



Печатное издание МБОУ "Лицей №2"

### СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

#### ТРАДИЦИИ

Дню защитника Отечества посвящается

стр.2-3

А ну-ка, девочки!

стр.4

#### Наука

Дни науки в лицее: время познания и вдохновения

стр. 5

#### Искусство и культура

5 книг для весеннего настроения

стр.6

#### Спорт и здоровье

Полезные навыки для борьбы со стрессом

стр.7



Поздравляем с наступлением весны, с её прекрасным и нежным началом!

Скоро окончательно растает последний снег, зажурчат быстротечные ручьи, защебечут голосистые соловьи, зацветут прекрасные цветы, деревья оденутся в зеленую листву, и тогда можно будет с уверенностью сказать:

**Жизнь удалась!**

Трава заиграет весенними, солнечными красками, а перламутровая радуга окутает дугой голубой небосвод! Весна несёт с собой тепло, природа оживает, на глазах распускаются бутоны, дарят свой аромат душистые травы, мир играет свежими красками, ветерок веет свежестью!

Природа разукрашена пестрым зелёным цветом, гармония в душе, покой на сердце, уверенность в завтрашнем дне! Всё это – весна!

Любви всем, добра, земных благ, мира и достатка!  
С началом весны! С началом нового этапа жизни!  
Со счастьем вас, дорогие друзья!





## ДНЮ ЗАЩИТНИКА ОТЕЧЕСТВА ПОСВЯЩАЕТСЯ

В феврале в лицее прошло много интересных мероприятий в рамках воспитательной работы по гражданскому и военно-патриотическому воспитанию, посвященному Дню Защитника Отечества. Лицеисты приняли участие в разных тематических встречах, присоединились к патриотическим акциям и организовали необычные поздравления. В течение месяца для лицеистов были проведены квест-игры, уроки мужества, классные часы, круглые столы, тематические уроки музыки: «В. Шпильман. Повесть о настоящем пианисте – памяти жертв Холокоста», «Номер Семь. Ленинградская симфония Шостаковича», эстафеты, викторины.

В лицее прошли мероприятия в памятные дни, посвященные победе в Сталинградской битве, полному освобождению советскими войсками Ленинграда от блокады, выводу советских войск из Афганистана. Ребята также участвовали в различных спортивных соревнованиях. В библиотеке лицея была организована тематическая выставка, подобран фото-видеоряд для поздравления

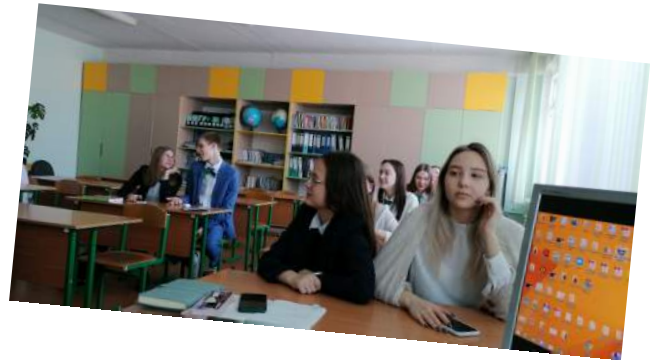


После длительного перерыва для восьмиклассников была подготовлена праздничная спортивная программа «Один день в армии». В условиях действующих ограничений, мероприятие проходило в спортивном зале с соблюдением всех профилактических мер. Восьмиклассники соревновались в силе, ловкости, смекалке и сплоченности. Строгое, но справедливое жюри, в состав которого вошли учителя и администрация лицея, фиксировало удачу и неудачу соревнующихся. Главным итогом встречи стали положительные эмоции и желание ребят вместе участвовать в разных мероприятиях на параллель и получать удовольствие от побед и состязаний.





Несколько лет подряд комитет солдатских матерей и отцов Братска и Братского района формируют и отправляют посылки братским солдатам (дети-сироты, оставшиеся без попечения родителей и из многодетных семей), которые проходят службу по призыву в разных уголках страны. В этом году подарки к 23 февраля - посылки со сладостями и предметами личной гигиены отправили лицеисты из 8А, 8Б, 9А, 5Б, 6В, 11В классов.



Завершением ленты февральских мероприятий стал единый классный час «Мы - патриоты». Ребята обсудили понятие «Современные патриоты», обратились к онлайн фотогалерее «Образы войны», побывали на странице бессмертного полка с именами братчан. Классные руководители демонстрировали детям фильмы о военных профессиях, юнармейцах, ветеранах. Предпраздничный день 22 февраля запомнится ребятам и педагогам хорошим настроением, праздничными песнями и театральной постановкой «В чем сила?», руководитель Кравце О.О. Шуточное поздравление стало подарком для всех защитников Отечества лица.





## А НУ-КА, ДЕВОЧКИ!

В начале марта в Лицее прошло мероприятие «А ну-ка, девочки!», посвящённое предстоящему празднику 8 марта. На сцене актового зала ученицы восьмых классов продемонстрировали свою женственность, смекалку, а также умение веселиться.

Событие состояло из интересных командных конкурсов на разные темы. Например, **первый конкурс** был на знание известных и вошедших в историю женщин таких как, Коко Шанель, Жанна д'Арк, Мэрилин Монро и Мадонна. Девочки ответили правильно почти на все вопросы и узнали для себя немного нового.

Во **втором конкурсе** было необходимо поприветствовать зрителей от имени первобытного племени, в его манере и традициях. Этот конкурс потребовал от девочек фантазии и находчивости. Вышло забавно!

Непростым в исполнении оказался **танцевальный конкурс** с бытовыми предметами (тарелкой, утюгом, лейкой) под разную музыку - потребовалась хорошая координация движений. И все справились!



Самым запоминающимся пунктом стало **дефиле**. Из подручных средств каждой команде необходимо было «сшить» и продемонстрировать платье на одной из участниц от каждого класса. Платья были из сумасшедших материалов: фольги, декоративной бумаги для цветов и даже из пакетов, но несмотря на такие условия, платья получились красивыми и девочки выглядели в них превосходно! В конце мероприятия всех девочек поздравили с 8 марта, объявили победителей и наградили **сладкими призами!**



«Мероприятие было очень весёлым и интересным. Помогло разбавить наши серые будни. Очень понравились конкурсы и настрой всех команд!».

Базанова Кристина, ученица 8 «А» класса

«Очень понравилось! Организовано всё было супер, да и команды были весёлыми и зажигательными».

Рубцова Полина, ученица 8 «А»

«Мне было интересно участвовать в конкурсе «А ну-ка, девочки!». Я считаю, что такие праздники нужны, они заставляют напрягать каждую частичку мозга для поиска информации, которую ты где-то слышал, читал или видел. Было любопытно наблюдать за своими противниками, девочками из других классов, что они смогут придумать. Наши девочки показали высший класс в креативности и в умение выкручиваться из затруднительных ситуаций на сцене. Все были хороши, но по результатам мы победители!».

Чабан Полина, ученица 8 «А»

Статью подготовила:  
Святова Полина, ученица 8а класса



## ДНИ НАУКИ В ЛИЦЕЕ: ВРЕМЯ ПОЗНАНИЯ И ВОДОХНОВЕНИЯ

Февраль для МБОУ «Лицей № 2» – это время, когда организуются масштабные события, связанные с популяризацией научных знаний, расширением научного кругозора, развитием творческой и изобретательской инициативы лицеистов.

В 2022 году насыщенная программа Дней науки началась 8 февраля – в праздник всех российских ученых и людей, причастных к науке. В этот день во всех классах были организованы классные часы. Они начались с просмотра специально подготовленного к этой дате видеоматериала, в котором директор лицея Юлия Михайловна Кулешова поздравила лицеистов и педагогов базовой школы Российской академии наук с праздником, пожелав каждому из них успехов в развитии собственного нестандартного мышления, принятии новых научных вызовов.

Дни науки в лицее продолжились через неделю – 15 февраля. Утром перед началом учебных занятий члены научного общества лицеистов «Вектор» пришли в классы с презентацией программы научных мероприятий на 15-19 февраля. Программа была составлена таким образом, чтобы минимизировать общение



Первым мероприятием программы стал «Научный лекторий». Кроме того, лицеистам всех возрастных групп нашим партнером Школьной лигой «РОСНАНО» был предложен познавательный лекционный материал в области естественных, технических, социально-гуманитарных наук. Вечером 15 февраля был запущен конкурс научных и творческих отчетов «Лекториум», в котором могли принять участие все те, кто проявил интерес к лекциям. В среду, 16 февраля у лицеистов появилась возможность погрузиться в «Лабораторную среду». Это событие включало проведение опытов, экспериментов, мини-исследований не только по тем предметам, которые традиционно предполагают исследования в лабораторных условиях – естествознанию, физике, химии.



ЧЕТВЕРГ, 17 февраля прошёл в лицее под лозунгом «Игра – это наука». Для проведения часа научных игр в 5-8 и 10-11 классах каждый член НОЛ «Вектор» выбрал ряд игр, соответствующих возрасту и интересам класса, с которым ему предстояло работать.

Учащимся 5 классов надолго запомнилась пятница, 18 февраля – день, когда в рекреации 2 этажа открылся «Музей занимательных наук» под руководством Ю. М. Кулешовой, автора курса «Школа начинающего исследователя». Глазам посетителей площадки открылось удивительное шоу, где передвигаются управляемые роботы, летают мыльные пузыри, из жерл вулканов извергается лава, овощи и фрукты являются источником электрического тока, а молнии появляются от одного прикосновения к стеклянной сфере.

В СУББОТУ, 19 февраля Дни науки завершились рефлексией в форме письменного опроса, а в понедельник наиболее активные лицейские классы оформили «Забор мнений», где выразили своё эмоциональное отношение к событию.

Материал подготовили

Ю. В. Ткачева, заместитель директора  
по ИР БШ РАН, члены НОЛ «Вектор»





### Вам сообщение

МИРИАМ ДУБИНИ

Есть место, где хранятся неполученные письма, потерянные подарки, пропавшие в эфире сообщения. Есть глаза, умеющие читать ветер, есть сердца, способные летать... "Какая чушь!" - сказала бы Грета. Этой девчонке тринадцать. Она обожает свой гоночный велосипед - и летит на нем прочь, как только кто-то начинает говорить о чувствах. Например, ее одноклассница Лючия, которая, кажется, только об этом и думает, или Эмма, эксперт в сердечных вопросах. Грета не верит в любовь... до тех пор, пока не встречается Ансельмо. Этот парень красив, как ангел, и загадочен, как конверты, которые вручает, носясь по Риму на своем велосипеде. Пытаясь узнать его секрет, Грета, Лючия и Эмма попадают в веломастерскую - странное место, где происходят чудеса...



### Таинственный сад

ФРЭНСИС БЕРНЕТТ

Когда осиротевшая одиннадцатилетняя Мери Леннокс возвращается из Индии к дяде, вся прислуга думает о ней как о самом ужасном ребенке на свете. Но однажды девочка находит сад, который был скрыт от посторонних глаз на целых десять лет! В сердце Мери загорается добрый огонёк, и теперь новая хозяйка таинственного сада преображает его, не замечая, как преображается сама! Опубликованная в 1911 году повесть «Таинственный сад» стала одним из лучших произведений для детей XX века!



### Манюня

НАРИНЭ АБГАРЯН

"Манюня" — книга о детстве. Смешном, прекрасном и полном всякоразных приключений. Если вы любите смеяться, эта книга для вас. И, конечно же, для ваших родителей, которые выросли, но в душе всё равно остались детьми.



### Венеция не в Италии

ИВАН КАЛЬБЕРАК

Лёгкая и нежная история про первую любовь. Отлично читается под звук весеннего дождя и пение обезумевших от тепла синичек. Пятнадцатилетнему Эмилю очень нравится Полин, которая учится с ним в одной школе, да и он ей симпатичен. Но у Эмиля проблема: он стесняется своей семьи. Однажды Полин приглашает своего друга приехать в Венецию на её концерт. Путешествие на трейлере по дорогам Европы изменит жизнь Эмиля и его представление о, казалось бы, незыблемых вещах.



### Гордость и предубеждение

ДЖЕЙН ОСТИН

Любой из романов Джейн Остин мог бы попасть в подборку книг на весну, но «Гордость и предубеждение» — лучшее произведение, чтобы начать знакомство с творчеством писательницы.

Светское общество переворачивается вверх дном в этом ироничном и остроумном романе о дружбе, соперничестве и любви — классике романтической литературы. Действие книги происходит в сельской Англии. Дружба и влюбленность, ссоры и интриги, элегантные балы в красивых поместьях и прогулки в зеленых садах — все это делает «Гордость и предубеждение» идеальным романом для чтения весной!



## ПРОБА ПЕРА....

### Весна нам дарит надежду...

Наступило долгожданное время года: пришла красавица-весна. Её приход чувствуется всюду: дни стали длиннее, солнышко светит ярче, растапливая своими лучами залежавшийся снег. Птицы, пережившие холодное время, радуются весеннему теплу и весело поют свои песенки. На крышах домов повисли сосульки, плача ледяными слезами по уходящей зиме. Кое-где появились первые проталины - весна стремительно надвигается... Еще прохладно, но настроение уже веселое и бодрое.

В первые дни весны можно заметить, как меняется цвет неба: оно становится ярко-голубым, нежным, прозрачным, реже появляются тучи. В воздухе непередаваемое ощущение свободы и всеобщей радости. А как прекрасно весной в лесу! Радуют глаз незабываемые пейзажи. Приветливо светит солнце, весело звенит капель, птицы начинают строить свои гнезда. Всюду журчат ручьи, скоро появятся первые подснежники... Весна – это самое замечательное время года! Она каждому из нас дарит надежду на счастье и ожидание чего-то хорошего!

Софья Марфицина, 6А

### 8 Марта – праздник любви, тепла и добра!

В нашей стране есть праздник, посвященный всем женщинам, - 8 Марта.

Думаю, что время для него выбрано неслучайно, потому что начало весны несет с собой радость, надежду, пробуждение природы от зимнего сна. В это время появляются первые цветы – удивительные по своей красоте подснежники. На улице еще холодно: где-то лежит снег, но уже всюду капает с крыш, звенит веселая капель, ощущается приближение долгожданного тепла. Именно восьмого марта на улице можно встретить много улыбающихся девушек, женщин с букетами цветов. Все вокруг излучает тепло и счастье! Празднование 8 Марта – это напоминание о том, жизнь всех людей на Земле была бы невозможна без наших дорогих мам и бабушек. Именно женщины делают мир ярче и лучше, поэтому все должны ценить и уважать женский труд, а мужчины должны дарить цветы, говорить теплые слова не только в этот праздник, но и в обычные дни. 8 Марта – замечательный праздник любви, тепла и добра!

### Нашим мамам посвящается...

Сегодня в женский день желаем  
Мы вам, как звездочки, сиять,  
Жить, никогда не унывая,  
И горя никогда не знать!

Чтобы звучали комплименты  
В ваш адрес с самого утра,  
А неприятные моменты  
Пусть унесут скорей ветра!

Пусть невзгоды и ненастья  
Всегда обходят стороной!  
А впереди вас ждет лишь счастье,  
Пусть дни проходят чередой!

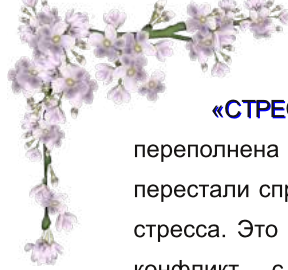


Еще мы в праздник вам желаем  
Тепла, гармонии во всем,  
Чтобы, цветая, благоухая,  
Вы возвращались в милый дом...

Красивыми вам быть желаем,  
Своих достоинств не скрывать,  
Волшебницами оставаться в деле  
И комплименты собирать!

Мирослава Устюжина, 6А





**«СТРЕСС»** означает ощущение, что жизнь переполнена проблемами и угрозами, с которыми вы перестали справляться. Существует множество причин стресса. Это могут быть личные трудности (например, конфликт с любимым человеком, одиночество, отсутствие средств к существованию, беспокойство в отношении будущего), проблемы на работе (например, конфликт с коллегами, чрезвычайно сложная или нестабильная работа) или наличие серьезных угроз в вашем сообществе (например, насилие, болезни, отсутствие экономических перспектив). Важно понимать, что любой человек может испытывать высокий уровень стресса независимо от возраста, места жительства, положения в обществе, материального положения.

В этом выпуске мы хотели бы дать вам несколько рекомендаций по борьбе со стрессом, разработанных специалистами Департамента по вопросам психического здоровья и употребления психоактивных веществ. Этими советами могут воспользоваться как взрослые в период напряженной работы, так и подростки во время подготовки к экзаменам, поступлению в ВУЗ, переезда в другой город и т.п.

1. В стрессовых ситуациях мы часто попадаем на крючок тягостных мыслей и чувств, которые как бы оттаскивают нас от всего хорошего и радостного. Попадая на такой крючок, мы словно «выключаемся» из собственной жизни: становимся равнодушными или агрессивными к близким людям, ввязываемся в споры, постоянно вспоминаем что-то плохое и переживаем за будущее. Поэтому важно включаться в свою жизнь и лучше сосредотачивать внимание на ней. Попробуйте сосредоточить свое внимание на мелочах: пейте чай так, как будто никогда его раньше не пили, замечая все детали вкуса и аромата; в разговоре с друзьями и близкими обращайте внимание на давно знакомые лица, их выражение, на интонации голоса; разглядывайте все детали посуды, которую вы моете каждый день, как будто она совершенно новая. И всякий раз, замечая, что вы зацепились за крючок тягостных мыслей, переключайте все свое внимание на то, что вы делаете.

2. Но иногда чувства так болезненны, что превращаются в «эмоциональные бури». В такие моменты сложно контролировать гнев или страх, почти невозможно делать повседневные дела. Мы должны научиться «заземляться», как только такая буря возникает.

Сначала следует замедлить дыхание, сосредотачивая на нем все свое внимание. Затем нужно сесть на стул и встать, плотно прижав ноги к полу. Переключитесь со своих ощущений на окружающий вас мир: где вы находитесь? Какие пять предметов вы видите вокруг себя? Какие три звука слышите? Какой запах чувствуете? Потрогайте поверхность любого предмета перед вами – что вы ощущаете? Вы поймете, что вы можете двигать руками, ногами, вы видите и слышите, а значит, можете управлять и своими эмоциями. Заземление не заставит эмоциональные бури исчезнуть. Оно поможет «включиться» в жизнь, уделять внимание семье и друзьям, сосредоточиться на делах.

3. Так как же освободить себя от крючка тягостных мыслей и чувств? Прежде всего, как только вы почувствовали негативную эмоцию или вас одолели плохие мысли, обратите внимание на то, за что вы зацепились и назовите это. Затем вам нужно переключить внимание на то, что вы делаете – готовите, едите, играете или разговариваете с друзьями. Проговорите про себя: «Я обращаю внимание на ощущение гнева, которое меня охватило. И несмотря на это, я выбираю не поддаваться ему, а быть внимательным, заботливым, вежливым, ответственным и т.д.» Когда мы освобождаемся от негативных мыслей, это становится первым шагом к прекращению борьбы с ними.

Помните, что тягостные мысли и чувства, страх и переживания в состоянии стресса естественны. Это случается с каждым. Но даже самые незначительные действия на пути к цели важны. Если вы хотите выполнить сложную задачу, требующую особых усилий от вас, начните с малого: определите то, что можете сделать прямо сейчас. Ваша цель может казаться недостижимой, но вы всегда можете оставаться добрым человеком, любить и поддерживать близких, общаться с людьми без споров и обид. Даже в самые трудные периоды вы



---

**Ответственный за выпуск:** Потыкина Татьяна Александровна,  
Шалаева Марина Александровна

**Верстка и дизайн:** Зимарева Елена Анатольевна

