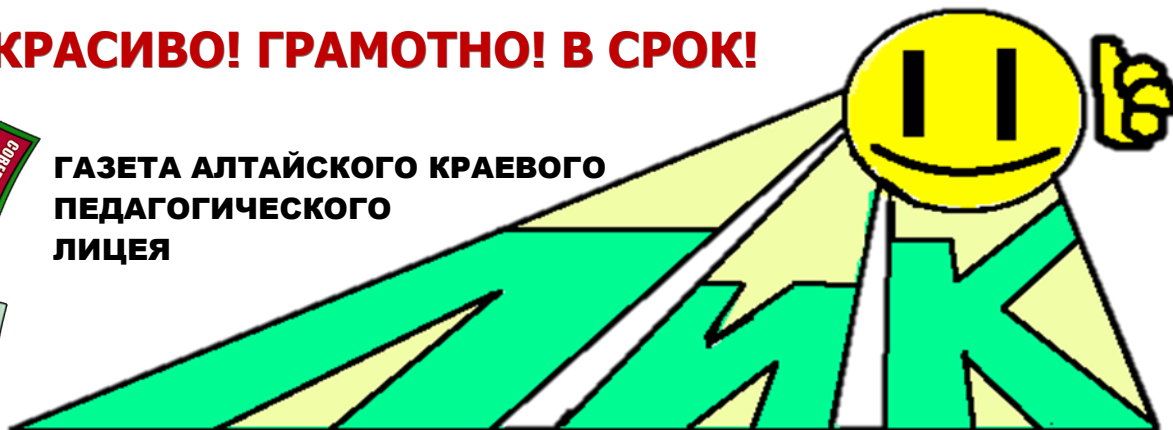




№ 7 (91)
2016 год

КРАСИВО! ГРАМОТНО! В СРОК!

ГАЗЕТА АЛТАЙСКОГО КРАЕВОГО
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО
ЛИЦЕЯ



ЛИЦЕЙ И КОМПАНИЯ



**«Добро – не наука,
а действие»**

Р. Роллан

Рисунок Анны Колчиной

*Мастер
школьной
печати
Алтай*

RSPR 22-00197-Г-02



Зарегистрировано в Реестре школьной прессы России. Portal.lgo.ru



Колонка выпускающего редактора

Принято считать, что осень - время хандры. Этакая пора тоски. Природа готовится к глубокому зимнему сну, краски понемногу угасают, погода перестает радовать теплом и солнцем. Да ещё и в учебный процесс приходится включаться. Ну как тут не упадёшь духом!

А журналистам в нашей редакции хандрить строго-настрого запрещено. Нужно собирать материал, писать статьи, верстать газеты - столько обязанностей, столько дел, которые никогда не переделываются. За работой и забываешь о грусти, учишься отодвигать её на второй план.

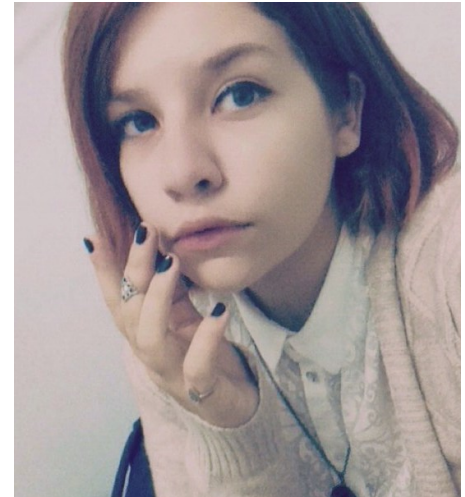
Но всё-таки иногда замечаешь, что чего-то будням не достаёт, что что-то очень важное будто бы и вовсе от тебя ускользнуло в суете.

Мне кажется, так от нас понемногу ускользает теплота и добро. Ведь если каждый день у нас расписан по часам и на сон едва хватает времени, - разве можем мы хоть ненадолго остано-

виться и подумать о чем-то хорошем? Помочь кому-то советом? Утешить и ободрить друга или незнакомца? У нас попросту не остается времени на самые элементарные проявления добра и хорошего отношения друг к другу. Именно поэтому мы решили посвятить этот выпуск доброте и всему, что может быть связано с понятием Добро.

Я вот, например, верю, что достаточно пожелать и, может быть, добавить чуточку воображения, чтобы свои будни сделать более тёплыми и яркими даже в такую холодную сибирскую осень.

Каждый ведь может подойти к другу или просто знакомому и, сказав что-нибудь приятное, обнять. Помните лицейский день объятий? Что может быть лучше самого простого человеческого тепла? А объятия отлично снимают стресс и помогают нам почувствовать себя важными и значимыми для кого-то.



Найти несколько минут для человека, который в этом действительно нуждается, - это совсем не сложно.

Доброта - она ведь в самых обычных вещах, не в чем-то великом и недостижимом. Доброта - это просто.

*Александра Аверина,
11 филологический класс*

Добро доступно каждому

ДОБРО - бескорыстное и искреннее стремление к осуществлению блага, например, помощь ближнему, а также незнакомому человеку или даже животному и растительному миру. В житейском смысле этот термин относится ко всему, что получает у людей положительную оценку, либо ассоциируется со счастьем, радостью, любовью.

Добро – исполнение человеком Божественной воли, ведущей его к духовному совершенству, а также Сам Бог как Источник духовного совершенства (из словаря). Ну что же такое истинное добро, которое окружает нас каждую минуту? Конечно, однозначного ответа на этот вопрос нет. Ведь у каждого свое мнение.

Одни считают, что Добро – это **ДЕЙСТВИЕ**, не просто сказанное слово, не просто доброжелательный взгляд или касание, а именно действие. Действие, которое зависит исключительно от нашей воли, никто не может навязать нам желание сделать что-то хорошее другим людям.

Другие считают, что Добро - это **ЧУВСТВО**. Доброе чувство—само желание сделать Добро другому, может, миру. Испытывать счастье и радость от доброго дела должны не только благополучатели, но и «дарители блага», так как Добро имеет две одинаково светлые стороны. И если вы поступили вроде бы правильно, но не ощущаете никакой легкости и радости, то задумайтесь, истинное ли Добро двигало вами, сделан ли шаг ваш от чистого сердца?

Добро и Зло, независимо от времени и места, вечно идут рядом с человеком, и ему каждую минуту приходится делать выбор, «с кем дружить». Помните притчу о двух волках, живущих в сердце человека? Так вот, победит тот волк, которого ты кормишь.

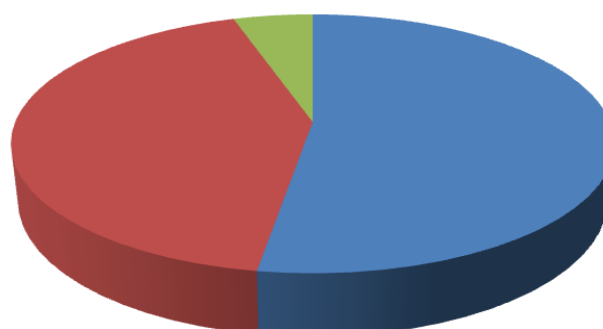
Добро есть там, где есть мораль, а людские души не испорчены. Если бы каждый из нас сделал счастливым в этой жизни хотя бы одного человека, то все на свете были бы счастливы.

Мы провели опрос среди сорока лицейстов, попросили дать определе-

ние слову Добро. В целом, результаты предсказуемы, однако два человека (5%) не смогли сформулировать ответ. Означает ли это, что не все задумываются над тем, как живут и добры ли они сами. В связи с этим актуальны слова английской писательницы Марии Эбнер-Эшенбах, сказанные еще в XIX веке: «В добро верят лишь те немногие, кто его творит». Давайте же будем не только делать добрые поступки, но и искренне верить в них.

*Олеся Тодорова,
11 историко-туристический класс*

Что такое Добро?



- Добро - это чувство
- Добро - это действие
- Затрудняюсь ответить

Храним традиции

Ликуем, совершеннолетние!

25 октября 1998 года - день рождения лицейской газеты «ЛиК» (Лицей и Компания). «Компания» - это мы с вами, лицеисты и педагоги, выпускники и родители. В этом году мы отмечаем Совершеннолетие нашей Газеты! Поздравляем всех, кто стоял у истоков, тех, кто участвует в выпуске «ЛиКа» сегодня и всех читателей!

Предлагаем вашему вниманию отрывки из книги руководителей пресс-центра С.В. Еременко и Т.В. Торконяк «Как мы стали магистрами школьной печати», 2013 г.

«На рубеже тысячелетий, в 1998 году творческая группа заинтересованных ребят и взрослых под руководством С.А. Романенко выпустила первый номер газеты «ЛиК». Вышло шесть номеров и до 2005 года больше не было ни одного. 2005-2006 учебный год стал годом становления лицейской прессы. К этому времени ежегодно с 1996 г. издавался альманах «СТИХИЯ», как самостоятельное лицейское издание. Заговорило лицейское радио «ЛиРа» и возобновилось ежемесячное издание газеты.

Выпуск газеты стал социальным проектом для 10 класса информатики. По задумке классного руководителя С.В. Еременко, классу нужно коллективное творческое дело. Идея оказалась заразной, и многие вечера были посвящены верстке газеты.

Чтобы не прервать «связующую нить поколений» лицеистов, название газеты было решено оставить прежним, но оно было переосмыслено: лик - лицо - личность, духовность - индивидуальность - творчество. Лицейские поэты быстро отвоевали себе колонку и назвали ее «Проба пера». Класс информатиков выпустился из стен лицея, а газета осталась жить, как продукт деятельности кружка «Лицейский пресс-центр». И было нам хорошо в

своем лицейском братстве.

Первые победы пришли в 2008 году на региональной выставке изданий для детей и юношества «Свежая строка». Дальше было множество конкурсов и номинаций...

Мы гордимся признанием газеты в Алтайском крае - «Магистры школьной печати Алтая» (с 2013 г.), Дипломы II и III степени краевого конкурса школьных СМИ (2013, 2014 гг.), в России - победители в номинации «Общешкольный формат» Всероссийского конкурса школьных изданий «Больше изданий хороших и разных» (2016 г.)

Редакция благодарит директора В.С. Былкова за моральную и материальную поддержку лицейских изданий.

Друзья, прекрасен наш союз!

19 октября - Всероссийский день лицеиста, официально утвержден в 1992 году. Он знаменует годовщину открытия Императорского лицея в Царском селе в 1811 году, который был создан по указу императора Александра I. Царскосельскому лицейу 205 лет со дня основания. Лицей воспитал А. Пушкина, В. Кюхельбекера, А. Дельвига, А. Горчакова, Я. Грота, М. Салтыкова-Щедрина и многих других известных и выдающихся деятелей России XIX века. Благодаря этим выпускникам в жизнь вошли понятия «лицейское братство, лицейская дружба». АКПЛ сохраняет и чтит традиции Лицея.

К 317-летию поэта

Слово русское, слово простое,
Слово, известное с малых лет.
Слово одно существует такое,
В котором поэзия, жизнь и свет.

В котором балы, и дуэли, и вина,
Кокетки, и ножки, и невские берега,
Слово, в котором воспета картина
Милой деревни - снега и стога.

Слово, в котором вольность и братство,
Верная дружба, святая любовь.
В нем же любовь - лишь игра и коварство,
Льется шампанское, льется и кровь.

Слово, в котором и детство, и юность,
Няни рассказы, преданья отцов,
В котором история не обманулась,
Слово, в котором тысячи слов!

Слово, которое выбитой вязью
У барышни спит до зари под подушкой.
Которое через века стало связью,
Слово великое. Слово - Пушкин!

Поэт и муза

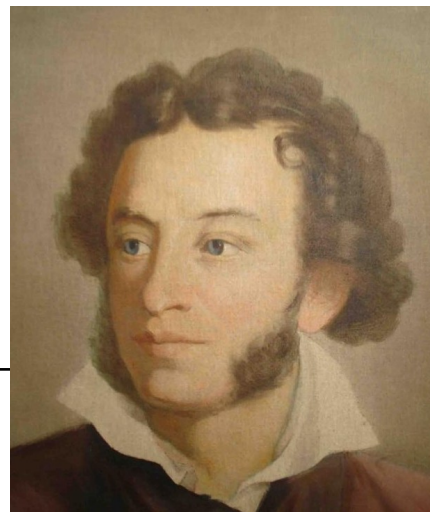
Свою музу поэт целовал
В ее белый и мраморный лоб.
Ведь он искренне верил и знал,
Что она никогда не умрёт.

Не покинет его никогда,
Не падет, развенчав идеал,
Ведь он сам, тратя жизни года,
Из гранита ее изваял.

Так стояла она каждый день,
Освещаемая солнцем одним,
А лишь в город спускалась тень,
Опекалась поэтом самим.

Но однажды, когда он уснул
И вступила во власть свою ночь,
Лунный свет с любопытством
взглянул
На искусства внебрачную дочь.

И раскрылись гранита глаза,
И мечтательным сделался взор,
И она с пьедестала сошла,
Легкой ножкой ступив на ковер.



Холод губ заменило тепло,
И нагнувшись над юным творцом,
Дева ласково так и светло
Поцелуй нанесла над челом.

Вдруг наружу сквозь створки окна
Позвала ее хитрая ночь,
И она, новой жизнью пьяна,
Словно тень, удалилась прочь.

И проснувшись, увидел поэт,
Что обманут он музой своей,
Что химеру он принял за свет.
И взрыдал он, покинутый ей.

И лишь брызнули слезы из глаз,
Отразился в них утренний свет,
Капли слез обратились в алмаз,
И в гранит обратился поэт.

**Юлия Зевакова,
11 английский класс**

Крупным планом

Виват, лицеисты!

Отгремело одно из самых важных лицейских мероприятий «Виват, лицеисты!». Виват – это всегда первый выход «десятиков» на сцену, а значит, и способ проявить себя, показать все свои таланты. Праздник, организацию которого взял на себя 11 историко-туристический класс, прошел 27 октября 2016 года в форме кинофестиваля.



Выступление математического класса в жанре мелодрамы зрителям показалось одним из лучших. Математики в своем выступлении основывались на всеми любимом фильме «Любовь и голуби».

С филологами зрители сумели отправиться в настоящий космос и встретиться с инопланетянами. Ребята оказались очень талантливыми. Настоящие словесники, они не побоялись продемонстрировать на сцене, как много знают языков.

Английский класс выступал в жанре кинокомедия. Англичане решили показать все комичные ситуации из лицейской жизни; их выступление было удачным: зал бурно отреагировал на выступление, все дружно подпевали традиционной песне «Я учусь в любимом лицее, жизнь моя - АКПЛ».

Выступление класса физики и информатики всем наверняка запомнится надолго. Ребята сумели не только показать свои навыки детективов, но и добавить «остроты» в ход мероприятия...

Одиннадцатиклассники с гордостью за своих талантливых «десятиков» заявляют: виват прошел на ура!

*Елизавета Хлыновская,
Ксения Проскурина,*

11 историко-туристический класс



Начни с дома своего!

Экспедиции «Начни с дома своего» 20 лет, за эти годы в ней приняли участие 15000 человек, пройдены 75000 километров. Молодые экологи путешествуют по Алтайскому краю, по Сибири, по всей России, а также были поездки в Монголию, в Китай, в Казахстан.



Участники экспедиции

В 2016 году участники за шестнадцать дней преодолели маршрут почти в четыре тысячи километров по территории Алтайского края, Новосибирской, Томской и Кемеровской областей и Республики Алтай (Барнаул – Новосибирск – Асино – Томск – Мариинск – Шестаково – Кемерово – Телецкое озеро – Горно-Алтайск – Бийск – озеро Уткуль – Барнаул). Я являюсь участницей данного проекта уже второй год, в этом году мы собирали материал для разработки туристического маршрута «Сибирь литературная», который

станет продолжением проекта прошлых лет «Алтай литературный».

Во время проведения экспедиции мы приняли участие в нескольких экологических акциях по уборке мусора на берегу Бердского водохранилища, реки Иня Новосибирской области, соснового бора в г. Асино, озёр Телецкого и Уткуль, выступали перед детьми в летних оздоровительных лагерях г. Бийска и г. Барнаула, школьниками, писателями и жителями г. Асино, г. Томск, г. Кемерово, с. Артыбаш и др.

Анна Сахаровская,

11 историко-туристический класс

Социальный опыт

Пусть все сбудется!

Летом на лицейской даче (село Алтайское) прошло несколько смен «Шаг навстречу», организованных Центром дистанционного образования. Ребята-волонтеры, которым представилась возможность получить опыт общения с детьми-инвалидами, с восторгом рассказывают о своих впечатлениях.

На июльской смене «Шаг навстречу» побывала и я. Работа в качестве волонтера не пугала, очень хотелось узнать, как это - взаимодействовать с особенными детишками. Конечно, определенное волнение присутствовало, я не была уверена, что справлюсь со всеми обязанностями. Как оказалось впоследствии, волновалась я напрасно - вернулась я со смены с багажом положительных впечатлений.

Смена состояла всего из двадцати шести человек, одиннадцать из которых – дети. Именно это, как мне кажется, во многом повлияло на успех нашего заезда – ведь абсолютно каждому ребенку преподаватели и мы, волонтеры, смогли уделить максимум внимания.

Различные мастер-классы, игры, занятия, поездки, экскурсии (за неделю мы побывали в дендрарии, в аквапарке, на озере и в музее)! Огромное спасибо нашим преподавателям: Ирине Владимировне Красильниковой, Дине Валентиновне Кравец и Ольге Борисовне Любимкиной - за организацию такого количества разнообразных мероприятий.

Детки на смене были самые разные, уникальные, каждый со своей историей, каждый – удивительная личность, которую так хочется открыть и понять. На каждого из них смотришь и видишь кого-то уже совсем взрослого и осо-

Вспоминаю слова маленького Марка Алымова: «Магия? А магия – это когда мы все вместе. Только когда мы рядом, она возможна».



знающего уже гораздо больше других детей того же возраста.

Вспоминаю себя десятилетнюю, понимаю, что глубокого анализа тут и не нужно, чтобы увидеть колоссальную разницу. Обстоятельства, с которыми пришлось столкнуться этим детям, накладывают особый отпечаток на их характер, способствуют более глубокому пониманию обыденных вещей.

Смело можно сказать за всех участников заезда, что такой невероятной атмосферы мы не видели еще нигде. Взаимопонимание, взаимовыручка, поддержка – не просто слова, а то, что составляло наш быт в течение недели на лицейской даче.

Уезжать так не хотелось! Помню, как плакали в последний день смены. Да и как мы могли так просто отпустить друг друга - ведь мы все стали одной большой семьей.

Для меня участие в смене «Шаг навстречу» стало самым ценным опытом, многое во мне изменившим. Над некоторыми вещами, столь важными и необходимыми, я практически не задумывалась прежде. Принятие, теплота, искренность и отзывчивость – такие простые вещи... Они способны помочь тысячам людей и изменить чью-то жизнь, а значит – и целый мир. Только для этого нужно сделать шаг. Шаг навстречу.

*Александра Аверина,
11 филологический класс*

Доброта в простом

Вадим Чекряжев - выпускник КЦДОИ АКПЛ 2012 года, студент 3 курса Томского государственного университета, недавно открыл для себя гиревой спорт. В 2016 году на форуме «Алтай. Точки Роста» с проектом «Спорт без преград» занял первое место и получил грант на развитие заринского спортивного клуба «Святозар».

ДЦП (детский церебральный паралич) не приговор – своим примером подтверждает Вадим. Сегодня он активно участвует в жизни своего города, имеет на всё свою точку зрения и делает мир чуть добрее.

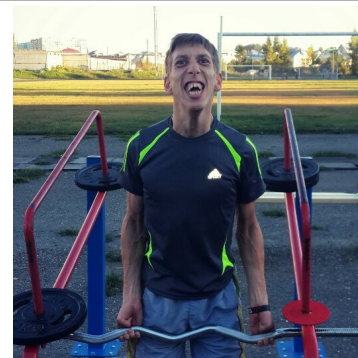
- Вадим, что значит - быть добрым?

- Быть добрым лучше, чем быть злым или обиженным на кого-то... Так как добро возвращается. Делая добро людям, ты, во-первых, делаешь приятное человеку, а во-вторых, сам получаешь море позитива. Порой достаточно улыбнуться, чтобы полу-

чить ответную реакцию. Что касается меня, я стараюсь поддерживать добрые отношения со всеми людьми. Пытаюсь помочь советом. Еще друзьям могу пожелать просто доброго утра, зарядив их хорошим настроением.

Вадима Чекряжева многие знают как улыбчивого, оптимистичного, доброго паренька. Его жизнь расписана буквально по часам, у него много друзей.

*Юлия Давыдович,
11 филологический класс*



На фото Вадим Чекряжев

Добровольчество

Эффект «Импровиз»

30 сентября 2016 года в Привокзальном ТОС Железнодорожного района открылась «Школа музыкального волонтерства». Что это такое - наш корреспондент попыталась выяснить. «Школа музыкального волонтерства» создана для того, чтобы в Барнауле появилось больше людей, которые смогут впоследствии выезжать на различные социальные площадки: в дома престарелых, больницы, детские дома и другие учреждения, где людям необходима психологическая поддержка, а может быть, и просто приятное времяпрепровождение.

Целебные ноты

Музыкальная терапия - это клиническое использование музыки для воздействия на психику и организм человека. Это не новинка для Европы, США, и относительно недавно она начала потихоньку развиваться в России, однако для Барнаула она была чем-то экзотическим. До тех пор пока 11 октября 2014 года клинический психолог и музыкальный терапевт Антон Черепанов не создал проект Оркестра музыкальной терапии «Импровиз». «Мелодии и ритмы лечат. Музыка воздействует на организм, как расслабляющее средство. Музыка облегчает боль и дарит положительные эмоции», - уверяет Антон.

«Когда мы играем музыку, нам хорошо, а проблемы - далеко за стенами. В этом и состоит эффект «Импровиз», эффект музыкальной терапии. Она помогает «вернуться» в настоящий момент. Оценить ценность «здесь и сейчас». И даже когда вдруг снова становится грустно, можно вспомнить о том, как было здорово на занятии. Напеть, настучать знакомую песенку, и сразу же настроение поднимется, и все кажется не таким уж плохим, как считалось до этого», - добавляет Наталья Астахова, преподаватель АлтГПУ.

«Раскрывать таланты, творческие способности и быть вместе»
Оркестр музыкотерапии «Импровиз» -

это благотворительный социальный проект, в рамках которого волонтеры посещают социальные и медицинские площадки (санатории, детские дома, интернаты), проводя музыкальные тренинги для всех желающих. Оркестр объединяет всех, кто любит музыку и хочет делать добрые дела, участвуя в музыкотерапевтических тренингах и концертах в Барнауле. «Раскрывать таланты, творческие способности и быть вместе», - с таким девизом живет и работает проект. И за два года существования оркестр успел посетить отделение онкогематологии детской краевой больницы, детский сад для детей с проблемами со зрением, хоспис «Светодар», приют для детей «Солнышко» и другие места. Оркестр ждали социальные площадки Барнаула, о нем говорили студенты, СМИ города снимали сюжеты и писали статьи... Антону Черепанову удалось выступить с проектом Оркестра музыкальной терапии на Международном молодежном управленческом форуме «АТР-2015», занять третье место и получить грант на дальнейшее развитие.

Идея превратилась в нечто большее

Сегодня руководителем Оркестра является Иван Астахов. Вместе с Антоном они решили использовать идею как шанс превратить проект «Импровиз» в нечто большее, запу-

стить его новый виток. «По совету Антона, я написал проект «Школы музыкального волонтерства», в рамках которого мы сможем набрать группу волонтеров, желающих обучиться проведению музыкальных тренингов. Выступив с проектом в июне на форуме «Алтай. Точки Роста-2016», я выиграл грант в 200 тысяч рублей на реализацию проекта. Так осуществилась наша мечта», - подытожил Иван.

Проект получил поддержку и на административном уровне. С 1 октября на базе Алтайского государственного педагогического университета волонтеры начали учиться не только игре на различных музыкальных инструментах, но и основам педагогики и психологии. В этом волонтерам помогает команда квалифицированных педагогов: старший преподаватель Н.И. Астахова, музыкант-мультиинструменталист Илья Нузиков, психолог и арт-терапевт Алиса Барбарош. Приятно осознавать, что Барнаульская школа музыкального волонтерства - первая не только в Алтайском крае, но и в России. Похожие проекты были в Москве, но краткосрочные - двухдневные семинары-интенсивы. В нашей школе обучение продлится с октября по май.

Что дальше?

«В целом я хочу, чтобы по окончании обучения из нашей школы выпустилось 10-20 человек - ведущих, которые смогут, также как я, проводить занятия. В перспективе, после первого выпуска школы мы планируем написать методичку по музволонтерству. Это нужно для того, чтобы распространить наш опыт в разные города и регионы России! Ведь чтобы стать музыкальным волонтером, не обязательно уметь играть на гитаре, или держать в руках корочку дипломированного специалиста по психологии, или аттестат из музыкальной школы», - уверяет Иван Астахов. - «В нашем деле главное - желание помогать людям, делиться своими эмоциями, бескорыстно работать. А опыт приходит со временем! Присоединяйтесь!»



Команда Оркестра музыкальной терапии «Импровиз»

Анна Захарова,
11 филологический класс

Личное мнение

Моя философия

Последнее время стремительно набирает популярность здоровый образ жизни и правильное питание. Число вегетарианцев на земле растет, сегодня их около 800 миллионов. Я практикую этот образ жизни уже около трех лет. Даже тот факт, что я питаюсь в лицейской столовой, не препятствует моим убеждениям.

Слово «вегетарианец» происходит от латинского *vegetus*, что означает «крепкий, здоровый, бодрый». К сожалению, в последнее время вегетарианство приобрело форму мейнстрима, все забыли, что это не просто растительная диета или способ вылечиться от многих болезней, а своего рода философия, гармоничный, нравственный образ жизни людей, важная ступень на пути к совершенному обществу.

Люди по разным причинам отказываются от мясной пищи: кто-то заботится о своем здоровье, кто-то поддается влиянию моды, а некоторые не едят мясо из-за религиозных соображений.

Самый частый вопрос, задаваемый вегетарианцу: «Откуда ты берешь белок?». Лично мне этот вопрос задавали около сотни раз. Действительно, для выживания любого организма необхо-

дим белок, а точнее 8 незаменимых аминокислот, которые не вырабатываются человеком. В XXI веке специалисты в области питания пришли к выводу, что растительная пища в качестве

Эйнштейн, Пифагор, Сократ, Конфуций, Сенека, да Винчи, Ньютон, Толстой и многие другие деятели науки, культуры и искусства были убежденными вегетарианцами.

источника белков не хуже мяса: в составе растений есть все необходимое. Ученые подсчитали, что, как ни парадоксально, именно мясо является причиной голода. Для того, чтобы получить мясо, зерно, которое можно использовать для питания людей, скормливают скоту. В среднем, для получения одного килограмма мяса нужно скормить скоту 16 килограммов зерна. По оценкам диетолога Джина Майера, сокращение производства мяса всего на 10% сэкономило бы достаточно зерна, чтобы прокормить 60 млн. человек. Из всего этого следует, что проблему голода создаем мы сами.

Но самой важной причиной отказа от мяса являются этические соображения. Те, кто становится вегетарианцем из этических соображений, основываются на убеждении, что другие создания тоже имеют чувства и испытывают эмоции, сходные с человеческими.

Татьяна Хрусталева,

11 историко-туристический класс



Вегетарианец - значит добрый?

Вегетарианство – это далеко не просто диета, это образ жизни. Это философия, которая несёт в себе гуманизм, глубокое уважение всех живых существ и осознание ценности их жизней наравне с ценностью своей собственной. Много ли в АКПЛ лицеистов, которые придерживаются такой жизненной позиции или хотя бы считают ее верной?

Мы выяснили, каково соотношение вегетарианцев и невегетарианцев и, главное, как ученики относятся к этому течению, какие причины влияют на их выбор: употреблять или не употреблять продукты животного происхождения в пищу.



Как показывает статистика, в лицее всего 3% от общего количества ребят - вегетарианцы. В основном такие ученики переходят на этот тип питания из-за осознания моральных ценностей. «Я против животных» и «Мне жаль невинных животных» - так написали ребята в анкетах.

Также мы выяснили причину, почему 97% лицеистов продолжают употреблять в пищу мясо: отказ от традиционного питания для многих неприемлем, так как «мясо - главный источник белка, без него организм «угасает», они считают, что «заменить животный белок растительным нельзя!»

Чья же позиция более крепка? Прогрывают ли вегетарианцы со своими доводами материалистическому устройству организма? На этот вопрос согласилась ответить Елена Николаевна Илюхина, учитель биологии АКПЛ: «Человек должен прийти к вегетарианству самостоятельно, в осо-

знанном возрасте. Медики и специалисты в области питания считают, что растительный белок не содержит всех незаменимых аминокислот. Однако я надеюсь, что в ближайшем будущем я откажусь от употребления мяса, потому что физиология человека в первую очередь определяется его духовным состоянием».

Конечно, вопрос «быть вегетарианцем или не быть» на данный момент остается спорным. Однако не может не радовать то, что у нас на "островке добра и мира" независимо от того, какой человек выбрал путь, к нему будут всегда относиться по-доброму и уважать его мнение. Заметим, что любой лицеист, который хочет избрать или уже избрал вегетарианство как образ жизни, может обратиться в 11 филологический класс, который стал рекордсменом в таком замечательном деле!

Александра Шрамко,

11 филологический класс

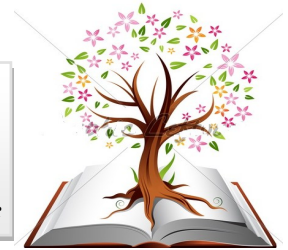


Постскриптум

Дай почитать!

Осень в наших краях - пора холодная. Как же согреться, когда бледное солнышко уже совсем не дает тепла? Конечно, хватать любимый плед, кружку горячего какао и с головой окунаться в «теплую» литературу! Катя Данишкина составила для вас целую подборку замечательных книг, каждая из которых учит добру.

Александра Аверина, 11 филологический класс



Нехватка времени, цейтнот - проблема нашего поколения, проблема века. Несмотря на это, стоит почитать замечательные и даже мотивирующие (в некотором смысле) книги, с которыми, как мне кажется, все должны быть знакомы. Здорово, если вы их знаете!

Самое светлое произведение «Маленький принц» Антуана де Сент-Экзюпери стоит причислить к нашему списку, ведь оно по-настоящему волшебное, учит многим вещам, а особенно добру. Взрослая сказка, которая открывает нам глаза на ушедшее вдалеке детство и заставляет нас никогда не терять веры и сил, всегда быть терпимыми, а главное - быть собой. Просто

собой. Как мне кажется, это очень актуально для любого времени.

Известный писатель Рэй Бредбери показал мир двенадцатилетнего мальчишки в книге «Вино из одуванчиков». Наполненная солнцем и запахом лета каждая строчка заставит вас поверить в жизнь, настоящую, с печальными или радостными моментами. Вы почувствуете это тепло, и, поверите, будете улыбаться и сопереживать, понимая - вы тоже живы.

«Полиана» - удивительная и по-настоящему добрая книга о девочке, что согревала всех вокруг и вызывала радостную улыбку. Элинора Портер показала нам мир немного иначе: не-

обязательно жить, ожидая удара в спину, только иногда наслаждаясь моментами счастья. Можно иначе!

А ещё есть притча о мечтах - «35 кило надежды». История о мальчишке, который преодолевая трудности своего возраста, будучи слабым физически, смог воплотить свои цели в жизнь благодаря семье. Это та самая история, которая вернёт вам силы, и вы поймете, что на самом деле всё исполнимо, стоит лишь приложить усилия - вот о чем нам говорит Анна Гавальда.

*Екатерина Данишкина,
11 английский класс*

P.S. Слово передаем Косте Воробьеву из 11 историко-туристического класса

Любовь к себе - не эгоизм

Моя бабушка терпеть не могла смотреться в зеркало. Моя мама не нравилась себе в школе. Я говорю, что у меня некрасивая улыбка, потому что ношу брекеты. К чему всё это? Идеал красоты искали все русские писатели и художники, и все они пришли к выводу, что внешность может быть обманчива и не является показателем душевной доброты, открытости героя, читай - «человека».

Все мы живём в обществе, где стандарты красоты, устанавливаемые СМИ, заставляют нас ненавидеть собственные тела, пытаться втиснуть себя в безумный, кем-то придуманный иде-

ал, изображаемый как единственный вариант счастливого существования. Мы приучены к тому, что «я» - последняя буква в алфавите, что любовь к себе - это эгоизм и гордыня, для всех нас

созданы «единственно верные» образцы, по которым мы должны выглядеть, есть, одеваться и жить.

Но люди - не объекты. Не выставочные экспонаты и не продукты в супермаркете. Тело человека - его/её/их личное дело. Так же, как ваше тело - ваше дело. Мы все разные - с быстрым и медленным обменом веществ, с широкой и узкой костью, с длинными волосами и короткими стрижками, синяками, шрамами, веснушками, волосами на руках, акне. Это не делает кого-то из нас лучше или хуже.

Подойдите к зеркалу и скажите: «Я прекрасна. Мы все прекрасны». Говорите это каждый день столько раз, сколько потребуется, чтобы перестать беспокоиться и начать любить себя в том облике, какой дан только вам, единственным на этой планете.

*Софья Шмидт,
11 филологический класс*



Стандарты красоты - рамки, в которые нас загоняет общество
Рисунок Анастасии Тевс, 11 филологический класс

Выпускающий редактор: Аверина Александра

Над выпуском работали: Давыдович Юлия, Захарова Анна, Проскурина Ксения, Сахаровская Анна, Тодорова Олеся, Хлыновская Елизавета, Хрусталева Татьяна, Шмидт Софья, Шрамко Александра

Руководители: Еременко Светлана Викторовна, Торкняк Татьяна Васильевна

12 ноября 2016 год

Доброта - это то, что может услышать глухой и увидеть слепой.
Марк Твен