимающее слушание и чтение, способствует устным математическим вычислениям, позволяет лучше ориентироваться в абстрактной информации.

### УПРАЖНЕНИЕ «ЗАЕМЛИТЕЛЬ»

Упражнение, растягивающее и расслабляющее позвоночно-поясничную группу мышц. Данное упражнение снимает напряжение поясничных и глазных мышц.

Чтобы выполнить «Землетрясение»:

1. Встаньте, расставив ноги на ширину плеч.
2. Правая стопа развернута носком вправо, левая – носком вперед.

3. Положите руки на пояс.

4. Мягко сгибайте правое колено, опираясь на стопу, распределяя ее всей плоскостью по земле, левая нога выпрямлена. Спину держите прямо, равномерно приседая вниз. Голову поверните в сторону согнутой ноги. Вес тела остается посередине, при этом корпус не должен поворачиваться и смещаться в сторону согнутой ноги. Стопы от пола не отрывать!

5. Выполните упражнение 3 раза, потом поменяйте ноги и сделайте то же самое опорой на левую ногу.

При правильном выполнении упражнения вы почувствуете натяжение внутренней мышцы бедра вытянутой ноги. Ваша поза будет напоминать позу стрелка из лука!

**Учебные навыки:** понимающие чтение, улучшение математических навыков вычисления.



### УПРАЖНЕНИЕ «ЛЕНИВЫЕ ВОСЬМЕРКИ»

Данное упражнение интегрирует работу обоих полушарий мозга, способствует развитию координации движений всего тела в повседневной жизни и в спорте, улучшению ориентации в пространстве. Прорабатывают стрессовые зажимы глазных мышц.

Чтобы выполнить «Ленивые восьмерки»:

1. Примите удобную позу. Представьте перед собой на уровне глаз восьмерку, лежащую на боку (знак бесконечности). Ее центр проходит на уровне переносицы.

2. Вытяните перед собой чуть согнутую в локте руку. Сожмите пальцы в кулак с поднятым вверх большим пальцем. Ведите рукой в воздухе от центра влево – вверх против часовой стрелки, по окружности вниз и вернитесь в центр. Далее продолжайте «рисовать» вправо вверх, возвращаясь в исходную точку. Следите за большим пальцем глазами, голова остается неподвижной. Повторить три раза каждой рукой.

3. Соедините руки в замок – пальцы обеих рук перекрещиваются между собой, большие пальцы подняты. Снова рисуйте ленивую восьмерку и следите глазами за пальцами.



Повторить 3 раза. Выполняемые движения должны быть плавными и непрерывными. За движениями руки следите только глазами, голова остается неподвижной.

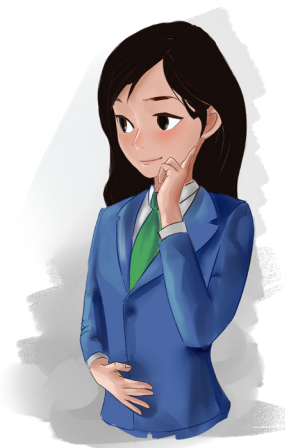
Вариант: восьмерка рисуется перед собой на парте, мелом на доске.

Учебные навыки: улучшает навыки чтения (быстрое чтение, выразительное эмоциональное чтение, пересказ), письма, слушания и усвоения информации.

### УПРАЖНЕНИЕ «КНОПКА БАЛАНСА»

Упражнение помогает в принятии решений, повышает чувство успешности, улучшает коммуникативные навыки, способствует критическим суждениям, расслабляет сверхсосредоточенную позу.

1. Сядьте или встаньте удобнее.
2. Положите большой палец руки на затылок в ямку у основания черепа, чуть отступив от срединной линии тела.
3. Указательный и средний палец положите в углубление за ухом.
4. Вторую руку разместите на пупке.
5. Начинайте мягко массировать точки за ухом в течение 30 секунд. Смотрите прямо перед собой. Дыхание спокойное.
6. Повторите упражнение, массируя точки баланса за другим ухом.



**Вариант:** в случае затруднения нахождения точек баланса можно положить ладошку за ухо, захватив область шеи, и мягко помассировать это место всей ладонью.

Учебные навыки: улучшает навыки различения в работе по письму и математике, улучшает запоминание, помогает выделить главное, улучшает навыки слушания и восприятия.

## ГЛАВА 14. Правила проживания в общежитии

Общежитие открывается в 6.00 часов и закрывается в 20.00 часов. Отбой в общежитии в 22.00 часов. Учащиеся после 22.00 часов должны соблюдать тишину. Данные учащихся, прибывших в общежитие после 20.00 часов, и учащихся, нарушивших тишину после 22.00 часов, вносятся в журнал регистрации нарушений.

### **Учащийся подлежит выселению из общежития в следующих случаях:**

- 1) по окончании текущего учебного года в Интеллектуальной школе;
- 2) при отчислении учащегося из Интеллектуальной школы;
- 3) за грубое и систематическое нарушение настоящих Правил и Правил внутреннего распорядка;
- 4) по заявлению законного представителя учащегося;
- 5) исключен;
- 6) при оформлении академического отпуска на срок более трех месяцев;
- 7) за регулярное отсутствие в общежитии более 10 (десяти) дней, за исключением отсутствия по уважительным причинам (нахождение учащегося на стационарном лечении);
- 8) перевода учащегося на обучение в форме экстерната;
- 9) в случае просрочки оплаты за проживание сроком более трех дней, начиная со следующего дня после истечения срока, предусмотренного для оплаты за проживание (для учащихся, проживающих на платной основе).

### **Учащиеся обязаны:**

- 1) соблюдать настоящие Правила, правила техники безопасности, пожарной безопасности, санитарные правила;
- 2) бережно относиться к имуществу общежития;
- 3) информировать заведующего общежитием о ненадлежащем температурном режиме в жилых помещениях, о замене неисправного инвентаря;
- 4) возмещать причиненный ущерб имуществу общежития в соответствии с законодательством;
- 5) не допускать краж и хищений чужого имущества, при обнаружении чужого имущества незамедлительно передать их заведующему общежитием;
- 6) при входе в общежитие предъявлять пропуск, в том числе по требованию дежурного по общежитию;
- 7) соблюдать чистоту и порядок в жилых комнатах и местах общего пользования, на территории общежития, производить уборку своей комнаты один раз в день;
- 8) обеспечить возможность осмотра жилой комнаты заведующей общежитием, воспитателем и помощником воспитателя с целью соблюдения настоящих Правил, проверки сохранности имущества, проведения профилактических и других видов работ;
- 9) экономно расходовать воду, газ, электроэнергию;
- 10) соблюдать правила личной гигиены, в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями сдавать постельное белье и полотенца в стирку не реже одного раза в семь дней;
- 11) при уходе из комнаты выключить свет, воду, закрыть окна и двери.

**Учащимся, проживающим в общежитии, запрещается:**

- 1) самовольно приводить в общежитие посторонних людей, оставлять их на ночь; предоставлять комнату для проживания другим лицам, в том числе проживающим в других комнатах общежития;
- 2) самовольно переселяться из одной комнаты в другую;
- 3) переносить имущество из одной комнаты в другую;
- 4) производить переделку, исправление электропроводки и ремонт электросети, включать дополнительные источники света;
- 5) посещать жилые комнаты учащихся противоположного пола;
- 6) готовить пищу в комнатах, употреблять еду быстрого приготовления (фастфуд), кремовые торты;
- 7) пользоваться в комнатах электронагревательными приборами;
- 8) стирать, сушить белье в комнатах, за исключением личных вещей (нательное белье). Стирка и сушка белья должны производиться в специальных бытовых помещениях;
- 9) оскорблять достоинство граждан, употреблять нецензурную лексику, играть в азартные игры, приносить, хранить и употреблять спиртные, энергетические напитки, наркотические и токсикоманические вещества, приносить и хранить лекарственные препараты, взрывчатые вещества, оружие, а также принимать лекарственные препараты, БАДы без назначения врачей;
- 10) выбрасывать мусор в места, не отведенные для этой цели;
- 11) курить, сорить в комнате и на территории общежития;
- 12) выполнять в помещении работы или совершать другие действия, создающие повышенный шум и вибрацию, пользоваться телевизорами, радиоприемниками, магнитофонами и другими громкоговорящими устройствами, включенными на громкую мощность, нарушающие нормальные условия проживания обучающихся в других комнатах;
- 13) наклеивать на стены, потолок, окна, двери, пол комнаты, а также мебель (шкафы, кровати, тумбочки, столы, стулья, полки) и в местах общего пользования, кроме специально отведенных для этой цели мест, объявления, расписания, вывески, плакаты, картинки различного содержания и т.д.;
- 14) устанавливать дополнительные замки на входную дверь помещения, в котором они проживают, переделывать замки или заменять их без разрешения заведующего общежитием;
- 15) использовать в жилом помещении источники открытого огня;
- 16) содержать в общежитии животных;
- 17) хранить в комнатах громоздкие вещи, мешающие другим проживающим пользоваться выделенным помещением;
- 18) самовольно покидать общежитие.



## ГЛАВА 15. Полезные ссылки и контакты

---

Прежде чем мы перейдем к полезным ссылкам и контактам, предлагаем тебе написать письмо себе в будущее. Напиши письмо себе – выпускнику Назарбаев Интеллектуальной школы, собирающемуся вступить во взрослую жизнь. Может быть ты захочешь поделиться какими-то советами или пожеланиями. Возможно ты захочешь поблагодарить себя в будущем. В любом случае, это будет весело!

### *Письмо мне 18-летнему*

A large rectangular box with a thin purple border, containing 30 horizontal purple lines for writing. The title "Письмо мне 18-летнему" is centered at the top of the box.

А вот и обещанные полезные ссылки, и контакты:

- ▶ Телефон доверия АОО «Назарбаев Интеллектуальные школы» - 88000800095 (бесплатно с мобильного телефона);
- ▶ Телефон доверия **150** (круглосуточно, бесплатно, анонимно, конфиденциально);
- ▶ Телефон доверия по борьбе с торговлей людьми **116 16** (круглосуточно, бесплатно, анонимно, конфиденциально);
- ▶ Полиция **102, 112** (круглосуточно, бесплатно);
- ▶ «Teen Challenge Kazakhstan» **+7 (771)751 33 06, +7 (727) 257 06 04;**
- ▶ ОФ «Линия жизни» **+7 (777) 136 66 66;**
- ▶ Дом мамы **+7 (747) 311 41 09, +7 (701) 312 85 08, 8-800-080-77-71.**



## Приложения

### ПРИЛОЖЕНИЕ 1. ПРАВИЛА ВНУТРЕННЕГО РАСПОРЯДКА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НАЗАРБАЕВ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ ШКОЛ (ФРАГМЕНТ)

В школе действуют правила внутреннего распорядка, которым должны следовать все учащиеся.

#### Требования к единой школьной форме и внешнему виду учащихся

1) Внешний вид учащихся должен соответствовать общепринятым в обществе нормам делового стиля и исключать вызывающие детали:

- для мальчиков (юношей) - короткая классическая или модельная стрижка;
- для девочек (девушек) - длинные волосы должны быть собраны, средней длины, прибраны заколками.

2) В Интеллектуальных школах установлена единая школьная форма.

3) Требования к школьной форме:

- стиль одежды – деловой, классический;
- единая школьная форма подразделяется на повседневную и спортивную.

4) При ношении единой школьной формы не допускается:

- в качестве сменной обуви носить обувь, не имеющую задников (шлепанцы, «сланцы» и т. п.), кроссовки, кеды, обувь на высоком каблуке более 4,5 см, носить одежду и символику религиозного характера (хиджаб, никаб, бурка, паранджа, сикхские тюрбаны и иудейские шапочки-кипы, «крупные» христианские кресты и т.п.), оголять участки тела (живот, поясницу, грудь);
- ношение челок, если они закрывают глаза, а также стрижки типа «панки», косички, усы и бороды у юношей, окрашивание волос в разные вызывающие яркие цвета, применять яркую и вызывающую косметику, татуировки, носить броские украшения, вызывающий пирсинг, яркий маникюр.

5) При несоблюдении требований к школьной форме и внешнему виду педагогический работник, куратор вправе направить учащегося домой в сопровождении законного представителя для приведения внешнего вида в порядок.

Учащиеся Интеллектуальных школ на учебные занятия без школьной формы не допускаются.

#### Учащиеся обязаны:

1) соблюдать требования настоящих Правил, Устава АОО, Положения Интеллектуальной школы, решений Педагогического совета и органов ученического самоуправления Интеллектуальной школы, правил техники безопасности, правил пожарной безопасности, выполнять требования администрации и педагогических работников в целях обеспечения безопасности образовательного процесса;

2) посещать Интеллектуальную школу в соответствии с распорядком образовательного процесса и не пропускать занятия без уважительной причины;

3) владеть знаниями, умениями, практическими навыками и компетенциями в соответствии с требованиями образовательной программы Интеллектуальной школы;

4) соблюдать Правила соблюдения академической честности учащимися в Назарбаев Интеллектуальных школах;

5) быть вежливыми и честными с учащимися, администрацией, педагогическими работниками и приравненными к ним лицами, другими работниками Интеллектуальной школы;

6) постоянно информировать законных представителей об успеваемости, поведении, организации внеурочной деятельности;

7) уважать достоинство и равные права других учащихся, воздерживаться от действий, ущемляющих или нарушающих права иных физических лиц;

8) соблюдать ношение единой школьной формы, установленной Интеллектуальной школой, следить за своим внешним видом;

9) заботиться о своем здоровье, стремиться к духовному и физическому самосовершенствованию;

10) бережно относиться к имуществу Интеллектуальной школы, заботиться о его сохранности; содержать учебники и учебные пособия, оборудование (музыкальные инструменты, технические средства обучения) в исправном состоянии, поддерживать чистоту на учебном месте;

11) доводить до сведения администрации, учителя, куратора обстоятельства, угрожающие здоровью и благополучию учащихся и работников Интеллектуальной школы.

**В целях обеспечения благоприятных условий для проведения образовательного процесса в Интеллектуальной школе учащимся запрещается:**

- 1) приводить с собой или приглашать в Интеллектуальную школу посторонних лиц без разрешения куратора;
- 2) приходить на учебные занятия в грязной, мятой одежде, не соответствующей деловому стилю, установленному настоящими Правилами, открыто демонстрировать принадлежность к различным фан-движениям, каким бы то ни было партиям, религиозным течениям и т.п.;
- 3) употреблять в Интеллектуальной школе и за ее пределами табачные, алкогольные (в том числе пиво, джин-тоник и т. п.), наркотические, психотропные и токсические вещества, ненормативную лексику;
- 4) играть в азартные игры, проводить операции спекулятивного характера;
- 5) приносить оружие, взрывчатые, пиротехнические, химические, огнеопасные вещества, табачные изделия, спиртные напитки, наркотики, токсичные вещества и яды, животных, насекомых и другие вещи, несовместимые с требованиями образовательного процесса;
- 6) приносить дорогостоящие вещи (электронные и мобильные аппараты, фото- и видеокамеры, драгоценности, крупные суммы денег и т.п.) стоимостью более 5 МРП.

Интеллектуальная школа не несет ответственности за утерю дорогостоящих вещей, указанных в настоящих Правилах.

**Правила поведения учащихся**

- 1) Учащиеся приходят в Интеллектуальную школу не позднее чем за 10-15 минут до начала занятий в чистой, выглаженной школьной форме, внешний вид должен соответствовать требованиям настоящих Правил.
- 2) Войдя в школу учащиеся оставляют верхнюю одежду в специально выделенных индивидуальных шкафах, при необходимости используют сменную обувь.
- 3) Учащиеся не имеют право пользоваться лифтами и санузлами, предназначенными для маломобильных групп населения (инвалидов).

**Поведение на уроке:**

- 1) перед началом урока, учащиеся должны подготовить свое рабочее место и все необходимое для работы в классе;
- 2) при входе педагогического работника учащиеся встают в знак приветствия и садятся после того, как он ответит на приветствие и разрешит сесть. Подобным образом учащиеся приветствуют любого взрослого человека, вошедшего в класс во время занятий;
- 3) время урока учащимися должно использоваться только для учебных целей. Во время урока не допускается повышать голос, отвлекаться самому и отвлекать других посторонними разговорами, играми и другими, не относящимися к уроку делами;
- 4) не допускается пользование мобильными телефонами и другими устройствами, не относящимися к учебному процессу. Следует отключить и убрать все технические устройства, перевести мобильный телефон в тихий режим и убрать его со стола. В случае нарушения педагогический работник имеет право изъять техническое устройство на время урока. При неоднократном нарушении этих требований техническое устройство возвращается только в присутствии законных представителей учащегося;
- 5) на уроке не допускается выходить из класса без разрешения учителя. В случае крайней необходимости учащийся должен попросить разрешения у педагогического работника;
- 6) по окончании урока учащийся вправе покинуть класс с разрешения учителя.

**Поведение на перемене:**

Перемена (время между уроками) предназначена для:

- 1) перехода учащихся при необходимости в другой кабинет в соответствии с расписанием уроков;
- 2) отдыха и физической разминки учащихся, с этой целью учащимся рекомендуется на перемене не спеша передвигаться по коридору;
- 3) приема пищи;
- 4) звонков по мобильному телефону (при необходимости);
- 5) посещения школьной библиотеки.

На перемене учащимся запрещается:

- 1) мешать отдыхать другим, громко разговаривать, в том числе по мобильному телефону, кричать, шуметь;
- 2) толкать друг друга, бросаться предметами и применять физическую силу для решения любого рода проблем.

**Поведение в столовой:**

- 1) прием пищи разрешен только в специально отведенных местах в соответствии с утвержденным режимом работы Интеллектуальной школы;
- 2) учащиеся должны соблюдать правила гигиены: входить в помещение столовой без верхней одежды, тщательно мыть руки перед едой;
- 3) учащиеся проходят в школьную столовую не спеша, не толкаясь, не нарушая очереди, запрещается шуметь в столовой;
- 4) необходимо соблюдать чистоту в столовой, убирать со стола после принятия пищи;
- 5) в буфете обслуживаются в порядке живой очереди, выполняют требования работников столовой, соблюдают порядок при покупке продуктов питания.

**Поведение во время проведения внеурочных мероприятий:**

- 1) перед проведением мероприятий, проводимых внутри Казахстана или за его пределами, учащиеся обязаны проходить инструктаж по соблюдению техники безопасности;
- 2) учащимся следует строго выполнять все указания учителя, куратора, сопровождающего при проведении массовых мероприятий, избегать любых действий, которые могут быть опасны для собственной жизни и для окружающих;
- 3) учащиеся в школе и вне ее должны быть носителями высокой культуры и уважать местные традиции, бережно относиться к природе, памятникам истории и культуры, к личному и групповому имуществу;
- 4) учащиеся должны соблюдать дисциплину, следовать установленному маршрутом движению, оставаться в расположении группы, если это определено руководителем группы;
- 5) строго соблюдать правила личной гигиены, своевременно сообщать руководителю группы об ухудшении здоровья или травме;
- 6) запрещается применять открытый огонь (факелы, свечи, фейерверки, хлопушки, костры и др.), устраивать световые эффекты с применением химических, пиротехнических и других средств, способных вызвать возгорание.

**Порядок оформления пропусков занятий учащимися**

- 1) Уважительной причиной пропуска занятий является:
  - болезнь учащегося;
  - посещение врача (предоставляется справка);
  - пропуск занятий по семейным обстоятельствам на срок не более 10 дней за учебный год по письменному заявлению законных представителей с обязательным согласованием с директором Интеллектуальной школы;
  - участие в предметных олимпиадах, соревнованиях и других мероприятиях, проводимых в интересах образовательного процесса;
  - заявка внешкольных организаций на участие в предметных олимпиадах, соревнованиях и других мероприятиях.
- 2) В случае пропуска занятий по болезни учащийся обязан в первый день болезни известить куратора, и в первый день выхода на занятия предъявить ему справку о болезни.
- 3) В случае пропуска занятий для участия в предметных олимпиадах, соревнованиях и других мероприятиях, проводимых Интеллектуальной школой, запись в дневнике оформляет куратор.
- 4) При пропуске занятий по заявке внешкольных организаций действует следующий порядок:
  - законный представитель представляет письменное заявление на имя директора Интеллектуальной школы, к которому прилагается официальная заявка от внешкольной организации;
  - заявление законного представителя согласовывается с куратором, после чего директором Интеллектуальной школы издается соответствующий приказ.
- 5) Законные представители несут ответственность за прохождение учащимися программного учебного материала в пропущенные дни.
- 6) Пропуски занятий по неуважительной причине оформляются в дневнике куратором. Один из законных представителей учащегося обязан после ознакомления с записью в дневнике о пропуске занятий поставить личную подпись. За пропуски занятий по неуважительной причине учащиеся несут дисциплинарную ответственность, предусмотренную настоящими Правилами.

В случае повторного пропуска занятий по неуважительной причине учащийся подлежит исключению из Интеллектуальной школы.

**Ответственность учащихся**

- 1) Дисциплинарные нарушения подразделяются на 3 вида по степени тяжести:
  - незначительные;
  - значительные;
  - серьезные.

- 2) К незначительным нарушениям относятся:
- нарушение дисциплины во время проведения учебных занятий;
  - опоздания (более трех раз в четверть) на учебные занятия, линейки, утренний сбор, общешкольные мероприятия;
  - ношение одежды, не соответствующей установленной школьной форме, неопрятность, неаккуратность в ее ношении;
  - ношение головного убора и верхней одежды в школе;
  - невыполнение домашних заданий без уважительных причин;
  - употребление еды или напитков за пределами специально отведенных мест;
  - нарушение правил поведения в здании, на территории и вне пределов Интеллектуальной школы;
  - нарушение чистоты в помещениях Интеллектуальной школы и прилегающей территории;
  - использование мобильных телефонов, электронных игр и любых других устройств на уроках, внеурочных занятиях, отвлекающих от процесса обучения;
  - нарушение правил пользования школьными компьютерами, предусмотренные внутренними актами Интеллектуальной школы.
- 3) К значительным нарушениям относятся:
- повторное совершение нарушений, отнесенных к незначительным проступкам;
  - неявка на учебные занятия, элективные курсы и кружки, в секции, клубы без уважительной причины (более 3 раз в четверть);
  - уход из школы без разрешения куратора, администрации школы;
  - азартные игры;
  - порча, повреждение имущества Интеллектуальной школы, имущества иных физических и юридических лиц по неосторожности;
  - незнание государственных символов, государственного гимна и несоблюдения правил при его исполнении;
  - оскорбление чести и достоинства членов школьного сообщества и гостей Интеллектуальной школы;
  - использование непристойных выражений и жестов, ненормативной лексики;
  - распространение материала, порочащего честь Интеллектуальной школы, ее учащихся и работников;
  - распространение персональных данных, фотографий, аудио-, видеозаписей, съемка, хранение и передача информации между учащимися и другими лицами посредством беспроводного доступа (ИК-порт, Bluetooth, радиочастоты и т.п.), также передача в средства массовой информации, в том числе во всемирную глобальную сеть, без предварительного согласия учащихся, работников, администрации Интеллектуальной школы, и других физических и юридических лиц, права которых могут быть нарушены от совершения такого проступка;
  - нарушение «Правил соблюдения академической честности учащимися в Интеллектуальных школах»;
  - отказ от обязательных общественно-полезных работ и мероприятий (уборка классов, территории, социальные практики и т.д.).
- 4) К серьезным нарушениям относятся:
- повторное совершение правонарушений, отнесенных к значительным;
  - дискриминация кого-либо по языковым, гендерным, национальным, религиозным или другим признакам;
  - навязывание религиозных взглядов и убеждений, разжигание межнациональной вражды, пропаганды, агрессии и насилия;
  - любая причастность к курению, алкоголю или наркотикам, появление на занятиях в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения;
  - ношение оружия, взрывчатых, пиротехнических, химических, огнеопасных веществ, табачных изделий, спиртных напитков, наркотиков, токсичных веществ и ядов, животных, насекомых;
  - ношение дорогостоящих вещей (мобильные аппараты, фото и видеокамеры, драгоценности, крупные суммы денег и т.п.) стоимостью более 5 МРП;
  - умышленная порча, повреждение имущества Интеллектуальной школы, членов школьного сообщества, иных физических и юридических лиц;
  - нанесение психологического и физического вреда членам школьного сообщества (угрозы, запугивание, драки, хулиганство), иным физическим лицам;
  - воровство, пользование чужими вещами без разрешения и ведома членов школьного сообщества, иных физических и юридических лиц.
- 5) В целях организации работы по предупреждению правонарушений, укреплению дисциплины среди учащихся в Интеллектуальной школе создается Дисциплинарная комиссия.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2. ПРАВИЛА СОБЛЮДЕНИЯ АКАДЕМИЧЕСКОЙ ЧЕСТНОСТИ УЧАЩИМИСЯ В НАЗАРБАЕВ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ ШКОЛАХ (ФРАГМЕНТ)

Правила соблюдения академической честности учащимися устанавливают принципы академической честности в образовательном процессе, права и обязанности членов школьного сообщества, определяют виды нарушений академической честности и порядок принятия мер в случае их совершения.

Академическая честность является одной из ключевых ценностей в образовательном процессе Назарбаев Интеллектуальных школ.

### **В Правилах используются следующие понятия:**

- 1) академическая честность - совокупность принципов поведения учащихся в образовательном процессе, развивающих их личную честность и ответственность за обучение;
- 2) оцениваемая работа:
  - работа или задание, выполняемое учащимся при проведении формативного, формирующего оценивания, для определения его учебных достижений в определенный период обучения (устный опрос, письменная работа, эссе, полевая работа, лабораторная работа, практическая работа, самостоятельная работа, исследовательская работа, проект и др.);
  - работа, выполняемая учащимся при проведении суммативного, констатирующего оценивания (контрольные, письменные работы, тесты, зачеты, исследовательская работа, проект и др.), для определения уровня достижений учащегося за определенный период обучения (четверть, семестр, полугодие, год);
- 3) неоцениваемая работа - работа, выполняемая учащимся в учебных, творческих целях, не подлежащая оцениванию педагогическими работниками и приравненными к ним лицами (статьи, проектные работы, презентации, видео- и аудиоматериалы, продукты ручного труда и т.д.).

### **Принципы академической честности**

Основными принципами академической честности учащихся в образовательном процессе, развивающими их личную честность и ответственность за свое обучение, являются:

- 1) добросовестность – честное, порядочное выполнение учащимися оцениваемых и неоцениваемых работ;
- 2) осуществление охраны прав автора и его правопреемников - признание авторства и охрана произведений, являющихся объектом авторского права, посредством правильной передачи чужой речи, мыслей и указания источников информации в оцениваемых работах;
- 3) открытость - прозрачность, взаимное доверие, открытый обмен информацией и идеями между учащимися и педагогическими работниками и приравненными к ним лицами;
- 4) уважение прав и свобод учащихся - право свободного выражения мнений и идей учащимися;
- 5) равенство - обязанность каждого учащегося по соблюдению настоящих Правил и равная ответственность за их нарушение.

### **Учащиеся имеют право:**

- 1) на ознакомление с текстом настоящих Правил;
- 2) на свободное выражение собственного мнения в процессе обучения;
- 3) на защиту от необоснованного обвинения в нарушении настоящих Правил и предоставление доказательств.

### **Учащиеся обязаны:**

- 1) ознакомиться с текстом настоящих Правил и знать последствия их нарушения;
- 2) неукоснительно соблюдать академическую честность при выполнении оцениваемых и неоцениваемых работ;
- 3) использовать способ передачи чужой речи и мысли с указанием автора, наименования произведения и страницы;
- 4) в конце оцениваемых работ указывать список использованной литературы;
- 5) использовать достоверные и надежные источники информации;
- 6) не предоставлять другим учащимся собственную выполненную оцениваемую работу.

### **Виды нарушений**

Настоящими Правилами предусматриваются следующие виды нарушений академической честности:

- 1) плагиат:
  - частичное либо полное присвоение материалов из других источников без предоставления подтверждения авторства или указания источника;

- 2) сговор:
  - выполнение любой оцениваемой работы за другого учащегося;
- 3) обман:
  - списывание оцениваемых работ у других учащихся;
  - повторное предоставление, сдача уже оцененной работы;
  - представление ложных оправданий в случае невыполнения, несвоевременного выполнения оцениваемых работ;
  - выполнение оцениваемой работы двумя или более учащимися, в которой не предусматривается групповая работа;
  - осознанная помощь другим учащимся; позволение списывать ему/ей со своей оцениваемой работы;
  - представление чужих оцениваемых работ как своих собственных;
- 4) фальсификация оценок, данных, оцениваемой работы:
  - подделка оценок, результатов оценивания ответов к заданию;
  - подделка данных, то есть измерений и результатов наблюдений опроса, анкетирования и других методов при выполнении исследования;
  - намеренное подделывание или порча оцениваемой работы другого учащегося;
- 5) приобретение ответов, оцениваемых работ нечестным путем:
  - передача ответов во время выполнения оцениваемой работы;
  - получение частичного или полного материала до проведения оцениваемой работы с помощью другого учащегося, педагогического работника и приравненных к ним лиц;
  - покупка или иные пути получения оцениваемых работ для выдачи их как собственных;
  - продажа или иные пути помощи в покупке и/или продаже готовых оцениваемых работ;
- 6) неправомерное использование информации или устройств:
  - использование информации на электронных, цифровых, бумажных носителях, технических устройств во время выполнения оцениваемых работ, использование которых запрещается соответствующими нормативными актами;
  - получение любых ответов оцениваемой работы любыми путями, включая скачивание через электронную почту, компьютер и т.д.;
  - вынос из кабинета и/или копирование с компьютера материалов педагогического работника, касающихся оцениваемых работ на бумажных и электронных носителях.
- 7) Настоящий перечень видов нарушений академической честности не является исчерпывающим и может дополняться по мере необходимости.

#### **Порядок применения мер в случае нарушения Правил**

- 1) Нарушения академической честности могут быть выявлены:
  - при проведении формативного, формирующего оценивания;
  - при проведении суммативного, констатирующего оценивания;
  - при выполнении неоцениваемых работ учащихся.
- 2) В случае выявления плагиата, сговора, обмана при проведении формативного оценивания учебных достижений учащихся:
  - учитель-предметник составляет акт о нарушении правил по форме согласно приложению к настоящим Правилам, проводит беседу с учащимся. Акт о нарушении Правил с соответствующими вещественными доказательствами и копии работ учащихся передаются куратору;
  - систематически (два и более раз), учитель-предметник составляет акт о нарушении Правил по установленной форме. Акт о нарушении Правил с соответствующими вещественными доказательствами и копии работ учащихся передаются куратору. Куратор уведомляет родителя или иного законного представителя учащегося о нарушении учащимся Правил в письменной форме и все документы передает Дисциплинарной комиссии.
- 3) В случае выявления фальсификации оценок, данных оцениваемой работы, приобретения ответов оцениваемых работ нечестным путем, неправомерного использования информации или устройств при проведении формативного, формирующего оценивания учебных достижений учащихся:
  - учитель-предметник составляет акт о нарушении правил академической честности, проводит беседу с учащимся в присутствии родителя или иного законного представителя учащегося. Акт о нарушении Правил с соответствующими вещественными доказательствами и копии работ учащихся передаются куратору. Куратор уведомляет родителя или иного законного представи-



теля учащегося о нарушении учащимся Правил в письменной форме. Куратор все документы передает Дисциплинарной комиссии.

4) В случае выявления плагиата, сговора, обмана, фальсификации оценок, данных, оцениваемой работы, приобретения ответов, оцениваемых работ нечестным путем, неправомерного использования информации или устройств при проведении суммативного оценивания учебных достижений учащихся:

- учитель-предметник или лицо, уполномоченное присутствовать при проведении суммативного оценивания, составляет акт о нарушении правил по установленной форме. Акт о нарушении Правил с соответствующими вещественными доказательствами и копии работ учащихся передаются куратору.

Куратор уведомляет родителя или иного законного представителя учащегося о нарушении учащимся Правил в письменной форме. Куратор все документы передает Дисциплинарной комиссии.

В каждом случае выявления плагиата, сговора, обмана, фальсификации оценок, данных, оцениваемой работы, приобретения ответов и оцениваемых работ нечестным путем или неправомерного использования информации или устройств суммативная работа учащегося аннулируется без права ее пересдачи.

5) В случае выявления плагиата, обмана, фальсификации данных при выполнении неоцениваемых работ учащимися учитель-предметник, куратор или родитель проводит беседу с учащимся.

6) К учащимся, совершившим нарушения, применяются меры дисциплинарного взыскания, предусмотренные Правилами внутреннего распорядка для учащихся Назарбаев Интеллектуальных школ.

### ПРИЛОЖЕНИЕ 3. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ В ФИЛИАЛАХ АОО «НАЗАРБАЕВ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ШКОЛЫ» (ФРАГМЕНТ)

Настоящие Правила безопасности в филиалах автономной организации образования «Назарбаев Интеллектуальные школы» устанавливают требования по обеспечению безопасности:

- 1) при пожаре;
- 2) при землетрясении;
- 3) при паводковых ситуациях и подтоплениях;
- 4) при работе в кабинете химии, биологии, физики и информатики;
- 5) во время поездки на элективные курсы, соревнования, лагеря и прочие внеурочные мероприятия внутри Республики Казахстан и за ее пределами;
- 6) при угрозе совершения (совершении) террористического акта (далее – чрезвычайные ситуации);
- 7) при несоблюдении требования санитарно-эпидемиологических норм и при возникновении очагов массового заражения.

#### **Правила безопасности при землетрясении**

- 1) При проявлениях признаков приближающегося землетрясения (покачивание здания, раскачивание светильников, звон стекла и посуды, звук бьющегося стекла, нарастающий гул) необходимо покинуть здание школы и/или занять безопасное место в комнате. Для проведения реальных практических действий по спасению при землетрясении работники и учащиеся имеют не более 15-20 секунд.
- 2) В связи с внезапностью возникновения стихийного бедствия следует сохранять спокойствие, самообладание, действовать незамедлительно, уверенно, безопасно. Необходимо направить усилия по спасению собственной жизни и оказанию помощи пострадавшим.
- 3) Необходимо знать в помещении школы:  
безопасные места нахождения:
  - у внутренних стен;
  - под прочным кухонным или письменным столом;
  - под прочным дверным проемом.
 опасные места нахождения:
  - окна;
  - зеркала;
  - висящие предметы;
  - камины/печи;
  - высокие незакрепленные предметы, мебель.
- 4) Самым безопасным местом во время землетрясения является улица (площадь) вдалеке от строений.
- 5) Не допускается трата времени на сборы, с собой следует взять только необходимые вещи (изо-термическое одеяло, аптечка первой помощи), документы, деньги.

#### **Правила безопасности во время поездки на элективные курсы, соревнования, в лагеря и прочие внеурочные мероприятия внутри Республики Казахстан и за ее пределами**

##### **Обязанности учащегося**

- 1) Перед отъездом необходимо сообщить родителям, законным представителям данные о сопровождающих лицах, а также фамилии, имена, контактные данные учащихся, принимающих участие в элективных курсах, соревнованиях и прочих мероприятиях.
- 2) Необходимо заранее выяснить адрес(а) проживания и маршрут передвижения до места назначения и обратно и оставить эту информацию родителям, законным представителям.
- 3) В случае если учащийся потерялся или отстал от группы в терминале аэропорта необходимо найти открытые большие площадки или холлы и ждать на месте прихода руководителя группы или сопровождающего лица.
- 4) В случае когда другие лица проводят различные агитационные работы, носящие философский, религиозный и политический характер, и вовлекают учащихся в этот процесс, необходимо незамедлительно сообщить об этом сопровождающему лицу.
- 5) Если во время прогулки по городу учащийся и сопровождающие заметят толпу людей, ведущих себя неадекватно, необходимо незамедлительно покинуть опасное место.
- 6) В случае если обнаружены противоправные действия по отношению к учащимся со стороны других лиц, необходимо немедленно сообщить об этом сопровождающему лицу.

7) В случае если учащийся не успевает войти в метро, автобус или другой общественный транспорт, необходимо оставаться на месте и ждать приезда руководителя группы. Если учащийся не успевает выйти из метро, автобуса или другого общественного транспорта, необходимо выйти на следующей остановке и ждать руководителя группы.

#### **Меры безопасности в гостинице/кампусе/лагере в месте пребывания**

- 1) По прибытии в гостиницу особое внимание необходимо уделить правилам проживания, пожарной безопасности, изучить план эвакуации (расположение входов и выходов, лестниц).
- 2) Не следует оставлять ценные вещи (мобильные телефоны, деньги и др. средства) в месте проживания.
- 3) Следует принимать меры предосторожности и следить за личными вещами, денежными средствами, разложив по разным карманам.
- 4) Запрещается наносить материальный ущерб отелю, кампусу, территории лагеря или другим объектам.
- 5) Необходимо записать и запомнить адрес места проживания.

#### **Меры безопасности на железнодорожных, автобусных вокзалах, аэропортах, при движении в самолетах, поездах, автобусах**

##### **Требования безопасности на железнодорожных вокзалах, при движении в поездах**

- 1) Переходить железнодорожные пути в не установленных местах запрещается. Переход разрешен в специально отведенных местах, оборудованных пешеходным настилом, тоннелями и пр.
- 2) При переходе железнодорожного пути необходимо убедиться в отсутствии поблизости поезда с одной либо с другой стороны; перемещаться под вагонами, через автосцепки, а также перебегать пути перед приближающимся поездом запрещается.
- 3) Запрещается размещать на рельсах какие-либо предметы.
- 4) Запрещается играть вблизи железнодорожного полотна, подниматься по металлическим фермам мостов и опор контактной сети, находящихся под напряжением, касаться лежащих на земле электропроводов.
- 5) Не рекомендуется стоять близко (ближе двух метров) к краю платформы, размещать личные вещи, багаж; при движении вдоль железнодорожного пути подходить к крайнему рельсу ближе 3 – 5 метров.
- 6) Посадку в вагон рекомендуется осуществлять заблаговременно с сопровождающими лицами, запрещается выходить из вагона до полной остановки поезда. Выход из вагона допускается только на платформу с сопровождающими лицами.
- 7) При движении поезда запрещается открывать двери вагонов, использовать рычаг стоп-крана не по назначению.

##### **Требования безопасности на автобусных вокзалах, при движении в автобусах**

- 1) Движение на автобусных вокзалах осуществляется исключительно с сопровождающими лицами.
- 2) Посадку в автобус и высадку из автобуса учащиеся осуществляют исключительно по команде сопровождающего лица и в его присутствии, только в безопасных местах и после полной остановки автобуса.
- 3) Посадка и высадка проводится спокойно, без толкотни через открытую дверь автобуса.
- 4) Если учащегося укачивает в дороге, ему необходимо занять место во втором ряду, ближе к первой двери автобуса и взять с собой полиэтиленовый пакет на случай рвоты.
- 5) После посадки в автобус необходимо положить сумки на багажные полки, находящиеся над пассажирскими сиденьями.
- 6) Запрещается класть на багажные полки бутылки с напитками и другие тяжелые предметы.
- 7) Во время движения автобуса необходимо поднять ручки сидений, пристегнуть ремни.
- 8) Во время движения учащиеся обязаны:
  - спокойно сидеть на своих местах;
  - в том случае, если почувствовали недомогание (тошнота, головная боль и др.) – сообщить об этом сопровождающему, чтобы водитель остановил автобус; до остановки автобуса держать перед собой полиэтиленовый пакет;
  - в случае если захотели в туалет – сообщить об этом сопровождающему и спокойно дожидаться остановки автобуса для санитарной стоянки;
  - во время экстренного торможения упереться руками и ногами в переднее кресло;

- в случае аварии четко выполнять инструкции водителя и сопровождающих, не поддаваться панике, покинуть автобус через ближайшую дверь, помогая при этом травмированным и младшим учащимся;
  - по окончании поездки забрать все свои вещи из автобуса, в т.ч. и мусор (фантики, огрызки, пустые упаковки из-под снеков и пр.) и спокойно выйти из автобуса;
  - выйдя из автобуса, отойти на безопасное расстояние.
- 9) Во время движения учащимся запрещается:
- во избежание травм вставать с места, ходить по салону автобуса, вставать коленями на кресло, чтобы поговорить с соседями сзади;
  - громко разговаривать, кричать и ходить по салону автобуса, т.к. это отвлекает водителя от управления транспортным средством и может привести к аварии;
  - бросать в салоне автобуса мусор, грызть семечки, оставлять пустые бутылки, фантики, очистки от фруктов и т.д.;
  - вставать с мест до полной остановки автобуса и без команды экскурсовода или сопровождающего.
- 10) При высадке из автобуса учащимся необходимо переносить личные вещи (сумки, пакеты и т.п.) одной рукой, а другой при спуске по ступенькам держаться за поручень.

### **Требования безопасности в аэропортах**

- 1) Движение в аэропорту осуществляется исключительно с сопровождающими лицами.
- 2) Необходимо прибыть в аэропорт за два часа до начала регистрации. По возможности, следует пройти онлайн-регистрацию за 24 часа до вылета на официальном сайте авиаперевозчика.
- 3) Перед досмотром багажа необходимо следовать правилам перевозки ручной клади, багажа.
- 4) Перед взлетом необходимо ознакомиться с правилами безопасности авиакомпании, осуществляющей перелет.
- 5) Во время посадки в самолете следует занять свое место, не преграждая проход другим пассажирам.
- 6) Ручную кладь следует разместить на багажной полке в верхнем отсеке над креслом.
- 7) Необходимо выключить мобильный телефон, ноутбук, планшет и другие электронные устройства во время полета, в том числе на период взлета и посадки самолета.
- 8) Во время взлета, зоны турбулентности, посадки необходимо пристегнуть привязные ремни, откинуть кресло, поднять шторы иллюминатора.

### **Правила безопасности при работе в кабинетах химии, биологии, физики и информатики**

#### **Общие требования безопасности**

- 1) К работе в кабинетах химии, биологии, физики и информатики допускаются лица, прошедшие инструктаж настоящих правил безопасности.
- 2) Опасные производственные факторы:
  - химические ожоги при попадании на кожу или в глаза едких химических веществ;
  - отравление парами и газами высокотоксичных химических веществ;
  - термические ожоги при нагревании жидкостей и различных физических тел;
  - порезы рук при небрежном обращении с лабораторной посудой и приборами из стекла;
  - поражение электрическим током при работе на электроустановках;
  - возникновение пожара при неаккуратном обращении с легковоспламеняющимися и горючими жидкостями;
  - неблагоприятное воздействие на организм человека неионизирующих электромагнитных излучений видеотерминалов;
  - неблагоприятное воздействие на зрение визуальных эргономических параметров видеотерминалов, выходящих за пределы оптимального диапазона;
  - поражение электрическим током.
- 3) При работе в кабинетах химии работники и учащиеся школы обязаны использовать следующую спецодежду и средства индивидуальной защиты:
  - халат хлопчатобумажный, фартук прорезиненный, очки защитные, перчатки резиновые;
  - диэлектрические перчатки, указатель напряжения.

#### **Требования безопасности во время работы**

- 1) Пребывание учащихся в лаборантской и в кабинетах химии, биологии и физики разрешается только в присутствии педагогического работника.

- 2) Учащиеся не допускаются к выполнению обязанностей лаборанта кабинета химии, биологии и физики.
- 3) Лабораторные работы, лабораторный практикум учащимися проводятся исключительно в присутствии учителя (преподавателя) химии, биологии, физики или лаборанта.
- 4) Запрещается оставлять без присмотра работающие электронагревательные приборы, пользоваться приборами с открытой спиралью.
- 5) В кабинете физики, химии и биологии запрещается:
  - пользоваться разбитой или треснутой стеклянной посудой;
  - применять приборы и устройства, не соответствующие требованиям безопасности труда, а также самодельные приборы;
  - применять оборудование, приборы, провода и кабели с открытыми токоведущими частями.
- 6) Категорически запрещается применять бензин в качестве топлива в спиртовках.
- 7) В кабинете химии, биологии запрещается:
  - пробовать на вкус любые реактивы и растворы, принимать пищу и пить напитки;
  - совместно хранить реактивы, отличающиеся по химической природе;
  - хранить реактивы и растворы в таре без этикеток, растворы щелочей в склянках с притертыми пробками, легковоспламеняющиеся и горючие жидкости в сосудах из полимерных материалов;
  - выбрасывать в канализацию реактивы, сливать в нее растворы, легковоспламеняющиеся и горючие жидкости (следует собирать данные реактивы для последующего обезвреживания в стеклянную тару с крышкой емкостью не менее 3 л);
  - хранить любое оборудование на шкафах и в непосредственной близости от реактивов и растворов.
- 8) Приготовливать растворы из твердых щелочей, концентрированных кислот и водного раствора аммиака разрешается исключительно с использованием средств индивидуальной защиты в вытяжном шкафу с включенной вентиляцией в фарфоровой лабораторной посуде (жидкость большей плотности следует вливать в жидкость меньшей плотности).
- 9) Твердые сыпучие реактивы разрешается брать из склянок только с помощью совочков, ложечек, шпателей, пробирок.

### **Правила поведения учащихся, работников Филиала при угрозе совершения (совершении) актов терроризма**

#### **Работники, учащиеся Филиала при обнаружении угрозы безопасности обязаны:**

- сообщить директору школы или лицу его замещающему, также ограничить круг лиц, информированных о содержании документа;
- принять меры к сохранности и быстрой передаче письма (записки, электронного носителя и т.д.) в правоохранительные органы;
- по возможности письмо (записку, электронные носители и т.д.) положить в полиэтиленовый пакет;
- постараться не оставлять на документе отпечатки своих пальцев;
- сохранить все содержимое: сам документ, конверт, упаковку, любые вложения, ничего не выбрасывать;
- запомнить обстоятельства получения или обнаружения письма (записки и т.д.).

## **ПРИЛОЖЕНИЕ 4. ПОЛИТИКА ПО ЗАЩИТЕ УЧАЩИХСЯ ФИЛИАЛОВ АВТОНОМНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАНИЯ «НАЗАРБАЕВ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ШКОЛЫ» (ФРАГМЕНТ)**

Политика по защите учащихся филиалов автономной организации образования «Назарбаев Интеллектуальные школы» представляет собой систему основных принципов, правил и процедур, направленных на содействие в обеспечении физического и психологического благополучия учащихся школы.

### **Учащиеся школы не должны:**

- 1) проявлять дискриминацию в любой форме;
- 2) использовать неуместные, оскорбительные высказывания в адрес других учащихся, их родителей и иных законных представителей и родственников;
- 3) причинять вред здоровью и физическому состоянию, а также имуществу учащихся;
- 4) запугивать, угрожать другим учащимся, создавать атмосферу страха и изолированности в классе.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Claire A.B. Freeland, Jacqueline B. Toner «What to do when mistakes make you quake? A kid's guide to accepting imperfection» («Ошибаются все! Что делать, когда боишься совершить ошибку»), Magination Press, 2018.
2. Debbie Glasser «New kid, new scene. A guide to moving and switching schools» («В первый раз в новый класс. Как вести себя на новом месте и в новом классе»), Magination Press, 2018.
3. Michael A. Tompkins, and Katherine Martinez «My anxious mind. A teen's guide to managing anxiety and panic» («Мой беспокойный разум. Руководство по управлению тревогой и паникой»), Magination Press, 2018.
4. Робин Хаарр, Учебная программа первичной профилактики насилия в школе, ЮНИСЕФ, 2014.
5. Колин Маклафлин, Наталья Яковец и Лиз Винтер «Система раннего предупреждения для профилактики, выявления и реагирования на выбытие детей из системы школьного образования в Казахстане. Практическое руководство», ЮНИСЕФ, 2019.



## **КНИГА ДЛЯ НОВИЧКОВ**

*Справочник для тех, кто начинает обучение  
в Назарбаев интеллектуальных школах*

Авторы: *Уалкенова Д., Абкенова А.*  
Под общей редакцией *Можяевой О.*  
Технический редактор *С.М. Жапарова*  
Художник: *Бекишев А.К.*  
Дизайнер: *Турсбекова Д.К.*

Дизайн и верстка филиала «Центр образовательных программ»  
АОО «Назарбаев Интеллектуальные школы»

store@nis.edu.kz

Подписано в печать 28.01.2020. Формат 60x84/8. Печать цифровая. Бумага 80 гр.  
Гарнитура «Segoe UI». Усл.п.л. 15,58. Усл.кр.отт. 22,32. Уч.изд.л. 4,2. Тираж \_\_\_\_\_ экз. Заказ № \_\_\_\_.

010000, г. Нур-Султан, ул. Хусейн бен Талал, здание 21/1,  
АОО «Назарбаев Интеллектуальные школы»