



# ОУ "Отец Паисий", Силистра

1

Брой, посветен на патронния празник на училището - октомври 2020 г.

## Интервю с директора на ОУ „Отец Паисий“ Гая Ильева

### 1. С какви чувства поехте поста директор на нашето училище?



Кое Ви накара да поемете отговорността за най-старото училище в града?

Преминавайки през различни нива на професионално развитие разбрах, че моето място е в училище. Харесвам контакта с децата и младите хора, динамиката, разнообразието. Да си учител е отговорност, а още

по-голяма е отговорността да си директор. Освен за качеството на своята работа носих отговорност за обучението и възпитанието на всички деца в училището, за тяхната безопасност и сигурност.

Поех директорския пост с ясното съзнание пред каква огромна отговорност съм изправена - ОУ „Отец Паисий“ е най - старото и емблематично училище за града, дало образование на поколения силистренци. Да си негов директор е чест и огромна отговорност.

Харесвам работата си, защото наред с всичко, което съм длъжна да правя като директор мога и да давам път за реализиране на различни идеи от учениците и учителите в рамките на нашето училище. Очаквам активно участие от страна на училищния ученически съвет, като представители на ученическата общност в училището.

### 2. С какви нови идеи започвате предстоящата учебна година?

Най-важното според мен е да продължим мисията на тези, които са основали нашето училище и на много други след тях, които са посветили години от живота си на училището. Да продължим традициите и да въвеждаме иновациите. Да търсим най-правилните решения за развитието на училището. Да се обновява материалната база и подготовка за превръщане на ОУ „Отец Паисий“ в иновативно училище.

### 3. Какви са ключовите събития за ОУ „Отец Паисий“, които предстоят?

ОУ „Отец Паисий“ участва в редица проекти и национални програми, по които се провеждат различни дейности. Най-важното събитие за училището предстои през 2021 година, когато ще се чества 160 години от основаването му. Предстои изготвяне на програма с дейности, които ще започнат още от м. януари 2021 г.

### 4. Как виждате ролята на учениците в училищния живот?

Училището без учениците и учителите е една сграда. Мисля, че за една институция по – важни са хората, а на второ място е материалната база. Учениците на ОУ „Отец Паисий“ през годините са постигнали редица успехи в национални, международни конкурси, състезания. Показаха са, че са отговорни, креативни млади хора, изпълнени с нови идеи и предизвикателства. Много ще се радвам учениците чрез ученическия съвет да предложат свои идеи, които заедно с училищния екип да реализираме.

### 5. Кое е водещото според Вас при възпитанието на децата – семейството, училището или и двете?

За възпитанието на децата трябва да има партньорство между родителите и училището. Няма според мен точна формула. Всяко училище, предвид своята спецификата, трябва да си намери правилното решение.

### 6. Какво ще напишете за първия брой на вестника? Какво е вашето послание?

Моето послание е към учениците на училището - учете, защото знанието ни прави способни да се справяме с предизвикателствата! Бъдете със самочувствие и горди, че учите в ОУ „Отец Паисий“ – училище със знаещи и можещи ученици и не забравяйте, че сте били негови ученици! Помнете своите учители, които са ви водили по пътя на знанието и са спомогнали за изграждането ви като личности!

## ХИМН НА ОУ "ОТЕЦ ПАИСИЙ"

1. Ти си верен другар и закрила,  
и орлово гнездо в равнината,  
наше свидно училище, мило,  
приютило доброто ни ято.

Припев:

На Паисий словата  
ние носим в сърцата.  
И пред нас хоризонтът е ясен,  
и животът ни в теб е прекрасен!

2. Ти си птица над Дунав в  
простора,  
ярък факел, звезда пътеводна,  
ти си път, който води нагоре,  
наше свидно училище, родно.

3. И столетно, и младо, и вечно  
наше свидно училище ти си,  
и са близки мечтите далечни,  
с она древен завет на Паисий.



### Скъпи учители, ученици и родители,

като председател на Училищния ученически съвет Ви поздравявам с един от най-важните дни в годината за нас - патронният празник на основно училище „Отец Паисий“.

Навършват се 159 години от създаването на най-старото училище в град Силистра. Горди сме, че сме част от него.

Надяваме се, че макар и в условия на пандемия, да сме единни, сплотени, знаещи и можещи.

Искаме да предадем на младите паисиевци да пазят духа на Паисий в сърцата.

„На Паисий словата, ние носим в сърцата“

**Честит празник!**

Дария Нотева, 7а клас,  
Председател на УУС

## Казвам, че не съм човек на миналото ...

Но Основно училище „Отец Паисий“, Силистра е част от съдбата на стотици, ако не на хиляди силистренци – достойни граждани на града си.

Основно училище „Отец Паисий“ е част и от моя живот. Близко двадесет години вървахме по общ път, спяхме се, изиравахме се, бързо се отърсвахме и напредвахме, защото следвахме и създавахме нови традиции, защото ни очакваха предизвикателствата на 21 век, защото искахме да успяваме и защото пред нас беше надеждата в детските очи.

... Днес, когато съм далеч... времето се опитва да **обезцвети** спомените ми..., но не успява и искам да го уверя, че никога няма да успея. Не се забравят мигове на гордост от успехите, въодушевлението и патоса на ученици, учители и родители. От реализирането на различни проекти, тръпката и нетърпението на децата при изявите им, радостта и усмихнатите лица на всеотдайните ни учители и всичко това придружено от тържественото звучене на фанфарите.

Нека днес и в бъдеще настоящите учители и ученици да бъдат горди, че са част от историята на най-старото училище в град Силистра. Нека то винаги се радва на всеотдайни и обичащи учители, усъвършенстващи се в стремежа да бъдат полезни на най-палавите, най-любопитните, най-търсещите, устремени към изява и успехи ученици.

Честит празник! Поклон и признание!

Камелия Рачева - директор от 1999 до 2018 година



## ФАНФАРЕН ОРКЕСТЪР



Част от почти 160 - годишната история на Основно училище „Отец Паисий“ е и съставът, съхранил българските школки традиции през годините – Фанфарен оркестър

Близо 50 - годишна е историята на Фанфарния оркестър /единствен по рода си ученически оркестър в областта/. Първите

ентузиастни, засвирили на необикновените инструменти са учители и ученици в далечната 1965 г. В последствие през 1984 г оркестърът замлъква. Възстановен е през 1993 г. Оттогава и до днес непрекъснато нараства броят на инструменти и оркестранти. Участниците са ученици от 5, 6, и 7 – ми клас. Ръководители през годините са Петър Йовев, Никола Касабов, Людмила Трендафилова, Антонина Колева и по настоящем – Бонка Скорселиева.

Съставът е истинска атракция и участват редовно в различни общоградски мероприятия. Формациите се представиха отлично на IV – ия Международен фестивал „Приятели на България“ в град София, както и на Трети национален преглед на духовите и фанфарни оркестри в град Свищов.



## 30 години Областен рецитаторски конкурс „С България в сърцето“

30-то юбилейно издание на Областния рецитаторски конкурс „С България в сърцето“ се проведе на 27 февруари 2020 г. в Драматично-куклен театър – Силистра.

По случай крълата годишнина на конкурса много гости уважиха организаторите. Сред тях бяха заместник-кметът на Община Силистра Мария Недялкова, която поздрави участниците и инициаторите на конкурса - Ванушка Ангелова - учител по български език и литература в ОУ „Отец Паисий“, Маргарита Любомирова - председател на НЧ „Доростол - 1870“, дългогодишен директор на Център за работа с деца, Йордан Георгиев - журналист.

Получени бяха поздравления от областния управител Ивелин Статев, от началника на Регионалното управление на образованието - д-р Габриела Миткова, а г-жа Ваня Игнатова - старши експерт по български език и литература в РУО – Силистра, емоционално приветства участниците.

Журито на конкурса беше в състав:

Златина Станева - директор на Драматично-куклен театър - Силистра, с чийто съдействие се провежда конкурсът;

Нурай Исмаилова - главен експерт в отдел „Култура“; Бяня Божкова-Ковачова - педагог и актриса.

Участниците бяха повече от 90 и завоюваха челните места в областния кръг на конкурса.

В същия ден се проведе и първата част на конкурса, предназначен за детските градини, по идея на Камелия Рачева - дългогодишен директор на ОУ „Отец Паисий“. Участниците в тази възрастова група също бяха десетки, а представянето им дори надмина предварително определеното за тази част от конкурса време.

Благодарим на всички участници и на техните учители, които за поредна година положиха големи усилия, за да превърнат този конкурс в патриотичен празник за селищата!



Традиция е ученици от ОУ „Отец Паисий“ да участват в различни състезания по информационни технологии. През учебната 2019/2020 година Ивайла Нарлева от 7а клас получи поощрителна награда на националното състезание „По стъпките на Шейх Бедреди“, организирано от СНЦ „Родно Лудогорие“. 2-ро място на областния кръг на олимпиадата по информационни технологии и се представи отлично на националното състезание ИТИ „Знайко“, организирано от Microsoft за България. На същото състезание успешно се представиха: Искрен Минков от 6 а клас, Михаил Димитров от 6 б клас и Христо Ивелинов от 4 б клас. Искрен Минков се класира и на второ място за направа на клип на тема „Наркотиците не казват обичам те!“, организирано от Превантивен център - Силистра.

## Национално състезание по история „Моята родина“

Награждаване на учениците от ОУ „Отец Паисий“ с ръководител г-жа Галина Димова.



2 купи и 7 медала за участие в Национално състезание по история „Моята родина“:

Александра Петрова - сребърен медал  
Нели Палева - бронзов медал  
Ромина Димитрова - бронзов медал



Особено сме горди с носителя на купата „Шампион“ - Петър Ганев

Изабела Димитрова - бронзов медал  
Доника Георгиева - бронзов медал  
Дарин Георгиев - бронзов медал

През изминалата учебна година Доника Георгиева от VII б клас участва и зае ПЪРВО място в категория „Голяма кукла“ в Националния конкурс за кукли на тема: „С куклата Ная лея, уча и мечтая“, организиран от сдружение „Усмивка“, читалище „Св. св. Кирил и Методий 1985“ и със съдействието на община Бургас.

Ученичката споделя, че водеща за нея е била идеята да зарадва дете от сиропиталище и не е знаела, че е изработената от нея играчка е за конкурс.

През учебната 2019-2020 година Доника участва в Националното състезание LONGMAN COMPETITION и се класира за Национален кръг с 78 от 80 точки. Предвид пандемичната ситуация, този кръг не се състоя, но определящи за ученичката остават думи като постоянство, ангажираност и мотивация.

През тази учебна година Елвира Симеонова от 7<sup>а</sup> клас се представи отлично на областно ниво и се класира за Националното състезание и речеви и комуникативни умения на английски език с темата: „Logic will get you from A to B. Imagination will take you everywhere“ - Albert Einstein.

Националният кръг ще се проведе в гр.Златоград на 7-8.11.2020 г.



VII б клас - След четири поредни победи, футболният отбор на ОУ „Отец Паисий“ се класира на първо място в областния кръг на ученическите игри.

Браво, мамчета!



На 05.10.2020 г. стартира програмата „Детско полицейско управление“ с доброволци - учениците от III а клас на ОУ „Отец Паисий“, гр. Силистра. Предвиждат се занимания и лекции по БДП, оказване на първа долекарска помощ, социални умения, защита при бедствия, пожари и извънредни ситуации и други с участието на представители от РУ на МВР - Силистра и БЧК.



**УЧИЛИЩЕ ЛЮБИМО**

Най-старото училище в Силистра днес ликува, тържествено годишнината си празнува! Достойно вече 160 години то отдава на ум и знания за нашата прослава! Отец Паисий – първият будител е наш духовен покровител. Словата му не спират да ни вдъхновяват и като лич пред нас успеха осветяват. За поколения силистренски деца, Училището наше светла дия е в паметта, защото то е втори дом и храм на знанието за тях, прекрасен спомен, мил и весел слънчев смях! Училището любимо, родно, свидно-следа във времето с теб оставаме безспирно. Поклон за знанията, с които ни даряваш и път към нашите мечти проправаш! Благодарим ти, искрено и от сърце, че даваш бъдещето в нашите ръце!

*Елвира Симеонова, 7а клас*

**БУДИТЕЛИТЕ В МОЯ СВЯТ**

Живеем в свят, в който щом излезем от дома си сме заобиколени от завист, злост и нетолерантност. Днес, повечето хора се опитват да подражават на някого, без да си дават ясна представа дали това е добре за тях.

Като малка исках да бъда като тези, които ме заобикалят. Уви, времената се меняха толкова много, колкото и хората. Така несъзнателно доста от тях започнаха да приличат на един и същ специален за тях човек и се получи така, че аз станях различна в своите търсения.

Днес голяма част от учениците не искат да научат, а вече завършилите училище не си спомнят за славното минало на нашите будители. Будители, които са жертвали живота си, за да можем ние днес да се наречем свободни. Будители, които с една малка книжка са успели в много по-трудни времена да събудят заспалия български род с думи прости: „Защо се срамуваш да се наречеш българин и не четеш и не говориш на своя език?“

Замисляли ли сте се как биха се почувствали тези наши славни будители, ако можеха да видят днешния съвременен модерен ученик, който няма никакъв морал, етика, уважение към ближния, който не е научен да спазва никакви правила. Да не говорим за „звучната и красива българска реч“, която всекидневно се омърсява все повече и повече с жаргон.

Дали Паисий ще каже, че си е струвало да обикаля в студ и пек със своята книжка в ръка. Дали Левски би увиснал отново на бесило за неговата „чиста и свята република“ или Ботев би умрял за единичката награда - „да каже няваг народът: умря за правда, за правда и свобода...“, ако знаеха, че сега никой няма да е горд от това, което са направили. Сега ценностната система не се базира на гордост от миналото, на мечти за бъдещето и любов към настоящето. Много хора се опитват да изпъкнат на гърба на другия без да си дават ясна представа за последствията.

Лъч светлина в тунела на знанието са учителите. Сегашните борбени, търпеливи, всеотдайни, смели будители. Те със сетни сили се опитват да припомнят завета на Паисий. Те сякаш са ангели без крила. Техният оред е създаден от знания и само търпеливия и трудолюбивия може да го види. Учениците са като клечки кибрит. За някои ученици, учителите са като барута, който ги възпламенява, за други са като вятъра, който ги изгася. От своя страна учителите не се отказват да се борят, защото все пак има и ученици, които също, както тревата прибила калния асфалт, за да живее се опитват да достигнат до своето просвещение и с жадни очи се взират в своите ангели.

Драги, читателю, не забравяй, че човек без минало няма бъдеще. Помни завета на Паисий - „да пазим своята история да не изчезне“. Гордей се, че преди стотици години цял куп светили са умрели, за да може, ти, да си горд и родолюбив българин. Помни, че „българите са царували и са били славни и прочути по цялата земя...“ Обичай родината и ближния си, за да се гордеят и ангелите без крила с теб!

*Доника Георгиева, 7 б клас*

**Моето училище**

Училище столетно с традиции и бъдеще, училище любимо и младо и вечно. Тук учили са моите родители, тук уча се и аз, изпитвам всяка есен радост щом чуя звънкия ти глас! Знам, тук на прага ме очакват усмихнатите госпожи, а в междучасията двора е изпълнен с гласовете на приятелите ми добри! Тук първи крачки аз направих по пътя на знанието и науката и завинаги ще пазя в сърцето си поуката, че „който не се учи, той не ще сполучи“!

*От: Ростислав Коканов, 4 а клас*



Медените лъчи, които сутрин пропълзяват до леглото ми. Гледайки изгрева или може би залеза, меките облаци, които образуват форми, звукът на дъжда барабанейки по покрива и светкавиците, които също казват своите думи. Очите на баба, усмивката на братчето ми. Всички тези малки моменти в живота. Да, големите моменти са прекрасни, когато дойдат, но дотогава трябва да се научим да уважаваме... тези малките, които придават смисъл и цвят на моя свят.

**Моят свят**

Моят свят е една малка пращинка живот в галактиката, но за мен означава много неща. Малките моменти, които правят живота в тази вселена по-щастлив. Поглед към звездите, които са се настанили уютно в нощното небе, към морето блъскащо вълните си в скалите, дори дъх на плачинки в къщата на баба. Когато отворя книга, чувам само звука на листите хартия между пръстите си и сякаш се потапям в иззярща река от думи, която бавно ме пренася на възшебно място, далеч от въщи. Моментът когато творя върху едно малко бяло платно. Всеки момент, всеки живот, всеки къс, има значение. Пътият, в които прегръщам мама, когато ми разказва стари истории.

*Дарина Боилкова, 6 а клас*

**Моят свят**

Аз съм едно обикновено момиче, което живее в един огромен и объркан свят. Свят на проблеми и алчност, доброта и злоба.

В моя свят не всичко е розово и не всичко е добро. Животът е много труден и сложен. Именно по тази причина хората все по-малко се усмихват, те са вечно намусени и забързани. Иска ми се да грабна цветните моливи и да нарисувам усмивки на хората, които ме заобикалят, защото те са тези, които ценя най-много. Трябва да се научим да обичаме по-всеотдайно, по-непретенциозно, без уговорки. Искам всеки ден да бъде изпълнен с красота и възшебство - също като в приказките.

Всеки човек има свой собствен живот, отразяващ неговите мечти и желания. В него са семейството, приятелите, училището. Там са и учителите, от които научаваме толкова важни неща за живота.

Мечтая да видя един ден света такъв, какъвто е в моите очи-топък, цветен и красив. Защото света около мен дава приключения, красота, радост, знание, мъдрост и незабравими желания, които аз търся и трябва да открия.

Днес имам толкова много мечти, че трудно ще ги систематизирам. Всичко искам да видя, всичко искам да опитам. Искам да стана добър човек, истински приятел и професионалист в нещата, които правя.

Никой не знае как ще изглежда животът след време. Той ще е такъв, какъвто си го направим, защото е в ръцете на всеки от нас.

Това е моят свят-мечти и цели, чакащи да бъдат осъществени. Аз вярвам, че докато има млади хора, обичайки родината си, носещи хубавите български традиции в сърцата си, България ще я има, а светът ще бъде по-добър, по-уютен. Така и моят детски свят ще е по-радостен, по-щастлив!

*Александра Петрова, 7 б клас*

**Моят свят - доброто и красивото у съвременниците ни**

Човекът прави добри неща, когато се грижи за другите. Добър може да бъде всеки. Добротата се носи в сърцата ни.

Доброто е в нашето ежедневие. Всеки ден се уча и откривам нови и нови неща. Преди няколко дни много хора направиха нещо добро. Участвах и аз. За мен това беше необикновено преживяване. Участвах в благотворителен марафон. Всеки трябваше да направи колкото може повече обиколки. Всяка обиколка струваше 1 лев, а със събраните пари ще се закупят книги за библиотеката на града. Те ще се ползват от всички. Това е добро, което всички заедно направихме за една добра кауза. Аз често посещавам библиотеката и много обичам да чета.

Тази постъпка ме направи щастлива. С участието си аз също допринесох за закупуването на книга. Колкото по-вече добрини правим, толкова по-доволни ще бъдем. Добротата се прави с обич. Любовта ни прави по-добри!

*Даниела Стаматова, 2 а клас*

**Лео и непознатата гора**

Лъвчето Лео лежеше в саваната под сянката на огромно дърво и разглеждаше новата си детска книжка. Докато се чудеше какво точно е нарисувано на страниците ѝ, Лео видя наблизо ходещи светещи гъби. Реши да ги последва.

Тук гъбка, там гъбка - неочаквано се озова до една висока планина. Тъкмо се чудеше как да я премине, когато стъпи върху една гигантска светеща гъба. Тя се отдели от земята и полетя. Понесе го към другия край на планината.

Така лъвчето попадна в непознатата гора. Лео никога преди не беше виждал толкова много дървета на едно място! Той се обърка. Чудеше се по кой път да поеме. За щастие видя една лисица. Попита я:

-Коя сити?  
Лисицата го изгледа любопитно и отговори:

-Аз ли?! Аз съм царицата на гората. Тук всички ми се подчиняват!

-Така ли?! - каза лъвчето. - Аз също един ден ще бъда цар. А къде са твоите поданици?

-Ще разбереш! Намери веднага заека и ми го доведи! Бързай, че иначе....

Лъвчето Лео тръгна да търси заека. По пътя видя една пещера. Реши да влезе вътре и да потърси заека. Изведнъж чу страшен глас:

- Кой смее да ме събужда?!

- Аз съм лъвчето Лео. Търся заека. А ти защо спиш през деня?

- Аз спя цяла зима!

- А какво си ти? Не те виждам. Покажи се, моля те!

- Аз съм мечката. Господарката на гората.

- Така ли?! А аз мислех, че лисицата е....

- Не я слушай! Тя винаги хитрува. Не вярвай на лъжите ѝ!

- А какво е „зима“? - попита принц Лео. - Ти каза, че тогава спиш.

- Зима е когато... Хм! Тогава вали сняг. Дърветата са голи. Някой животни спят зимен сън. А повечето птици са на юг, отгатък голямата планина.

- Ех, че интересно! - каза Лео. - Благодаря ти! Научих много интересни неща!

Лео отвори очи и се събуди. Оказа се, че всичко това е било сън.

*Елица Тодорова, 4 в клас*



### КЛАСНИ РЪКОВОДИТЕЛИ НА ПЪРВИ КЛАС ЗА УЧЕБНАТА 2021 - 2022 година

#### Уважаеми родители,

Ние знаем, че изборът на училище и класен ръководител за първи клас на Вашето дете не е лесна задача! Вероятно са многобройни срещите и разговорите с вече преминали през този момент други родители, в опит да намерите "най-добрата госпожа"! Представяме Ви учителите на 4 клас, на които им предстои да поемат 1 клас през учебната 2021-2022 г.:

**Меглена Гайдарова - Росица Димитрова;**  
**Дарина Панова - Атанаска Гинова;**  
**Светла Маринова - Никола Гинов**



### Из летописната хроника: ...и столетно и младо и вечно...

**1861 - 1862 г.** - Учителят Милан Кънчев поставя началото на Елитното училище в Силистра, чийто наследник е ОУ „Отец Паисий“;  
**1862 г.** - За първи път е честван празникът на славянските просветители Кирил и Методий;  
**1863 г.** - Изработен е първият печат на училището;  
**1897/98 г. до 1909 г.** - Открива се като самостоятелно начално училище „Отец Паисий“;  
**1934/35 г.** - Построена е новата сграда на частното българско начално училище;  
**1958 г.** - До наши дни - Основно училище „Отец Паисий“  
**2011 г.** - Тържествено отбелязан 150 - годишният юбилей на училището с многобройни прояви. Възобновена бе експозицията във фойето на училището, издигнат бе паметник на Паисий Хилендарски в двора на училището и преписана „История славянобългарская“ от ученици на училището;  
**2017 г.** - Учредяване на награда „За Отецеството“, финансирана от професор Иван Гаврилов за изявени ученици от седмите класове.

### Знаете ли, че...

- В следващите редове ще откриете едни от най-интересните 20 психологически факти, които ще променят начина, по който гледате на света и ще ви помогнат да разберете по-добре хората около себе си.
- ✓ Хората сформират нов навик за около 66 дни.
  - ✓ Хората си припомнят различни неща по-лесно, ако затворят очите си.
  - ✓ Мозъкът и стомашно-чревният тракт на човека са тясно свързани. Това обяснява защо някои емоции, особено стрес, засягат психологическата функция на тракта.
  - ✓ Ако записвате сънищата си, ще можете да ги формулирате по-ясно.
  - ✓ Любовете към въображаем, идолизиран образ на даден човек не е същата като любовта към хората такива, каквито са.
  - ✓ В сравнение с останалите ни сетива, обонянieto ни е най-тясно свързано с паметта.
  - ✓ Всеки човек има 3 характера:
    - 1) Онзи, които проявява;
    - 2) Онзи, който има;
    - 3) Онзи, който си мисли, че притежава.
  - ✓ Умението ни да разсъждаваме за начина, по който мислим, е признак на висока интелигентност.
  - ✓ Мечтателите сънуват по-често. Те са по-склонни да си спомнят даден сън.
  - ✓ Най-важният източник на щастие за едно дете е неговото семейство и близките му приятели.
  - ✓ Хората, които са благодарни, обикновено са по-щастливи.
  - ✓ Владеенето на два езика може да забави развитието на болестта на Алцхаймер.
  - ✓ Влюбените се държат по начин, по който и хората с психични заболявания.
  - ✓ Ако преди изпит отделите 10 минути, в които да запишете всички свои тревоги, най-вероятно ще получите по-висока оценка.
  - ✓ Ако говорим със спокоен и тих глас, докато спорим с някого, ще можем по-лесно да доминираме над своя опонент.
  - ✓ Хората сформират по-силни емоционални връзки с онези, с които пеят.
  - ✓ Липсата на сън ни прави по-раздразнителни и увеличава риска от депресия.
  - ✓ Най-ефективният начин да запомните нещо, е като правите кратки 10-минутни почивки през 30-50 минути.
  - ✓ Хората имат навика да взимат решения доста по-бързо, когато им се ходи до тоалетната.

Най-често срещаните кошмари са: падане, преследване, попадане в капан, закъсняване и смърт на близък човек.

*Елка Йорданова, психолог*



### Редакторски екип:

Дария, Билге, Изабела, Ромина, София, Елвира - 7а клас  
Александра, Нели, Синтия, Мирослава, Доника, Калина - 7б клас

### Със съдействието на:

Ванушка Ангелова, Галя Стоянова и Атанаска Гинова

Предпечат: "УДИ-М" Силистра