



PRO ДВИЖЕНИЕ

ГПОУ «Шилкинский многопрофильный лицей»

В этом выпуске:

Слово редактора1

Напутственное слово
директора.....2

Выпускники 2020—
гордость лицея.....2

Знай наших3

Мы хотим всем ре-
кордам наши звонкие
дать имена.....5

Ветеран профтехоб-
разования-Силкина
Нина Федоровна....6

Пока версался но-
мер.....7

Страничка психоло-
га.....8

Проба пера10

Поздравления с днем
рождения12

Как провести канику-
лы с пользой и весе-
ло.....12



Слово редактора : Дорогие выпускники! От лица редакции нашей газеты и от себя лично поздравляю вас с окончанием лицея и с получением долгожданного диплома. Желаю смело идти к своим мечтам, никогда не бояться перемен и всегда помнить, что всё в жизни делается только к лучшему. Пусть с вами рядом всегда будут любящие люди и верные друзья, пусть ваши сердца никогда не перестанут верить в доброе, светлое. Успехов, счастливого взросления и больших побед в дальнейшем! Желаю всем успешно устроиться на работу, юношам достойно отслужить в рядах РА, всем желающим без особых усилий поступить в ВУЗы! В добрый час!

Редактор газеты Рената Котова.

Напутственное слово директора лицея.



Дорогие ребята! Искренне поздравляю Вас с новым этапом в вашей жизни -окончанием лицея. Пусть в памяти останутся яркие студенческие годы, интересные преподаватели, а в вашем багаже -твёрдые знания. Желаю вам не разочароваться в выбранной профессии, постоянно развивать свои навыки и умения, заниматься самообразованием! Никогда не унывайте, не опускайте руки. Оставайтесь бойцами и смело добивайтесь поставленных целей!

Пусть ваша жизнь будет счастливой, яркой и интересной, а рядом всегда будут близкие люди, готовые разделить с вами счастливые и трудные минуты.

Большой удачи и несомненных успехов на вашем пути!
Двери лицея и наши сердца всегда будут распахнуты для вас!

Директор ГПОУ «Шилкинский МПЛ»
Е.Р.Шулимова

Выпускники 2020 – гордость лицея

В июне 2020 года в сложных условиях не только для нашей Родины, но и для всей планеты, в условиях пандемии, наши студенты выпускаются из стен лицея! С одной стороны, выпуск выпал на неблагоприятное время, а, с другой стороны, с нашими выпускниками такое происходит впервые, поэтому они войдут в историю не только лицея, но и в историю страны, в целом! И как бы трудно не было, все ребята дошли до защиты диплома, выполнили все требования и успешно (пусть и в дистанционном режиме) защитили свои работы. Но, самое главное, в течение трёх-четырёх лет студенты успевали не только хорошо учиться- они принимали активное участие в различных конкурсах, фестивалях, соревнованиях и т.д., то есть достойно защищали честь лицея, в связи с чем, педагоги выражают им огромную благодарность через нашу газету! В этом номере отдельной статьёй мы отметили **Антон Соколова**, ЭТП 2-17, который окончил лицей с красным дипломом, **Мирсанову Алёну**, ПЖТ 3-17- хорошистку и активистку культурной и спортивной жизни лицея и, конечно же, наших спортсменов, среди которых есть хорошисты группы МЛ 1-16: **Блинников Никита**, **Кийко Егор**, **Семянк Данил**, **Комогорцев Кирилл** и группы МЛ 2-16- **Голобоков Данил**, **Эпов Константин**, **Садовников Алексей**. **Ярославцев Максим**, группа МЛ 1-16- стипендиат губернатора Забайкальского края 2017 г., достиг особых успехов в освоении профессии и общеобразовательных дисциплин, принимал активное участие в

профориентационных мероприятиях и в предметных олимпиадах.

Сегодня хочется выразить слова благодарности скромным девушкам группы ПЖТ 3-17 **Галлиулиной Анастасии**, **Галецкой Полине**, **Капитановой Алёне**, которые за короткое время (девушки перевелись к нам только на 3 курсе) успели защитить честь в двух значимых для лицея конкурсах- на красном фестивале «Наследники Победы» среди государственных профессиональных образовательных учреждений, в котором наша команда заняла 2 место, а также в конкурсе профессионального мастерства- в четвёртом региональном чемпионате «Молодые профессионалы (Ворлдскиллс Россия)» по Забайкальскому краю, где Галецкая Полина заняла 2 место, девушкам вручены Свидетельства о гарантированном трудоустройстве от начальника вагонного участка г.Чита. Девушки-проводники, которые окончили лицей на «хорошо» и «отлично»-это **Савватеева Лариса**, **Литвинцева Олеся**, **Мальцева Анна**, на «отлично» прошли производственную практику, в течение трёх лет были постоянными помощниками в проведении тех или иных мероприятий в лицее и общежитии, призёрами олимпиад по общеобразовательным дисциплинам. Сразу после защиты диплома девушки будут работать на предприятии «Вагонный участок Тында Дальневосточного АО ФПК»

Отмечены грамотами юноши-электромонтёры тяговой подстанции: за

хорошую учёбу и добросовестное прохождение производственной практики стипендиат губернатора Забайкальского края- 2018 г. ,выпускник-краснодипломник **Данильев Антон**, юноша участвовал почти во всех олимпиадах общеобразовательных и специальных дисциплин, в которых занимал только призовые места, Антон много читает, постоянно расширяет свой кругозор в разных областях науки; **Гурулёв Кирилл** –за хорошую учёбу и активное участие в жизни группы, Кирилл все три года был старостой и ответственно справлялся со своими обязанностями, награждён грамотой за хорошую учёбу и активное участие в спортивной жизни лицея; **Косяков Илья** и **Попов Артём** – постоянные участники студенческой конференции «Поиск и творчество», ежегодно защищали честь лицея в городском КВЕСТе «Уголки родного края», учёбу окончили на «хорошо» и «отлично». Поздравляем всех студентов, нынешних выпускников, с получением диплома. Преодолен еще один этап, закончен лицей, получены знания. Хочется пожелать, чтобы каждый с успехом смог применить эти знания на практике. Чтобы все смогли найти достойное рабочее место по специальности, а труд всегда был востребован и хорошо оплачен.

В добрый путь, выпускник!

Гордость лица - Антон Соколов

Три года назад в наш лицей поступил скромный юноша из Мирсановской СОШ в группу ЭТП 2-17 на электромонтёра тяговой подстанции.



Антон родился и вырос в полной семье, помогает воспитывать родителям младшую сестрёнку. Вот что говорит Антон о себе: «С детства мечтал работать на железной дороге и очень любил физику в школе, мне нравилось что-нибудь паять, собирать какие-то детали, в электричестве, можно сказать, начал разбираться с младенчества. Постепенно детское увлечение переросло в довольно-таки серьёзное занятие. В лицее начал посещать кружок технического творчества, руководителем которого явля-



ется мой мастер Корчагина Ирина Владимировна, вот именно она направила меня в нужное русло. За что ей огромное спасибо. Да и первые мои

проекты она мне помогала разрабатывать. Самый первый проект назывался – «Заземляющий усовершенствованный электрод», затем изобрёл «Устройство для намотки, размотки проводов катушечного типа», «Печь беспламенного горения» и проект «Манипулятор для установки заземляющих электродов». Первые три получили высокую оценку жюри на конкурсе Аукцион технических идей, который ежегодно проходит в рамках Школы моло-

дого рационализатора и изобретателя при Технической библиотеке нашего города. А вот последний проект я усовершенствовал уже в 2020 г.»

А в 2019 году Антон Соколов предложил к реализации 4 решения – «Ионизатор воздуха для пассажирских вагонов», «Установка пожаротушения высоковольтных ячеек», «Радиостанция со встроенным GPS» и «Угловой передатчик для радиостанций». В прошлом году в Шилкинской дистанции электроснабжения внедрили второй и третий по счёту проекты из наработок 2018 года, а также проекты по ионизации воздуха и установке пожаротушения, которая была признана лучшей идеей в Центре научно-технического творчества молодёжи (НТТМ) Забайкальского края в 2019 году.

В первой половине 2020 года студент намерен закрепить авторское право на проекты «Остановка пригородных поездов с подогревом и освещением» и «Электромагнитный ускоритель частиц для поездов».

Продолжая рассказ о себе, Антон остановился на одном из последних проектов. Вот что он нам поведал:

«Однажды в один зимний морозный день я, в очередной раз, поехал на учёбу в лицей и ждал на остановке пригородный поезд, который, к сожалению или счастью, теперь уж и не знаю, немного задержался в пути. На улице было -40 градусов. Не только я один

был на остановке, были и другие, среди которых дети и люди почтенного возраста. Как раз в это время у меня начала зарождаться идея, позднее я размышлял об этом на переменах между занятиями: хорошо бы, если вместо простой остановки был бы вокзал или ну хоть какой-нибудь «приют», чтобы в зимнее время не мёрзнуть. И вот здесь я подумал, а почему



бы эту же остановку не сделать тёплой. Приехав домой, я начал прикидывать схему утеплителя. Вначале ничего не получалось: или была слишком громоздкая, или недостаточно комфортная. А вот вечером, когда я готовил ужин на плите, в голову пришла мысль, а что если на остановке в нижней части разместить что-то вроде обыкновенной плиты, которая будет нагреваться до определённой температуры. После ужина я стал набрасывать схему, на этот раз она мне показалась самой подходящей. К ней приложил описание освещения остановок. Таким образом, родился проект «Остановка пригородных поездов с подогревом и освещением».

А ещё, хочется добавить, кроме всякого рода техники, Антон ещё занимается музыкой, в его коллекции есть уже кое-какие «шедевры», любит походы на природу, ремонтирует компьютеры и является первым помощником родителям на огороде!

После защиты диплома будет служить в рядах РА, затем устроится работать по специальности и планирует поступить в Забайкальский институт железнодорожного транспорта. Редакция газеты поздравляет Антона с получением диплома, желает ему всяческих успехов и новых творческих идей!

Знай наших

Спортсменка, активистка и ... просто красавица.

В рубрике «Знай наших» написала о себе выпускница группы ПЖТ 3-17 Алёна Мирсанова

Родилась я, в небольшом селе Мирсаново, где жила до 4 лет, после чего нам пришлось переехать в поселок Холбон, где проживают родители моей мамы. В семье нас четверо- и все девочки. С 7 лет я пошла учиться в среднюю общеобразовательную школу п. Холбон, где не плохо закончила 9 классов, после чего поступила в ГПОУ «Шилкинский Многопрофильный лицей!», на проводника же-



лезнодорожного транспорта. Еще со школы, была очень увлечена спортом. На протяжении нескольких лет занималась легкой атлетикой, неоднократно занимала призовые места, в соревнованиях на районном уровне и даже выезжала на краевые соревнования, где показала неплохой результат.



Параллельно легкой атлетике, 8 лет играю в волейбол. В своём портфолио имею более тридцати наград за победы в разных турнирах. Являюсь обладателем



статуэтки „Лучший защитник турнира”, вместе с командой



девочек в 2016 году мы стали чемпионками Шилкинского района по волейболу среди женских команд. Заниматься спортом я планирую еще очень долгое время, знаю, что впереди много

побед! На протяжении всех трех лет обучения, старалась усердно

и активно участвовать в жизни лицея, за что была награждена грамотами и благодарственными письмами. Учиться старалась только на «хорошо» и «отлично». Хочу продолжить обучение в вузе.

Всем сердцем благодарна своим родителям за моё воспитание и ту целеустремленность, которую они в меня вселили.

Выражаю огромную благодарность всем преподавателям за те знания, которые

мне давали в течение трёх плодотворных лет.

Я уверена, что в дальнейшем у меня все получится!

А. Мирсанова, выпускница группы ПЖТ 3-17.



Мы хотим всем рекордам наши звонкие дать имена...

Без прикрас можно сказать, что для этих студентов-юношей, нынешних выпускников, спорт является формулой жизни. Многие ребята с раннего детства занимаются в ДЮСШ. Они пришли в лицей с уже достигнутыми определёнными успехами, обучаясь в лицее, продолжили принимать участие в различных соревнованиях, неоднократно занимали ведущие места, защищая честь учебного заведения. Выпуск «Двадцать-двадцать» ознаменован следующими спортивными именами: в 2017 г. в районных сорев-



команды вошли Шабалин Константин, Кийко Егор, Голобоков Данил. В 2019 г. в финале Муниципального дивизи-



МЛ 1-16- по киокушинкай карате и Блинова Виталия, группа ЭТП 2-17 - по гиревому спорту, которые неоднократно занимали призовые места в районных и краевых соревнованиях. Несмотря на загруженность в спортивных делах, студенты успешно защитили дипломы.

Сегодня мы обращаемся к вам, дорогие выпускники! Пусть ваш спортивный дух будет с вами всегда и везде. Когда будете служить

в Армии или продолжать учёбу. Устроившись на работу по специальности, не уходите из спорта, принимайте также активное участие во всех соревнованиях и побеждайте!

Пусть на ваших

полках стоит множество золотых кубков, а на стенах — коллекция медалей. Пусть все достижения будут предметом гордости, а вера в себя и уверенность в своих силах никогда не покидают вас. Движения вперед, новых побед, достижения целей, счастья и позитива!



зионного этапа Шилкинский район Чемпионата ШБЛ «КЭС Баскет» команда занимает 1 место, а Голобоков Данил признан лучшим игроком сезона. В 2020 г. В Чемпионате баскетбольной лиги в г. Чите команда, в составе ко-

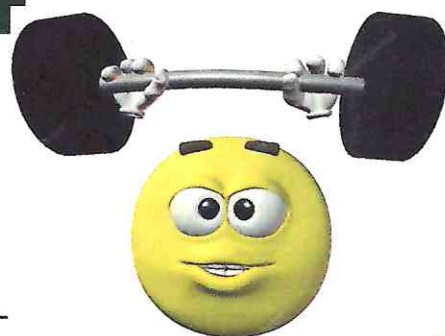
нованиях Баскетбольная Лига «КЭС Баскет», заняли общекомандное 3 место, в команде юношей были наши сегодняшние выпускники: Голобоков Данил, МЛ 2-16, Кийко Егор, МЛ 1-16. В соревнования по мини-футболу г. Шилка заняли также третье призовое место, силами Мельниченко Дмитрия, МЛ 2-16, Мухина Александра МЛ 2-16, Веретельникова Ивана, МЛ 1-16, Гурулёва Кирилла, ЭТП 2-17, Садовникова Алексея МЛ 2-16, Эпова Константина, МЛ 2-16.

В 2018 г. в отборочной игре Чемпионата ШБЛ «КЭС Баскет» заняли 1 место, затем в финальной игре 2 место, в состав



торой играют Шабалин Константин, Голобоков Данил, занимает 1 место. Ребятам присвоен 2 взрослый разряд по баскетболу.

Не можем оставить без внимания ещё двух выпускников-Блинникова Никиту, группа



Ветеран профтехобразования - Силкина Нина Фёдоровна

Вы ввели нас дорогой знаний,
Отдавая много сил и ума,
А сколько приложили Вы стараний
Чтоб мы учились хорошо всегда!
Вы научили нас вести себя красиво:
Всегда достойно, чутко, терпеливо!
И к каждому подход сумели Вы найти тогда,
Но «бывшими» учителя, ведь, не бывают,
Учитель- это раз и навсегда!!!

Эти милые строчки в 2013 году посвятили выпускники группы проводников своему классному руководителю Нине Фёдоровне Силкиной. Отличник профтехобразования, Ветеран труда Российской Федерации, Нина Фёдоровна отдала нашему лицу 43 года. Сразу после окончания средней школы Силкина Н.Ф. работала учителем малокомплектной сельской школы Забайкальского района, затем в начальной школе Кыринского района.

В 1966 году Фёдора Петровича Машукова (отца Нины Фёдоровны) направляют на должность начальника узла связи ст.Шилка,

переехав с родителями в наш город, молодой педагог устроилась воспитателем общежития Технического училища №1-так в 1966 году назывался наш лицей, тем

самым педагогом на долгие годы связала свою жизнь с профтехобразованием, став верным и добрым наставником

для будущих специалистов рабочих профессий. Не отрываясь от любимой работы, закончила педагогический институт и стала преподавать географию, экономику, культуру молодого рабочего. «Сегодня я расскажу вам об удивительном человеке, который вот уже на протяжении 30 лет работа-



ет в Профессиональном училище №16 (так до 2013 г. назывался наш лицей). Кто её знает, думаю, согласится со мной, что её отличают обаяние и целеустремлённость. Она вдохновляет окружающих своим оптимизмом и задором»- такими словами в 2000 г. начала статью о Н.Ф.Силкиной коллега, слова которой до наших дней остаются верным утверждением. «Уроки свои строит разнообразно, методически грамотно, старается внести что-то новое,

своё. Кабинет, которым заведует Силкина Н.Ф., является одним из достояний учебного заведения. Это-вторая библиотека. Книги и брошюры она выписывает по почте, но не для того, чтобы пользоваться одной. Всё это богатство доступно педагогам и обучающимся. Она с удовольствием делится прочитанным»-продолжается рассказ. Нина Фёдоровна всегда идёт в ногу со временем. Она постоянно по-

полняет новыми знаниями свой интеллектуальный уровень. Её уроки, наполненные глубоким философским смыслом, прежде всего носили воспитательный характер. Учитель всегда стремилась и стремится заложить в душах студентов уважение друг

к другу и к старшему поколению, к сохранению семейных ценностей. Выпускники прошлых лет помнят её и дорожат теми словами, сказанными учителем, особой теплотой и доверием затрагивающие их души. Многие из них до сих пор не теряют связь с

любимым педагогом: переписываются, перезваниваются, поздравляют друг друга с праздниками и днём рождения, а иногда и делятся с Ниной Фёдоровной самым сокровенным и просят подсказать, как вести себя в той или иной ситуации. А это дорогого стоит.

Находясь на заслуженном отдыхе, она много читает, осваивает новые технологии, помогает воспитывать внушек и трудится на даче. Всё это она делает с любовью, от души, наверное, поэтому и выглядит очень молодо! Дай Бог Нине Фёдоровне крепкого здоровья и долгих лет жизни. Пожелание от А.Михайловой, старосты 432 группы: « Спа-



сибо Вам, прекрасный и добрый учитель за Ваш труд и Ваши старания, за понимание и доброту души, за верные знания и настойчивость, за тёплые слова и мудрые советы, за прекрасное настроение и поддержку. Будьте искренне счастливы и здоровы. Низкий Вам поклон!» А мы, коллеги и студенты, всегда рады видеть прекрасного педагога и интересного собеседника в стенах нашего лицея. До новых встреч, Нина Фёдоровна!



Ю.Черемных,

ПК 2-17

Пока верстался номер

Поздравляем Соболеву Валерию с победой!!!

15 мая 2020 года состоялась ежегодная студенческая краевая конференция

«Многонациональная молодёжь Забайкалья». В этом году она прошла в дистанционном режиме.

От нашего лица приняла участие Соболева Валерия, группа ПК 2-17, выступившая с докладом на тему: «Национальный состав Шил-



В июне 2020 г. активистам года были вручены Благодарственные письма от Министерства образования, науки и молодёжной политики Забайкальского края: Ренате Котовой, группа ПЖТ 4-18, Валерии Соболевой и Юлии Черемных, группа ПК 2-17. ПОЗДРАВЛЯЕМ!!!

кинского района», руководитель педагог-библиотекарь Оксана Фёдоровна Журкова. По мнению компетентного жюри, в состав которого вошли представители Министерства образования, науки и молодёжной политики Забайкальского края, ГУ ДПО «Институт развития Забайкальского края», ГПОУ «Читинский техникум отраслевых технологий и бизнеса, председателем которого был заместитель министра по вопросам профес-

сионального образования и науки Егоров Е.С., наш доклад признан как лучшая исследовательская работа. Соболеву В. и Журкова О.В. награждены благодарственными письмами и памятными подарками! Поздравляем! Так держать!

Доклад размещён на сайте лица.



С 01.06.2020 по 03.06.20 наши педагоги и студенты приняли участие в дистанционном флешмобе, приуроченном ко Дню Эколога в России. Из истории праздника. 5 июня российские экологи отмечают свой профессиональный праздник. Соответствующий Указ № 933 «О Дне эколога» 21 июля 2007 года подписал Владимир Путин. Всемирный день окружающей среды, или День эколога, отмечается во многих странах. Этот праздник был установлен 15 декабря 1972 года по инициативе Генеральной Ассамблеи ООН, чтобы «обратить



внимание общественности на необходимость сохранять и улучшать окружающую среду». Выбор даты тоже не случаен: 5 июня 1972 года впервые была проведена специальная конференция ООН по вопросам окружающей среды. Учреждение и проведение Дня эколога в России подчеркивает важность профессиональной деятельности государственных природоохранных учреждений всех уровней, неправительственных экологических организаций и всех, кто способствует сохранению природы и окружающей среды. Ведь вопросы охраны окружающей среды являются приоритетными в политической, экономической и общественной жизни госу-



дарства, являясь одной из задач национальной безопасности. Право граждан Российской Федерации на благоприятную окружающую среду закреплено в Конституции России. Традиционно, в этот день проходит множество мероприятий экологической направленности - конференции, круглые столы, форумы и презентации, а также силами общественных и природоохранных организаций организуются выставки детского рисунка, уборка территорий парков, посадка деревьев и другие акции, направленные на привлечение внимания общественности к проблемам экологии и сохранения окружающей нас среды.

Страничка психолога

Трекеры полезных привычек

Самоорганизация — это про фокус на главном. Самоорганизация нужна, чтобы в рутине не потерять «не срочное, но важное». Чтобы в конце дня, недели или всей жизни не осознавать то, что возможность упущена, до главного так и не дошли руки.

Время — понятие абстрактное, как любовь или доброта. Для удачного управления временем нужны инструменты: трекеры, планировщики, ежедневники, календари. Они позволяют увидеть абстрактное через конкретику. А конкретикой уже можно управлять, анализировать, сравнивать показатели разных лет и месяцев.

Если я анализирую своё время за месяц и вижу, что постоянно ложилась спать позже 12 ночи, то я что-то должна поменять в своем режиме дня в следующем месяце. Ведь сон для меня важен. На память не надеюсь, она избирательна.

Или простые «галочки» в трекере утренних упражнений и дыхательной гимнастики как будто поддерживают меня и говорят: «Ай-да Ирина Николаевна, молодец, с самого утра уже сделала важное дело, у тебя всё получится». И хочется больше и больше этих дофаминовых «галочек». А через время понимаешь, что утренние упражнения и дыхательная гимнастика — это уже привычка, и без неё себя голым чувствуешь.

Для начала разберемся, как возникают привычки. Почему-то у многих идет ассоциация с вредными, которые появляются откуда не возьмись и от них потом невозможно избавиться.

Это, например курение, опоздания на занятия, пагубная привычка многих студентов нашего лица.

На самом деле, привычка — это постоянно повторяемое действие. И, конечно, она должна быть полезной. Привычка нуж-

на для того, чтобы привить важный навык.

Например: читать, заниматься спортом, правильно питаться, рано вставать.

Привычки могут быть на постоянной основе и на определенный промежуток времени. Мы их заводим, чтобы удовлетворить свою потребность в каком-то вопросе, хотим измениться, что-то улучшить, подтянуть какие-то качества, сдать экзамен, поухудеть, перестать везде опаздывать и так далее.

Пример, представим, что вы хотите читать каждый день.

Это постоянная привычка, и она нужна для развития какой-то конкретной сферы, для эрудиции, или в качестве разгрузки. То есть в идеале, ее нужно выработать на всю жизнь.

Другой пример, который мы уже разбирали — выучить 20 билетов за месяц.

Эта привычка на конкретный срок, она поможет сдать экзамен. Привычка помогает не только решить конкретную задачу, но и распределять время так, чтобы остальные сферы не страдали, а вы не чувствовали себя выжатым как лимон.

Как заводить привычки правильно?

1. Сформулируйте привычку

- Подготовить и выучить 20 билетов.

2. Обозначьте срок

- С 1 по 31 мая.

3. Задайте вопрос о конкретике и получите ответ на него

Что конкретно я должен выполнять, чтобы сдать экзамен и выучить 20 билетов?

- Каждый день читать по 1 билету и запоминать эту информацию. Это займет у меня ровно 20 дней. Еще 10 дней остается на повторение каждого билета и разбор непонятных моментов с тем, кто в этом хорошо разбирается (получить консультацию у

преподавателя)

4. Каждый день отмечайте выученный билет галочкой.

Привычка может быть любой.

Главное — разбить их на маленькие привычки. Так будут понятны шаги и их захочется реализовать. Плюс не забывайте ставить галочку за каждое выполненное действие. Это очень стимулирует, ведь победы, пусть и маленькие вдохновляют!

Трекеры привычек бывают разные:

Их выбор зависит только от того, какие задачи стоят перед вами и для чего вам необходимы трекеры.

Например, по промежутку времени:

- На неделю;
- 2-3 недели;
- Спринты (интервальные по неделям);
- Месяц и более.

По тематике:

- Обычный трекер (где вы сами назначаете привычку);
- Трекер воды;
- Трекер таблеток;
- Трекер настроения;
- Трекер чтения;
- Трекер тренировок;
- Трекер правильного питания;
- Алкогольный трекер и другие.

Как выглядит трекер и где его взять Трекеры бывают двух видов: бумажные и электронные. Каждый хорош по своему и нельзя сказать, что какой-то окажет лучшее влияние на достижение цели. Выбор зависит от индивидуальных предпочтений. Удобный бумажный планер купить можно в магазинах PichShop, MyShop, Республика, Озон. Чек лист очень прост в использовании благодаря лаконичному распределению зон для записи. Здесь вас никто не будет сдерживать, в отличие от электронной версии. Разрисовывайте листы под настроение, вкладывать красивые закладки, а с планером-книжкой можно не только вводить новые правила в свою жизнь, но и прописать конкретные ступени к их внедрению. Например, составление целей на

день / неделю / месяц и подробного расписания. А если вас останавливают цены на готовые планеры, вы можете трекер привычек скачать и распечатать.

Трекеры привычек онлайн удобны тем, что не занимают место в вашей сумке/ портфеле и всегда под рукой. В приложении можно ранжировать цели вне зависимости от даты их внесения, разделять по категориям и ставить напоминания.

Ниже приведены примеры комфортных планеров. Loop - трекер полезных привычек в котором можно устанавливать определенный график выполнения, а при помощи диаграмм смотреть успешность их закрепления.

Repeat habit - простое в использовании приложение с понятным интерфейсом, в котором можно выставлять одну или несколько целей, а также установить в какой промежуток времени необходимо выполнить задачу.

В аппе Goal Meter цели удобно разделены по категориям, благодаря чему легче выбрать с чего начать, а приятный интерфейс с милыми картинками не даст заскучать и все бросить на полпути.

Если говорить о конкретной цели, например “как бросить курить” - есть отличное расширение Smoke Free. В нем приведены конкретные факты и задания помогающие избавиться от зависимости. Во время ведения онлайн-дневника вы увидите сколько денег сэкономили, как стало нормализоваться здоровье. Как работает трекер Подробнее: <https://www.promkod.ru/blog/treker-privyuchek.html>

Как же лучше осваивать новые полезные привычки?

1. «Обед едим по ложке».

Осваиваем 1-2 привычки за раз. Например, привычки «выпивать в день 4 стакана чистой воды» и «каждое утро 15 минут делать утреннюю зарядку». А ещё лучше — 1 привычка в месяц.

Психолог Рой Баумайстер в книге «Сила воли» говорит о том, что сила воли нужна каждый раз, когда принимаем решение. Даже такое рутинно-ежедневное, как что съесть на завтрак или надеть на работу. Но ресурс воли ограничен. Израсходовав ресурс к обеду, мы не сможем уже отказаться от позднего чаепития с булочкой и залипания на час в социальных сетях перед сном.

Есть трекеры отслеживания для последующего анализа (например, время сна, количество прочитанных страниц в день), а есть трекеры новых привычек (например, отказ от курения или ежедневная утренняя гимнастика). Первый тип не требует от нас силы воли, второй забирает много.

Чем больше привычек, тем выше шанс провала и самоугнетения — «я неудачник».

2. «Искусство маленьких шагов».

Каждый день по 15 минут утренней зарядки звучит угрожающе. Начните с 5–10 минут 3–4 раза в неделю. Нет незначительных вложений в новую привычку или новое качество. Даже 5 минут работают на привычку по сравнению с нулём. И это нормально. Разрешайте себе маленькие шаги. Почувствовав себя уверенно в новой привычке, проанализировав результат, можно будет увеличить время, если нужно. А бывает, что и не нужно.

3. «На видном месте».

Держите трекер с новой привычкой под рукой на видном месте, на холодильнике в кухне, над письменным столом. Это напоминание. И регулярно отмечайте дни выполнения задуманного. В конце намеченного срока сделайте анализ: если были пропуски, что мешало или отвлекало? Что помогало выполнять задуманное? Чувства, эмоции при выполнении. Какой результат? Продолжать привычку или отбросить? Если какая-то привычка не прижилась, то и не продолжайте. Имеете право.

4. «Двойку никто не поставит». Пропустили день? Не выполнили обет? Продолжайте. И не слушайте внутреннего критика. Без паники. Будьте расслаблены по отношению к промаху. Бывает. Вы знаете кого-то успешного, кто ни разу не споткнулся, ни разу не ошибся? Не запнулся перед аудиторией? То-то же. Это не школа с дневником. Это ВАША добрая воля стать лучше.

5. «Привычки работают в связке».

Месяца 3 назад я принимала 2 витамина. Один принимала после еды, второй — в промежутках. Так вот, витамин после еды я не забывала. А второй периодически пропускала по забывчивости. Привязывайте новые привычки к существующему распорядку дня. стакан воды утром сразу после пробуждения. Одна витаминка до чистки зубов. Присесть 5 раз перед выходом из дома. Поесть вы не забудете, спать каждый день ложитесь, зубы чистите. Эти задачи уже привычны и родны. Привязывайте к существующим ритуалам новые. Так привычки не затеряются.

Видов трекеров полезных привычек очень много в интернете. Распечатывайте в цвете в полиграфии. Или в чёрно-белом варианте на принтере дома. В цвете будет лучше смотреться и субъективно цениться будет выше.

Начинать можно в любой день, не привязывайтесь к первому дню месяца.

Пусть каждый день свершается небольшой подвиг в жизни. И обязательно его фиксируйте.

Пусть ваши новые привычки рождаются без насилия, я желаю вам успехов в новом деле.

С уважением к вам, Ирина Николаевна Слезко!





Напутствие выпускникам

Сегодня Вам чуть-чуть тревожно,
Сегодня радостно чуть-чуть,
И Вас понять, конечно, можно, -
Ведь перед вами новый путь!
Он ждёт, зовёт, страшит немножко,
Влекут великие дела,
Но пусть запомнится дорожка,
Что в наш лицей вас привела.

Студенческая дивная пора
Не позабудется тобою никогда.
Свободный гражданин, еще не
взрослый,
Еще не мучают житейские вопросы.
Не очень далеко уплыть успело дет-
ство,
А зрелость мудрая уж ходит по со-
седству.
Прощайся с играми, встречай боль-
шую жизнь
И в ней, пожалуйста, смотри, не ос-
тупись.

Разлетитесь вы скорей по свету,
Подбирать к профессиям ключи.
В добрый путь, ребята, улетайте-
Про лицей вы наш не забывайте-
Счастья и успехов вам на жизненном
пути!

Выпускники педагогам

Мы гордимся нашим лицеем,
Мы уверены : нигде
Лучше нашего лицея
Не найти на всей земле!

Все мы гордимся вами,
Дорогие наши учителя,
Каждый день вашей жизни – экза-
мен –
Вы сдавали на пять не зря!

Спасибо за терпенье, за науку,
За то, что рядом были столько лет,
За дружески протянутую руку,
За то, что вы хранили нас от бед!

За все, чем вольно и невольно,
Когда-то огорчали вас,
Мы просим прощения сегодня.
Мы любим вас ,не забывайте нас!

Выпускники 2020 г.



Педагоги лицея





Страшный сон.

Тень сегодня ходила по комнате,
Этой ночью я слышал шаги.
Вдруг мне стало внезапно холодно,
Аж мурашки по телу пошли.

И не мог я уснуть, на кровати лежал,
На комодке светильник горел.
Как внезапно с полки образ упал!
На мгновение я обомлел.

Загремела на кухне посуда,
Что-то даже свалилось на пол.
И я Богу начал молиться,
Чтобы он ко мне снизошёл.

А тень металась, скребя по стене,
Вскоре ветер зыбкий подул,
Залетали тетради по комнате,
Вдруг меня кто-то на пол толкнул!

В центре комнаты я очутился.
Крепко сжав свой нагрудный крест,
Продолжал неустанно молиться,
Перед тьмою держа протест.

Нечисть тоже не отступала -
Я стал слышать протяжный визг,
Из ушей моих кровь проступала,
Боль давила ужасно виски!

Я лежал на полу, изгибаясь,
Стиснув зубы и сжав свой крест,
И вдруг солнца лучи осветили меня,
И весь ужас внезапно исчез.

Это был просто сон...

Васильев К., МЛ 6-17.

Забыть нам друг друга пора.

Да, знаю- ты очень устала,
И я, если честно, не меньше.
Любовь нас с тобой истрепала,
Оставив след на душе неокрепшей.

А если чем-то тебя обидел,
Стократно прошу: « Прости!»
Я сам этот сор намагнитил,
И нет мне другого пути.

Хочу сказать на прощание,
Такие теперь слова:
О нас мои воспоминания
Будут только в светлых тонах...

У тебя голос сегодня помятый:
Он похож на осеннюю лужу,
Но всё равно он греет меня,
Даже в самую стойкую стужу.

Ты ответила мне : "Ну ясно"
А сама и не поняла -
Голос твой, как клевер вязкий,
Вновь затягивал меня!

"Это просто стихи? Да, ведь верно?
Просто рифма - забавная очень?"
Я ответил тебе: "Наверно". Но...
Смысл строк был отчётливо точен.

Ты ответила: "Да, понятно"
Тем же голосом пустым.
Больно мне и неприятно -
Что никогда вместе не будем МЫ.

Васильев К., МЛ 6-17.

Не воспламениться вновь,
Затухшее пламя костра:
Завяла наша любовь,

ПОЗДРАВЛЯЕМ С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ!!!

Казарину Людмилу Николаевну
Гантимурову Елену Ивановну



Елгина Дмитрия МЛ 13-19
Леонтьева Никиту МЛ 14-19
Харенко Николая МЛ 14-19
Колотовкина Егора МЛ 14-19
Троицкого Кирилла ЭТП 4-19
Шаповалова Артема ЭТП 4-19
Калинёву Светлану ПЖ 5-19
Подгорбунскую Валерию ПЖТ 5-19
Сенотрусову Александру ПЖТ 5-19
Осетрову Валерию ПК 6-19
Старовойтова Савелия МЛ 9-18
Абрамова Кирилла МЛ 10-18
Асташова Романа ЭТПЗ-18
Трубицына Павла ЭТП 3-18
Будько Алену ПЖТ 4-18
Лисичникову Маргариту ПЖТ 4-18
Сафиулину Валерию ПК 4-18
Пляскина Дениса МЛ 6-17
Кореневу Кристину ПЖТ 3-17
Тюменцеву Валерию ПЖТ 3-17
Джураева Салмонджона ПК 2-17

Как провести каникулы с пользой и весело

Для начала вам нужно хорошенько выспаться, и первые дни посвятить все время общению с семьей и друзьями, ведь во время учебы этого порой так не хватает. Затем можно заняться кучей интересных дел. Мы разделили их на три категории:



В

-

время образованию. Можно пройти какие-то курсы по делу, которое вас интересовало. Например, получить средний уровень знания иностранного языка или научиться танцевать танго. Можно прочитать массу литературы, самым шагом шагнуть на несколько огромных шагов вперед в области, в которую вы хотите учиться. Можно просто заняться саморазвитием, почитать художественную литературу, сходить в театры и музеи, посетить выставки и галереи.

-Ну и если у вас трудности с материальным положением, или вы давно хотели что-то купить, а достаточно денег все не набиралось. Тогда можно посвятить время подработке. На время каникул, особенно летних, работодатели на время отпусков основных сотрудников зовут студентов. Работу можно искать в интернете, в газетах, по объявлениям, можно прийти в определенное место, где вы бы хотели поработать и спросить, не требуются ли им сотрудники, также можно спросить в лицее, потому что часто студентов устраивают в предприятия, которые сотрудничают с образовательным учреждением.

Конечно, все зависит от ваших интересов и целей, которые вы пытаетесь достичь. Но главное помните, что вам нужно как следует отдохнуть. Можно совместить все три вида деятельности, но не загоняйтесь. Расслабьтесь и наслаждайтесь свободой, ведь у вас студенческие каникулы. Ура!!!

Если у вас имеются средства, то можно рвануть на море, за границу или осмотреть родные просторы родины. Если же нет, то можете поплавать в ближайшем озере. А можно собрать друзей и отправиться на туристическую базу. Можно придумать еще массу занятий, которые доставят вам радость. Например, поход пешком или на велосипедах. Для тех, кто любит тихий отдых, можно заготовить книжки и фильмами, и все студенческие каникулы провести с любимым персонажами. Или поехать на дачу и провести все время семье.

Кроме развлечений, вы можете посвятить сво-



вы свободное давно го язы- и тем рой вы ную

хотели