

Читайте в номере:

- *Посвящение в первоклассники*
 - *Лицейский бал*
- *Таинственные подземелья Марса*
 - *Спорт*
- *Репортаж из Сахалина*



Декада Лицеистов

*Чем чаще празднует Лицей,
Свою святую годовщину,
Тем робче старый круг друзей,
В семью стесняется во едину.*

19 октября - Всероссийский День лицеиста. Именно в этот день в 1811 году открылся Императорский Царскосельский лицей, в котором воспитывались Александр Пушкин и многие другие люди, прославившие Россию. Дата открытия лицея — 19 октября — впоследствии стала отмечаться выпускниками как День лицея, а в настоящее время считается праздником для всех лицеистов России. Наш «Лицей №7», которому в этом году со дня открытия исполнилось уже 60 лет, по традиции отмечает эту дату.

С 15 по 20 октября в лицее № 7 прошла «Декада Лицеиста», в которой были организованы и проведены мероприятия такие как: Игра по станциям "Осенний маршрут", «В поисках потерянной строки», игра «Лицеисты», торжественная линейка «Посвящение в лицеисты», «День рекордов», классные часы.

Для учеников 1-ых классов прошло торжественное «посвящение в лицеисты». Лицей принял в свою большую, дружную семью новых друзей. Каждый первый класс, а их в этом году три (1А - классный руководитель Озерец Ольга Алексеевна, 1Б – классный руководитель Фигуренко Наталья Владимировна, 1В – классный руководитель Хорева Марина Николаевна) представил свою музыкальную визитную карточку, а затем ученики дали «клятву первоклассника». В зале царил праздничная атмосфера. В программе праздника первоклассники отправились в путешествие по станциям: «Загадочная», «Математическая» и «Сказочная». Ребята-лицеисты с интересом, радостью и гордостью ежегодно отмечают этот праздник. Напутствия о сохранении чести, мудрости, дружности и человечности, которые так свойственны лицейскому духу - отнюдь не простые фразы. Это понимают даже самые маленькие носители звания «ЛИЦЕИСТ».

Малыгина Елена Николаевна, педагог-организатор

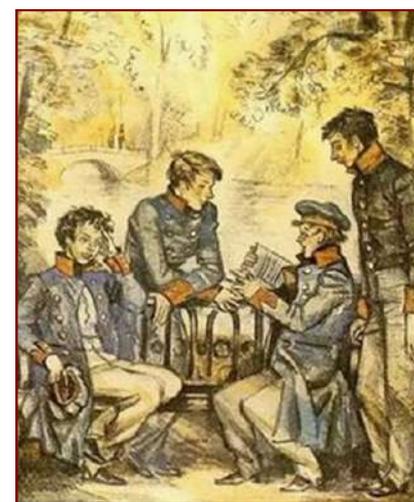
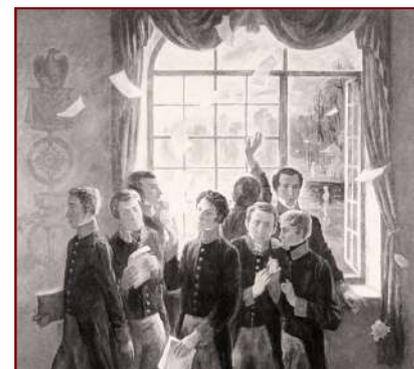


«Друзья мои, прекрасен наш союз!»

Эти строки Александра Сергеевича Пушкина стали программными для всех лицейств. Ровно 210 лет назад, 19 октября 1811 года состоялось торжественное открытие Императорского Царскосельского лицея – учебного заведения для дворянского «юношества, особенно предназначенного к важным частям службы государственной». Сегодня мы подготовили для Вас интересные факты об этом удивительном месте.



- Лицей был основан по указу императора Александра I, а его программа была ориентирована на подготовку государственных чинов высших рангов.
- Царскосельский лицей был первым в России. Само название – Лицей – ему дал государственный секретарь Российской империи Михаил Сперанский. Сперанский, работавший в ту пору над планами преобразования Российского государства, полагал, что выпускники Лицея должны были обладать широтой знаний, умением мыслить, любить Россию и трудиться для её блага.
- «Постановление о Лицее» строго регламентировало требования к поступающим: воспитанники должны были показать свои знания при поступлении, обладать высокой нравственностью и быть здоровы физически. Возраст поступающих колебался от 10 до 12 лет, кроме того, ученикам необходимо было предоставить свидетельство о своём дворянстве.
- Распорядок у воспитанников Лицея был армейский. Лицейсты вставали ровно 6 часов утра, шли на утреннюю молитву, после чего повторяли задания своих преподавателей. С 8 начинались уроки в классах, с перерывом на завтрак, обед и прогулки в парке, с 15 до 17 часов проходили последние уроки в классах. После этого был короткий отдых, полдник, прогулка, игры и гимнастические упражнения. После ужина, повторения уроков и вечерней молитвы, в 22 часа, все воспитанники ложились спать.
- В основном, образовательная программа имела такие направленности:
 - нравственность (Божий закон, логика, этика, политэкономика, право);
 - словесность (риторика, чистописание, а также обучение языкам: латинскому, французскому, немецкому и, конечно же, русскому);
 - история (всемирная и отечественная, география);
 - математика (в том числе статистика, физика, космография);
 - изящество и физическая подготовка (танцы, фехтование, верховая езда и даже плавание).
- Первый выпуск из Лицея состоялся в июне 1817 года. Лицейств этого выпуска называли «чугунники» – на память о крепкой дружбе им подарили кольца в виде соединённых рук, которые были изготовлены из разбитого после выпуска чугунного колокола, шесть лет созывавшего учеников на занятия.
- День открытия Лицея первые лицеисты объявили своим праздником и постановили отмечать его ежегодно. Даже когда из 30 человек выпуска 1811 года в живых останется только один. Примечательно, что последним лицеистом знаменитого первого выпуска оказался Александр Горчаков, скончавшийся в 1883 году.



Корниенко Антон, 11 класс

Жизнь лицея

«Лицейский бал – возрождение традиции»

Шуршание платьев, взволнованные мальчишки и девчонки, классические русские и европейские танцы, стихотворения Пушкина, Лермонтова - всё это об осеннем лицейском бале, который после пятилетнего перерыва, прошёл в актовом зале под руководством 11 «А» класса.

Бал был приурочен к двум памятным датам: 210-летию со дня открытия Императорского Царскосельского лицея и 60-летию юбилею нашего лицея. Чтобы воплотить в жизнь идею проведения лицейского бала, было затрачено немало усилий: вечерние репетиции балльных танцев, оформление сцены в стиле эпохи 18 века, создание пригласительных билетов для почетных гостей, написание сценария.

В программу вечера вошли вальсы, польки, кадрили. Тимофей Барашкин декламировал стихотворение "Красавица" Александра Сергеевича Пушкина, одного из первых выпускников Царскосельского лицея. Особенно взяли за душу лирические стихи Михаила Лермонтова «Я не унижусь пред тобою» и «Не ты, но судьба виновата была», переданные с особым трепетом Софьей Синецей и Ариной Шаинян. Иван Уросов исполнил на флейте «Вальс Шуберта». Для многих стали приятной неожиданностью стихотворные выступления сотрудников лицея - Ларисы Ивановны Глебовой и Людмилы Николаевны Рязанцевой.

Итогом мероприятия стала передача символа «Лучших традиций 11 «А» класса» представителям старшей школы - Максиму Симашкову (10 «В» класс) и среднего звена Злате Скальской (5 «В» класс).

Выпускники надеются, что лицеисты помогут возродить эту прекрасную традицию: проведение ежегодного мероприятия – Лицейский Бал, и это вновь станет самым ожидаемым событием не только для учащихся одного класса или параллели, но и для всей школы.

Корниенко Антон, 11 А класс



Таинственные подземелья Марса

В рамках лицейского проекта «Город будущего» и Европейской недели программирования 9 октября 2021 года кабинет информатики Лицея № 7, превратился в Центр Управления Полетами.

Марсоход-исследователь получил задание исследовать пещеру на Марсе, в которой, как предполагают ученые, могут отыскаться следы древней жизни. Он въехал в пещеру, взял первые пробы... и внезапно связь с Землёй прерывается... Но талантливые 11-12 летние программисты написали для него такую программу, которая позволила исследовать лабиринт важной для науки пещеры и без контроля Центра управления полетов.

В онлайн-занятии, которое провели учителя информатики Лицея № 7 города Бердска Артем Сергеевич Паклинов и Евгения Юрьевна Рыбалко, приняло участие более 70 учащихся из девяти образовательных учреждений Бердска и Новосибирска.

Простое программирование на русском языке, но в формате классических языков C++, Java и подобных им, открыли для ребят двери в информационные технологии. Школьники убедились в том, что программирование необходимо не только для создания игр, но и для решения важных, глобальных задач.



СПОРТ



«Кожаный мяч» - всероссийские соревнования по футболу среди детских команд. Проводятся с 1964 года по инициативе советского вратаря Льва Яшина. За время своего существования соревнования стали путевкой в большой футбол для многих известных футболистов.

По итогам финальных игр в Волгограде команда Бердска стала серебряным призером, игроки заняли второе место в рейтинге среди 22 команд. А Леонида Долгалева признали лучшим вратарём.

С 15 по 21 октября СШ «Бердск» провела игры в суперфинале. За победу команда поборолась с командами из Хабаровска, Юрги (Кемеровской области) и посёлка Майский (Вологодская область). В финальном матче с командой СШ «Олимп» (п. Майский Вологодской области) бердские спортсмены уступили со счетом 5:1, тем самым, завоевали серебряную медаль.

В команде СШ «Бердск» играют ребята нашего лицея: Процкий Иван (7А), Лабуть Арсений (7Б), Синецин Андрей (7Б), Долголев Леонид (7В), Гасанов Анар (7Г).

Поздравляем ребят с серебряной медалью!

Сахалин – удивительный остров России

Спросите, как мы туда попали? Очень просто. Проект «Моя Россия» предоставил нам такую возможность: государство оплатило проживание, питание и все экскурсии на территории острова, а мы купили только билеты на самолёт. Сегодня хотел бы рассказать немного об этом единственном острове на территории нашей страны.

КОРЕННЫЕ НАРОДЫ САХАЛИНА

О быте, культуре и религии каждого из них нам рассказали в Сахалинском государственном областном краеведческом музее, который расположен в здании японской постройки.

Самыми известными коренными народами являются: айны, нанайцы, нивхи, эвенки. Больше всего меня впечатлила история айнов.

- Во-первых, представители этой нации относятся к древнейшим потомкам населения Японских, Курильских островов и Южного Сахалина.
- Во-вторых, айны – это народ, относящийся к одной из самых загадочных и древнейших наций планеты. Они кардинально отличались от монголоидных соседей физическим обликом, уникальным разговорным языком, многими направлениями духовной и материальной культуры. Мужчины со светлой кожей носили бороду, а женщины имели татуировки вокруг рта и на руках.

Интересно и то, что в охоте на животных айны использовали наколенники стрел, смазанные ядом аконита. Посуда была преимущественно из дерева. Обувь и одежда шилась женщинами из шкур сухопутных и морских животных. Женская зимняя одежда представляла собой халат из меха нерпы, украшенный мозаикой и узорами из ткани. Мужчины в качестве повседневной одежды носили халаты из луба вяза, а на праздники надевали тканые костюмы из крапивы.



ДВЕ ВОЙНЫ НА САХАЛИНЕ

Для меня одним из лучших уроков истории стал урок, который провели для нас именно здесь, на Сахалине, в музейно-мемориальном комплексе «Победа».

Здесь есть уникальные трехмерные панорамы, посвященные военной истории островного региона. Например, интерактивные панорамы «Десант на Шумшу. Последний остров войны» и «Штурм полицейского поста Хандаса», посвященные окончанию Второй мировой войны на Сахалине и Курильских островах. Погружение в историческую среду позволило каждому из нас испытать каждый миг победного сражения, пропустить через себя чувства, которые испытывали герои тех кровопролитных битв. Помимо инсталляций и реконструкций военных действий, во время экскурсии прямо с мест боёв выходили реальные люди, которые читали стихи о тех страшных событиях.

Постоянная экспозиция «Сахалин и Курильские острова в годы Второй мировой войны» посвящена событиям на Дальнем Востоке в период самого масштабного международного конфликта XX столетия.



В сахалинском музее хранится и уникальный экспонат – военные доспехи, которые сделаны посредством плетения из полос шкуры лахтака. Этот раритет надежно защищал тело воина. Уцелевшие доспехи были найдены в семье старосты на озере Невское (Тарайка) в тридцатых годах прошлого столетия.



Репортаж из Сахалина



Нам показали уникальные подлинные предметы того времени, рассказали о военной и политической обстановке на Сахалине и Курильских островах, о романтической и вместе с тем трагической истории звезды японского театра и кино Ёсики Окады (обязательно прочтите о ней в интернете!), решившей бежать через Карафуто в Советский Союз. Заглянув в «бинокли виртуальной реальности» в инсталляции «Призрачные олени», можно было увидеть, как советские и японские военные использовали северных оленей в условиях болотистой местности.

Здесь есть и другие залы, где мы изучили Русско-Японскую войну, поиграли в военный "морской бой", а также с помощью симуляторов боевой техники почувствовали себя настоящими летчиками, снайперами или танкистами.

Хочу сказать, что именно так мне очень нравится изучать историю: наглядно, практично, а, главное, по-современному.

ПОЕЗДКА К ЕЗДОВЫМ СОБАКАМ

В продолжение темы коренных народов Сахалина хотел бы сказать, что основными занятиями нивхов (северных народов) являлись рыболовство, морской зверобойный промысел, охота и собирательство, а также упряжное собаководство.

Прошло много лет. На Сахалине ещё живут нивхи (правда осталось их не много, около 3000). И как приятно, что люди, воспользовавшись программой "Дальневосточный гектар", сохраняют не только историческое наследие, но и строят такие удивительные места, как, например, этнодеревня "Айна тур" в Корсаковском районе, которую мы посетили в рамках поездки.

84 ездовые собаки, в том числе 2 - с Аляски, 3 северных оленя. Вдумайтесь! Ведь каждого нужно накормить. С собаками нужно заниматься каждый день. (Хаски в день могут пробегать до 50 км, а Камчатские метисы - 150-200 км!!!) Также проводить экскурсии для туристов, катания в упряжках и прочее. Всем этим Алексей Ткаченко занимается уже 4 года.

На этом молодой человек не собирается останавливаться. Сейчас строится эко-отель, где смогут остановиться туристы на несколько дней и насладиться природной красотой этого региона, а также навестить собак.

За 4 дня, помимо вышеописанных мест, мы посетили единственный в России музей книги А.П. Чехова «Остров Сахалин», детский технопарк «Кванториум», областной зоопарк. Прогулялись по городскому парку культуры и отдыха им. Ю.А. Гагарина, по набережным города Корсакова и Холмска, подышали свежим воздухом на Японском и Охотском морях.

Но как бы мы не старались, за один раз всё не посмотреть, ведь так много хранит в себе загадок этот восточный уголок страны. Обязательно приеду сюда ещё раз.

Антон Корниенко, 11 «А» класс

Шифры. Коды. Кодирование.

28 сентября во время классного часа наш классный руководитель Евгения Юрьевна, предложила очень необычное занятие - разгадывать шифры. Наука о шифре, кстати, называется криптография. Для того, чтобы было интереснее - нас разделили на три команды, и участники сами придумывали название команд – получилось очень весело: «Глазированные сырки», «Забивные» и «Агрошкольники».

В ходе игры мы узнали о шифре под названием «Атбаш», которым пользовались иудеи ещё в VI веке до нашей эры. Мы познакомились с шифром Цезаря, Виженера. Научились декодировать, используя геометрический шифр. Затем, мы соревновались в расшифровке. Оценивалось, кто правильнее и кто быстрее разгадает. Победила команда «Забивные», а все вместе мы получили массу положительных эмоций и узнали новое и интересное!

Скальская Злата, 5 В класс



Правильное питание

Начало статьи в первом выпуске Лицейского вестника (2021-2022 уч.год)

Что нужно знать об орторексии:

Кто чаще других становится жертвой орторексии?

Как правило, это люди с повышенным уровнем тревожности, низкой самооценкой и особенными установками мышления. Иногда — вследствие перенесенного в прошлом стресса. Чаще других этим страдают перфекционисты которые привыкли все делать идеально. Если же идеально не получается, они очень страдают. В последнее время довольно часто орторексию стали выявлять у подростков, и это очень тревожит, поскольку как раз в подростковом возрасте, когда идет активный период роста и созревания, очень важно питаться правильно. Лишение организма полезных веществ — это путь к необратимым последствиям для него.

Чем еще опасна орторексия, и какие органы и системы в нашем организме страдают больше всего?

Многие продукты, от которых отказываются люди, страдающие орторексией, жизненно важны, и отказ от них может серьезно навредить здоровью. Например, из-за отказа от углеводов — в силу биохимических процессов переваривания пищи и ее усвоения — у нас возникает почечная недостаточность. При орторексии выявляются следующие признаки ухудшения состояния: проблемы с пищеварительной системой (запоры, вздутие живота, тошнота), нарушения водно-солевого баланса (скопление жидкости в тканях — и, как следствие, отеки: синяки под глазами, опухшее лицо по утрам, чувство тяжести в ногах даже при отсутствии нагрузки). Вследствие одержимости поддерживать здоровый образ жизни человек может испытывать повышенные нагрузки, повышенную утомляемость, а также у него может быть критичное снижение показателей массы тела.

Что происходит с психическим состоянием человека?

Наличие сопутствующих психических расстройств, связанных с орторексией — таких, как депрессия, тревожность, обсессивно-компульсивное расстройство и состояния, вызванные злоупотреблением психоактивными веществами — в разы увеличивает риск заболеваемости и смертности. Кроме того, у человека с орторексией часто наблюдаются проявления негативной психологической симптоматики: тревога и чувство вины при нарушении диеты, хроническая тревожность по поводу «несовершенства» питания и его отрицательного влияния на здоровье. И эта симптоматика ухудшается с того момента, когда человек с орторексией меняет свои пищевые привычки в сторону чрезмерно правильного питания.

Для того чтобы выявить орторексию у себя необходимо задать себе следующие вопросы:

Я делю еду на «правильную» и «неправильную»? Я виню себя за то что съел «неправильную» пищу? Я чувствую вину, если делаю перерыв в тренировках (на несколько дней, месяцев, лет), потому что у меня нет сил/мотивации/времени? Я чувствую себя морально лучше если ем «правильную» еду? Я чувствую себя лучше если сделаю сложную тренировку? Я стараюсь не есть «неправильную» еду? Я критикую тех, кто имеет другие пищевые установки?

Если на большинство вопросов вы ответили «да», рекомендую обратиться за помощью. Иметь психические расстройства не стыдно, вы не становитесь хуже из-за своей болезни. Распознать орторексию можно на ранних стадиях и начать решать эту проблему.

Но, все-таки как питаться здорово, не вредя своей психике и телу? Если хотите узнать ответ на этот вопрос рекомендую ознакомиться с информацией по этой ссылке:

<https://vadimkurkin.com/blog/zanimatelnaya-psikhologiya/kak-pravilno-pitatsya-s-pomoshchyu-psikhologii/>

Источники: <https://ru.wikipedia>, <https://ndn.info/>

Загайнова Марина, 8 класс