



Печатное издание МБОУ "Лицей №2"

## СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

### ТРАДИЦИИ



Поздравления

стр.1

День города

стр.2

### НАУКА И ТЕХНОЛОГИИ

Погружение в науку в «Персее»: итоги и впечатления участников профильных смен.

стр.3

РДШ

стр.4

### ИСКУССТВО И КУЛЬТУРА

Школьная форма

стр.5

Сочинения «Новогодние традиции моей семьи»

стр.6

Проба пера

стр.7

### Спорт и здоровье

Здоровое питание

стр.8



Дорогие друзья: лицеисты, педагоги, родители, все, кто причастен к общему делу лицейского образования!

Впереди самый замечательный и волшебный праздник в году, на пороге **Новый 2022 год!**

Вот и ещё один год позади, он для нас стал временем упорного труда в непростых жизненных условиях, временем нового опыта и свершений. 2021 год – Юбилейный год 20-летия нашего Лицея при Российской академии наук!

2021-й внёс в жизнь лицея новые федеральные проекты и программы: «Большие вызовы», «Юные техники и изобретатели», «Молодёжь. Наука. Бизнес» («Шаг в будущее», Москва); «13 элемент. Ахимия будущего», «Золотой фонд Сибири», «Старт в науку», «FIRST Tech Challenge». В **2021-м** лицей вошел в пятёрку лучших образовательных организаций в Иркутской области среди более 1 тысячи школ. Запущена новая Программа развития «Мой лицей – институт индивидуализации и событийной практики» на 2022-2028 годы, развиваются уникальные события «Meta-skills», «Т-ИГРА. Свободное проектирование», Турнир по конструированию с куборо на кубок РусАЛ, расширяется партнерство с Заочной физико-технической школой при МФТИ, «Школьной лигой «Роснано», ОЦ «Персей». Получены 2 грантовых поддержки от компании «Транснефть-Восток» и «Единой России» на приобретение Детского завода и естественнонаучных цифровых лабораторий, позволивших вывести образовательный процесс на новый уровень.

Мы выпустили в жизнь 78 самых замечательных выпускников и приняли в лицей 85 самых любознательных и необыкновенных пятиклассников. В 2021 году в лицей пришли сразу 7 новых педагогов. Обновленный состав Попечительского совета успешно реализует Миссию и политику лицея и служит делу лицейского образования. Представители лицея в **2021 году** вошли в Стратегический совет Иркутской области и Совет молодых учёных при Губернаторе Иркутской области, а лицеисты – в Координационный совет по развитию региональной системы высшего образования при Губернаторе Иркутской области. Всё это подтверждение востребованности опыта и компетенций людей нашего сильного сообщества Лицея. **2021 год науки и технологий** передаёт свои права **2022 году искусства**. И это – наш год! Наука, инновации, процессы познания и исследования мира не состоялись бы без творцов и творчества. Именно они сдвигают обыденность. Я от всей души желаю каждому из вас успехов в науке и творчестве, позитивного восприятия действительности, счастья и исполнения самых сокровенных желаний! С наступающим Новым годом!

Юлия Михайловна Кулешова  
директор МБОУ "Лицей №2"

## С днем рождения, любимый город!

12 декабря – знаменательная дата для всех братчан, День города. Это праздник, который любят и чтут все горожане. В 2021 году Братск отметил свое 66-летие. У Братска, как у любого города, есть своя история, своя судьба, свои традиции.

На день рождения принято дарить подарки, а что же подарить виновнику торжества? Наши лицеисты подготовили к этому событию красочные тематические газеты, а так же праздничный онлайн-концерт, в программу которого вошли: стихи о Братске, которые читали все ученики 7 «А» класса, ученик 6 «В» Михаил Кондаков, стихотворение собственного сочинения от Плаксиной Юлии 10 «Г» класса, который прочитала Лебедикова Лада 10 «Г» класс, видео поздравление от ребята из 5 «А» класса, музыкальное исполнение произведения на рояле от Софии Максаковой ученицы 8 «В» класса.

Посмотреть концерт можно, пройдя по ссылке <https://youtu.be/AmOwUq3x21M>

Празднование Дня города было ознаменовано еще одним ярким событием. Центральная городская библиотека им. И. Черемных приурочила к нему свой традиционный поэтический конкурс «Родной мой Братск», предложив детям прочитать стихи братских поэтов и даже собственного сочинения. Конкурс проходил в онлайн формате с 1-по 12 декабря. В нём приняли участие наши лучшие чтецы: Степан Дору 7 «А», Сергей Кочкин 9 «Б», Максим Начаров 6 «Б», Алина Бусыгина 9 «А» класса. Творческие работы лицеистов можно посмотреть в группе «ВКонтакте» пройдя по ссылке <https://vk.com/public208801633> Победители конкурса будут объявлены 17 декабря. Надеемся на победу наших ребят!

**День Города** - это праздник, объединяющий людей самых разных возрастов, специальностей и интересов. Как хорошо, что мы, лицеисты, оказались в их числе.





## Традиционное поздравление Деда Мороза

На протяжении многих лет в лицее проходит предновогодняя церемония награждения лучших лицеистов. Ребята, занявшие призовые места во Всероссийской олимпиаде школьников, в очно-заочных олимпиадах и конкурсах, НПК, ждут свои заслуженные грамоты и подарки.

В последние учебные дни второй четверти в классы врывается вихрь новогодних героев, подарков, музыки и волшебства. Символ 2022 года – тигр, его маленький друг – полосатый котёнок, пираты, Снегурочка и Дед Мороз приходили в каждый лицейский класс 23 и 24 декабря. Ребята и учителя тепло встречали гостей, несмотря на серьёзные тесты и проверочные работы. Театральная студия под руководством О.О. Кравзе подготовила смешную и добрую новогоднюю интермедию, которой юные театралы покоряли сердца всех работников лицея, создавая праздничное настроение. Всего Дед Мороз поздравил 172 лицеиста!

Благодарим всех участников театральной студии в составе: Боковикова Розалия, Бурнин Владимир, Карпова Мария, Коваль Альберт, Летовальцев Георгий, Муратов Сергей, Никонов Тимофей, Носар Карина, Чурствин Даниил, Ширшак Алиса.



## Уважаемые коллеги! Дорогие ребята!

Воспитательная служба лицея желает всем вам в наступающем году-

- находить в каждом дне лучшее
- наслаждаться красотой
- концентрироваться на приятном
- искать больше хорошего в людях
- ценить вещи, которые вас вдохновляют и быть вдохновением заряжать мир оптимизмом и помнить: то, что ищите вы, уже давно ищет вас.

Все ваши желания и мечты, загаданные в новогоднюю ночь, обязательно сбудутся!

**«Мечта, записанная с указанием даты, становится целью. Цель, разбитая на шаги, становится планом. План, подкреплённый действием, делает ваши мечты реальностью»**

Грег С. Рейд





## Погружение в науку в «Персее»: итоги и впечатления участников профильных смен

С 8 по 18 ноября 2021 года лицеисты 10-11 классов приняли участие в профильных сменах по подготовке к участию во Всероссийской олимпиаде школьников по предметам «Физика» и «Химия». Профильные смены состоялись на базе кампуса Образовательного центра «Персей». Смены для одарённых детей были организованы Региональным институтом кадровой политики совместно с Министерством образования Иркутской области в рамках национального проекта «Образование».

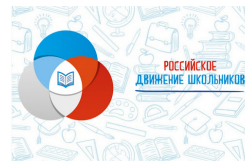
Участников профильных смен ждала насыщенная программа. За десять дней ребята прошли усиленный курс подготовки по профильным предметам, включавший лекции и практические занятия, направленные на развитие soft skills и hard skills, а также на углубление их знаний в естественнонаучных дисциплинах.



Занятия проводили учёные и аспиранты из университетов г. Иркутска: Белых Ольга Александровна, доктор биологических наук (Иркутский государственный медицинский университет); Кузьмин Олег Викторович, доктор математических наук (Иркутский государственный университет); Суворкин Яков Владимирович, аспирант Иркутского государственного университета, победитель Всероссийской олимпиады школьников по направлению «Физика» и другие именитые и молодые ученые. Помимо обучения, лицеисты участвовали в увлекательных досуговых мероприятиях, где они получили возможность развить творческие способности и лидерские качества. Анна Борисовна Логич, руководитель отдела по развитию образовательных программ по направлению «Наука», выразила уверенность в том, что знания, полученные на профильных сменах, пригодятся их участникам как во время сдачи экзаменов, так и для выполнения Всероссийской олимпиады школьников. «Преподаватели получили большое удовольствие работать с вами и отметили высокую заинтересованность», – обратилась к участникам Анна Борисовна.



## Профильная смена активистов РДШ



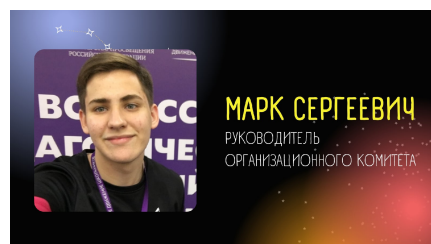
Алена Алексеенко и Лев Ефремов – наши семиклассники, которые побывали на профильной смене активистов Российского движения школьников города Братска, прошедшей в оздоровительном лагере «Надежда». Это была, пятая, юбилейная смена, и наконец-то она была «живой», а не дистанционной!

В этом году в лицее обновляется состав активистов РДШ, и наши ребята получили хорошую возможность узнать о движении от его опытных участников и руководителей, среди которых есть и выпускник лицея, студент СФУ Марк Павлович. Алена и Лев поделились своими впечатлениями от этого события:

«Смена РДШ длилась всего несколько дней, но мы успели узнать много интересного и познавательного, что точно пригодится в дальнейшем! В первый день было Шоу открытия, отряды должны были подготовить свою визитку. За это время мы все успели подружиться и многое узнать друг о друге. Мы даже научились танцевать вальс! Затем нас познакомили с РДШ: что это такое, какие направления и конкурсы есть в РДШ, что дает участие в этом движении и что нужно сделать, чтобы стать активистом. Мы могли задать вопросы организаторам смены, в числе которых был выпускник лицея – Павлович Марк Сергеевич. Второй день был полностью посвящен мастер-классам. Нам провели игры на сплочение, рассказали, как правильно вести страницы в социальных сетях, как стать активистом и поступить в университет мечты, как придумать и провести свое мероприятие. На наш взгляд, это был самый интересный и занятый мастер-класс! Вечером состоялось шоу «Танцы», и это было очень весело! В предпоследний день нам провели еще несколько мастер – классов: как правильно снимать видео и фотографировать, и даже как правильно вязать узлы! Вечером было Шоу закрытия и долгая дискотека!



Это были незабываемые несколько дней! Мы узнали много полезного, подружиться со многими ребятами и зарядились огромной мотивацией продолжать свою деятельность в РДШ! Отдельно хотим сказать о прекрасных вожатых и организаторах, они очень отзывчивые и добрые! Большое спасибо лагерю «Надежда» и всем организаторам смены за этот замечательный опыт! Мы будем очень рады снова поучаствовать в профильной смене РДШ в следующем году!»



## Школьная форма: за и против

Школы сами устанавливают правила внутреннего распорядка. Где-то дресс-код строгий, а где-то администрация не обращает на одежду никакого внимания. У данного вопроса есть как сторонники, так и противники. Рассмотрим аргументацию обеих сторон, чтобы понять, для чего нужна школьная форма.

### Аргументы «за» школьную форму

#### 1. Форма дисциплинирует

Один из аргументов, зачем нужна школьная форма, — считается, что она внушает ребёнку чувство дисциплины. В пример приводят взрослую жизнь — большинство профессий подразумевают чёткие правила в одежде, будь то работа в офисе, полицейском участке или пожарной станции.

#### 2. Дети не завидуют друг другу

Преимущество школьной формы — она обеспечивает некое социальное равенство. Если без дресс-кода ребята могут выпендриваться яркой одеждой или брендовыми вещами, то с формой все унифицированы. Впрочем, у противников формы есть контраргумент — расскажем чуть дальше.

#### 3. Не нужно думать, что надеть

Другой довод, зачем нужна школьная форма, — сокращает время на утренние сборы и не отвлекает на раздумья вроде: «Что круче — та фиолетовая толстовка или футболка с логотипом Fortnite?». Ребёнок всегда знает, какую одежду погладить на завтра, и не выпрашивает новые вещи, чтобы красоваться перед одноклассниками.

#### 4. Чувство единства

В престижных школах Великобритании и США школьная форма нужна, чтобы подчеркнуть принадлежность к определённому учебному заведению. Так ребята отличают «своих» и «чужих». Между школами и даже университетами испокон веков идёт борьба и противостояние за элитность — и форма демонстрирует, из какого ты лагеря.

### Аргументы «против» школьной формы

#### 1. Загоняет в рамки

Как правило, школьная форма не предусматривает поля для самовыражения. А ещё даёт простор для бесконечных придирок со стороны администрации — рубашка не та, пиджак не тот, почему не в юбке. Вместо того чтобы уделять внимание учёбе, учителя тратят время на нотации по поводу внешнего вида.

#### 2. Всё равно есть поводы для зависти

Социальное неравенство существует в обществе, и его не искоренишь унифицированием в одежде. Разный достаток семей всё равно проявляется в навороченных гаджетах, фотографиях из путешествий и постов в социальных сетях. Лучше учить детей тому, что важнее человеческие качества, а не обеспеченность семьи. Навязывание одинакового дресс-кода проблему не решит.

#### 3. Не всегда удобная в ношении

Сидеть по семь уроков в сковывающем движения пиджаке или каждый раз придирчиво осматривать стул, боясь оставить зацепки на колготках — не самое интересное занятие. Нужно ли носить школьную форму, если можно надеть удобные джинсы с толстовкой и не отвлекаться от урока?

#### 4. Не нравится большинству детей

Главный аргумент против школьной формы — сложно найти ребёнка, который скажет: «Обожаю форму! Ходил бы в ней всё время!». Скорее всего, мотивация учиться выше, если школьнику нравится, как он выглядит. Для подростков особенно важен внешний вид — им хочется свободы и самовыражения, а не корпоративной атмосферы.

Что делать, если вы не любите рамки? Есть много способов избежать необходимости соблюдать деловой дресс-код — начиная со смены школы и заканчивая переходом на семейное обучение.



## Сочинения «Новогодние традиции моей семьи»

Я очень люблю зиму, потому что зимой есть такой праздник, как **Новый год**. Перед праздником папа покупает ёлку, которую мы наряжаем все вместе: папа, мама, я и моя сестра. Папа вешает электрические гирлянды, мы с сестрой развешиваем игрушки, а мама подсказывает, куда какие игрушки вешать. Ёлка у нас всегда получается очень красивая и от неё приятно пахнет лесом. 31 декабря мама с утра отправляет нас вместе с папой гулять, а сама начинает готовить разные вкусности на праздничный стол. И мы с папой идём гулять по городу, обязательно заходим на городскую площадь, посмотреть на самую большую ёлку в нашем городе. Потом папа ведёт нас с сестрой в кафе-мороженое или пиццерию и покупает нам лакомства. Когда наступает полночь, мы все начинаем веселиться, играть, танцевать и встречать **Новый год!!!** Всей семьёй мы загадываем желание Деду Морозу и верим, что оно сбудется. Потом мы с сестрой идём спать, чтобы быстрее заглянуть под ёлку утром, ведь интересно, что нам подарит дед Мороз? С наступающим **Новым годом** вас – учителя и ученики Лицея! Желаем всем здоровья, добра и позитива!!!!

Села и Ханым Азизовы, 6Б класс.

Меня зовут Эвелина, и я хочу поделиться новогодними традициями моей семьи. На **Новый год** мы наряжаем елку, украшаем дом, ездим вместе за покупками и подарками. Но когда наступает момент дарить подарки, мы ими не обмениваемся. Родители на улице запускают фейерверки, и пока мы с сестрой Эрикой на них смотрим, приходит Дед Мороз, и кладёт подарки под ёлку. Зайдя домой, мы бежим смотреть под ёлку и радуемся подаркам! Я люблю праздновать **Новый год** с моей семьёй!

Эвелина Семик, 6Б класс

**Новый Год** – это праздник, который приносит людям множество эмоций, радости и подарков. Однако каждая семья празднует Новый год по-разному, и у каждой есть свои традиции. В нашей семье тоже есть свои новогодние традиции, которые мы соблюдаем каждый год, и сейчас я хочу рассказать о них! Первой и главной традицией нашей семьи является украшение ёлки вместе! Каждый год всей семьёй мы украшаем ёлку разными красивыми игрушками. Это очень увлекательно и интересно! Пока мы развешиваем игрушки, мы общаемся, рассказываем разные истории. А еще у нас есть традиция – покупать одну новую елочную игрушку каждый год. Также мы покупаем какие-либо красивые и разноцветные наклейки, игрушки, декорации и украшаем каждую комнату нашего дома по-своему! После этого комнаты становятся не скучными, а радостными и веселыми, готовыми к встрече приближающегося праздника. В преддверии **Нового года** мы вместе составляем новогоднее меню. Также мы периодически устраиваем конкурс среди членов семьи на творческое украшение для дома, мама для меня и моей сестры делает адвент-календари с маленькими сюрпризами.

В новогодние праздники моя семья дарит интересные и творческие подарки, сделанные самостоятельно, своим близким и друзьям. Они иногда очень удивляются их оригинальности! Я провожу увлекательные игры, квесты, конкурсы, которые нравятся всей семье и нашим друзьям. Время за ними проходит очень весело, радостно и забавно! Как видите, моя семья соблюдает очень много интересных новогодних традиций, которые не собирается нарушать. А какие традиции в преддверии **Нового года** соблюдаете вы?

Максим Безлепкин, 6Б класс





## Проба пера.....

Пришла зима-искусница.

### Время чудес

Холодный мороз к нам в город спешит.  
Уж листья давно улетели...  
И ветер студёный по морю бежит,  
И снегом окутаны ели.

Пушистый ковер растянулся по лужам  
И тянется он до самого неба.  
Снежинки, как бабочки, в воздухе кружат,  
Заносят все улицы снегом.

Дремлет искрящийся лес,  
Сверкают хрустальные льдинки.  
Зима для всех – это время чудес,  
Это сказок волшебных картинки!



Диана Скок, 6А



## Когда приходит зима...

Зима – удивительное время года! За ночь все покрывается белоснежным одеялом. В декабрьский ясный день, когда трескучие морозы не всегда дают возможность выйти из дома, всё вокруг блестит на ярком зимнем солнце. Как тысячи алмазов, снег ослепительно поблескивает и переливается нежно-голубыми и пурпурными оттенками. В зимнем лесу громадные белые шапки лежат на еловых ветвях. Зимняя природа спокойная и почти безмолвная. Все словно погрузилось в глубокий сон, укрывшись снежными сугробами белого пушистого покрывала.

Конечно, зима - суровое время года, но именно морозная зима учит нас ценить такие простые вещи, как солнечный свет, голубое небо, тепло родного дома.

Иветта Трасковская, 6А

### Сказочная картина!

Зимний вечер. Темнеет. На землю опускаются грузные сумерки. Одна половина неба все еще светлая и добрая. Но её уже вытесняет черная бархатная и очень сердитая вторая. Потихоньку начинают загораться звездочки, украшая темную часть неба. Чистый белый снег искрится, будто отражение звезд. Деревья укутаны толстым слоем снега, словно нарядной белой шубой. В окнах домов мерцают разноцветными огоньками новогодние гирлянды. Уличные фонари горят, освещая тротуары теплым жёлтым светом.

Зимний вечер – сказочная картина!

Борис Максун, 6А





## Здоровое питание. Почему это важно

В нашей лицейской газете появилась рубрика "Здоровье и спорт". В ней мы постараемся раскрыть как можно больше тем, связанных со здоровьем, и надеемся, что это окажется полезным для вас, дорогие читатели! Начнем мы рубрику с темы здорового питания, ведь это один из самых простых способов улучшить работу нашего организма. Зачем же нужно задумываться о своем питании с юного возраста? Дело в том, что именно питание в первую очередь обеспечивает рост организма, формирует работу иммунной системы и является хорошей профилактикой для предотвращения очень многих заболеваний в будущем. У большинства людей здоровое питание ассоциируется со строгими диетами, но это всего лишь стереотип. Здоровый рацион состоит из обычных продуктов: овощей, фруктов, различных злаков, бобов, орехов и рыбы, продуктов животного происхождения с низким содержанием жира. Конечно, не всегда получается питаться только здоровой пищей без сахара и жиров. Но здоровому человеку можно есть любую еду в меру.

ИМТ (для взрослых)=(масса тела,кг)/(рост,м\*рост,м)  
Международная классификация значений ИМТ для  
взрослого населения

ИМТ (для детей и подростков)=(масса  
тела,кг)/(рост,м\*рост,м)\*10000

Классификация	Интервал значений ИМТ, кг/м <sup>2</sup>
Резко выраженный дефицит массы тела	< 16,0
Умеренный дефицит массы тела	16,0-16,99
Незначительный дефицит массы тела	17,0-18,49
Недостаточная масса тела (истощение)	< 18,5
Нормальная масса тела	18,5-25,0
Избыточная масса тела	25,0
Предохранение	25,0-29,99
Ожирение 1-й степени	30,0-34,99
Ожирение 2-й степени	35,0-39,99
Ожирение 3-й степени	> 40,0



Что можно назвать вредной едой? Те продукты, которые противопоказаны человеку по состоянию здоровья или вызывающие неприятные ощущения (изжога, вздутие и т.п.). Ещё можно добавить аллергическую реакцию организма на определённые продукты. Вы спросите, а чем вредны, например, газировка и чипсы? Газировка зачастую содержит красители, вызывающие у некоторых людей аллергию, а в чипсах содержится большое количество жира. Если у вас есть какие-то заболевания, требующие особого внимания к рациону, то вам нужно консультироваться по этому поводу с врачом. Если же вы в целом здоровы, то вы можете придерживаться простых правил:

- увеличить количество овощей и фруктов в рационе;
- уменьшить потребление жиров и сахара;
- пить достаточное количество воды, не заменять ее сладкими соками и газировкой;
- и главное, питаться разнообразно! Не нужно исключать из своего рациона какие-либо группы продуктов, если в их хорошо переносите и у вас нет доказанной аллергии на них, а также других заболеваний. Также помните, что не существует отдельных продуктов, употребляя которые можно похудеть или потолстеть. Во всем важна мера. А в конце статьи – полезный бонус! По данным формулам, разработанным Всемирной организацией здравоохранения для разных групп населения, вы можете рассчитать свой индекс массы тела (ИМТ), который показывает, насколько ваш вес соответствует росту и имеется ли у вас недостаток или избыток веса.

Ответственный за выпуск: Потыкина Татьяна  
Александровна

Верстка и дизайн: Зимарева Елена Анатольевна