

«Е С Л И»



Читайте в этом выпуске:

Почему бояться – не страшно; как защитить себя от гриппа и простуды; о важности репутации; о том, как правильно оценить себя; о том, что наши лицеисты хотят поменять в ЗабКЛИ, и многое другое!

Пресс-центр:

Пресс-центр ищет настоящих SMM-мастеров и мастериц. Если тебе интересно ведение социальных сетей, ты знаешь, на что обращают внимание современные пользователи, ты готов экспериментировать и креативить – скорее пиши в личные сообщения нашей группы во «ВКонтакте» - мы ждем тебя!

Важные новости:

В марте в лицее начинает работу **научное общество обучающихся!** Принять участие в работе научного общества приглашаются все желающие от 5-х до 11-х классов. Первое установочное заседание научного общества состоится **5 марта после 2-ого и 3-го урока.** О месте проведения будет сообщено дополнительно. Ждем всех, кому интересна наука, кто готов погрузиться в мир интересных открытий, желает заниматься экспериментами и творческими поисками!





Слово редакторов

Приветствуем вас вновь на страницах нашей школьной газеты!

Начнем с «горячих обсуждений». Недавно на стенде «горячих пирожков» была размещена заметка, автор которой размышлял о ненужности пресс-центра. Мы, редакторы основного печатного СМИ лицея, хотим ответить на эти размышления своими доводами и объяснениями. Итак, почему **«пресс-центру – БЫТЬ»?**

Ксения Мурашова:

Возможно, кто-то действительно не читает заметки стенда «С пылу, с жару», но это же дело каждого, друзья, **всегда находят люди, которым это интересно.** Пресс-центр учит писать тексты в публицистическом стиле, с которым в современном мире мы имеем множество точек соприкосновения. Пресс-центр предоставляет возможность заявить о себе. Конечно, можно выложить пост к себе на страницу в соцсети, и там найдутся внимательные читатели, однако в нашей школе не все друг друга знают, и обсуждение какой-то горячей темы может стать отличным способом высказаться и узнать других людей, в том числе и единомышленников! А еще пресс-центр развивает умение складывать грамотные предложения на

правильном литературном языке (это вам не соцсети).

Анна Степановна: К сожалению, я часто слышу о нежелании писать «горячие пирожки». «Нам это не нужно!», «Зачем вы нас заставляете?», «А я вообще ни к чему не имею отношения и высказаться мне не о чем, что вы от меня хотите?». Да, не ценят у нас в полной мере право голоса. Хочу еще раз объяснить, почему пресс-центр – не только для тех, кто сам стремится создавать тексты.

Во-первых, когда вы пишете заметку для стенда, вы развиваете навыки написания длинных связных текстов. Пока, твиттер. Пора учиться высказываться объемом большим, чем 100 символов.

Во-вторых, обязанность написать текст воспитывает в авторах чувство самодисциплины, ответственности и умение

правильно планировать свое время. Не откладываете ваши идеи на потом: пишите немного, но регулярно, и тогда вам не придется краснеть в последний момент.

В-третьих, «горячие пирожки» – это прекрасный способ отыскать нам, команде пресс-центра, новых союзников. Сколько авторов мы нашли, читая «пирожки»? Всегда здорово увидеть мыслящего человека, творческую личность, владеющую своей речью, умеющую убеждать или рассказывать.

Призываем вас не лениться и не ворчать: обязанности общие у всех, и созданы они, чтобы помочь вам раскрыть свой творческий потенциал и лишний раз попрактиковаться в письменном выражении своих драгоценных мыслей. Удачи!

В кресле директора: что бы вы изменили в лицее?

Совсем недавно завершился карантин, что для большинства, несомненно, новость не из лучших. Но, так или иначе, ходить в старый добрый лицей каждый будний день нам придется. Так что эта тема снова стала актуальна. **«Что бы вы хотели изменить в лицее?»**

Как говорится, душа хочет перемен. А каких, зачем и почему – в этом надо разбираться. А лучшего, чем провести опрос, способа нет. Вот им я и занялась. Что ж, результаты...

Кто-нибудь когда-нибудь встречал человека, желающего учиться по субботам? Надо полагать, нет. Итак, первый пункт: **хотелось бы перейти на 5-ти дневную рабочую неделю.** Ах, несбыточные мечты!

Второе желание – **уменьшение нагрузки.** Но не совсем такой, как в прошлом пункте. Здесь речь пойдет о нагрузке на спину. Наверняка вы смотрели зарубежные фильмы про школу и замечали,

что школьники, например, в Америке не носят, как мы, тяжелые портфели за плечами. А всё почему – просто каждый из них имеет **свой личный шкафчик**, куда кладёт все свои учебники. Разве не прекрасно?

Но этого же, наверное, хотят чуть ли не все ученики России. Теперь же перейдем к пунктам, связанным исключительно с нашим лицеем.

Представьте ситуацию: сегодняшний учебный день подходит к концу, вы его пережили, наконец, закончился восьмой урок!.. Вы радостно спешите пойти домой, но... Кажется, вам надо остаться на репетицию. Всем классом. Почувствовали эту боль?

«Творчество творчеством, – думаете вы, – но не девятым же уроком!». Понятное дело, все рады, что лицей предоставляет возможность всесторонне развиваться, однако, вряд ли вы подумаете об этом в такую минуту.

Скорее всего, ничего особо нового вы не узнали из этой статьи, подобные мысли возникали в голове у каждого. Каждый имеет своё мнение о том, что можно было бы изменить в лицее. Помните: всё в наших руках! Кто, как не мы, властны над собственной жизнью? Иначе говоря, **будьте человеком дела!** Давайте будем стремиться к лучшему!

Елизавета Грицаня

Наши люди в Новосибирске

Команда «Mind's Freedom» приняла участие в IX Первенстве Сибири по интеллектуальным играм «Что? Где? Когда?». Прошло всего 2 выпуска газеты, а ребята уже готовы порадовать нас результатами своей плодотворной работы!

С чего все началось?

Дарья: Мы с самого начала поставили цель – попасть на первенство Сибири – и упорно шли к ней вместе с нашим тренером на протяжении почти года. Отбор на этот турнир проходил по результатам Молодежного Кубка Мира, в Чите его играли только две команды, но, даже несмотря на это, у нашей команды был хороший рейтинг, ведь вопросы были не совсем простые, но мы смогли пройти отбор и подали заявку.

Анастасия: Мы (в частности наш тренер) уже давно планировали эту поездку, но сначала не верили в то, что это возможно. Но когда организаторы приняли нашу заявку, а билеты уже лежали у меня на полке, начало приходить осознание того, что мы действительно примем участие в XIX Первенстве Сибири по интеллектуальным играм. Лично я была очень счастлива, томилась в приятном ожидании и возлагала большие надежды. И на самом деле не зря!

Как вы готовились к поездке?

Дарья: Наше путешествие началось задолго до посадки в самолёт. Сначала мы безумно долго ждали утверждения нашей заявки, затем искали подходящие билеты, решали на чем мы поедим, и только затем со спокойной душой отправились в путь.

Вениамин: Все началось с подготовки: практически ежедневных тренировок и игр. Затем уже сборы чемоданов, обсуждение фильмов, которые можно скачать, чтобы смотреть в самолете, необходимых вещей и прочих организационных моментов.

Илья: И вот мы уже в аэропорту прощаемся с родителями и сдаем багаж. А потом недолгий перелет, ожидание такси и, наконец, Новосибирск, во всей его красе, с горами снега и катком вместо тротуара.

Как проходило Первенство Сибири?

Дарья: Всего было 3 игровых дня. В первый день прошло 3 тура спортивного «Что? Где? Когда?» и командное многоборье (это комплекс заданий из разных сфер науки, вплоть до кулинарии). На первый взгляд может показаться, что это мало, но мы жутко

устали, ведь вопросы и задания были повышенной сложности. Во второй день начались индивидуальные задания. Мы отыграли письменный отбор на «Свою игру» и индивидуальное многоборье, также в этот день у нас был «Брейн-ринг» – это интеллектуальное состязание, в котором участники должны опередить противника, нажать на кнопку раньше и только затем дать ответ. Для него нас разделили на подгруппы, и мы смогли занять третье место, но, к сожалению, в финал проходили только те команды, которые заняли первые места. Но мы продолжали держать настрой, ведь впереди оставался последний рывок. В третий день мы отыграли 4,5,6 туры «Что? Где? Когда?» и на этом состязании закончились.

Анастасия: Самая приятная часть первенства: встреча с почетными гостями, Кимом Галачаном – игроком элитарного «Что? Где? Когда?» в команде Бориса Белозерова, Верой Гаврюшиной – членом игрового жюри Чемпионатов мира по «Что? Где? Когда?» и игроком телевизионного «Брейн-ринга» в республике Беларусь, Павлом Забавским – сертифицированным арбитром Международной Ассоциации клубов (МАК) «Что? Где? Когда?» и обладателем премии МАК «Тренер года». Кроме того, первенство посетили Ольга Быкова и Михаил Скипский – игроки элитарного «Что? Где? Когда?».



Где вы побывали помимо основного мероприятия? Какие достопримечательности посетили?

Анастасия: Во время поездки мы посетили Новосибирский Планетарий, где посмотрели полнокупольный фильм. От зрелища захватывает дыхание и создается впечатление полета

в бескрайнем космическом пространстве. А также музей научных открытий и изобретений. Мы много гуляли по городу, некоторые из нас впервые побывали в метро и магазине IKEA, кстати, там мы купили забавные игрушки.

Дарья: У нас появились акула, обезьяна, мышь и счастливый талисман – поросенок. Потом мы посетили ещё несколько торговых центров и сходили все вместе в кино.



Были ли какие-то смешные ситуации в путешествии?

Елизавета: Ой, смешных ситуаций было море. Сначала мы долго спорили, что взять с собой, в итоге все тащились с огромными сумками, даже если это была ручная кладь. Затем у нас была ожесточенная битва за кровати, ведь были двухспальные и односпальные. Но, к счастью, мы смогли их поделить. На самом деле это путешествие было небольшим испытанием дружбы и стойкости, потому что мы смогли сплотиться ещё больше. Мы помогли друг другу, если нужна была помощь!

Дарья: Я ужасно не люблю самолёты и немного боюсь летать, поэтому ребята держали меня за руку во время взлёта, мы делились зубной пастой друг с другом, когда кто-то из нас ее забыл, покупали для всех еду и вместе варили макароны, а затем мыли посуду. Эта поездка помогла нам ближе понять друг друга и сплотила нас, чему я очень рада, ведь не всегда выезды идут на пользу команде.

Спасибо ребятам огромное за такое интересное интервью, я надеюсь оно станет последним, так как они порадуют нас еще большими успехами!

Софья Болякова

Бояться не стыдно?

Страх... У каждого своя ассоциация с этим словом. Кто-то представляет крошечную тьму, кто-то – склон горы, а кто-то и вовсе стоит на сцене и борется с тем, чтобы не упасть в обморок...

Я более чем уверена, что за то время, пока вы читали эти строчки, вы мысленно представляли ваши страхи, возможно, кто-то из вас сейчас скажет, что их нет, но, поверьте, это не так! **Нет в мире людей, которые бы ничего не боялись.** Каждый в своей жизни не раз сталкивался с внутренним чувством тревоги. Да, и великие были уязвимы. Авраам Линкольн боялся сойти с ума. Анна Ахматова не могла перейти дорогу без сопровождения. А Наполеон близко не подходил к белым лошадям. И этот список можно продолжать до бесконечности. Страхи не обходят стороной ни одного из нас.

Самое интересное – один и тот же страх у разных людей проявляется по-разному: кто-то боится собаку, потому что в детстве та его укусила, и он никогда не принесет домой щенка. А кто-то просто ее сторонится, потому что ему везде мерещатся агрессивные волки. Все зависит от самого человека и от его порога тревожности.

Тема страха в нашем лицее как никогда актуальна, и заключается она в экзаменах и олимпиадах... Особенно ярко страх выражается

у учеников 9 и 11 классов, так как в этот период ребята сдают ОГЭ и ЕГЭ. Когда школьники слышат эти слова, у них сразу в голове картинка, как они сидят в аудитории, перед ними лежат сложнейшие задания, и настроение оставляет желать лучшего. В общем, ОГЭ и ЕГЭ у них ассоциируются с чем-то ужасным и страшным. Вдумайтесь, страх перед экзаменами – это страх перед будущим...



А страх перед будущим ворует у человека настоящее! Мы так много думаем о будущем и о его последствиях, что совсем забываем о том, что нас окружает. Да, немного волноваться нужно, но не стоит бояться экзаменов. Они, конечно, решают вашу судьбу, но не в таком масштабе, как вам кажется.

Но стоит ответить на один вопрос, **зачем нужен страх?**

Почему мы должны бояться?

Страх бывает разным:

- Рациональным, например, когда человек боится совершить глупость, и как результат пострадать;

- Подсознательным, например, из-за перенесенного в детстве шока;

- Необъяснимым, это спонтанный ужас, когда человек видит, например, маленького паука.

Некоторые страхи дают нам возможность для личного роста. Некоторые – нас хранят, предостерегают от разрушительных действий. Есть страхи, которые сильно портят жизнь, и это печальный факт.

Мы должны чего-то бояться, так как страх – это одна из сильнейших эмоций, которая скрашивает нашу жизнь! Да-да, именно, скрашивает, потому что без страха мир был бы слишком прекрасным.

Карлос Кастанеда говорил: «Если вы что-то боитесь сделать, то это как раз и есть то, что вам необходимо сделать в первую очередь. Единственный способ побороть страх – это не убежать».

Софья Болякова

Белая ворона

«Нет более ничтожного, глупого, презренного, жалкого, себялюбивого, злопамятного, завистливого и неблагодарного животного, чем Толпа» - Уильям Хэзлитт

«У толпы много голов и ни одного мозга» - Томас Фуллер

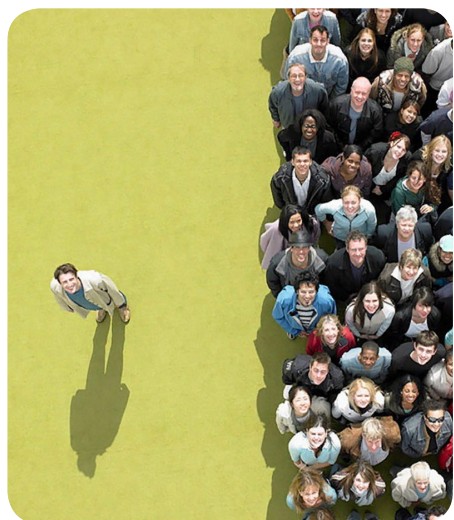
«Когда сто человек стоят друг возле друга, каждый теряет свой рассудок и получает какой-то другой» - Фридрих Ницше.

В наше время вопрос о том, **быть ли с толпой или оставаться собой**, не может не волновать. Большинство боится быть этой самой «белой вороной», пойти против толпы – трудно.

Самым сложным бывает высказать личное мнение, когда люди вокруг неразделяют его. Сегодня появляется много новых течений, в которых люди ищут себя. Но многие могут остаться собой, ведь двигаться по течению, следовать моде и тенденциям, бездумно следовать за толпой безусловно легче. Каждый сам выбирает свой путь. Лично для меня важно в любой ситуации сохранить себя, но это бывает очень сложно. Согласитесь, толпе очень сложно противостоять. Но что же представляет

из себя толпа? На первый взгляд можно решить, что это люди, объединённые одной целью. Но нет, это не так. **Их объединяет не цель, а их нежелание выделяться.** В толпе нет личности, и это страшно. Многие непоправимые поступки совершаются во время действия так называемого «эффекта толпы». Поэтому так важно найти в этой жизни себя, чтобы ни в коем случае не поддаваться действию большинства.

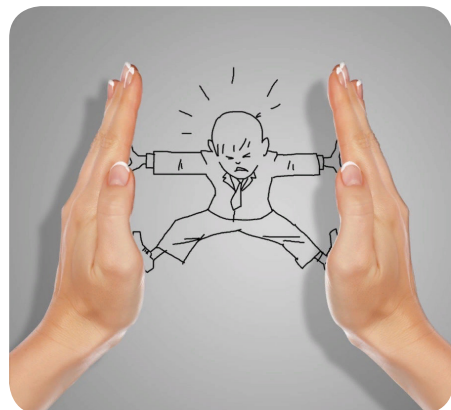
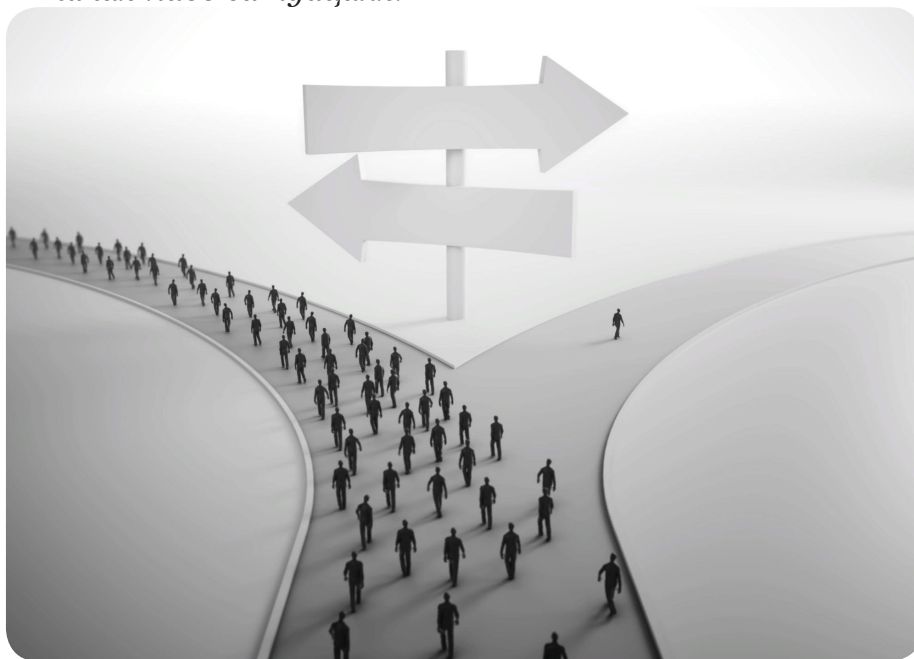
Юлия Бордина



А как же репутация?

Жизнь в современном мире – это прекрасная штука. Сейчас существует огромная масса возможностей для развития подростков во всех сферах деятельности – интеллектуальной, спортивной, творческой и многих других. Количество различных кружков, секций и организаций поражает! Необязательно даже платить деньги за обучение, ведь существуют сообщества и в Интернете, где знающие люди в режиме «онлайн» могут поделиться с юными исследователями бесценным опытом, дать совет в каких-либо ситуациях.

Однако часто бывает так, что человек может сбиться с пути. Никто не знает, когда это может случиться – возможно, в 10 лет, а может, и в 45, но исход из этого одинаков. Люди теряют себя в результате каких-то ошибок, впутываются в неприятные истории и в конечном итоге могут разрушиться как личность, приобретя другие поистине ужасные качества и привычки. Конечно, во многом человек виноват и сам, ведь все мы являемся лучшими друзьями самому себе, и только от нас зависит, как мы живем. Но в подростковом возрасте, когда человек наиболее зависим от кого-то, немаловажную роль играет то, кем человек себя окружает.



Подростковая пора – одна из лучших в жизни, ведь это тот период, когда мы уже обладаем определенными правами и опытом. Именно в возрасте от 13 до 17 лет человек уже формирует свой круг общения, отбирая людей, с которыми ему приятно общаться, можно найти общую тему для разговора, товарищей по интересам. В этом возрасте мы также находим и лучших друзей, которые, скорее всего, если дружба действительно настоящая, будут сопровождать нас в течение всей оставшейся жизни. Естественно, у нас появляются любимые увлечения, мы остожно осваиваем новые навыки, хорошо и весело отдыхаем, однако насколько же важно то, с кем мы это разделяем!

Однако развитие личности может пойти и по другому пути, который приведет к ее разложению и деградации. Это вредные привычки, отсутствие книг в жизни, интересных разговоров, а только бесцельные прогулки или «посиделки» с бутылкой или сигаретой в руках. Никто не спорит о том, что отдых нужен человеку всегда – это просто необходимость после физической и умственной деятельности, однако не нужно связывать его с нехорошими вещами, наоборот причиняющими вред здоровью и психике.

Естественно, многие хотят самоутвердиться в этом возрасте, как-то доказать себе и другим о том, что они взрослые люди, которым «горы по колону», но подобные действия ведут лишь к тому, что репутация, которая является визитной карточкой любого из нас, покрывается темными пятнами, смыть которые невероятно сложно и подвластно лишь времени. Нам необходимо помнить, что любой неосторожный шаг или же любая небрежно сказанная фраза может привести к неприятным или же даже непоправимым последствиям. Это ссоры с близкими людьми,

друзьями, начальством, позор и ущерб самому себе.

Конечно, никто не вправе указывать кому-либо на то, с кем ему общаться и дружить – это дело каждого. Однако нужно помнить, что ваш круг общения, те люди, которые вокруг вас, говорят о вас самих как о человеке – смотря на то, что они делают, слыша то, что они говорят, другие делают подобные выводы и о вас. Не стоит делать и заниматься непотребными вещами только потому, что другие (может, даже очень многие) это делают или, что еще того хуже, на «слабо». Помните, что это может сломить вас и выставить на посмешище.

Все мы совершаем ошибки, это жизнь. Она интересна, но очень многогранна и непредсказуема. Не стоит идти на поводу у людей, в том числе и у сверстников, если дело касается плохих привычек, стиля разговора, одежды и так далее. Можно процитировать слова солнца русской литературы А.С. Пушкина из романа «Капитанская дочка»: **«Береги платье снову, а честь смолоду»**. Пусть же это напутствие станет и вашей частью жизни. В добрый путь!

Ксения Мурашова

In love with myself

Самооценка – это отношение к себе, наше собственное «Я». Невероятно важно поддерживать её в определённом тоне. Обсудим это вместе?

Слишком высокая самооценка – не то, чем нужно восхищаться. Не стоит ставить себя выше других, всегда нужно трезво оценивать ситуацию и свои возможности, понимать то, что бывают люди умнее, красивей или успешнее вас. Но это не значит, что стоит бросать свои увлечения: всегда нужно стремиться к лучшему, постоянно совершенствоваться!

Но есть и противоположная степень самооценки. **Низкая самооценка – актуальная проблема современных подростков.** Многие ищут в себе совершенно глупые изъяны, хотя являются прекрасными людьми. Как бы то ни было трудно, нужно принимать себя.

Есть несколько фраз, которые полезно вспомнить в тот момент, когда вы вновь пытаетесь унизить самого себя:

- «Ты у себя один»
- «Не страдай из-за других, это того не стоит»
- «Сначала полюби и прими себя, только потом ожидай любви и принятия от других»

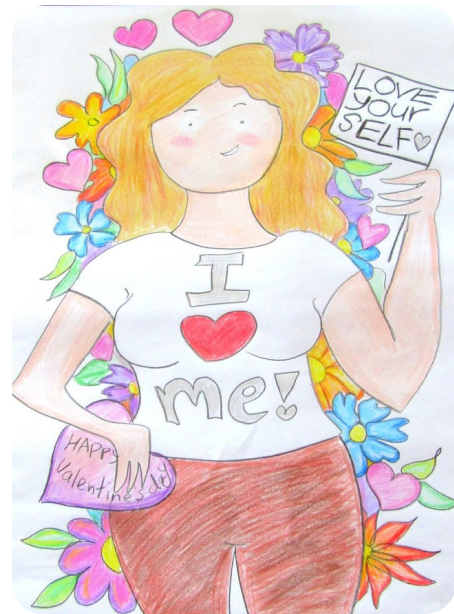
Унижения и навязываемые стандарты – вот одни из самых главных причин низкой самооценки.

Невероятное количество людей подвергаются унижениям, но, в силу своей скромности или уже устоявшейся низкой самооценки, не могут ответить. Люди, что унижают других, пытаются этим утвердиться и показать себя в обществе. Но я рада, что медленно, но верно, это всё больше осуждается. Мы все равны, нет тех, кто имеет право унижать кого-то. Если в вашей жизни присутствует негативное давление, обязательно обратитесь к взрослым или учителям, не нужно этого терпеть.

Стандарты – это словно код, что постоянно вбивают в нашу голову. «Ты выглядишь странно, ты не заболела?» и «Думаю, что тебе стоит что-то поменять в себе» - чего только не услышишь в свой адрес. Люди, зависимые от мнения большинства, считают свой образ жизни ошибочным, постепенно прекращают верить в себя. Именно это является движущей силой низкой самооценки. Я надеюсь, что в светлом будущем мы сможем

перевернуть всё так, чтобы «стандарт» стал равен понятию «индивидуальность».

Я считаю, что нужно бороться со своими комплексами. Низкая самооценка – это камень, что тянет нас вниз, поэтому я предлагаю сбросить его, полюбить и принять себя.



Софья Уваровская

Reduce, Reuse, Recycle: о глобальном потеплении

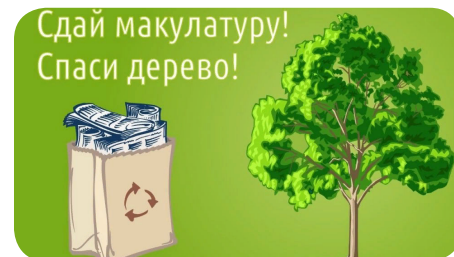
В последние несколько лет тема глобального потепления поднимается все чаще и чаще. Вероятно, каждый человек в мире знает об изменениях климата на нашей планете. Но понимаем ли мы масштаб проблемы?

Зиму 2020 года читинцы называют самой жаркой за последние 130 лет, я это почувствовал в полной мере. **В январе было теплее, чем в марте прошлого года!** Это ли не явный показатель роста температуры на Земле? Нет, учёные называют это лишь аномалией; но глобальное потепление существует, и его можно проследить. Только точно это сделать простому человеку без специальных приборов сложно. Согласно данным МГЭИК, сейчас отклонение от нормы температур равно чуть меньше чем 1°C, когда ещё 20 лет назад оно было в 2 раза меньше. По самым худшим прогнозам, к 2070 году отклонение норм температур превысит 2°C, что приведёт к необратимым последствиям:

потопление тропических стран, исчезновение кораллов, насекомых, которые опыляют растения, учащаются лесные пожары, увеличится смертность от экстремальных волн жары, рыбы станут меньше... многие другие не очень хорошие вещи могут случиться, если мы превысим значение в 1,5 градуса. И чтобы удержать это значение, нам придётся полностью отказаться от сжигания газа, угля и нефти к 2050 году.

Казалось бы, всего лишь 1,5 градуса, а такие последствия. Так что уменьшать значения глобального потепления бессмысленно, это общая проблема всего мира и каждый человек к ней причастен. Но помимо этого существуют и другие экологические проблемы,

такие как загрязнение Земли, и приложить руку к их решению можно, даже не являясь президентом. Например, в нашем лице проводится акция «Спасём лес» по сбору макулатуры, в ней можно принять участие и стать частью крутого движения по спасению Земли.



Наша планета не очень хорошо себя чувствует, и если не начать действовать прямо сейчас, станет слишком поздно.

Иван Турских

У меня одно сердце

В нашем возрасте все проблемы кажутся значительнее, неудачи переживаются тяжелее, и мечты рушатся чаще. Сложно справиться со всеми этими чувствами, выстояв один на один. Друзья и семья помогают не отчаиваться, они не просто поддерживают, жалея и обнимая, это именно те люди, которые скажут тебе правду так, как она выглядит на самом деле. Потому что кто, если не родные сердцу души? Но согласитесь, наши родители могут здорово указать на конкретные ошибки. Правда, беспристрастный разговор о промахах, вовсе не то, что нужно в такие моменты. **Лучшие друзья остаются единственными людьми, которые знают нас чуть лучше, чем родная бабушка.**

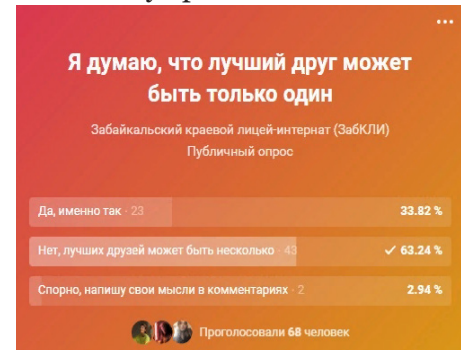
Каждый человек, имеющий проверенного временем лучшего друга, любит его как брата или сестру. Меня мучает только один вопрос, касающийся этой темы: **у человека может быть много лучших друзей?** Большинство людей согласны с данным тезисом. И у меня назревает вопрос: как вы себе это представляете? **Два лучших друга – это в два раза больше бесконечного потока информации, в два раза больше времени, в два раза больше переживаний.** Но это даже не самое главное. Как же людям хватает любви на двух (а то и более) человек? Я уверена – количество запасов любви у всех одинаково; и не могу позволить себе такую роскошь – прописать в сердце на одно жителя больше, чем оно способно вместить. Самый большой страх в такой ситуации, пожалуй, состоит в том, что так или иначе один из них всё равно

будет вынужден уйти.

Скажу по собственному опыту, многолетняя дружба втроём никогда не заканчивается хорошо. Один оказывается обделён вниманием/временем/разговорами, копя эту маленькую обиду, она постепенно перевешивает на фоне небольшой ссоры и всё летит в пропасть. Связи, выстроенные временем, которые, казалось бы, уже прочнее металла, рвутся как нитки. Тепло, приятно разливающееся при виде друга, превращается, скорее в напоминание о вашей ошибке. И самое ужасное то, что вся та любовь к человеку, знания о нём, ваши воспоминания – всё это давит на сердце и образует с каждой секундой больше трещин на нём.

Я не хочу однажды остаться с разбитым сердцем в руках и чувством собственной никчёмности. Простое правило,

звучащее оглушительным гулом голове, постоянно, когда чувствую привязанность к другу сильнее, чем того позволяют мною же и выстроенные принципы. Это буквально выскакивает у в голове, как мигающая таблица: **«Чем меньше человек в твоём сердце, тем меньше его покинет».** Кто-то скажет, что автор – эгоист, и я буду рада, если вы никогда не примете мою точку зрения.



Софа Сопова

Что такое судьба?

Правда ли, что наша жизнь прописана по определенному сценарию, или все происходящее – это удачное стечение обстоятельств? От того, как человек относится к судьбе и понимает это слово и зависит то, как, где, и будет ли жить вообще. Кто-то подчиняется своей судьбе и живет, считая, что ее обмануть невозможно. А кто-то всегда старается обойти какие-то моменты жизни, избежать каких-то событий и выйти из-под влияния судьбы раз и навсегда.

Судьба – это череда последовательных событий, реакций, получаемых человеком в результате его прошлых действий, мыслей и желаний. Судьба – это то, что создаётся не в течение одной жизни, но в течение тысяч и даже миллионов жизней. Так нам отвечает на этот вопрос Интернет. С этим определением можно согласиться, так как судьба, то есть наша жизнь, подстроена и прописана кем-то, словно по сценарию. Мы этого сценария не сможем прочитать и никогда не узнаем, что ждет нас в будущем в подробностях. И дать ответ на то, кто создал нас и жизнь каждого, может дать религия. На все подобные тяжелые вопросы о жизни отвечали одинаково: Бог создал нас по своему образу

и подобию и наши жизни принадлежат ему.

Но есть кое-что еще. В Китае есть древняя традиция: запрещено спасать утопающего, так как это является вмешательством в его судьбу. А что, если частью судьбы человека является его спасение другим человеком? Здесь возникает несостыковка. Но, определенно можно сказать, что судьба человека зависит от судеб других людей, они неразрывно связаны, и здесь я еще больше убеждаюсь, что вся эта система жизни построена и продумана кем-то. В греческой мифологии есть три сестры Судеб, которые наделяют человека той или иной участью. Греки считали, что их жизнь принадлежит богам, которые наказывают

их неудачами и потерями за несоблюдение их законов и правил, а иногда могут и лишить жизни за слишком серьезные грехи.

Судьба – это то, что действует в нашей жизни постоянно, и это не один строгий путь, а большой набор развития событий в зависимости от того, какие решения мы принимаем в той или иной ситуации. Судьба – словно дорога с множеством развилок, на которых нам постоянно приходится выбирать, как поступить и какой жизненный путь выбрать. Жизнь в ваших руках, вы можете распорядиться ей по желанию, но всегда стоит думать о последствиях своего выбора.

Вячеслав Палкин

Самоподготовка к экзамену

Правильная подготовка к экзаменам в некоторой степени является основой успеха. Неоспоримо, для получения высокого балла как на ОГЭ, так и на ЕГЭ, заниматься необходимо ежедневно, не пропуская ни одного урока в школе, что является почти невозможным.

И вот, на дворе конец февраля, каждый выбрал себе предметы, которые он планирует сдавать. **Но как же начать подготовку?** Первая мысль, приходящая в голову – нанять опытного специалиста, который буквально за пару месяцев «натаскает» вас на сдачу любого экзамена. А что если попробовать самоподготовку?

Как готовиться?

Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. **Чем раньше начнешь готовиться – тем больше успеешь.**

Для организации самоподготовки мало просто

сказать себе: «Завтра вечером немного позанимаюсь». К этому делу нужно подходить основательно:

1.Подготовьте место для занятий: постарайтесь сделать так, чтобы отвлекающих факторов и предметов стало меньше.

2.Составьте план занятий. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться, какие именно разделы и темы.

3.Начните с не самого сложного раздела, так будет гораздо легче войти в темп работы.

4.Чередуйте занятия и отдых. Вам важно получить

максимальную продуктивность, а не заснуть на 4-м часу безостановочного решения задач.

5.Занимаясь еженедельно, уделяйте внимание всем предметам, не следует откладывать какой-либо из них на потом.

Самостоятельно подготовиться к экзаменам гораздо сложнее, чем обратиться к профессионалу, но зато это поможет не только лучше подготовиться к экзаменам, но и научит самостоятельно разрабатывать программу получения знаний, а также поможет стать более самостоятельным и ответственным.

Егор Коротков

Про грипп и способы от него уберечься

В конце зимы и в начале весны все начинает таять, солнце греет сильнее и на улице становится теплее. Такая погода является идеальным условием для жизни и распространения болезней, и особенно вирусов. Именно последние убивают множество людей по всему миру. В нашем городе более распространён грипп, о котором я сейчас немного расскажу и о способах защиты от него тоже.

Грипп – это всем нам известное заболевание, о котором мы узнаем ещё в детском саду. Его симптомы – повышенная температура (иногда даже выше 39 градусов), озноб в теле, воспаление горла и кашель, насморк. Похоже на обычную простуду или ОРВИ, но грипп лечится гораздо тяжелее и дольше, если больной не был вакцинирован. Благодаря прививке человек сможет обойти эту болезнь стороной, или даже быстро и спокойно ей переболеть. Но, все-таки нужно соблюдать некоторые правила, чтобы не заболеть.

1.Соблюдайте правила гигиены и избегайте мест, где много людей
2.Важно стараться, чтобы вирусы не попадали на слизистые. Для этого нужно: часто и правильно мыть руки с мылом; поменьше трогать глаза, нос и рот, особенно грязными руками; по возможности избегать мест, где много людей.
3.Не тратьте время и деньги на



бессмысленные средства защиты (в России есть очень популярные препараты («Виферон», «Кагоцел», «Арбидол») против гриппа, которые никто понастоящему не исследовал на предмет эффективности и безопасности).

4.Медицинские маски, которые всякий год заканчиваются во

всех аптеках, особо не помогают защититься от гриппа. Разве что они помогают вам не дотрагиваться грязными руками до лица.

5.Принимайте противовирусные препараты, если вам назначил их врач

Не болейте!

Вячеслав Палкин

"ЕСЛИ"

Газета Забайкальского лицея-интерната
Адрес редакции: г. Чита, ул. Ленина, 2.
Наша группа "ВКонтакте": <https://vk.com/club25715520>

Главный редактор: Тарасова А.С.,

Корреспонденты "ЕСЛИ":
Кареева А., Литвинцева М.,
Сопова С., Мурашова К., Болякова С.
Иллюстраторы: Терских В.
Верстка: Болякова С.

Насладитесь всеми выпусками газеты "ЕСЛИ" на сайте
Забайкальского краевого лицея-интерната