«ЛИЦЕЙСКИЙ ВЕСТНИК»

Государственное бюджетное образовательное учреждение лицей № 393 Кировского района Санкт-Петербурга

1 выпуск

24 октября 2019 года

ОСЕНЬ

ОБУЧЕНИЕ

РЕЗУЛЬТАТ

«…Ученик, который учится без желания, - это птица без крыльев…»
Саади

СЛОВО РЕДКОЛЛЕГИИ «ЛИЦЕЙСКОГО ВЕСТНИКА»

Здравствуйте,
дорогие лицеисты!

Незаметно пролетело лето, за окном всё чаще и чаще идут дожди, всё вокруг покрылось красно-жёлтыми листьями – вот и пришла золотая осень, а вместе с ней и школьная пора.

Мы с вами стали на год взрослее, увереннее и работоспособнее. Мы уже понимаем, что обучение – это каждодневный многочасовой труд, одновременно выступающий нашим собственным вложением в будущее.

Мы много времени уделяем учебе, но хотим успеть заметить красоту осенних деревьев, карнавал разноцветных листьев, стаи птиц, потянувшихся в теплые края, водную гладь озер.

Дорогие наши учителя, любимые родители, одноклассники! Давайте видеть изменения в нас – учениках и детях, и будем открытыми для происходящего вокруг.

Изменяется не только природа, но и наш любимый лицей! Он стал красивее, новее!

В этом году открылся проект «Яндекс. Лицей» для учеников 7-10 классов. Это прекрасные курсы для тех, кто хочет связать свою дальнейшую деятельность с программированием.

4 октября в стенах лицея прошел «День самоуправления», все уроки вели старшеклассники, а также был проведен конкурс «Чайная фантазия» и КВН в честь Дня Учителя.

Наши лицеисты с самого начала года трудятся и проявляют активность в разных проектах, участвуют в конкурсах, а ведь для хорошего учебного года главное-хорошо его начать!

Желаем вам успехов и
понимания того, что обучение,
в первую очередь,
нужно нам, ученикам!

С уважением,
члены редколлегии
«Лицейского Вестника»:
Екатерина Захарова,
Анна Викторовна Морозова

Время школьных праздников

Совсем недавно прошли такие осенние праздники, как: 1 сентября и День учителя. Редколлегия школьного журнала «Лицейский Вестник» по уже сложившейся традиции провела блиц-опрос, раскрывающий отношение учителей к осени и к школьным праздникам. Вот что у нас получилось…

Ваши родные и близкие поздравляют Вас с днём учителя?

Всех учителей родные и близкие поздравляют с днём учителя, и каждый учитель по-своему празднует этот день так, как хочет его душа и сердце. Кто-то ходит в театр, кто-то просто отмечает праздник в кругу семьи, но никто не остается без поздравлений и это главное для каждого учителя!

Как Вы считаете, чем все-таки хороша осенняя пора?

Все считают, что осень хороша своей красотой, но каждый добавил что-то от себя. Например, Антон Владиславович Квитковский считает, что осень – это время вдохновения. Ольга Андреевна Титова предпочитает осенью встречаться со своими старыми и новыми друзьями. Жанна Павловна Глотова любит осень за то, что, наконец-то, видит своих учеников, подросших за лето.

Конечно же, все учителя любят осень за то, что наступает новый учебный год, ведь это время новых побед!

Какой подарок был бы для Вас самым желаемым от своих учеников?

Жанна Павловна Глотова уверена, что искренние слова в поздравлении – это самое важное. Ольга Андреевна Титова предпочитает музыкальные номера от учеников, а Светлана Борисовна Зеленина считает, что любой подарок должен быть полезным, поэтому всегда радуется, когда ей дарят маркеры для доски. Для Ольги Николаевны Шведовой лучшим подарком от учеников выступают их заслуги и то, как учитель им в этом помог. Ведь самый главный подарок для учителя – это заинтересованность в их

предмете, желание учиться и развивать себя.

Мы надеемся, что вы узнали о наших любимых учителях что-то новое.

Дорогие наши учителя! Благодарим вас за ежедневный труд и вклад частички своей души в развитие каждого ученика.

С уважением, редколлегия «Лицейского Вестника»

Автор статьи: Екатерина Захарова, ученица 8А класса. Материал блиц-опроса подготовили: Максим Бичурин, Артем Дорохов, Екатерина Захарова, София Кислова, Михаил Федоров, Арина Черненко.

Поздравления с праздником

Уважаемые. Строгие.
Справедливые. Любимые.
Наши учителя!

Примите наши поздравления с вашим профессиональным праздником.

«С праздником, дорогие наши учителя!
Вы нас любите, несмотря на наши "кренделя",
Несмотря на наши грязные тетрадки,
И что сами мы бываем не в порядке.

Вы пытаетесь нам знания вдолбить:
Приучить нас математику любить,
Без ошибок пре- и при- писать,
Present Simple на английском узнавать.

В этот день хотим мы вам сказать:
«Постараемся надежды оправдать
И хорошими людьми в дальнейшем стать!»

Савва Ласточкин, ученик 6А класса

«Дорогие учителя, поздравляю вас с началом нового учебного года! Желаю вам успехов в своем деле, хороших учеников и отметок! Побольше отдыха и приятной работы! Хорошей дисциплины и побольше весёлых моментов! Позитивного настроя, терпения, и, главное, здоровья!

ПРИЯТНОГО НОВОГО УЧЕБНОГО ГОДА!!!»

Михаил Корешонков,
ученик 6В класса

Коллективное поздравление от учеников 4Б класса

Мы поздравляем наших учителей с профессиональным праздником и желаем им:
Долголетия, здоровья,
только отличников,
много терпения и
благополучия,
счастья, красоты и радости!
Больше отдыха, меньше
работы - больше зарплаты,
поменьше проверять д/з!!!
Пусть вас будут слушаться
ученики.
Чтобы никто не прогуливал
уроки и никто не получал
двойки.
Чтоб ученики вас радовали и
не доставали!
Чтобы нервы не кончались!
Чтобы все вас любили!
Спасибо, что учите нас!
Спасибо за всё!

«Желаю, чтобы всем вам было хорошо на работе и отличного всегда всем настроения!»

Александр Воробьев,
ученик 3В класса

«Желаю вам, чтобы у вас были хорошие ученики и чтобы у них были хорошие оценки».

Софья Кремова,
ученица 3В класса

«Желаю вам крепкого здоровья и счастья! Чтобы вас радовали ученики хорошими оценками!»

Владимир Фимушин,
ученик 3В класса

«Желаю вам, чтобы все ученики слушались вас и никогда не баловались. Творческих вам успехов и благодарных учеников!»

Анна Лиукконен,
ученица 3В класса

Поздравления учителям от будущих выпускников 2020 года.

«Всем привет! Я ученик 11-класса и хочу поблагодарить вас за ваш вклад в наше будущее, а также за помощь во всем. Вы делаете великие и правильные дела, ваш труд неоценим. Продолжайте в том же духе …»

«Дорогие учителя, желаю вам крепкого здоровья, терпения, порядочных учеников, а так же хочется пожелать побольше положительных эмоций».

«Дорогие учителя, желаю вам успехов в вашей деятельности и хороших впечатлений от вашей работы. Также хочется пожелать вам послушных и вежливых учеников, здоровья и позитива!»

«Дорогие учителя, желаю вам счастья, здоровья, побольше интересных уроков и горящих глазами учеников».

«Дорогие учителя. Желаю вам оставаться такими же веселыми, добрыми и отзывчивыми!»

«Уважаемые преподаватели! Мы желаем вам в этом учебном году терпения, счастья и удачи».

«Дорогие учителя, от всего сердца желаю вам интересных учеников, жаждущих получения новых знаний и умений, успехов во всех делах и крепких нервов».

«Дорогие учителя, желаю вам с каждым годом всё больше новых и увлеченных учеников, чтобы вы всегда помнили, какую ценную работу вы выполняете для человечества, чтобы вы чувствовали себя важными и любимыми».

«Дорогие учителя, желаем вам крепкого здоровья, терпения, адекватных и порядочных учеников. Также хочется пожелать побольше положительных эмоций».

«Дорогие учителя! В этом учебном году желаю вам здоровья, счастья, удачи и успехов в жизни».

«Дорогие учителя, желаю вам крепкого здоровья, терпения и порядочных учеников. Также хочется пожелать больше положительных эмоций, 100-бальников и свободного времени!»

«Здрасьте! Желаю счастья, здоровья. Всё!»

«Дорогие учителя, хочется пожелать вам, в первую очередь, терпения, так как мы все знаем, как с нами бывает тяжело…

Еще желаю крепкого здоровья, так как нет на свете ничего ценнее жизни, а вы освещаете путь в ней светом знаний.

Ну и, наконец, хочу пожелать вам счастья, потому как я считаю, что от всего, что происходит в жизни, нужно получать удовольствие. Пусть светят ярче улыбки радости на наших с вами лицах, разгоняя серость скучных будней!»

«Дорогие учителя! Несмотря на то, как мы ведем себя на уроках, а также на переменах, мы всё равно вас всех любим и уважаем. Здоровья и трудолюбия вам. Спасибо!»

«Желаю, чтобы всё было хорошо, вкусной еды и побольше шоколадных конфет и улыбок. Успехов во всём!!!»

«Дорогие учителя, всего через каких-то 8 месяцев мы покинем вас, но будем очень скучать. Мы благодарны за то, что вы нас воспитали и вырастили такими, какие мы есть. Желаю вам хороших учеников. Денег нет, но вы держитесь!»

«Дорогие учителя, желаю вам хороших учеников, успехов в работе и много ярких и теплых моментов».

«Дорогие учителя, желаю вам всего наилучшего! Здоровья, счастья и успехов в деятельности и в других сферах жизни».

«Уважаемые, любимые учителя! В этом году мы с вами, *вероятнее всего*, расстанемся навсегда и, поэтому, я желаю вам больше терпения, понимания и снисходительности».

«Мы вас очень уважаем и ценим. Спасибо вам за то, что вы делаете для нас».

«Дорогие учителя, желаем вам успехов в этом учебном году. Карьерного роста. Хорошего настроения».

«Дорогие учителя, желаю вам энтузиазма в преподавании,

терпения, здоровья и побольше творческих идей нашей школе. Хочется больше запоминающихся моментов вместе с вами, учителями нашей жизни».

«Дорогие наши учителя! Желаю вам здоровья, крепких нервов, хороших учеников. Мы вас любим».

«Дорогие Учителя! Желаю вам не перенапрягаться и быть в трезвом уме и добром здравии! Чтобы дети вас любили, и вы получали удовольствие от работы. Меньше переживайте по пустякам».

«Дорогие учителя, желаю вам замечательных учеников, светлых и ярких будней».

«Дорогие учителя, спасибо вам, что терпите нас. Оставайтесь такими же позитивными. Понимающими. Главное – побольше терпения».

«Дорогие учителя, желаем Вам море позитива, хорошего настроения в течение всего учебного года, хороших учеников, исполнение желаний, здоровья и терпения».

«Дорогие учителя, спасибо за ваше терпение и труд! Хочу пожелать вам быть позитивными, возможно, более конструктивно относиться к приоритету учеников (нужен им очень ваш предмет или нет). Будьте понимающими и терпимыми, мы стараемся! Вы прекрасны такими, какие вы есть!»

«Дорогие учителя. Желаем вам хорошо отдохнуть и учить другие классы с новыми силами».

«Учителя! Любите своих учеников! Всё! Больше вам ничего не надо …
И мы вас всех любим».

«Дорогие учителя. Хочется пожелать вам, прежде всего, здоровья. Счастья, никогда не унывайте и не отчаивайтесь. Любите детей и предмет, который ведёте, и тогда работать будет в радость!»

«Желаю воспитать и выучить достойных людей».

«Будьте всегда счастливы!»

«Дорогие учителя. Всего наилучшего и хорошего. Хорошего настроения. Любите свою работу. Никогда не сдавайтесь. Хорошего здоровья, чтобы детей учить».

«Дорогие учителя, желаю вам терпения, здоровья, учеников, уважающих ваш труд и побольше приятных воспоминаний!»

«Дорогие учителя! Спасибо вам большое за все знания и жизненные уроки! Желаю вам успехов, счастья, признания и самых умных учеников, дарящих только положительные эмоции!»

Учителям…

Чтобы не гасла вся любовь
к работе,
Я пожелаю вам не ставить двоек.
И, может быть, от математики верстит,
Я обещаю, не увидите у барных стоек.
Не то, чтобы я лучший ученик,
Но мой учитель - лучший и простит,
Если не сдам ДЗ, не станет забирать он мой дневник.
Нет и ни дня, чтоб отдыхать,
Я пожелаю дальше
Нас любить и всех прощать,
Ведь мой учитель... он не робот,
Он живой,
Хочу сказать спасибо,
Что вы учитесь со мной!

Пожелания учащихся нашего лицея выражают отношение всех учеников к Учителю, человеку, с которым наши дети растут, взрослеют и становятся лучше.

Мы от души поздравляем вас с Днем учителя и хотим, чтобы все пожелания стали реальностью. Будьте всегда красивы, уравновешены, обаятельны, успешны и любимы.

Выпускающие редакторы
«Лицейского Вестника»
Мария Александровна Кривошеева,
Анна Викторовна Морозова.

Давайте знакомиться…

В нашем лицее в учебном году 2019/2020 начали работать новые учителя и специалисты. Знакомьтесь!

Александрова Наталья Андреевна,

учитель начальных классов, непосредственно с учениками уже 13 лет.

«Веди себя по отношению к другим так, как хочешь, чтоб относились к тебе» - *фраза*, способная поддержать позитивный настрой при общении с учениками.

Жизненный девиз: «В каждом человеке есть росток добра и познания, но его нужно поливать». Девиз настраивает на самообразование, чтобы дети всегда стремились узнавать что-то новое, но и, конечно, вслед за ними я учусь вместе с ними и стремлюсь им рассказать о чем-то новом.

Бажина Лариса Александровна,

учитель русского языка и литературы, 25 лет работает в школе с учениками.

Обращение к сознательности детей к изучению предмета, чтоб они понимали, что это им нужно, чтобы их не заставляли, а чтобы они сами доходили умом, что им это надо делать – это то, что способно поддержать позитивный настрой Ларисы Александровны при общении с учениками.

Жизненный девиз: «Отпусти всё и твое останется». Никогда насильно нельзя каких-то людей удержать около себя.

Профессионального девиза нет. Но могу сказать, что работу очень люблю, и мне очень хочется, чтобы эта любовь передалась и детям, любовь к предмету.

На самом деле, чтобы чего-то достичь, нужно к этому расположиться и полюбить. Наверное, все начинается с любви и изучение предметов, в том числе. Нужно полюбить, что ты делаешь, и тогда тебе это не будет в тягость, тогда ты будешь получать какие-то необыкновенные результаты от того, что ты делаешь.

Бычков Анатолий Владимирович,
учитель информатики,
предпочел остаться инкогнито.

Горошко Дмитрий Николаевич, учитель биологии и химии, работает с учениками 14 лет. «Если кто-нибудь сдаст мне д/з, то это уже будет позитивный настрой» - *фраза*, способная поддержать позитивный настрой при общении с учениками.
Жизненный девиз: «Трудности закаляют». Нас учит девиз переживать достойно трудности и идти дальше.

Крылова Елена Ивановна,
воспитатель группы продлённого дня. У Елены Ивановны высшее педагогическое образование, ее педагогический стаж составляет 8 лет. «Не взявши лаской, не возьмешь и строгостью» - *фраза*, способная поддержать позитивный настрой при общении с учениками.
Жизненный девиз: «Нельзя сказать, что ребенок всегда прав, но надо всегда учитывать интересы ребенка и ставить их выше своих. И к детям надо относиться, несмотря ни на что, одинаково и никогда не иметь в своей работе «любимчиков».

Пригожина Олеся Викторовна, педагог-организатор, работает в школе первый год, если не считать педагогическую практику.
Фраза «Доброе утро!» способна поддержать позитивный настрой при общении с учениками.
Личный девиз: «Делать то, что мне нравится».
Профессиональный девиз: «Учитель, только тогда остается учителем, когда он интересен и себе, и своим ученикам». Девиз учит, прежде всего, учителя, но не ученика, быть всегда интересным и развиваться, не стоять на месте, следить за какими-нибудь трендами, тенденциями.

Сагитова Нурият Дадамовна,
учитель начальных классов, с детьми работает 19 лет.
Жизненный девиз: «Все, что ни делается в жизни, все к лучшему».
Профессиональный девиз:
«С детьми всегда должна быть рядом,
Даря тепло и согревая взглядом,
Их в мир прекрасного вести,
И помнить заповедь не навреди!»
Профессиональный девиз настраивает Нурият Дадамовну на то, что она должна быть другом для детей, чтобы они не

боялись рассказать свои страхи и сомнения, должна понимать их, уважать их мнение, помочь преодолевать трудности в обучении и общении со сверстниками. Также учит детей избавляться от различных психологических комплексов, они учатся доверять своему учителю и быть уверенными, что их всегда выслушают и поймут.

Тимохина Анна Николаевна, учитель английского языка, с учениками работает 11 лет.

«Только вперед, ни шагу назад» - *фраза*, способная поддержать позитивный настрой при общении с учениками.

Жизненный девиз: «Всему, что необходимо знать, научить нельзя». Учитель лишь показывает дорогу к знаниям. Ученик, если он любознателен, находит ответы на интересующие его вопросы.

Тищенко Вероника Ивановна, методист, с детьми работает 17 лет.

«Через тернии к звёздам» - это *фраза* способна настроить на позитивное общение с учениками.

Жизненный девиз: «Опираться можно только на то, что сопротивляется». Девиз учит искать новое, не бояться трудностей; настраивает идти вперёд.

Шумилова Юлия Николаевна, учитель изобразительного искусства, 8 лет работы с детьми.

Жизненный девиз: «Человеческий дух сильнее любого лекарства».

Профессиональный девиз: «Творчество - это всё!» Девиз настраивает на креативное мышление.

Мы надеемся, что творчество, активность, увлеченность своей профессией новых учителей станет примером для многих учеников и поможет последним определить свое призвание.

Над материалами работали: *Илья Волынкин, Егор Герасимов, Влад Платонов, Данил Скляр, ученики 6В класса; Максим Бичурин, Михаил Федоров, ученики 8А класса.*

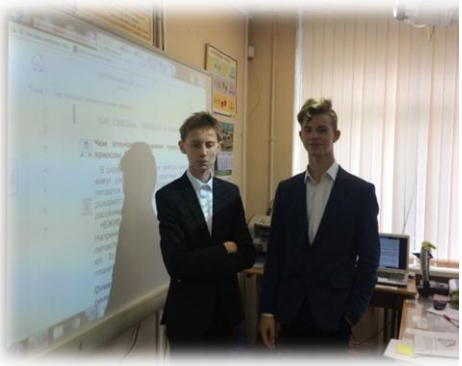
В начальную школу с октября месяца стали активно приходить студенты педагогического колледжа имени Некрасова. Выпускники колледжа проходят преддипломную практику, предполагающую проведение уроков для учеников начальной школы.

Студенты 1 курса педагогического колледжа, в рамках изучения особенностей организации внеурочной деятельности учащихся 1-4 классов и изучения методической базы лицея, посетили открытые занятия по внеурочной деятельности учителей начальной школы: Н.Ю. Дубровской, Л.В.Дмитровой, В.Н.Галушкиной, Н.А.Кондратьевой, Т.Г.Борисовой, М.В.Островской.

Учителя раскрыли собственные секреты выстраивания учебно-образовательного процесса внеурочной деятельности с учетом возрастных и личностных особенностей учащихся начальной школы.

Студенты благодарили учителей за ценный опыт и хотели бы посетить еще не один урок, чтобы познакомиться с работой учителя.

В День учителя, 4 октября, многим учителям начальной школы повезло - уроки вели не они, а старшеклассники нашего лицея.



На целых 30 минут каждого предмета лицеисты классов заняли место учителя и смогли оценить сложность работы педагога, в частности, в доступности изложения учебного материала учащимся, удержании внимания к своей информации целого класса, смогли оценить и понять мастерство Учителей.

Мы говорим вам отдельное «Спасибо», учителя начальной школы, за то, что помогаете детям постигать азы школьного обучения, и становитесь для них другом.

Спасибо вам за ваш труд !!!

Здравствуйте, дорогие читатели!

Сегодня в гостях у нашей рубрики «Портретное интервью» школьного журнала «Лицейский Вестник» учитель английского языка Светлана Андреевна Обляпина.

- Здравствуйте, Светлана Андреевна. *Можно ли Вам задать несколько вопросов для школьного журнала?*

- Да, конечно.

- *Долго ли Вы работаете в школе? Помните ли Вы свой первый рабочий день?*

- В лицее № 393 я работаю 18 лет, уже достаточно давно. Первый рабочий день, конечно, помню: было волнительно и страшно, мне было всего лишь 19 лет, и я еще не понимала, не знала, как все пройдет.

- Вы заходите в класс на уроки, получается, более 18 лет. Какие мысли Вас посещают сейчас, когда Вы идете на уроки?

- Сейчас я в класс вхожу с уверенностью. Мне приятно, когда дети готовы к уроку, когда в их глазах сияет лучик знания и они готовы отвечать и работать.

- Почему Вы выбрали профессию учителя?

- Мне эта профессия всегда казалась романтичной. Мне очень нравилось давать знания, потому что в школе у меня был

такой опыт. Я пробовала себя. Это и предопределило мою профессию.

- *Что Вы цените в учениках?*

- Честность. Даже если ты не сделал домашнее задание, не готов к уроку, то, лучше честно признаться, ведь это поможет избежать лишних проблем.

- Есть ли у Вас настольная или любимая книга?

- В детстве я любила рассказы Павла Петровича Бажова и «Четвертая высота» Елены Яковлевны Ильиной, сейчас, наверное, Томас Харди «Вдали от обезумевшей толпы».

- Какое Ваше любимое и нелюбимое слово?

- Нелюбимое слово – слова-паразиты. Любимое – это слово

любовь.

- Чтобы Вы посоветовали ученикам, которых не заинтересовал Ваш предмет - Присмотреться к миру и понять, что английский язык нужен в разных областях деятельности.

- *С какими трудностями Вы сталкиваетесь в своей преподавательской деятельности?*

- Отсутствие желания у учеников к учебе. Иностранный язык предполагает, что дети должны учить много новых слов, а это труд, поэтому детям лень. Но, к сожалению, не обладая словарным запасом, практически невозможно ничего рассказать на этом языке.

- *Хотели бы Вы попробовать себя в роли учителя другого предмета, если да, то какого?*

- Почему нет? (смеется). Это интересный опыт. Наверное, учителя географии или русского языка.

- *Если бы Вам предложили поехать в путешествие, Вы бы предпочли знакомое или неизвестное для себя место?*

- Это зависит от ситуации. От моего настроения в данный момент. Конечно, интересно познавать всё новое, но иногда очень приятно возвращаться в старые места, особенно, если тебя там ждут (улыбается).

- Какое Ваше любимое время года и почему?

- Лето, ведь летом тепло и можно отдохнуть и быть свободным от обязательств. Побывать в своих любимых местах.

- *А какие у Вас любимые места?*

- Если говорить о летнем отдыхе, мне очень нравится Абхазия.

- Светлана Андреевна, спасибо Вам большое за Ваш труд, за уделенное мне время для интервью.

Беседовал
со Светланой Андреевной
Максим Бичурин,
ученик 8А

Вопрос – ответ

Задать практически любой вопрос и получить профессиональный ответ на практически любой вопрос мы можем у нашего школьного психолога *Ольги Владиславовны Карецкой*.

Как быстрее включиться в работу в новом учебном году после летних каникул?

- После летних каникул, так же, как у детей, так же и у взрослых после отпуска наступает такой период, который можно назвать адаптационным. После длительного отпуска, конечно, организм отвыкает от работы, а учеба - это труд, непосредственно. Конечно, нужно время, чтобы втянуться в работу. Поначалу будут неприятные ощущения. Будет казаться, что лень, не хочется. Поможет организовать самого себя план, распорядок на день, чтобы основные моменты были прописаны и этот план был опорой для того, чтобы в те моменты, когда ты себя плохо чувствуешь эмоционально, тебе не охота…, чтобы у тебя был перед глазами план и ты четко знал, что этот пункт следует за следующим.

В планирование нужно включать, конечно же, отдых и интересные занятия обязательно, то есть планирование – это не сухое планирование: «Я должен сделать уроки и что-то, что-то, что-то, а план – это хорошая привычка на будущий день перед сном делать план на новый день и стараться его придерживаться и если в первый раз не получится, это ничего страшного, т.е. это нормально, очень редко бывает, просто это дело, опять же, тренировки. А самое главное, если есть цель, то нам ее нужно тоже прописать. Допустим, например, хорошо учиться в общем или все-таки акцентировать внимание на каких-то предметах, т.е. если цель есть, ее нужно прописать красными буквами, чтоб она была перед глазами, и соответствующий план будет помогать к ней двигаться.

- *А как лучше делать план – на всю неделю или на каждый день вечером?*

- Есть разные варианты планирования, но все должно быть к месту. Есть разноуровневые планы, но лучше начинать с каждодневного.

С каждодневного плана можно строить долгосрочные планы, даже делают планы на год. На год, на каждый месяц, на неделю и на каждый день. Я повторюсь: нужно начать с одного дня, если планирование «приживется» и будет помогать, то можно расширять свой диапазон и рассчитывать мероприятия на неделю действительно и чтобы в соответствии с задачами и целями эти мероприятия на неделе встречались обязательно.

Как общаться между собой, чтоб коллектив был дружным и сплоченным?

- Это такой вопрос неоднозначный. В каждом коллективе есть, конечно, основные принципы взаимодействия, но, одновременно, в каждом коллективе складывается все по-своему. Это зависит от членов этого коллектива, от личности, которые в этом коллективе и, конечно, нужно помнить, что от каждого собственно зависит общая атмосфера в классе. Бытует мнение, что я буду стараться, если другие не хотят, или не слушают кого-то, но на самом деле общая интересная деятельность очень объединяет, потому что вы учитесь каждый индивидуально. Какие-то вносить предложения по досуговой деятельности, интересные мероприятия, потому что, когда взаимодействие происходит не только в ключе учебы, а в ключе занятий по интересам, когда возникает очень много совместных радостных переживаний, в том числе или переживания преодоления трудностей, то на самом деле это очень сплачивает. Но нужно помнить о том, что, все равно, все люди разные, с кем-то ты будешь ближе общаться, с кем-то дальше, но важно помнить, что в коллективе необязательно дружить со всеми, поддерживать хорошие отношения это важно, поэтому от этого зависит атмосфера в классе.

- *Получается, как акробатические пирамиды. Получается, что каждый друг друга поддерживает.*

- Да, совершенно верно. Я вот сейчас вспомнила, что есть такая притча: отец позвал трех сыновей, дал им веник и сказал: «Попробуйте его сломать».

Старший попробовал – не получилось. Средний попробовал – не получилось и у младшего – ну не получается сломать веник. И тогда отец развязал этот веник и предложил им по прутьям разломать и все это прекрасно поломалось. Мораль из этой притчи такова: что если каждый по отдельности будет в коллективе, то, на самом деле, его, образно говоря, сломать очень легко, а когда все вместе – практически невозможно. То коллектив – это живой организм и он функционирует, а если держаться вместе, идти вместе к определенным целям, то другие коллективы уже не смогут никак повлиять на этот коллектив. Эта поддержка, правильно ты сказал, с акробатической пирамидой, это очень удачный и верный пример.

- ***Скажите, пожалуйста, три способа от стресса, когда стресс уже произошел.*** Как или убрать, или погасить его. Например, получил плохую оценку, и было легче это пережить.

- Во-первых, когда получил плохую оценку, естественно, расстраиваешься и перекрывать доступ к своим эмоциям и чувствам своим то же не стоит. Ты расстроился, и эти переживания лучше выразить каким-нибудь образом. Возможно, поговорить близким человеком, поделиться произошедшим, рассказать, что случилось, что ты чувствуешь, что ты думаешь по этому поводу и т.д., потому что, если эмоции убрать и чувства возникнет, на самом деле, искусственная ситуация, когда ты борешься сам с собой. И напряжение еще больше возникает, потому что тебе приходится эти чувства подавлять.

Следующий этап. Ты расстроен чем-то, тебе можно описать эту ситуацию на листочке во всех подробностях или использовать вариант ситуации «Мысли, чувства, действия». Мысли - что ты думаешь по этому поводу, чувства – что ты чувствуешь и описание действий, которые тебя привели к этому. Нужно выразить чувства и эмоции. Это первый этап: ты выразил свои чувства и эмоции или близкому человеку, которому доверяешь, или лучшему другу, который тебя поймет.

На этом этапе может быть неприятно, но только до тех пор, пока ты не выразишь свои эмоции, они тебя не отпустят.

Второй этап: затем эту ситуацию можно проанализировать: почему это произошло, установить причинно-следственные связи.

- *И не допускать так, чтобы еще раз так же произошло?*

- Да. И для себя наметить, что я могу сделать для того, чтобы исправить данную ситуацию.

- *Получается, это тот же самый план?*

- Да. Первый этап – эмоциональное переживание. Второй – когнитивный анализ (лучше на бумаге его делать, не в уме). Писать много не надо, аспектно. Третий – лучше на этом не зацикливаться и если ты прописал конкретные шаги, которые тебя приведут к исправлению ситуации или в будущем к недопущению ее. Третий этап предполагает поддержка самого себя, чтобы тебе хватило сил, так как ты расстроен, ты переживаешь, тебе еще предстоит что-то сделать и после этого, может быть, не сразу начинать исправлять данную ситуацию, а немножко выйти из нее. Посмотреть на нее со стороны и заняться интересным для себя делом, чтобы восстановить себя эмоционально, потому что этот план поможет не беспокоиться о том, что произошло, потому что ты четко знаешь, что ты преступишь к определенным действиям.

- *А если грандиозная работа предстоит, и ты не знаешь с чего начать и не хочешь ничего делать или когда ты уже делаешь эту работу и понимаешь, что тебе чрезвычайно много еще делать, а времени осталось мало. Как выйти из этого положения?*

- Нужно помнить, что дорога в тысячу лье начинается с одного шага. И вот это беспокойство оно зачастую возникает из-за того, что всего много и не знаешь, за что схватиться. И поэтому нужно прописать эти шаги, т.е. перед этим не надо за что-то хвататься, пока ты в целом не представляешь, как это будет выглядеть и начинать с маленьких шажочков и, опять-таки, тот же план. Он очень выручает, и когда ты уже видишь аспекты, и ты можешь какие-то приоритетными делать, то, что у

тебя в первую очередь, во вторую, в третью ... выбрать рейтинг по важности и это, во-первых, снижает тревожность, потому что ты теперь четко понимаешь, потому что в мыслях это как каша варится… Неизвестность еще больше тревожности добавляет и кажется, что никогда не сделать…, а когда все расписывается по шагам, легче.

- *Я понимаю, что по плану я делаю уроки, а потом смогу играть в компьютерные игры или погулять с друзьями.*

- Да, правильно. Сейчас ты, напряжешься, потом у тебя будет что-то, что тебе нравится и про это забывать нельзя. Нужно всегда себя поддерживать и обязательно выделять время на то, что тебе доставляет удовольствие, и в чем ты себя можешь проявить, и что тебе нравится, и что тебе интересно и чем ты, собственно, живешь. Про это никогда забывать нельзя, даже если у тебя очень насыщенный график, пусть это будет небольшое время, но оно обязательно должно быть.

- *Спасибо. До новых встреч.*

Рубрику ведет
Егор Герасимов,
ученик 6В класса.

Наши юбиляры и именинники

В каждом классе поздравления летят от одноклассников к «осенним» именинникам, и наша редакция присоединяется от всей души к поздравлениям.

В педагогическом коллективе золотой осенью встречают *юбилеи* и дни рождения наши коллеги:

Сентябрь:
Владимир Александрович Овчинников,
Анатолий Владимирович Бычков,
Анна Борисовна Лебедева,
Елена Николаевна Самсоненко,
Елена Валерьевна Ипатова.

Октябрь:
Наталья Юрьевна Дубровская,
Наталия Николаевна Александрова,
Олеся Викторовна Пригодина,
Наталия Александровна Харитонова,
Елена Юрьевна Коробейникова,
Татьяна Анатольевна Нилова.

Мы искренне Вас, уважаемые коллеги, поздравляем и желаем здоровья и процветания.

Эти цветы только для Вас !!!

Осень – красивая неоднозначная пора и творчество нашей ученицы подтверждает это.

Притча «Осеннее озеро»

Осень - прекрасная пора. Вокруг красиво и спокойно. Листья будто переоделись в золотые наряды и начали бал-маскарад**.** Особенно красиво у озера. Разноцветные танцоры взлетают с мест и кружатся в вальсе, медленно опускаясь на тихую гладь воды…

Одним таким осенним днём прогуливались по берегу три подруги. Они обратили внимание на происходящее вокруг. Первой не выдержала Саша. Она подпрыгнула на месте и завизжала: «Вы только посмотрите на это! Листья летают и кружатся как в танце! Вот так!»

И сама взяла копну листьев, подкинула её в воздух и начала танцевать. Иногда она выкрикивала фразы: «Как весело!» или «Ура!»

«Ничего ты не понимаешь! - крикнула ей Юля. - Все знают, что осень - время подумать, помечтать…» Юля уселась и стала смотреть на озеро.

Девочки начали спорить и кричать друг на друга. Наконец, они решили спросить у Ангелины, кто из них прав. Ангелина, как всегда, посмотрела на подруг холодными, пустыми глазами и сказала: «Нашли, о чём спорить! О воде с листьями!»

В тот день Саша и Юля поняли одну вещь: одно и то же явление может восприниматься по-разному!

Анна Филимонова, ученица 6Б.

Слово редколлегии «Лицейского Вестника»……..……..……2
Рубрика. Праздники…..……...……...3-9
Время школьных праздников……3-4
Поздравления с праздником……..4-9
Рубрика. «Новые лица» в лицее…...……10-12
Рубрика. Страничка начального образования……...….13-14
Рубрика. Портретное интервью..……..……....15-16
Рубрика. Давайте спросим у психолога…….……..17-21
Вопрос – ответ……..…….17-21
Рубрика. Дни рождения……..21
Наши юбиляры и именинники……..……....21
Рубрика. Проба пера…….....……...……22
Осенняя притча…….……...……22
Содержание «Лицейского Вестника»...……23
Символ выпуска «Лицейского Вестника»……24

«…Цель обучения ребенка состоит в том, чтобы сделать его способным развиваться дальше без помощи учителя…»
Элберт Хаббард

ВЫХОДНЫЕ ДАННЫЕ

Издание ГБОУ лицей № 393 Кировского района Санкт-Петербурга.
Тираж 150 экземпляров.
Редколлегия: Максим Бичурин, Артем Дорохов, Екатерина Захарова, София Кислова, Михаил Федоров, Арина Черненко.
Наши журналисты и корреспонденты: Максим Бичурин, Илья Волынкин, Егор Герасимов, Артем Дорохов, Екатерина Захарова, София Кислова, Михаил Корешонков, Савва Ласточкин, Владислав Платонов, Данил Скляр, Анна Филимонова, Михаил Федоров, Арина Черненко.
Рисунки: Ксении Гулевской, Дианы Петропавловской
Фотографии: Вероники Барабанщиковой, Кирилла Владимирова, М.О.Герасимовой, Эвелины Лыковой, А.В. Морозовой, М.В.Островской, О.В.Пригодиной, Владислава Платонова.
Выпускающие редакторы: Кривошеева М.А., Морозова А.В.

До следующих встреч!
24 октября 2019 год