

ЛОМОНОСОВ И ПРОСВЕЩЕНИЕ

В этом году мы отмечаем 300-летний юбилей Михаила Васильевича Ломоносова (1711-1765 гг.) – гениального русского учёного-энциклопедиста, великого мыслителя, одного из основоположников современного естествознания, поэта, заложившего основы современного русского литературного языка, выдающегося поборника отечественного просвещения.

Творчество Ломоносова было исключительно разносторонним. В его работах получили освещение вопросы, относящиеся почти ко всем отраслям современного ему естествознания, горного дела и металлургии, филологии, истории поэзии, а также просвещения. Вся громадная энциклопедическая деятельность Ломоносова отличалась цельностью. Многообразные направления его творческой мысли были органически связаны между собой.

Проявляя большую заботу о распространении просвещения в России, Ломоносов неоднократно указывал на необходимость создания университета, доступного разным слоям народа. В 1755 году по инициативе Ломоносова и по его проекту был открыт Московский университет.

Поэзия Ломоносова была проникнута высокой идеей служения своему народу, стремлением способствовать развитию русской культуры просвещения, она являлась неотъемлемой составной частью его научной и просветительской деятельности.

Прокладывая связь с современностью, в частности в области образования, следует отметить, что обновление общеобразовательной школы характеризуется ориентацией на личность обучающихся. Это направление провозглашает приоритет человека, его ценности, личную свободу. Все зависит от собственных усилий учащегося, его активности и желания учиться.

Изменение приоритетов образования в пользу личности ребенка приведет к отказу от единообразной, унифицированной школы и созданию новых видов и типов образовательных учреж-



дений. Появятся альтернативные негосударственные школы, обновится содержание образования. Потребуется новые формы учебно-воспитательного процесса, внедрению в педагогический процесс современных образовательных технологий.

Развитие новых школ покажет, что ученики, наряду с общеобразовательными предметами, будут стремиться к поиску своего, только ему присущего пути развития: авторские проекты, авторские программы и др.

Проблема разработки новой модели образовательного учреждения остается актуальной. Развитие современного общества диктует необходимость развития потенциала учащегося, его личности. Именно так рассуждал М. В. Ломоносов, когда вошел в российскую науку. Он смело взял за переустройство тогдашнего образования в России. Сумел добиться для жителей России доступной и современной высшей школы, взамен академий для избранных из элиты общества. Педагогические идеи М.В. Ломоносова позволяют создать современную, ориентированную на личность учащегося, модель общеобразовательного учреждения нового вида.

Бросая общий взгляд на жизнь и труды Ломоносова, нельзя не признать, что даже с учетом многочисленных невзгод, подчас приводивших его в отчаяние, он был человеком счастливым в полном смысле слова: сильнейшая личная страсть его к отысканию Истины сама по себе уже была общественным благом. Его все обнимающая любовь к Родине менее всего была платонической, ибо постоянно воплощалась в свершениях во имя и во усиление Родины. Недолгая жизнь Ломоносова представляет собою пример удивительно цельной жизни, прожитой стремительно, до предела насыщено, благотворно для современников и потомков.

Мое мнение

Будь. Живи.
Учись...

Оценка
Человека

стр. 2

Я и профессия

Глупо жить
впустую

Искусство
книги

стр. 3

Это интересно

Поход в мир
картин

Раз, два, три,
четыре, пять...

стр. 4

Жизнь и мир

Помните о них

Учитель

стр. 5

Школьный доктор

Профилактика
переутомления

стр. 6

В гостях у психолога

Настроение
сбежало,
солнце спряталось
совсем

стр. 7

Лира

Литературная
страничка

стр. 8

Наверно каждого в детстве спрашивали, кем он хочет стать? И каждый обязательно отмечал профессии, связанные с риском и опасностью. Космонавты, солдаты, пожарные и многие другие. Но каждый из нас становился старше и с каждым годом менял своё мнение о профессиях. В конце концов, наступает тот самый момент, когда следует решиться, кем ты будешь в этой жизни и чем ты будешь заниматься. Будешь ты служить закону или писать его, будешь служить народу или спасать его, будешь летать

«ДА». Ведь все проходили ЕГЭ, ведь все выбирали профессии и ведь все учатся и работают. Но нет! ЕГЭ проходили те, кто учился на совесть, выбирали профессию, раздумывая, и учились не там, где легко, а там, где нравится. И опять вопросы! Понравится ли мне? Там много писать? И главный: Там сложно? Легко лишь в памперсе! Понравится ли? Не узнаешь, если не попробуешь! Писать? А что это вас ещё пугает? Учись хорошо, как это делали все до тебя! Выбирай свою профессию, раздумывая! Твоя жизнь - не кино

БУДЬ. ЖИВИ. УЧИСЬ...

в небе или плавать под водой, но ты Будешь! И каждый думал, идти ли в десятый класс или сразу получить профессию. Это было первое взрослое и важное решение в жизни юноши или девушки. Но это только начало, а что же дальше? Как правило, те, кто не пошли в десятый класс, сталкиваются с первыми сложностями жизни. Но десятиклассникам тоже не просто. Уже не получится отсидеть урок и пойти домой. Теперь старшеклассники должны задумываться о своём будущем и что ждёт их впереди. Теперь ученик старается понять, что ему объясняют на уроках. Пытается и удивляется, что он может это! Умный ученик расслабляется и думает, что он сможет сдать ЕГЭ, но разумный ученик сомневается в своих силах и пытается повысить свой уровень в той или иной области. Это правда, что сейчас умников стало меньше, и все стараются не подвести себя. Каждый понимает, что это уже конец школьной жизни, и каждый должен попытаться увидеть, что его ждёт впереди. И, как всегда, сомнения туманят разум и рассудок и не дают скоординироваться над целью. Поэтому каждый переживает, делает ошибки, затем вновь исправляется и идёт к своей цели. Нельзя научиться ходить, не споткнувшись при этом, и нельзя научиться летать, не падая. Но кем же я буду? Что мне подходит? Смогу ли я? Ответ очевиден:

и не сказка, будь реалистом! Ты заблуждаешься! За свои семнадцать лет ты ещё нечего не видел. Может, послушаешь родителей? Они ведь тебе только добра желают! Разве не так?

А все капризы и ссоры приведут тебя, к нудной работе и потере смысла жизни. Так или иначе, вместо твоих сор и криков ты почувствуешь жуткую усталость и потерю цели. А изучая профессию, ты вспомнишь, как тебя наставляли родные и учителя, и тогда тебя проберёт до дрожи.

Все те поучения будут очень кстати для тебя, и это даже напугает. Но ты не должен сломаться в начале твоего пути. Ведь сначала всегда сложно. Взвесь все свои решения и выводы! Реши, кем ты будешь, и не забывай, кем быть сейчас. Главное, ты есть, живёшь и учишься с каждым днём чему-то новому. Наслаждайся жизнью, принимай решения, падай и вставай, учись быть сейчас и учись быть потом! И помни: Ты есть, то, что ты делаешь!

*Усов Виктор, 10 кл.,
гр. "Психолого-
педагогическая подготовка"*

Оценка Человека

Оценка человека - это что? По каким критериям человек подходит нам, а по каким - нет? На что мы обращаем внимание при выборе партнера или друга? Эти вопросы мы часто задаем себе, но точные ответы знает только наше подсознание, которое скрывает от нас многое и делает выбор очень быстро и стремительно. «Но ведь мы и есть подсознание!» - скажет кто-то из вас. Да, конечно. Но часто мы сами не можем ответить на многие вопросы, которые интересуют нас до глубины души. Как мне кажется, здесь и происходит разделение человека на то, что я точно знаю - разум, и на то, что знает мое подсознание (и усердно скрывает от меня).

Конечно, оценка человека происходит мгновенно, с первого взгляда. Мы уже за доли секунды видим в нем то, что нам определенно не нравится и то, что нам определенно симпатизирует. Эту оценку делается совместно с разумом.

Я пытаюсь отходить от стереотипов выбора. Пытаюсь не оценивать человека с первого взгляда, а начать с ним общаться, узнать его. Вот здесь в игру на равных правах с подсознанием вступает разум, который так же прекрасно справляется с обязанностями построения «идеального» человека. Очень часто бывает, что он уже провел четкий анализ и утвердил, что этот человек полностью идентичен человеку из базы данных в моей голове, но при дальнейшем общении с ним я понимаю и нахожу в нем что-то новое. Оно или больше устраивает меня или огорчает. Человек меняется прямо на глазах. Он становится или еще более симпатичным и приятным или вызывает отвращение.

Так возвращаюсь к первоначальному вопросу и пытаюсь на него ответить.

*Балька Кристина,
выпускница гр. "Основы
журналистики"*



ГЛУПО ЖИТЬ ВПУСТУЮ

Найди свою дорогу, узнай своё место - в этом всё для человека, это для него значит сделаться самим собой.

В. Т. Белинский

Наверное, каждый человек задумывается над тем, что будет завтра. И каждому интересно, как повернётся его жизнь. Я считаю, человек сам кузнец своего счастья. И как ты живёшь сейчас, думаешь, поступаешь - от этого зависит многое. Нужно всегда быть уверенным в себе, иметь цель в жизни, к чему-то стремиться, не опускать руки, если неудача. Как гласит русская пословица - «если долго мучиться, что-нибудь получится». Если всего этого нет, то и нет жизни. Глупо жить впустую, тратить время на ненужные ни тебе, ни окружающим вещи, дела, поступки. Всё должно быть в равновесии: школа, друзья, отношения с кем-либо или что-нибудь другое. Примеров много можно привести, но суть одна и та же. В моём примере... Моя мечта - успешный журналист с большими перспективами. Я не хочу, окончив школу, сразу выскочить замуж, родить кучу детей, а потом сидеть и думать, как же их «поднять на ноги», воспитать их достойными людьми, дать хорошее образование. У меня нет желания сидеть дома в цветном халате, вытирать носы детям и жаловаться, что жизнь не состоялась. Значит, уже сейчас нужно задумываться о своём будущем.

Сейчас я уже знаю, что работа журналиста - моё призвание. Чем же меня привлекла эта профессия? В первую очередь тем, что она интересная и творческая. Ведь это же просто замечательно, когда ты просыпаешься утром и не знаешь, куда тебя направят, в какую горячую точку сенсационных событий ты попадёшь, с кем тебе придётся общаться, в чьей судьбе ты примешь участие! В этой работе таится загадка.

Ещё я мечтаю иметь свой молодёжный журнал. Я знаю, что у подростков много проблем. Часто эти проблемы оказывают большое влияние на их характер, взгляды, личную жизнь. Из-за каких-то неудач они не думают о школе, близких, о своём будущем. Их заботит своё. И подростки выбирают «единственно верное решение» - начинают пить, курить, принимать наркотики, пытаются покончить с собой. А мой журнал будет помогать таким ребятам найти себя.

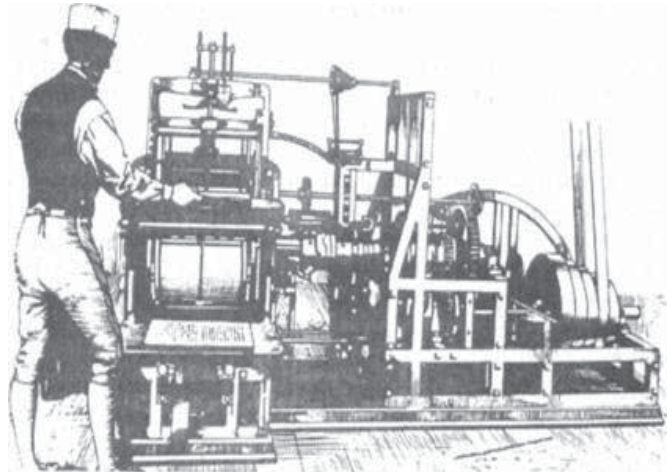
Я думаю, что в работе журналиста меня также привлекает общение с людьми. Ведь их я с каждым днём буду узнавать всё больше и больше, участвовать в их судьбе, хотя бы потому, что они доверили мне свою историю.

Когда я чувствую, что должна сделать что-то полезное для людей, то понимаю, что я кому-то нужна, а значит, живу не зря!

*Гуска Марина, 10 кл.,
гр. "Переплетчик"*

ИСКУССТВО КНИГИ

Книга, удивительное изобретение человечества - это не только носитель информации, не только текст, научный или художественный. Это гармоничное сочетание нескольких видов искусства. Образ книги создает мастерство художника-оформителя. Велика роль и работа переплетчика. Как с появлением фотографии живопись не только не исчезла, но обрела новое значение и новую эстетическую ценность, так и исчезновение ручного труда в переплетном деле не повлекло за собой исчезновения профессии мастера художественного переплета. Сложное



оформление подарочных, миниатюрных и других изданий требует до сих пор ручного труда и больших знаний.

Зарождение переплетного мастерства относится к первому веку нашей эры, когда на смену свитку приходит знакомая нам книга. Пергаментные листы первых книг часто вкладывали между старинными резными пластинами. Так появляются переплеты. Их крышки делали из дерева, украшали резьбой, бархатом, кожей, слоновой костью, драгоценными металлами и камнями. Неудивительно, что создание переплета было первоначально делом ювелиров. Ко времени изобретения книгопечатания появилось тиснение с помощью роликов и штемпелей. С начала XIX века Арчибальд Лейтон ввел коленкорный переплет, и большая часть книг стала изготавливаться фабричным способом.

Сейчас материалом для переплетов служат, в основном, бумага, коленкор и ледерин-ткань, пропитанная полимером, на которую наносится полимерное же покрытие.

*Кравченко Ольга, 10 кл.,
гр. "Переплетчик"*



ПОХОД В «МИР КАРТИН»

Накануне занятий по журналистике я долго не могла заснуть. Я все думала о том, какую новую тему мы будем изучать. И вот наконец-то наступил этот час, когда начинаются уроки. На первой паре нам рассказывали историю Тирасполя. Это было интересно и познавательно, ведь каждый человек должен знать историю своего города, города в котором он живет. Тем более меня очень удивила и порадовала новость, что сейчас мы пойдем в краеведческий музей. Идея с экскурсией мне очень понравилась.

Буквально с первых шагов по музею нас окружили картины, начиная с длинного коридора, на стенах которого висели работы профессиональных художников и рисунки начинающих осваивать эту профессию - пейзажи, натюрморты, виды Тирасполя различных исторических периодов.

В конце коридора главный музейный зал вводил нас в настоящий мир картин. Здесь были представлены различные направления художественного искусства - авангард, портреты, фотографии. Вся наша группа разошлась по залу, выбирая для себя то, что было им интересно. Мне приглянулась портретная живопись. Очень внимательно и детально я рассматривала картины. Они были все совершенно разные, но, в то же время - прекрасные, каждая по-своему. На другом конце зала мне очень понравились замечательные фотографии, вызывавшие целый спектр определенных эмоций.

Особое мое внимание привлекли две талантливые картины художницы Татьяны Шума - портреты ее старшей и младшей дочерей, написанные на холсте маслом.

Передний план портрета старшей дочери «Красные маки» исполнен в теплых тонах и хорошо гармонирует с общим фоном, который для контраста имеет более холодные тона. Картина просто великолепна! Такое чувство, что героиня на холсте - будто бы светится. Издалека кажется, что это не картина, а хорошо выполненная фотография. Глядя на нее, ощущаешь развевающиеся на ветру, переливающиеся всеми цветами радуги волосы девушки. Блеск в ее карих, выразительных глазах придает картине еще больше реалистичности. Центральное место на полотне - красные маки, великолепным образом подсвеченные ярким солнечным светом.

Портрет младшей дочери «Белые пионы» также живописен. На переднем плане - девочка с белыми пионами в руках. Она как бы слилась с окружающей ее природой, и лишь ярко светящийся контур переливающихся каштановых волос выделяет задумчивое лицо девочки. Яркие белые цветы подчеркивают юность и чистоту ребенка. Видно, что в эти картины Татьяна Шума вложила всю душу и любовь к своим дочерям.

Возле портретов двух девочек я поняла, чем привлекла меня портретная живопись. Мастер отображает на холсте не только внешнее сходство, но определенными художественными приемами может передать настроение, внутренний мир, характер изображаемого человека - его душу.

Мне очень понравилось занятие по журналистике в виде экскурсии в музей. Здесь себя можно было почувствовать представителем журналистской профессии на редакторском задании.

*Панина Алена, 10 кл.,
гр. "Основы журналистики"*



Т. Шума "Белые пионы"

РАЗ, ДВА, ТРИ, ЧЕТЫРЕ, ПЯТЬ...

Пять лет назад у меня на даче поселилась семья малиновки. Место выбрала необычное - в комнате за печкой. Входная дверь закрывается, а комнатная дверь из коридора всегда открыта. Маршрут малиновка выбрала для себя тоже необычный: через щель в крыше возле дымохода залетала на чердак, оттуда в комнату через открытую дверь. Каждый год семья выводила по пять птенцов, а вылететь им на улицу было трудно - мне приходилось оставлять на день открытой входную дверь.

Как только я появляюсь на дачном участке, птицы все время летали рядом, пели, даже садились на лопату.

В этом году я в один из дней услышал шорох за печкой. Затем - взмахи крыльями. И понял, что идет проба крыла, птенцы готовятся к вылету. На следующий день я пришел рано утром и увидел в комнате на окнах четырех молодых птенцов, которые спустя некоторое время благополучно вылетели. А где еще один? Ведь всегда их было пять? Какое же было мое удивление, когда через час малиновка-мама появилась из гнезда с пятым птенцом, который был слабее остальных. Она много раз взлетала на печку, слетала на пол и вылетала на улицу, показывая тем самым маршрут полета, но птенец боялся.

С шестой попытки малыш вместе с мамой слетел на пол, попрыгал до порога и взлетел в новый для него мир...

Думаю, что птицы тоже умеют считать по-своему.

*Пономаренко А.П.
преподаватель гр. "Младшая медсестра"*

ПОМНИТЕ О НИХ

Пожилые люди нередко чувствуют себя одинокими, даже живя в семье. Причиной этого - недостаток внимания со стороны родственников. Между тем, не так сложно избавиться от этого ощущения. Одно из требований человеческой морали - это уважение к пожилым людям и забота о старшем поколении.

Вы замечали, что маленькие дети и пожилые люди хорошо находят общий язык? Они с удовольствием проводят время вместе: гуляют, играют. Это потому, что малыши позитивно воспринимают пожилых людей.

А в юности и более зрелом возрасте отношение к старикам более критично. Хотя, казалось бы, энергия молодости, опыт и мудрость старости должны дополнять друг друга и идти бок о бок.



В старости обычно люди подводят итоги своей жизни. И здесь очень важно, к какому выводу приходит человек. Если на работе, в жизни он достиг хороших результатов, за которые испытывает гордость, радость, то, конечно, уверенность в себе будет важным источником нормальных отношений в семье. Если пожилой человек радуется достижениям детей, если они уважительны по отношению к окружающим, трудолюбивы, то именно из этого источника он будет черпать силы для жизни.

Но есть другая категория пожилых людей, у которых все - с точностью до наоборот. Да еще, плюс ко всему, - проблемы со здоровьем. Как быть им, как провести остаток лет в согласии с самим собой и с окружением? Как быть, если, прожив долгие годы, со своей второй половиной, после её смерти, чувство одиночества не покидает, если посвятив всю жизнь детям, не получаешь от них должного внимания? Конечно, тяжело с человеком замкнутым, необщительным, мнительным, который все время упрекает вас в невнимании, иногда и угрожает переездом, потерей семьи. Безусловно, такой пожилой человек в доме - это уход, забота и терпение, и только рядом с внуками и детьми его жизнь может наполниться смыслом.

У стариков, как правило, бывает много свободного времени, в отличие от молодых. И для них, привыкших работать, любое бездействие недопустимо. И задача семьи - помочь чем-нибудь занять это свободное время. Можно, например, поручить прогулку с внуком (это и полезно, и ребенок будет в восторге от общения с бабушкой или дедом) или попросить связать теплые рукавички, шарфик для детей. А может, просто попросить рассказать сказку, подготовить детей ко сну.

С возрастом человека тянет к земле, и работа в огороде или в саду, выращивание овощей или цветов приносит большое удовлетворение нашим старикам.

В традициях любого народа - почитание и уважение старших. Пожилой человек должен чувствовать, что он нужен своей семье, детям, внукам. Чаще говорите о том, как вы их любите, что многое без них не смогли бы сделать. Советуйтесь по некоторым вопросам. Если у Вас настоящая семья, значит, обеды и ужины в кругу семьи имеют место быть. Посадите самого старшего члена семьи во главе стола. Расспросите о прошлом - доставьте старикам удовольствие, ведь они очень любят о нем рассказывать.

Пожилые люди - как дети. Балуйте их так же, как детей. Дарите время от времени подарки, проявляйте максимум внимания, любви и, самое главное, уважения. И не забывайте - наши дети берут пример с нас.

*Гонгарева Алена, II кл.
гр. "Основы журналистики"*

Как ни странно, но верить в молодость - значит смотреть назад; а чтобы смотреть вперед, надо верить в старость.

Дороти Паркер, американская писательница

Учитель

Если учитель имеет только любовь к делу, он будет хороший учитель. Если учитель имеет только любовь к ученику, как отец, мать, - он будет лучше того учителя, который прочел все книги, но не имеет любви ни к делу, ни к ученикам. Если учитель соединяет в себе любовь к делу и к ученикам, он - совершенный учитель.

Каждый человек проходит через самую прекрасную, волшебную и сказочную пору, которую никогда не забывает, называется эта пора - детство. Очень важно, кто поведет нас по тропам знаний, давая знания, формируя мировоззрение.

Кто такой учитель? Прежде всего, это человек, дающий нам знания. Им не обязательно должен быть преподаватель школы, УПК или университета, учителями так же являются наши родители. Они дают нам знания с самого нашего рождения: учат ходить, читать, считать и писать, вести себя в обществе. Но первый большой шаг в серьезную жизнь мы делаем в начальной школе, в этом помогает нам наш первый учитель. Печально, но не все помнят своего первого учителя, имя своего первого педагога, того кто дал первые, но такие важные знания, того, кто так за нас переживал, отпуская в старшие классы, того кто так радовался с нами.

По-моему, каждый учитель мечтает, чтобы его ученики добились успехов в изучении его предмета и даже превзошли своего учителя. И это будет самым прекрасным подарком для него!

Быть учителем - очень ответственная задача. Ведь именно от него мы получаем знания, которыми пользуемся в дальнейшем. По-моему, сложная и трудная это судьба - дарить сердце детям. Я хочу поблагодарить вас, наши дорогие педагоги, за ваше терпение, за ваши знания, которыми вы делитесь с нами, за вашу любовь к нам и за то, что вы есть. Спасибо!

*Благий Анастасия, II кл.,
гр. "Основы журналистики"*

ПРОФИЛАКТИКА ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ И СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА ДНЯ УЧАЩИМИСЯ

Влияние учебной нагрузки и соблюдение режима дня учащимися отражается на состоянии здоровья школьника и данная проблема актуальна на протяжении всего учебного процесса. На здоровье ребёнка может влиять:

- большая загруженность учебными занятиями;
- несоблюдение режима дня;
- малоподвижный образ жизни.

Всё это влияет на физическое и психологическое здоровье. К физическим расстройствам мы отнесли различного характера боли, в том числе и головные, головокружения, расстройство сна. К психологическим состояниям мы отнесли капризы, слезливость, плохое настроение, апатию.

А сопротивляться учебному утомлению возможно и достичь это можно с помощью повышения двигательной активности в учебном процессе и физическом труде в свободное от занятий время.

Перегрузка порождает напряженность и способствует возникновению конфликтов, хаотичного поведения.

При опросе учащихся среднего и старшего звена о характере протекания учебной нагрузки выявились показатели трёх уровней.

Высокие показатели:

69% - часто возникает напряжение при сложной ситуации;

59% - обычная умственная работоспособность.

Средние показатели:

35% - дискомфорт в психике отсутствует;

43% - дискомфорт слабо выражен, но не мешает учёбе;

27% - возникает кратковременное напряжение;

26% - повышенная работоспособность;

21% - напряжение в течении длительного времени, даже после занятий.

Низкие показатели:

18% - нарушения в психике мешают работать на уроке;

16% - никогда не возникает напряжение;

15% - напряжение возникает без причины,

5% - умственная работоспособность снижена значительно, есть утомление.

Утомление сопровождается чувством усталости, желанием оставить задание или работу. Причиной является торможение в соответствующем нервном центре. Утомление возникает в результате выполнения какой-либо работы физической или умственной.

Весь процесс работы можно разделить на 3 этапа:

1. вработываемость, сопровождаемое процессом возбуждения и его нарастания до максимума;
2. работоспособность;
3. утомление.



Утомление бывает истинным или настоящим и мнимым, когда не работаешь, а уже чувствуешь себя усталым. Бороться при мнимом утомлении следует так - продолжать работу и утомление исчезнет. Утомление - это нормальный процесс. Оно устраняется отдыхом.

Отдых различают двух видов - пассивный и активный.

• Пассивный, когда ничего не делаешь.

• Активный - более эффективный отдых. Индукция происходит при смене деятельности.

Период работоспособности зависит от тяжести работы, от физического развития, от возраста и эмоционального состояния.

Переутомление - это болезнь, где возникают жалобы на вялость, слабость, головную боль, сонливость. Переутомление наступает от отсутствия отдыха.

Профилактика переутомления: правильный подход к организации труда и отдыха:

1. Соблюдение режима дня.
2. Правильно дозировать умственную и физическую работу.
3. Правильное составление расписания занятий.
4. Перерыв между занятиями.
5. При необходимости дневной сон.
6. Полноценный сон в ночной период.
7. Вкусная еда.
8. Массаж.
9. Музыка.
10. Природа.
11. Искусство.
12. Смена обстановки.
13. Путешествия.

Для полноценного отдыха можно применить условно 5-тибальную систему.

Если мы находимся на своём рабочем месте и отвлеклись на занятие для души, то ставим себе 1 балл.

Пообщались с собеседником на посторонние темы не отходя от рабочего места - 2 балла.

Если пошли пить чай в специально отведённое место - 3 балла.

Если вышли на улицу, посмотрели на природу и на себя, то ставим 4 балла, так как покинули пространство.

Ставим 5 баллов - если хватило здоровой активности или действий сделать физические упражнения.

Будьте здоровы!

НАСТРОЕНИЕ СБЕЖАЛО, СОЛНЦЕ СПРЯТАЛОСЬ СОВСЕМ...

Вы очень подавлены, весь мир вокруг кажется серым, и кажется, что никто и ничто не сможет поднять настроение? Вы глубоко заблуждаетесь и вот почему...

Голодный, усталый и злой?... Поешьте, отдохните :). А если дело не в этом, если перед важной встречей вас обрызгало с головы до ног проезжавшее мимо авто, с самого утра сломался каблук, а прошагать нужно еще целый день, или же вам попался на экзамене тот самый билет, который у вас не хватило времени выучить?? Или же всё вроде бы хорошо, а чего-то не хватает, настроение на нуле и продолжает падать, и не знаешь чем себе помочь...

Самый неудачный выбор вы сделаете, если начнете жалеть себя, плакать над своей «загубленной» судьбой, говорить себе: «Всё пропало!» Не стоит! Таким образом, вы лишь станете притягивать к себе жалостливые или же злолишь взгляды (а одно другого не лучше). И зачем оно вам нужно, так настроение не поднять... Надо действовать, и тогда всё состоится. Программировать себя только на лучшее, и тогда этому Лучшему не останется другого выбора. Шансы на выигрыш в схватке с судьбой всегда есть, у каждого свои. И они всегда находят тех, кто их ищет. Если судьба закрывает дверь, она открывает окно - это точно.

И ещё...если человек не хочет прилагать усилий для создания своего же благополучия - никто ему не сможет помочь. Ведь каждый сам творец своей судьбы.

Наши советы для тех, кто не собирается ни под каким предлогом поддаваться невзгодам и омрачать свою жизнь. Для тех, кто ценит каждый момент и встречать готов его с улыбкой и хорошим, как минимум приподнятым, настроением!!

Итак, если от вас по какой-либо причине сбежало хорошее настроение, советую вспомнить слова любителя тортов и варенья, доброго Карлсона: «Спокойствие, только спокойствие. Дело-то житейское!» и улыбнуться всем невзгодам в лицо! Да-да, именно улыбка может вас спасти даже тогда, когда вам кажется, что в вашей жизни возник самый пренеприятный эпизод. Ведь зачастую жизнь специально нагнетает мрак, чтобы потом блеснуть своей яркой стороной!!!

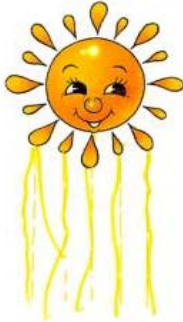
«Улыбайтесь, господа, улыбайтесь!»

Итак:

- Попробуйте натянуть улыбку на лицо и удержать её в течение 3 минут. Такой простой трюк гарантированно избавляет от дурного настроения! И все мутные мысли сразу куда-то исчезают.

- Вообразите себе, что прошло уже целых 10 лет и взгляните на свою проблему с высоты этого времени. И она покажется вам такой незначительной, что невольно вызовет улыбку. Так зачем же расстраиваться сейчас?

- Ни секунды не думайте о плохом! Ведь мысль материальна, научитесь отражать негатив, притягивая позитив!!



- Ваше благополучие зависит от ваших собственных решений. (Рокфеллер) Мы получаем ровно столько, сколько отдаём! И никак иначе. Так давайте окружать себя радостью!

- Там, где не помогает здравый смысл - всегда приходит на выручку чувство юмора. :)

- Никогда не переставайте улыбаться! Даже когда вам грустно, кто-то может влюбиться в вашу улыбку.

- А если попробовать наградить улыбкой прохожего? Он улыбнется вам в ответ - и станет теплее на душе! «Поделись улыбкою своей, и она к тебе не раз еще вернется!»

- Распахните окно, посмотрите по сторонам. Это всё ваше! Небо, солнце, каждый порыв ветра! Разве у вас есть поводы для грусти??

- Вспомните забавный случай из своей жизни. Как вам тогда было весело, хорошее настроение буквально вернется из прошлого. :)

- Поиграйте сами с собой в забавную игру-головоломку: постарайтесь найти как можно больше положительного в окружающей вас обстановке. Ведь все жизненные ситуации изначально нейтральны, и обретают смысл лишь тогда, когда мы даём им свою оценку.

- С утра хорошо бы зарядиться положительной энергией от прослушивания любимой музыки или же почитать анекдоты.

Да мало ли еще способов на свете для поднятия настроения! Главное - не поддаваться унынию (ведь это тяжкий грех), встречать с улыбкой все сюрпризы и радоваться каждому моменту! Потому что каждый момент неповторим, и это еще одна попытка изменить жизнь к лучшему!!!

Ведущая рубрики преподаватель групп
«Психолого-педагогическая подготовка»
Сергейко Л.Д.



*Гонтарева Алена, 11 кл.,
гр. "Основы журналистики"*

Воспоминания

Земля покрылась снежным покрывалом,
И ты уныло смотришь вдаль,
Печаль тебя и прежде накрывала,
Теперь ты наблюдаешь снежный бал.

Ты думаешь о том, что было раньше,
О том, кого любила, берегла.
Но надо двигаться теперь все дальше,
Покинуть эту пропасть навсегда!

Тебя ли он любил иль поигрался,
Уже неважно, за окном темно.
А кто из нас не отступался?
Но это было в прошлом... все равно...

Как хочется забыть, но я не смею,
Твои слова, что раньше говорил,
Ведь все равно уже не быть твоею,
Но только лишь вопрос:
«А ты меня любил?»

Мой город

Я просыпаюсь ранним утром
И подхожу к окну.
Рассвет встречаю, милый город
Приветствует меня одну.

Лениво лучики расправив,
Луну сменяя на посту,
Восходит солнце и взирает
На вновь спешащую толпу.

И я люблюсь столь прекрасным,
Необычайной красоты
Рассветом, даже в день ненастный
Спасешь от грусти меня ты.

В чужом краю я не забуду,
Тебя запомню навсегда,
Мой город детства - в сердце будет,
Любви не деться никуда.

Вот дождь стучит, ласкает плечи,
Напоминает о тебе.
И грустно мне, я жажду встречи,
Навечно ты в моей судьбе.

*Панина Алена, 11 кл.,
гр. "Основы журналистики"*

Лишённый детства

Дождик морщинит картинку оконную,
Ветер колышет багрянец листы
Ветки стучатся в стеклашки балконные.
Воют собаки, мячуют коты..

Осень унылая, зябко и холодно,
Быстро темнеет, мороз по утрам.
Бездомным животным и мокро, и голодно,
Не греет в подвалах тряпичный хлам.
Щенок неумело в помойке копается,
С мокрой вороной воет за кость.
В мире суровом он выжить старается,
Где главной в борьбе становится злость.
Зубы и когти, рычание злобное -
Так не подходят ему - малышу,
Но участь дворняги, худой и голодной,
Диктует законы свои "чернышу".

У Днестра

Вот и вновь заоктябрило,
Стало зыбко и темно.
И осеннее светило,
Уж не светит мне в окно.
Гонит Днестр воды к морю,
Отражая свет луны,
Я с тобой стою и спорю,
Нет прекрасней стороны.



Беспризорник

Он забыл про людскую ласку,
И забыл, что такое мечты,
И не верит в волшебную сказку,
Нет уж больше тепла, доброты.
Хоть на улице яркое солнце,
На душе пустота и дожди,
И закрытое в сердце оконце,
Шепчет всем - уходи, уходи...
Потому что не верит он в счастье,
И не верит в любовь уж давно,
И в жару и в лихое ненастье,
Ему жить одному суждено.

