



КРАСИВО! ГРАМОТНО! В СРОК!

ГАЗЕТА АЛТАЙСКОГО КРАЕВОГО
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО
ЛИЦЕЯ

№ 6 (127)
2021 год

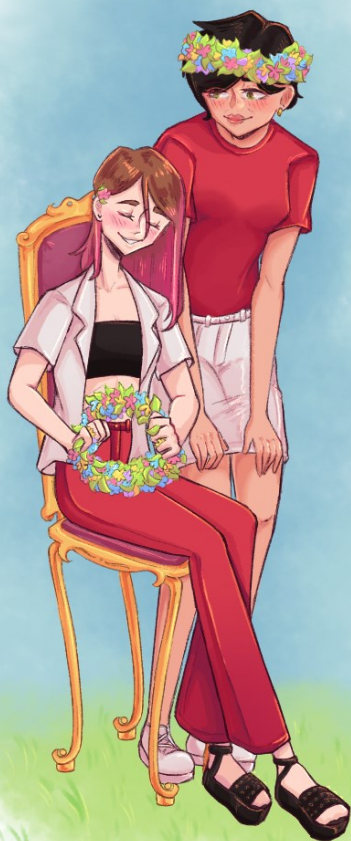


Рисунок Александры Степановой, 11англ.

*Не важно, сколько вам лет и
чего вы добились: вам все рав-
но нужна мама.*

Кейт Уинслет

*Человеку надо мало:
Чтоб тропинка вдаль вела.
Чтоб жила на свете мама.
Сколько нужно ей — жила.
Роберт Рождественский*

*Моя мама думает, что я
лучший. А я был воспитан так,
чтобы верить всему, что гово-
рит моя мама.*

Диего Марадона

*Меня ты знаешь от рожденья,
Твоя любовь живёт во мне.
Любимому, родному - детям -
Ты ярче солнца в каждом дне.*

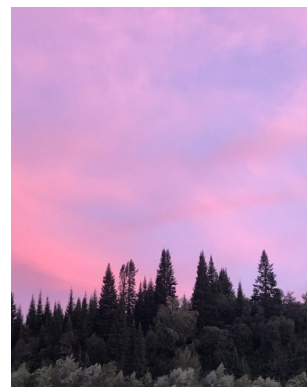
*И целовать тебя отрадней -
А добрых слов чуть подучить.
А всё затем, чтоб ты сегодня,
Ещё счастливей стала жить!*

*Федор Клюзов,
10 филологический*

Подведем итоги осеннего фотоконкурса



1 место - Арина Весни-
на, 10х/б, «Унылая пора!
очей очарованье!...»



2 место - Варвара Тома-
шевич, 11м, «Последние
краски уходящего лета»



3 место - Соня Пере-
мышленко, 11х/б,
«Навстречу солнцу»

28 НОЯБРЯ - ВСЕРОССИЙСКИЙ ДЕНЬ МАТЕРИ

Как сделать маму счастливой? Обнять, просто так, без повода. Рассказать секретик. Предложить вместе приготовить неповторимый кулинарный шедевр. Удачно пошутить. Полистать семейный альбом. Способов много - не откладывайте признание в любви своей маме на потом. И помните: даже если мама ругается, она вас все равно любит сильнее, чем вы ее в этот момент.

Дорогие мамы - педагоги, мамы, работающие в лицее! Поздравляем вас с теплым семейным праздником! Хорошо, что этот день воскресенье, значит, ваши родные дети найдут вас дома, а не на работе.

Лицейсты, передавайте своим мамам привет и поздравления от редакции газеты «ЛиК»!

Колонка выпускающего редактора



*Лицей – беспрерывное движение, суета, суета, спешка, нервы, переживания: сама суть и сила молодой жизни...
Т.В. Торконяк, учитель*

Пожалуй, каждый выпускающий редактор пишет о том, как быстро летит время в лицее. И я не стану исключением. Подходит к концу ноябрь, а с ним кончается и осень. Совсем скоро первый экзамен – Итоговое Сочинение. Но это еще не сейчас; жить нужно сегодняшним днем. Синдром отложенной жизни – это нездорово.

А как часто вообще мы, лицеисты, задумываемся о своем ментальном здоровье? Думаю,

реже, чем это необходимо. В погоне за отличными результатами в учебе и высокими баллами на грядущем ЕГЭ мы порой совершенно забываем о себе, о здоровой доле эгоизма. Именно регулярный прием правильной пищи, здоровый и крепкий сон, а также хорошее настроение, спокойствие и уверенность в себе – это то, в чем лицеисты часто так нуждаются. И в этом всегда могут помочь друзья, родители и, конечно же, учителя!

Сложно жить полноценной лицейской жизнью, яркой, ритмичной и насыщенной, если чувствуешь себя уставшим и подавленным. Дорогие ребята! Цените не только время, проведенное в лицее, но и свое здоровье. Контрольные, экзамены и зачеты, конечно, очень важны, но не забывайте, пожалуйста, жить «здесь и сейчас»! Юность дана, чтобы ей наслаждаться!

*Дарья Злобина,
11 исторический класс*

День самого близкого человека

Что за праздник такой – День матери? С каких пор и в честь чего он отмечается? Часто от людей вокруг можно услышать такие вопросы, хотя он отмечается в России уже 23 года. А вот в некоторых других странах мира – официально зарегистрирован еще с начала XX века.

День Матери берет свое начало в Англии. В XVII веке король Генрих III провозгласил Материнский день. Он был объявлен выходным, а выросшие дети должны были приехать в родной дом с подарками и гостинцами. Со временем эта традиция была забыта. В 1872 году в Америке была совершена новая попытка «закрепить» День Матери. Пацифистка Джулия Уорд Хоув собрала около сотни единомышленниц и написала обращение в правительство США, но ее идеи не получили распространения, так как она считала основной задачей матерей идею борьбы за мир. В 1914

году у Анны Джервис, рано потерявшей сына, получилось воздействовать на власть. В Америке появился День Матери, когда вспоминают о непростом труде большинства женщин в мире.

Праздновать День Матери в России начали ещё в СССР. В 1986 году учительница одной из школ в Баку организовала утренник, посвященный мамам учителей. Постепенно эта идея распространилась по всей стране и в 1998 году была закреплена Президентом Б.Н. Ельциным официально.

Сейчас дети всей страны делают открытки, мастерят поделки для мам. С каждым годом



этот праздник становится популярней, и прекрасно, что дети всех возрастов в этот день признаются в любви самому близкому человеку на свете. Вот что бы я без мамы делала?!

*Женя Захарьяшева,
11 исторический класс*

Семейные ценности

Семья - пространство любви и заботы

Часто слышу фразы: полная семья - неполная семья - отец ушёл из семьи. Я не знаю, каково это - иметь отца. А кто-то не знает родной матери... Но раз уж так складывается наша судьба, то стоит задуматься, что такое настоящая дружная семья, а «полная или нет» - какая разница?

Для каждого ребёнка важны отношения внутри семьи: для душевного состояния чрезвычайно необходимо чувствовать, что нас любят, знать, что мы значимы для своих родителей.

Лет до четырнадцати ведущую роль в моей жизни и развитии играли дедушка и бабушка (она всегда помогала с учёбой). Моя мама, на первый взгляд, раньше принимала, как мне кажется, не такое явное участие в моем воспитании, но теперь она старается всегда быть рядом, как минимум духовно. Она поддерживает, верит в меня, в мои силы и способности. Я благодарна ей за это. Пока дедушка прививал мне любовь к спорту, мама привила мне любовь к журналистике.

Отец моей мамы, мой любимый дед, очень много работал,



из-за чего тоже не уделял ей и её сестре достаточного внимания. Когда родилась я, он стал мне отцом. Всё мое детство он окружал меня любовью и заботой. Я забыла тетрадку дома? Он приносил ее в школу по первому моему звонку. Благодаря ему я начала кататься на лыжах и заниматься настольным тен-

нисом. С поезда он встречал меня со свежесобраным букетом полевых цветов, которые я очень люблю. Он любит высказывать шуточные комментарии, иногда обидные. Но едва я ему говорю, что мне это неприятно, он больше никогда такого не говорит. Он показал мне, что меня могут любить, даже если я не сдерживаю свой характер. Именно он взрастил во мне личность, которой я являюсь. Дедушка поддерживает меня в любых моих начинаниях и сейчас.

Несмотря на то что вроде бы в моей семье «не комплект» родственников, я считаю свою семью очень даже «полной». Полной радости, любви, заботы, внимания, такта, искреннего интереса друг к другу!

*Полина Колыхалова,
11 филологический класс*

Как вы чувствуете СЧАСТЬЕ?

Каждый человек мечтает о счастье для себя и своих близких. Но психологи отмечают, что это стремление может быть бесконечным, если не проверять себя хотя бы иногда вопросом: как я почувствую, что уже счастлив?

Журналисты пресс-центра АКПЛ ответили так:

«Чувство счастья не похоже ни на что другое. В моем случае, это чувство спокойствия, удовлетворения и тепла. Тебя ничего не беспокоит, ты знаешь, что тебе не нужно никуда спешить, все, что нужно для счастья, у тебя есть. Ты можешь просто наслаждаться этим, и кажется, уже ничего не выведет тебя из такого состояния. Это, и правда, похоже на окрыление». *Юля Д.*

«Счастье приходит неожиданно, это что-то такое светлое, такое тёплое и невероятно приятное. Каждой клеточкой тела ты ощущаешь его, а потом, как ребёнок, радуешься и не можешь нарадоваться. Хочется свернуть горы, сделать что-то невообразимое!» *Полина Ч.*

«Затрудняюсь ответить, потому что из-за интенсивной работы у меня нет времени на самопознание, рефлексии. Хотя этот труд приносит мне очень много побед, и, когда

я побеждаю, я чувствую себя счастливой: приливает энергия, возникает желание кого-то очень крепко обнять». *Лада З.*

«Быть рядом с любимым человеком, улыбаться всем людям, не стесняться вести себя смешно, с нетерпением ждать какой-нибудь праздник, обнимать маму, любить людей, отдыхать после трудного дня - так я чувствую счастье». *Маша В.*

**Больше информации здесь:
#ГорячийМикрофонский#наш
инпресс#наш197**

Человек и природа

Отметим Синичкин день?

В экологическом календаре России есть необычная дата – Синичкин день, который отмечается 12 ноября. Это напоминание о том, что наступила осень и пора обратить внимание на диких птиц, которым мы можем помочь. Корреспондент нашей газеты Мария Вакаева составила разговор по этому поводу с алтайским орнитологом Алексеем Эбелем.

Союз охраны птиц России примерно восемь лет назад обратил внимание на то, что у нас не существует такого дня, в который мы могли бы проводить экологические мероприятия, напоминать согражданам о том, что можно подкармливать птиц, – рассказывает А.Л. Эбель. – Дата выбрана также не случайно – на большей части территории России, в частности в Сибири, зима начинается рано, в это время птицы уже нуждаются в помощи. Такая культура существует многие десятилетия.

Какую пользу приносят птицы в городе?

В первую очередь, польза эстетическая. Птицы – элемент дикой природы. Все живые существа имеют право жить в городах, несмотря на то, что их построил человек. Наличие дикой природы в городской среде помогает человеку разнообразить ландшафт. Когда в парках много животных и птиц, это благотворно влияет на людей.

Утилитарная польза заключается в следующем: если у нас в

городе остаются какие-то зелёные уголки, то насекомоядные птицы уничтожают вредителей. Например, стрижи, обитающие в большом количестве у нас в городе, уничтожают комаров и мошек. Не будь этих шумных птиц, было бы гораздо больше таких насекомых.

Как обычный человек может помочь птицам?

Первое, что приходит на ум – подкормка птиц. Лучше всего это делать в парках, скверах, вешать кормушки на деревьях, а не на окнах или балконах многоэтажных домов. Можно весной и осенью делать наклейки на окна, так как есть дома со сплошным застеклением, они стоят на путях миграции, из-за чего птицы врезаются в окна. Если есть кошка, то лучше не выпускать её свободно гулять, особенно по частному сектору или следует приобрести ошейники с колокольчиком – это не даст ей возможности подкрасться к молодым и неопытным птенцам. Также, если есть возможность, то нужно строить домики для птиц.



Алексей Леонович Эбель – выпускник биологического факультета АлтГУ, 1992 г, известный алтайский орнитолог, фотограф и бердвочер, вице-президент Союза охраны птиц России.

А наилучший способ – просто наблюдать за ними, это помощь учёным и орнитологам в изучении изменений, которые происходят с городскими птицами.

Готовясь к интервью, я столкнулась с интересным словом – бердвочинг. Что это?

Этот термин новый для нас, означает он наблюдение за птицами. Это движение уже давно существует на Западе. Развивается оно и в России, но несколько иначе, чем в Европе. Мы не просто наблюдаем, а ещё и фотографируем. Снимок – это некое подтверждение такого наблюдения. Достаточно много людей этим увлекается, ходят на экскурсии, проводимые в парках. Это прекрасное времяпрепровождение на свежем воздухе с пользой для себя и учёных.

Мария Вакаева,

10 филологический класс



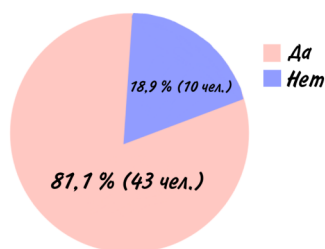
Фото Алексея Эбеля

Человек и природа

Расскажи о своем питомце

Есть ли у вас домашние животные, которые ждут вашего возвращения из лицея даже больше родителей?

Есть ли у тебя домашнее животное?



28 человек

22 человека



4 человека

4 человека



4 человека

3 человека



Контейнер для макулатуры находится на 3 этаже около учительской

Сохрани дерево

Каждый день для создания вещей, порой не всегда важных, вырубаются гектары лесов. Бесконтрольная вырубка лесов представляет угрозу для всего живого на Земле. По данным группы <https://www.ecoanaliz.ru> ежегодно исчезает около 95 миллионов деревьев по всей планете.

Спрос на лесные «дары» постоянно растёт, а их восстановление происходит очень медленно. Все это может привести к экологической катастрофе. Поэтому нужно всегда помнить, что лес - это наше природное богатство и надо беречь его!

Многие люди хотели бы помочь природе, но не знают, с чего начать. Вот несколько советов и правил:

1. Замените некоторые вещи ЭКОаналогами.

Бумажные стаканчики, листовки, бумажные пакеты, салфетки и полотенца - это всё одноразовые вещи. А за ними стоят природные богатства, израсходованные ради недолгого применения. Например, для производства одноразовых бумажных стаканчиков, которые служат человеку в среднем 15 минут, ежегодно вырубают 32 миллиона деревьев. Подберите себе удобную термocupку или бутылку для напитков, замените салфетки на красивые носовые платочки, а для кухни - полотенца из нежных тканей.

2. Поделитесь печатными книгами, которые не читаете.

Если вы любите читать книги в электронном варианте, то выберите удобный сайт и наслаждайтесь! Бумажные книги и журналы, которые пылятся без дела и совсем недороги вам, можно передать в библиотеку или благотворительный фонд, а также отнести на буккроссинг или поставить на полку для обмена книгами, находящиеся на 4 этаже в учебном корпусе АКПЛ.

3. Используйте двустороннюю печать или черновики.

Если у вас есть возможность не распечатывать документ - не делайте этого. А если без печати не обойтись, то применяйте двустороннюю. Найдя ошибку в важном документе, не торопитесь выбрасывать этот лист. На обороте вы можете печатать менее важные материалы, составлять списки вещей или продуктов, а также рисовать.

4. Сдавайте макулатуру.

Большую часть производимой бумаги можно вернуть в оборот. Сбор макулатуры помогает сохранять новые леса от вырубки, а по качеству листы из вторичной целлюлозы ничуть не хуже. Бумажные календари можно превратить в украшение интерьера дома, комнаты, надоевшие - сдать в переработку.

В течение нескольких лет лицей принимает участие в акции «Зеленый офис». В октябре 2021 года нам с вами удалось спасти 2 дерева, благодаря собранному 140 кг макулатуры.

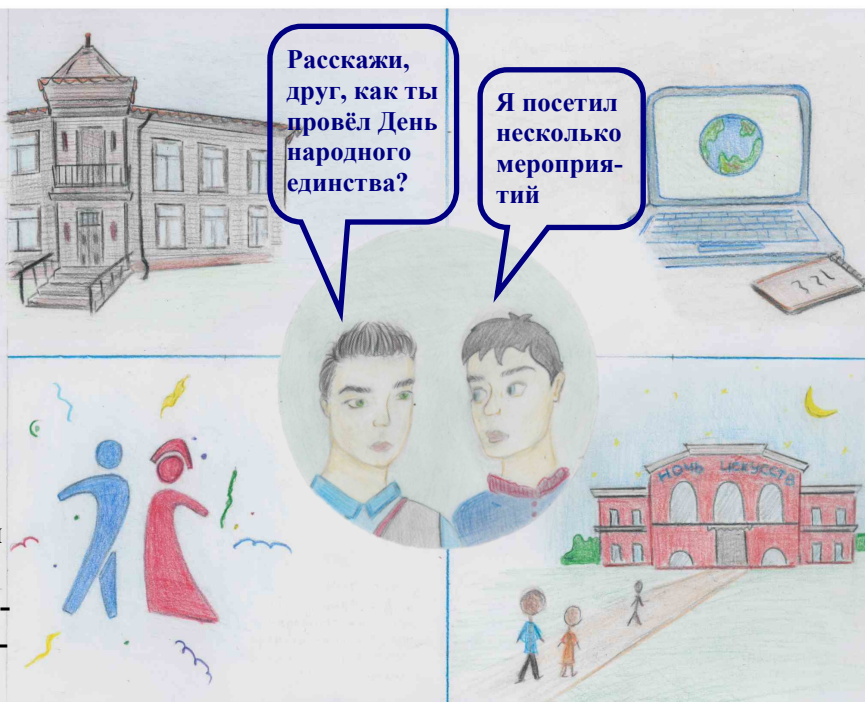
Каждый учитель и лицеист может внести свой вклад в это дело. Например, старые тетради разделить на чистые листики, которые можно использовать еще раз, и на исписанные, которые можно сложить в контейнеры для сбора использованной бумаги и картона. Если у вас возникли идеи по проведению экологических акций, то обращайтесь к психологу лицея Татьяне Николаевне Шмелёвой.

Жанна Иштуганова,
10 исторический класс

Лицейские будни

В бывшем доме купца Зубова прошли программы, посвящённые истории купечества на Алтае.

В онлайн-фестивале «Традиция» ко Дню народного единства приняли участие 15 регионов России с национальными песнями и танцами.



Фестиваль «Мы - Россия» проходил в социальной сети «ВКонтакте» 4 ноября в 12:00

В Алтайском государственном краеведческом музее прошла Всероссийская акция «Ночь искусств».

Болезнь, которая губит и душу, и тело

Ежегодно 16 ноября отмечается Международный день борьбы с анорексией - одним из самых распространенных психических расстройств. Мы поговорили об этом с лицеистом, который сумел побороть РПП (расстройство пищевого поведения), и экс-координатором уникального проекта АРО ВОД «Волонтеры Медики» «С любовью, Тело» Нечаевой Марией Николаевной.

По данным EDC (англ. Eating Disorders Coalition - Коалиция по борьбе с РПП) 9% жителей США в течение жизни сталкивались с расстройством пищевого поведения (РПП). Анорексия - психическое расстройство, характеризующееся стремлением поддерживать низкую массу тела. Ею в среднем в развитых странах болеют около 4% жен-

щин и 0,3% мужчин, но в России точной статистики на данный момент нет.

«Тебе все говорят о том, что ты очень худой, но ты все равно продолжаешь думать, что ты толстый, - делится лицеист. - Социальные сети провоцируют»

Чаще всего РПП встречается у подростков от 15 до 20 лет и возникает из-за оскорблений или жестоких шуток по поводу лишнего веса. На развитие заболевания могут влиять социальные сети: идеальные фотографии кумиров, тематические группы, романтизирующие неестественную худобу.

Первым и самым ярким симптомом РПП является изменение пищевых привычек. Помимо этого, человек становится раздражительным, малообщительным, часто изнуряет себя тренировками и избегает приемов пищи в компании.

Анорексия и другие расстройства пищевого поведения возникают не только у асоциальных и «ненормальных» людей. Такое может случиться с каждым. Поэтому важно знать, что следует делать, если вы заметили симптомы заболевания у близкого человека:

«Самостоятельно принимать решения и давать рекомендации в таких ситуациях нельзя, ведь это может навредить ещё сильнее. Лучше уговорить больного обратиться к специалисту по бесплатной горячей линии 8 (499) 216-50-50», - рекомендует Мария Николаевна.

Дорогие лицеисты, будьте внимательны к себе и своим друзьям, а также осторожны в своих словах. Помните, что вы прекрасны и без усилий.

Анна Косенко,

Екатерина Пырикова,

10 химико-биологический кл.

Психическое
здоровье



ВАЖНО

Телефон доверия
8 (800) 333-44-34

Лицейские будни

Отменить смену никак нельзя!

Краевой центр дистанционного образования детей-инвалидов, структурное подразделение АКПЛ, каждый год проводит незабываемые летние смены для учащихся. В 2021 году «Преодоление» проводили онлайн. Накануне Международного дня инвалидов (3 декабря) мы задали вопросы руководителю смены Ирине Владимировне Красильниковой.

Чем смена «Преодоление» отличается от других профильных смен для детей с ОВЗ, например «Шаг навстречу»?

На нашей смене занимаются старшеклассники с 8 по 11 класс, которые хотят общаться, хотят расширить свой кругозор и пройти профориентацию. В этом году было 40 человек. Пять дней активных занятий, которые не похожи друг на друга.

Какие задачи ставили перед собой учителя?

В этом году было четыре направления смены: профориентация, психологический тренинг, изобразительное творчество и декоративно-прикладное творчество. Но за несколько занятий невозможно научить рисовать, поэтому, например, по изобразительному творчеству мы ставили задачу научиться работать с цветом, экспериментировать с формами, ребята узнали о влиянии цвета на психику человека. Процесс прино-

сил удовольствие, дети общались, показывали друг другу свои подделки, советовались.

Участникам смены было полезно пройти профориентацию. Многие не знали, какие ВУЗы у нас есть с дистанционным образованием, не знали о системе СПО. Учитель работал над тем, чтобы не только реализовать какие-то детские мечты, но и над гармоничным совпадением их с возможностями ребят. Большой плюс - развитие кругозора, расширение горизонтов.

Какие эмоции смена принесла учителям и ученикам?

Первые занятия были наполнены восторгом, просто даже от того, что все друг с другом общались, все в едином порыве окунулись в творчество. Благодаря этой смене ребята плавно вошли в новый учебный год.

Юлия Денисенко,
10 филологический класс



Работы
Сатаровой Алены,
10 класс

«Талант22» - а что это?

Краевой центр для одарённых детей «Талант22» предлагает лицеистам принять участие в игре и победить!

1. Когда открылся краевой центр для одарённых детей «Талант22»

- в 2010г.; - в 2019 г.; - в 2020 г.

2. Сириус – это

- самая яркая звезда на ночном небе;
- образовательный центр;
- всё это вместе.

3. «Талант22»- структурное подразделение

- Правительства Алтайского края;
- министерства образования и науки Алтайского края;
- АКПЛ.

4. Попечительский совет центра возглавляет

- Губернатор Алтайского края;
- министр образования и науки Алтайского края;
- директор Алтайского краевого педагогического лицея.

5. По какой модели работает Центр

- конвейерной;
- поточно-уровневой;
- смешанных способностей;
- распределённой.

6. Основные направления работы Центра

- наука;
- искусство;
- спорт;
- всё это вместе.

7. Обучение в «Таланте22»

- интересно;
- полезно;
- познавательно;
- бесплатно;
- всё это вместе.

Ответы на викторину можно присылать на электронный адрес: xsv665ddf@yandex.ru.

Первые пять участников викторины, давшие правильные ответы на вопросы, получают памятные сувениры. Соревнования проверяют ваши знания о «Таланте22». Стартуем!

Елена Бирюкова,
«Талант22», специалист по работе с общественностью

Постскриптум

Дай почитать!

«На Западном фронте без перемен» - антивоенный роман Эриха Марии Ремарка, опубликованный в 1928 году. Действие романа происходит во время Первой мировой войны. Повествование ведётся от лица девятнадцатилетнего немецкого солдата Пауля Боймера. Это автобиографическое произведение. Все описанное в книге было увидено собственными глазами Ремарка.

Проблема «потерянного поколения» в романе привлекла меня. Юноши, записывающиеся добровольцами, были наполнены излишним героизмом. Первый крупнейший конфликт в истории человечества погубил молодое поколение. Оно стало жестким, недоверчивым, безжалостным и мстительным, люди превратились в животных, главная цель которых - выжить. Они не знают, как дальше будут распоряжаться собственными жизнями. Что делать после войны: окончить школьный курс, получить профессию, работать? Гражданская жизнь не принимает

их. Они верят в войну. Все то, что происходит во время боевых действий, оседает в душе и после выйдет наружу.

Тема войны остаётся актуальной. Этот роман даёт представление о том, что на самом деле значит фронт для каждого бойца, с чем сталкиваются люди на местах сражений, что они чувствуют. Война - это не песни у костра, не шумное празднование победы и не воодушевленный патриотизм. Это непонимание, холод, грязь, боль и страх.



Сожаление (иллюстрация к роману)

Р.С. Передаю слово Даше Селиверстовой.

*Автор текста и рисунка
Лиза Линд, 10 исторический*



Косплей: преображайся!

Косплей - это переодевание в костюм выбранного персонажа с последующей имитацией характерных для него поведения и речи. Этот термин – результат сокращения и аббревиации словосочетания costume play, что переводится как «костюмированная игра». Для многих это способ самовыражения. По всему миру проводится множество фестивалей и праздников, где можно сфотографироваться с любимым персонажем, поговорить с ним или же стать участником, самостоятельно создав костюм.



В лицее на Хэллоуин, на Новый год и на День Детства можно прийти в костюме!

*Варвара Томашевич,
11 математический класс*

Выпускающий редактор: *Злобина Дарья*

Над выпуском работали: *Вакаева Мария, Денисенко Юлия, Екшибарова Софья, Захарьячева Евгения, Иштуганова Жанна, Колыхалова Полина, Косенко Анна, Линд Елизавета, Пырикова Екатерина, Томашевич Варвара*

Руководители пресс-центра: *Еременко Светлана Викторовна, Торконяк Татьяна Васильевна*

27 ноября 2021 года

Мать — это самое трогательное из всего, что есть на земле. Мать — это значит: прощать и приносить себя в жертву. Эрих Мария Ремарк