



ЛИЦЕИСТ

"Лицей, кричим тебе ура! Ура!"



● Советский плакат к Первому мая

ДЕНЬ ВЕСНЫ, ТРУДА И МАЯ: ТРАДИЦИИ И СУТЬ ПРАЗДНИКА

Первомай всегда был одним из самых популярных праздников в России, начиная с советских времен. С течением времени его значение изменилось, и многие считают его просто дополнительным выходным, однако это не умаляет его значения. Что отмечается Первого мая? Будут ли проводиться традиционные демонстрации в 2024 году?

Суть праздника.

В настоящее время борьба за права работников не столь актуальна, так как во всех развитых странах закреплены трудовые законы, гарантирующие восьмичасовой рабочий день, право на отпуск, больничные и другие льготы, за которые боролись рабочие более ста лет назад. Тем не менее, уважение к работникам, отраженное в праздновании 1 мая, и уважение к самому процессу труда остаются важными и в наше время.

Традиции праздника.

Традиционно Первомай ассоциируется с демонстрациями и шествиями трудящихся по главным улицам и площадям городов. Однако в настоящее время это мероприятие не такое масштабное, как раньше. С 2014 года, когда профсоюзы впервые в XXI веке провели массовое шествие на Первомай, оно постепенно разрастается и снова становится традицией.

В городах также принято устраивать праздничные мероприятия, народные гуляния, авто- и мотопробеги, ярмарки и фестивали в честь Первомая. Однако большинство россиян предпочитает провести этот день в кругу семьи и друзей, наслаждаясь теплой погодой и отправляясь на природу или на дачу для отдыха. Традицией стало готовить первые в году шашлыки, которая возникла во времена Петра I, который ежегодно устраивал гуляния с жаркой мяса на открытом огне в ночь с 30 апреля на 1 мая.

Мир! Труд! Май!

Лишь только в календарь приходит май,
Рабочий, традиций не забывай!
Настал твой праздник, рабочий, празднуй!
«Мир! Труд! Май!» объединит людей разных.

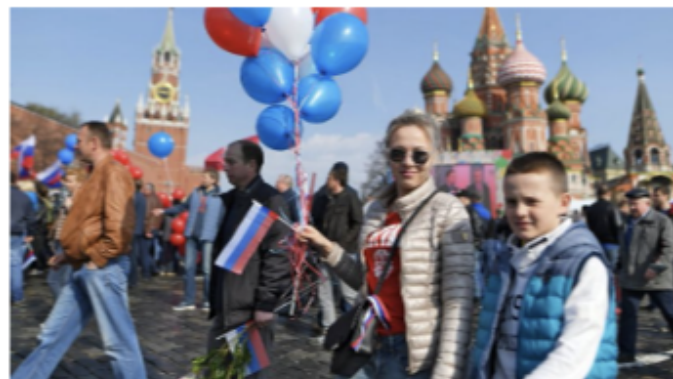
Мир. Он всех людей объединяет.
Мы в мире живем, всех уважая.
Живут все рабочие на одной планете,
И каждый рад каждому на этом свете.

Труд. Он главное для человека.
Он отвечает за прогресс нашего века.
Труд нас кормит и спасает,
Спасибо всем, кто создает!

Май. Месяц весны последний,
В мае солнце и радость заметней.
И каждый глаз порадует весна,
Прекрасна и светла она.

Коцаренко Ян

Егорова Арина



БЕЗ ТРЕВОГИ. КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ

В настоящее время проблема школьной тревожности получила широкое распространение. Думаю, каждый из вас хоть раз сталкивался с волнением при ответе у доски, нежеланием публично демонстрировать свои возможности и удивительным парадоксом во время контрольных - исчезновением всех ваших знаний из головы в самый нужный момент. Причиной всех этих неприятных ситуаций является именно тревожность. Существует несколько методик борьбы с тревожностью, цель которых побороть ситуативное беспокойство и собраться с мыслями.

1. Использование роли. В трудной ситуации школьник может ярко представить себе образ для подражания, войти в эту роль и действовать как бы «в его образе», абстрагируясь таким образом от внешних раздражителей.

2. Метод категорий. Его суть состоит в том, что человеку предлагается выбрать любую категорию: столицы стран, растения и цветы, страны мира, все знакомые песни и так далее — и перечислить всё, которые приходят на ум. С каждым названием будет все сложнее, и больше не получится думать ни о чем другом. Надо приложить все усилия, потому что именно так можно выкинуть из головы все тревожные мысли. Цель достигнута, когда возможно думать только о своей категории, а не о том, что тревожило всего несколько секунд назад.

3. Дыхание. Самый простой, но также один из самых эффективных методов борьбы с ситуативной тревожностью. Постарайтесь расслабить мышцы и сосредоточить внимание на дыхании. На счет 1-2-3-4 сделайте медленный глубокий вдох, напрягая диафрагму (используйте для дыхания живот, грудная клетка должна быть неподвижна). На следующие четыре счета задержите дыхание, затем плавно выдохните на счет 1-2-3-4-5-6.

4. Общение. Не сохраняйте все эмоции и переживания в себе. Если что-то тревожит - поговорите с близкими. Это могут быть как друзья и сверстники, так и родители. Они смогут дать вам совет, который, возможно, уменьшит тревожность и успокоит вас. Говорить о своих волнениях и страхах важно еще потому, что это даст вам более четкое представление о самой проблеме, ее источнике.

5. Планы. Часто тревога появляется, когда близкое будущее не совсем ясно или непонятно вовсе. В такой ситуации может помочь составление плана и расписание на день. Точное знание, что и в какое время стоит делать, поможет избежать лишней тревоги и грамотно распределять время.

6. Хобби. Найдите дело, которое поможет раскрыть ваши способности: спорт, рисование, музыка, конструирование. Это поможет справляться со стрессом вне школы, также даст возможность узнать себя лучше и найти себя в самых разных сферах деятельности.

7. Желания и потребности. Чаще прислушивайтесь к себе и старайтесь отделять настоящие решения от сиюминутных порывов. Например, если вам хочется поесть, но у вас много домашнего задания - сходите перекусить, время не убежит на 2 часа, а ваша потребность будет удовлетворена и работать станет легче. То же самое касается и сна, и прогулок, и перерывов. Если вам кажется, что вы не готовы к предстоящей самостоятельной и не уверены в своих знаниях, позанимайтесь еще, пройдите онлайн- тесты для закрепления материала, если вас это успокоит. Главное здесь не переусердствовать. Помните - во всем нужно соблюдать меру. Не забывайте о базовых потребностях вроде сна и отдыха. Игнорируя их, вы не улучшите свою работоспособность, а только понизите ее.

Следуя этим несложным советам, вы сможете облегчить свою школьную жизнь и улучшить работоспособность. Помните, не нужно терпеть то, что приносит Вам вред. Стресс и тревожность - естественные явления для каждого человека, и Вы не одиноки.

Бармина Алина

СОВЕТЫ ОТ СПЕЦИАЛИСТА. ОСТОРОЖНО: БУЛЛИНГ

Часто ли вы слышите слово «буллинг»? Скорее всего, да. В наше время проблема травли среди детей и подростков очень актуальна. Почему так происходит и как реагировать на буллинг ребёнку? Чтобы получить ответы на эти вопросы, обратимся к профессионалу своего дела.

Петрова Наталья Викторовна - психолог-медиатор. Специалист центра диагностики и консультирования Краснодарского края Новороссийского филиала. Более 10 лет Наталья Викторовна является школьным психологом. Чаще всего в работе сталкивается не только с жертвой буллинга, но и с самим буллером.

-Почему происходит буллинг?

-Зачастую с проблемой буллинга к нам обращаются дети с 5 по 8 класс. Ведущий тип деятельности в данном возрасте - это налаживание связей в обществе. Дети хотят показать себя успешными, популярными личностями. Часто это желание выливается в агрессию и травлю.

-Могут ли проблемы в семье влиять на такое поведение ребёнка?

-Да, конечно. Модель поведения ребёнок берёт у родителей. При работе с буллерами зачастую выясняется, что в его семье такое отношение к окружающим является нормой.

-Как ребёнку реагировать на травлю?

-Дать отпор. Конечно, я говорю не о физической расправе, а о словесной. То есть дать понять буллеру, что ты можешь ответить на его оскорбления. Если ребёнок покажет, что его больше не получится травить, то скорее всего это прекратится. Также обязательно сообщить родителю, классному руководителю или психологу. Так ребёнку быстрее смогут оказать помощь. Это не стыдно!



-Вы упоминали, что работаете с буллерами. В чем заключается эта работа?

-Важной составляющей является сбор информации. Зачастую выясняется, что буллер сам подвергался травле и теперь, чтобы опять не стать жертвой, становится нападающим. К каждому ребёнку необходим абсолютно индивидуальный подход.

Шилкина Влада

"ЖИТЬ ИЛИ НЕ ЖИТЬ, ВОТ В ЧЕМ ВОПРОС..."

Для каждого из нас настанет время поступления в ВУЗы. Все мы знаем, что этот процесс сложный и трудоемкий, поэтому обычно будущие студенты стараются изучить все, включая и предлагаемые места проживания.

Каждый университет предоставляет общежитие для учащихся. Жить в нём или нет, студент решает самостоятельно.

Чтобы более подробно узнать об условиях жизни, предлагаемых нашими государственными университетами, мы решили опросить студентов, окончивших наш лицей и проживающих в общежитиях ВУЗов.

Алексей Г. Общежитие ЮФУ.

Плюсы: близкое расположение к университету, дешёвое проживание; возможность познакомиться с новыми людьми; магазины и услуги в шаговой доступности, некоторые даже на территории общежития.

Минусы: немного тесновато и неудобно; непривычно жить с чужими людьми.

Кирилл М. Общежитие РТУ МИРЭА

Плюсы:

- Общежитие в центре Москвы напротив Москва-Сити, шаговая доступность сразу к 3 веткам метро, в том числе и МЦК.
- Все необходимое для жизни рядом: пункты выдачи, магазины, парки и скверы
- приятные комнаты, хорошая администрация, маленькая плата за проживание
- Почти все комнаты рассчитаны на двоих, так что больших проблем с соседями не будет
- Есть прачечная, спортзал, комнаты для самоподготовки, зал с PS 5 и настольными играми
- Новые и отремонтированные кухни, туалеты и душевые
- Регулярная дезинсекция (тараканов и прочей живности почти нет)
- Очень активный студ. совет общежития, который проводит различные мероприятия и праздники, помогает решать возникающие вопросы

Минусы:

- Нет собственной столовой, только в соседнем здании
- Две кухни и два туалета на этаж, общие душевые на все общежитие
- До ВУЗа добираться 35 минут с пересадкой (он на юго-западе)
- Внешний вид здания оставляет желать лучшего (ремонт начали, но так и не доделали)

Александра Ж. Общежитие ВШЭ

Плюсы:

- дешево
- у нас общежитие квартирного типа, так что есть свой душ, кухня, стиральная машина и все остальное (только духовки нет). Можно готовить в любое время
- У меня хорошая соседка, с которой по большей части комфортно находиться в одной комнате
- почти нет живности. Иногда бегают чешуйницы, но никаких тараканов нет
- рядом много магазинов, пунктов доставки и даже пиццерия есть (хотя с доставкой в целом сложности, так как мы живем в поселке глубоко в мос. области)
- возможность отдавать еду/ненужные вещи и обменивать на другую еду/вещи (чтобы не портилось и не выкидывалось)
- развитая эко организация (раздельный сбор мусора и подобные вещи)
- если что-то ломается, обычно после оставления заявки быстро чинят

Минусы:

- далеко от вуза (1,5 часа ехать, если не успеть на нужный автобус/электричку, можно прождать и полчаса, и больше)
- зимой холодно, пришлось покупать обогреватель
- с соседками по квартире может быть очень тяжело договориться. Поэтому у нас часто бывает грязно в квартире
- приходится учитывать, что рядом с тобой всегда кто-то есть, так что, планируя что-либо, нужно учитывать, что делает этот человек (например, после 12 мне приходится выключать свет, так как моя соседка уже ложится спать, а я еще нет. Ей же приходится надевать беруши, так как ее будит самый минимальный звук)

Артем Д. Общежитие МФТИ.

Из плюсов:

- Общежитие через дорогу от университета
- Дешёвое проживание, удобная система оплаты
- Рядом есть все, что нужно - продуктовые магазины, почта, столовые, кафе, Озон и Вайлдберриз и т.д.
- В общежитии есть помещение для хранения велосипедов
- Также есть специальные комнаты, где можно в тишине поучить уроки. Есть комнаты, которые можно забронировать для личных целей (В этих комнатах также есть развлечения, такие как: пинг понг, настольные игры, телевизор с приставкой, домашний кинотеатр и т.д.)
- Есть множество людей, с которыми можно пообщаться
- Есть кухни с плитами и духовками. Есть комнаты со стиральными и сушильными машинами

Светлана Б. Общежитие РГУ нефти и газа им. Губкина.

Плюсы:

- вы привыкаете ко взрослой жизни
- прачечная на территории общежития, цены приемлемые
- рядом озон, яндекс маркет.

Минусы:

- сначала заселяют вшестером, это самая тяжелая часть жизни,
- плиты очень медленно греют,
- либо едете на автобусе в вуз в толпе людей, стоя минут 20-30, либо в метро, в теплое время проще реально дойти 15 минут до метро пешком.



● Общежитие МФТИ



● Общежитие ВШЭ