ЛИКИ-2019-2020
ГАЗЕТА О ЛИЦЕИСТАХ И ДЛЯ НИХ
Декабрь 2019 года. №4

Все ближе и ближе новый 2020 год - год белой металлической крысы.

Новый 2020 год начинает четвертый 12-ти летний цикл 60-ти летнего периода китайского лунного календаря. Второе новолуние после зимнего солнцестояния, а, следовательно, и дата начала китайского нового 2020 года, приходится в этот раз на январь - именно в этот день Крыса полностью вступит в свои права.

На востоке отношение к Крысе полностью отличается от европейских традиций, где этого грызуна недолюбливают и считают вредителем. К примеру, в индийской мифологии Крыса - это спутник и помощник Ганеши, божества мудрости; в Китае плохой приметой считается, если в доме нет крысы - это сулит бедность и разнообразные несчастья.

Стихия 2020 года Крысы — металл, которому соответствует белый цвет. Таким образом 2020 год пройдет под знаком металлической белой Крысы.

Крыса в восточном календаре начинает новый двенадцатилетний зодиакальный цикл гороскопа. Год Крысы несет с собой массу новых возможностей и перспектив для развития.

Что принесет нам 2020 год Белой Крысы

На востоке Крыса считается денежным животным, ее шуршание ассоциируется с шелестом денег и сулит успех и благополучие. Так что новый 2020 год — подходящее время для решения финансовых трудностей и закладки фундамента будущего благосостояния.

Восточная астрология утверждает, что все мероприятия, начатые в год Крысы, окажутся успешными. Но помните, Крыса не любит чересчур большого риска — неосмотрительные поступки и переоценка собственных сил в год Белой Крысы способны привести к плачевному результату.

2020 год Крысы обещает стать гораздо более успешным, нежели уходящий год Петуха или предыдущий год Собаки — уменьшится количество войн, природных и техногенных катастроф. Ум и рассудительность Крысы позволит использовать больше дипломатии для решения возникающих и текущих конфликтов, хотя, конечно все проблемы решить не удастся.

Крыса в восточном календаре, как первый знак нового цикла, является символом нового пути, новых решений и возможностей. **Поэтому и новый 2020 год обещает кардинальные перемены не только в жизни каждого из нас, но и в стране, а, возможно, и во всем мире.**

А вот какими будут перемены, приятными или не очень, зависит от каждого из нас **Бубнова Ольга, 11 ФМ**.

Мода на интеллект: как лицей выступил на муниципальном этапе Всероссийской олимпиады школьников

Администрация поздравляет победителей, призёров и учителей-тренеров, достойно представивших лицей!

Английский язык

Учитель-тренер Давыдова Е.Н.

Боровикова Ольга, 7кл – призер
Савицкая Анастасия, 8кл – призер
Буянов Клим, 8 кл – призер
Кузнецов Егор, 9 кл – победитель
Елкин Максим, 9 кл – призер
Гомбоев Артем, 10 кл – призер
Бубнова Ольга, 11 кл – победитель

Учитель-тренер Арсенюк Е.И.

Зарубин Иван, 8 кл – призер
Игнатович Ярослав, 8 кл – победитель
Севостьянов Егор, 7 кл – победитель
Бутаков Иван, 8кл – призер
Воскресенская Анна, 8кл-призер

Учитель-тренер Денисенко Е.Б.

Кулакова Милана, 8 кл – призер
Михайлова Софья, 9 кл – призёр
Записная Софья, 10 кл – призер
Метлицкий Ефим , 10 кл – призер

Биология

Учитель-тренер Тюкавкина М.Г.

Чиликин Вадим, 11 кл – победитель
Воркунов Владислав, 11 кл – призер
Иваненко Лолита, 11 кл – призер
Середюк Алена, 11 кл – призёр.
Пестрякова Мария, 8 кл – призер

География

Учитель-тренер Бубнова Н.В.

Калугина Вероника, 11 класс –

Литература

Учитель-тренер Кузнецова Е.В.

Харченко Полина, 9 кл – победитель

Учитель-тренер Кулик Т.В.

Записная Софья, 10 класс – призер
Патарина Елизавета, 10кл – призер

Учитель-тренер Пуговкина М.А.

Бубнова Ольга, 10 класс – призёр

Математика

Учитель-тренер Бутко А.А.

Криворучко Александр, 10 кл – призер
Шатковский Вадим, 10 кл – победитель
Бескоровайнов Семён, 10 кл – призер
Метлицкий Ефим, 10 кл – призер

Учитель-тренер Яковчук И.А.

Шестаков Константин, 8 кл – победитель

Обществознание

Учитель-тренер Баевский А.А.

Мамаев Дмитрий, 9 кл – призёр
Кулакова Милана, 8 кл – призёр

Право

Учитель-тренер Казак Н.М.

Михайлова Софья, 10 класс – призер
Кривенчук Даниил, 10 кл – призер
Селюкова Арина, 11 кл – победитель
Чаусовская Анна, 11 кл – призер

Русский язык

Учитель-тренер Кулик Т.В.

Семёнова Яна, 7 класс – победитель
Сперанская Элина, 8 кл – призер

призёр

География

Белоусова Анастасия, 11 класс – призёр

История

Учитель-тренер Лапко М.Е.

Маракулина Татьяна, 9 кл – призер

Учитель-тренер Баевский А.А.

Кулакова Милана, 8кл – победитель

Ботвенко Виталий , 8 кл – призер

Семенова Яна, 8 кл – призер

Кузнецова Елизавета, 8 кл – призер

Учитель-тренер Русакова О.Н.

Кичигин Станислав, 7 кл – победитель

Технология

Учитель-тренер Гавриш Т.И.

Кузнецова Полина, 7 кл – призер

Физика

Учитель-тренер Крячко И.Н.

Кузнецова Полина, 7 кл – призер

Учитель-тренер Баевская И.С.

Ёлкин Максим, 9 класс – призер

Химия

Учитель-тренер Браташ С.П.

Шаргородская София, 9 кл – призер

Метлицкий Ефим, 10 кл – призер

Криворучко Александр, 10 кл – призер

Русин Вадим, 10 кл – призер

Прокофьев Александр, 10 кл – призёр

Чиликин Вадим, 11 класс – победитель

Ткачев Влад, 11 класс – призёр

Меркульева Ангелина, 11 класс – призер

Русский язык

Рябова Кристина, 8 кл – призер

Записная Софья, 10 кл – призер

Никифорова Вероника, 10 класс – призёр

Учитель-тренер Пуговкина М.А.

Тюрюханова Ксения, 7 кл – победитель

Тишкова Руслана, 9 кл – призёр

Беляева Алина, 7 кл – призер

Смирнова Юлия, 7 кл – призер

Севостьянов Егор, 7 кл – призер

Пахатинская Софья, 7 кл – призер

Деменская Лидия, 7 кл – призер

Учитель-тренер Кузнецова Е.В.

Юдина Дарья, 8 кл – призёр

Байкова Мария, 10 кл – победитель

Физическая культура

Учитель-тренер Чертовских Н.А.

Волкова Алиса, 7 кл –призер

Гоголев Даниил, 7 кл – призер

Фролова Кристина, 10 класс – призёр

Кутьенов Павел, 10 кл – призер

Лукманов Илья, 11 кл – призер

Учитель-тренер Гинтова О.А.

Дутова Виктория, 10 кл – призер

Шмидт Алина, 11 кл – призер

Учитель-тренер Цой А.А.

Номаконов Максим, 8 класс – призёр

Пестрякова Мария, 8 кл – призер

Лысковцева Ирина, 9 кл – победитель

Байкова Мария, 10 кл – призер

Экономика

Учитель-тренер Баевский А.А.

Мамаев Дмитрий, 9кл. – победитель,

Экология

Учитель-тренер Тюкавкина М.Г.

Склярова Полина, 11 кл. – победитель

Как сдать сессию?

В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Стресс при этом - абсолютно нормальная реакция организма.
Легкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность. Но излишнее эмоциональное напряжение зачастую оказывает обратное действие.

Причиной этого является, в первую очередь, личное отношение к событию. Поэтому важно формирование адекватного отношения к ситуации. Оно поможет лицеистам разумно распределить силы для подготовки и сдачи экзамена, а родителям - оказать своему ребенку правильную помощь.

Советы:

Экзамен - лишь одно из жизненных испытаний, многих из которых еще предстоит пройти. Не придавайте событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение.

При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышением личностной самооценки.

Заранее поставьте перед собой цель, которая Вам по силам. Никто не может всегда быть совершенным. Пусть достижения не всегда совпадают с идеалом, зато они Ваши личные.

Не стоит бояться ошибок. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает.

Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо больше, чем те, кто старается избегать неудач.

Будьте уверены: каждому, кто учился в течение семестра, по силам сдать любой экзамен. Все задания составлены на основе изученной программы. Подготовившись должным образом, Вы обязательно сдадите экзамен.

Некоторые полезные приемы

Перед началом работы нужно сосредоточиться, расслабиться и успокоиться. Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряженное, скованное внимание.

Заблаговременное ознакомление с правилами и процедурой экзамена снимет эффект неожиданности на экзамене (внимательно изучите демоверсию, размещенную на сайте).

Тренировка в решении заданий поможет ориентироваться в разных типах заданий, рассчитывать время.

Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно все время. Меняйте умственную деятельность на двигательную. Не бойтесь отвлекаться от подготовки на прогулки и любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но и не затягивайте перемену! Оптимально делать 10-15 минутные перерывы после 40-50 минут занятий.

Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно больше пить простую или минеральную воду, зеленый чай.

Соблюдайте режим сна и отдыха. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна на час.

Рекомендации по заучиванию материала

Главное - распределение повторений во времени.

Повторять рекомендуется сразу в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24 часа.

Полезно повторять материал за 15-20 минут до сна и утром, на свежую голову. При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более трудные места.

Повторение будет эффективным, если воспроизводить материал своими словами близко к тексту. Обращения к тексту лучше делать, если вспомнить материал не удается в течение 2-3 минут.

Чтобы перевести информацию в долговременную память, нужно делать повторения спустя сутки, двое и так далее, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями. Такой способ обеспечит запоминание надолго.

Упражнения для снятия стресса

Упражнение 1.

Этот комплекс очень прост и эффективен, для его выполнения вам не потребуется ничего, кроме стены.

1. Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.
2. Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте — тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.
3. Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.
4. Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.
5. Сильно упритесь затылком *в* стену, пол или кровать. Расслабьтесь. Повторите быстрее.
6. Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.
7. Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

Упражнение 2.

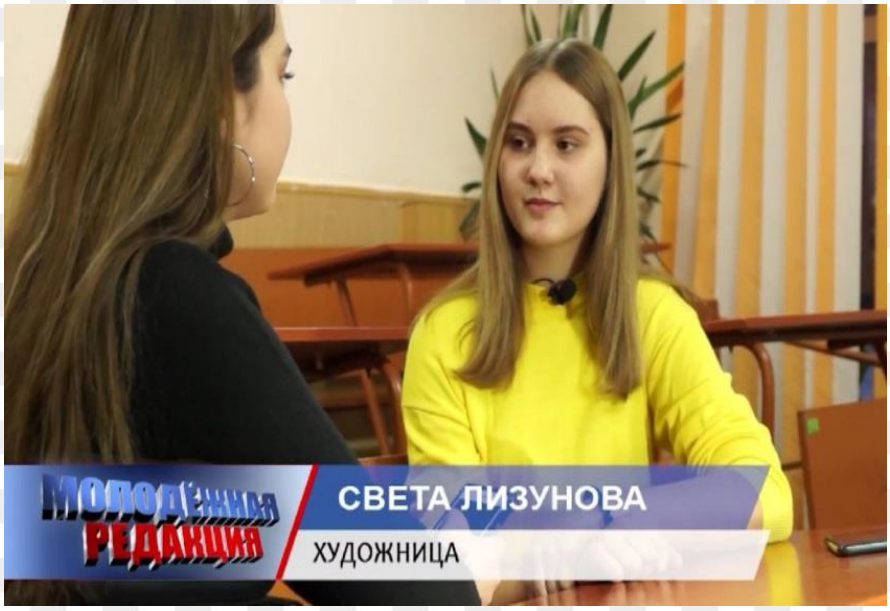
Если обстановка вокруг накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих,

1. Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.
2. Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.
3. Напрягите и расслабьте икры.
4. Напрягите и расслабьте колени.
5. Напрягите и расслабьте бедра.
6. Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.
7. Напрягите и расслабьте живот. S. Расслабьте спину и плечи-
9. Расслабьте кисти рук.
10. Расслабьте предплечья.
11. Расслабьте шею.
12. Расслабьте лицевые мышцы.
13. Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что медленно плывете, — вы полностью расслабились.

Сессия на ура! Легко! Удачи!

Бубнова Ольга, 11 ФМ

Лицеисты – часть социально-образовательного медиапроекта «Молодёжная редакция»



Социально-образовательный медиапроект «Молодёжная редакция» призван объединить существующие пресс-клубы и видеокружки в школах и средне-специальных образовательных учреждениях г. Усолье-Сибирское.

Планируется создание новой молодежной информационной среды для всех учащихся нашего города.

Участники городского молодежного медиацентра будут обучаться искусству фотографии, процессам написания статей для печатных и электронных изданий, основам видеосъемки и монтажа для создания визуального контента, актуального в молодежной среде, созданию и продвижению информационных страниц своих учреждений в социальных сетях.

Суть программы в том, что мы доказывает, что в Усолье есть интересные личности среди молодёжи.

Так 30 ноября 2019 года редакторская встреча состоялась на территории лицея. Снимался выпуск о творческой молодёжи города Усолье-Сибирское. Съемки проходили в кабинете №2.

Одна из участниц – **Лизунова Светлана, ученица 10 класса химико-биологического профиля**, она занимается рисованием на графическом планшете, художник-самоучка.

Вот что пишет о них Светлана: «Давать интервью – это интересно, я почувствовала себя звездой, не так страшно, когда твои ровесники с тобой беседуют. Участие в качестве «приглашённой звезды» сподвигло меня на дальнейшее развитие. В планах – новые картины в новых программах».

Бубнова Ольга, 11 ФМ

Лицей – место, где сбываются мечты!!!

РУБРИКА «ПРИВЕТ ОТ »

Шишкина Анна,
ВЫПУСКНИЦА ФИЗИКО-МАТЕМАТИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ

Здравствуй, лицей и любимые учителя. С радостью вспоминаю лицейские годы: праздники, сессия, одноклассники.

Сейчас сплошная учеба до вечера. Устаю жутко. Уезжаю часто за границу, в основном, сама, не от универа. Практикую. Недавно вернулась из Мексики. Жила там месяц, подтягивала испанский.

Учусь на факультете перевода и переводоведения, ничего не изменилось. 3 языка. Два идут хорошо, третий пока не очень. Если в следующем году все их подтяну до более-менее уверенного уровня, возьму четвертый.

Как помог лицей... **Именно там я почувствовала любовь и способности какие-то первые к языкам, но никак себе в этой любви признаться не могла.** Да и вообще не решалась я посвятить себя этому. Но два года на физмате помогли осознать все. В перспективах выучиться на устного последовательного переводчика и работать по всему миру.

Гаврилова Анна,
ВЫПУСКНИЦА БИОЛОГО-ХИМИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ

Меня зовут Анна Мартынова (Гаврилова).

В Лицее я училась на биолого-химическом профиле и закончила его в 2013 году.

Поступила в Российский Государственный Университет Правосудия, там готовят юристов для судебной системы. Первые два года я вела активную деятельность: снималась в учебных роликах, участвовала в

местных брейн-рингах, готовила творческие номера, была заместителем старосты. Учеба далась легко, поэтому закончила ВУЗ без особых сложностей, и уже через неделю по удивительному стечению обстоятельств начала работать юристом в управляющей компании. Сразу осознала, что такая работа не по мне: отнимает много сил и не вдохновляет. Опять же, будто по волшебству, я забеременела и наша с мужем жизнь заиграла новыми красками. В мае 2018 года родила замечательную любимую дочку Еву. Могу без сомнения сказать, что материнство - это мое призвание, я нашла себя в этой ипостаси и от этого счастлива. В декрете я занялась еще кое-чем, что мне по душе: начала собирать подарочные боксы.

Истоки моего занятия берут начало именно в Лицее. Я состояла в службе культуротворения, учрежденной нашим куратором, Кузнецовой Еленой Владимировной. Мы готовили именинникам поздравления, покупали подарки, устраивали конкурсы.

Мне очень нравилось организовывать праздники, дарить людям радость. К слову, название своего магазина подарков "Мартышкина Радость" я придумала не случайно. Я - Мартышка (по фамилии), а делать подарки - это моя Радость. Этим и занимаюсь сейчас: дарю радость ребенку, мужу, заказчикам.

И от этого счастлива. Нынешним лицеистам хочу пожелать умения слушать себя, идти по своему пути, быть добрыми и счастливыми людьми не смотря ни на что.

Кузнецова Дарья, ВЫПУСКНИЦА СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНОГО ПРОФИЛЯ

Здравствуйте, Елена Владимировна! Что же можно рассказать о жизни и успехах?

После окончания лицея поступила в университет в Китае. Город, в котором я учусь, находится на юге Китая, г.Чанша (长沙).Университет Central South University of Foresty and Technology.

Первый год я учила китайский язык. По окончанию года сдала HSK4 и все экзамены по основным предметам на «отлично», что позволило мне поступить на бакалавриат на бюджетной основе.

Сейчас моя специальность – «International economic and trade», в которую также входят курсы китайского языка.

Что можно сказать о перспективах: во-первых, по окончанию университета я буду иметь диплом, который мне поможет найти хорошую работу в России, а также за границей.

Во-вторых, у меня также будут сертификаты HSK 5 уровня и IELTS , которые подтверждают мои знания английского и китайского языка.

И, конечно, в этом огромная заслуга лицея и его преподавателей.

Спасибо лицею за те знания, которые он мне дал в изучении китайского языка и за то, что разбудил во мне интерес к Китаю,его традициям и культуре. **Спасибо за возможность выступать на различных конкурсах и конференциях с китайским языком,** что помогло мне обрести уверенность в том, с чем я хочу связать свою жизнь в будущем - с китайским языком и Китаем.

Воловченко Екатерина, ВЫПУСКНИЦА ЛИНГВИСТИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ

Лицей – твой путь к успеху! Так должна начинаться любая мотивационная речь. И на самом деле это так, без лишних прикрас и преувеличений. Но только есть одно условие… Если ты сам этого захочешь и ежедневно будешь предпринимать шаги к «этому успеху».

После окончания Лицея я поступила в Санкт-Петербургский государственный экономический университет, и сейчас учусь на направлении «маркетинг». Но на личном опыте я поняла, что всё, чем я бы хотела заниматься, находится за границами университета. Да, сейчас мне нравится то, что я изучаю, но это лишь теоретические знания, которые без подкрепления практикой никому не нужны! Поэтому так важно, будучи студентом, посещать полезные мастер-классы, заводить интересные знакомства, пытаться превратить свое хобби в то, что приносит тебе деньги. Но при всем этом не забывать отдыхать, проводить время с родными и друзьями. Это все очень сложно совместить, но надо пробовать!

С каждым годом я убеждаюсь, что чем бы ты в жизни ни занимался, что бы ты ни изучал - пригодится тебе в жизни. **А Лицей дает просто миллион возможностей раскрыть свой талант и выявить скрытые способности.** Например, я монтировала ролики для нашей группы, мне это нравилось, я кайфовала. Сейчас я занимаюсь этим на более профессиональном уровне для совершенно незнакомых людей, которые готовы за это платить. **Также в Лицее мы постоянно выполняли проекты, делали презентации, выступали**. Сейчас на работе мне приходится общаться с людьми, выступать перед аудиторией, организовывать довольно масштабные мероприятия**. Мне проще, потому что эти навыки я уже выработала, учась в Лицее. И, конечно, английский. Учите, пока вам дают эту возможность!** Потом не будет времени, а знания понадобятся. Я была волонтером на чемпионате мира по футболу 2018 и каждый день была счастлива от того, что у меня есть возможность общаться!

Лицей не подарит вам золотой билет в счастливую жизнь, но Лицей – это отличный трамплин, чтобы достичь своих целей и осуществить мечты!,

ВАШИ БЕЗОПАСНЫЕ КАНИКУЛЫ

1. Соблюдать правила дорожного движения в зимнее время. Быть осторожными и внимательными во время движения по дороге, особенно в вечернее время суток. Приобрести и прикрепить к верхней одежде светоотражающую повязку.
2. Не разговаривать с незнакомыми людьми, не садиться в незнакомый транспорт.
3. Осторожно обращаться с газовыми и электроприборами, предметами бытовой химии, лекарственными препаратами.
4. Запрещается употребление алкогольных напитков, курение.
5. Не подходить, не трогать руками подозрительные предметы. В случае обнаружения сообщить взрослым, в милицию.
6. Находясь дома, не открывать дверь незнакомым людям.
7. Запрещается пребывание на реке и других водоёмах в период зимних каникул.
8. Всегда сообщать родителям о своем местонахождении.
9. Не разрешается пребывание на улице после 22.00 часов без сопровождения взрослых.
10. Соблюдать правила поведения в общественных местах.

Помните телефоны: Служба (МЧС) 101, Полиция 102, Скорая помощь 103

11.Не увлекайтесь длительным просмотром телевизора, многочасовой работой за компьютером.

12.Соблюдать правила охраны жизни и здоровья во время Новогодних праздничных мероприятий: не использовать хлопушки, бенгальские огни, петарды.

Во время зимних каникул ответственность за жизнь и здоровье детей несут родители.

Памятка «Зимние опасности».

Особенности безопасного поведения в зимний период.

Главное правило поведения на дороге зимой — удвоенное внимание и повышенная осторожность!

В сумерках и в темноте значительно ухудшается видимость. В темноте легко ошибиться в определении расстояния, как до едущего автомобиля, так и до неподвижных предметов. Поэтому в сумерках и темноте будьте особенно внимательны. Переходите только по подземным, надземным или регулируемым переходам. А в случае их отсутствия — при переходе увеличьте безопасное расстояние до автомобиля.

В снегопады заметно ухудшается видимость, появляются заносы, ограничивается и затрудняется движение пешеходов и транспорта. Снег залепляет глаза пешеходам и мешает обзору дороги. Для водителя видимость на дороге тоже ухудшается.

В городах улицы посыпают специальными химикатами, чтобы не образовывался снежный накат. В результате даже в умеренный мороз проезжая часть может быть покрыта снежно-водяной кашей, которую в виде взвеси поднимают в воздух колеса проезжающего транспорта. Взвесь оседает на ветровых стеклах автомобилей, мешая водителям следить за дорожной обстановкой. В такой ситуации водителю еще сложнее заметить пешехода!

Яркое солнце, как ни странно, тоже помеха. Яркое солнце и белый снег создают эффект бликов, человек как бы «ослепляется». Поэтому нужно быть крайне внимательным.

В снежный накат или гололед повышается вероятность «юза», заноса автомобиля, и, самое главное — непредсказуемо удлиняется тормозной путь.

Поэтому обычное (летнее) безопасное для перехода расстояние до машины нужно увеличить в несколько раз.

Русакова О.Н., социальный педагог

Памятка по применению гражданами бытовых пиротехнических изделий

Никогда не ленитесь лишний раз прочитать инструкцию на изделие. Помните, что даже знакомое и обычное на вид пиротехническое изделие может иметь свои особенности

Фитиль следует поджигать на расстоянии вытянутой руки

Зрители должны находиться за пределами опасной зоны, указанной в инструкции по применению конкретного пиротехнического изделия, но не менее 20 м

Категорически запрещается:

Держать работающие пиротехнические изделия в руках

Наклоняться над работающим пиротехническим изделием и после окончания его работы, а также в случае его несрабатывания.

Производить запуск пиротехнических изделий в направлении людей, а также в место их возможного появления

Применять пиротехнические изделия в помещении

Использовать пиротехнические изделия вблизи зданий, сооружений, деревьев, линий электропередач и на расстоянии менее радиуса опасной зоны