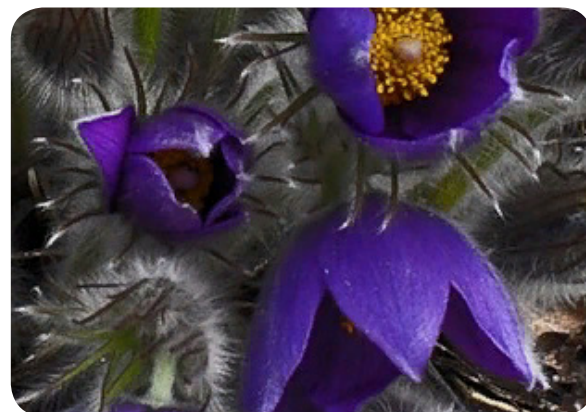
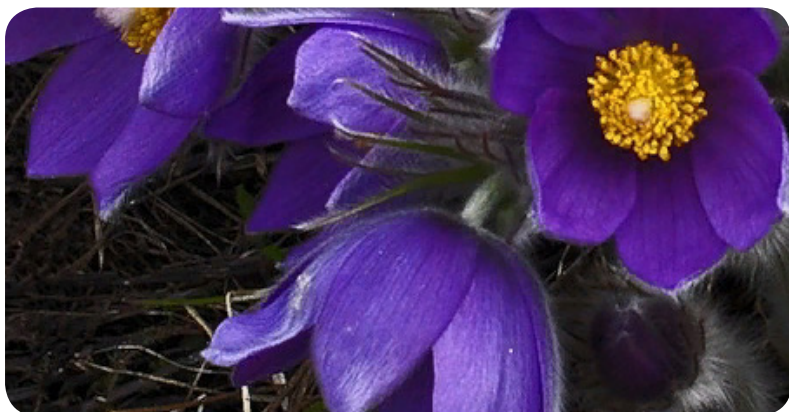


«ЕОСЛИ»

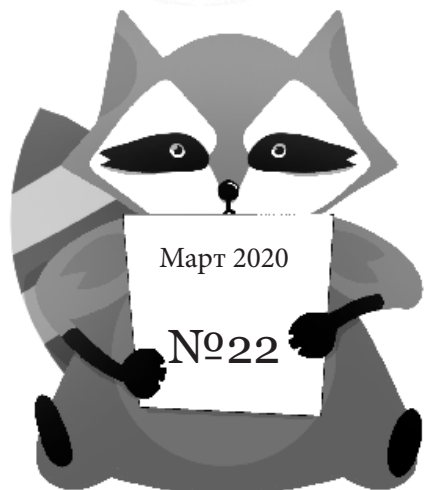


Читайте в этом выпуске:

Как качественно представить свою работу на публичном выступлении; что делать, если возник конфликт с самыми близкими людьми - родителями; что может сделать каждый для того, чтобы спасти планету от мусора и многое другое! Скорее переворачивай страничку!

Spring quotes:

1. "Spring dances with joy in every flower and in every bud letting us know that changes are beautiful and an inevitable law of life." - **Debasish Mridha**
2. "To enjoy and appreciate the beauty of a dazzling spring, I save winter in my warm heart." – **Debasish Mridha**





Слово редакторов

«Весна – это потрясающе. Думаю, что уже все знают, что помимо природы просыпаемся и мы, люди, и все то прекрасное, что существует внутри нас. Мы снимаем уже надоевшие пуховики, меняем грустные зимние плейлисты на новые с замечательными веселыми песнями, и выходя на улицу, чувствуем свежесть и дыхание тепла на лице – это ли не счастье?»

В этот период мы оживаем. И это здорово. Однако не стоит забывать и о том, что учебный год не закончен, но трудиться в этой атмосфере правда доставляет удовольствие. Сделаем последний рывок, друзья! И будем свободны, как весенний ветерок.

P.S. не забывай носить шапку, лицеист, еще немного холодно!

Ксения Мурашова

А еще весна – это время промежуточных итогов. Да, учебный год на исходе, пора нам всем поразмыслить, чего мы успели достичь, а что еще только предстоит. Давайте поддерживать друг друга и не стесняться обращаться за помощью или советом, или за добрым словом. Чем больше мы замечаем достижений и пусть даже небольших побед (своих и друзей), чем больше мы их вербализуем, тем лучше нам всем. Будем добрее этой весной!

P.S. не забывай надевать перчатки, лицеист, береги руки и голову!

Анна Степановна

Слово пресс-центра!

По всему миру из-за распространения коронавирусной инфекции COVID-19 люди вынуждены менять привычный уклад жизни: закрываются школы, отменяются массовые мероприятия, люди по возможности выбирают самоизоляцию, чтобы уберечь себя и других. Конечно, из-за всей этой ситуации у нас появляется чуть больше свободного времени. Может, сейчас самое время сделать то, что раньше совершенно не вписывалось в учебный график? Наш пресс-центр рассказывает, чем они советуют заняться в освободившиеся часы.

Безусловно, в свободное время нужно путешествовать. А если нет времени или возможности путешествовать, об этом точно нужно читать! Например, благодаря телеграм-каналу «Африканский бегемот», автор которого перемещается по странам «чёрного континента», вы сможете узнать о жизни в Сьерра-Леоне, Уганде, Кении и ряде других государств. Вас интересуют личные впечатления путешественника и то, какой он видит Африку? Значит, определенно стоит уделить время прочтению постов этого канала.

Если же вы предпочитаете космический туризм путешествиям по планете, то сборник популярных лекций по астрономии В. Г. Сурдина не оставит вас равнодушным!



В книге рассматриваются вопросы небесной механики, строения звезд и планет, а обилие детальных иллюстраций и понятных объяснений делает материал понятным для любого читателя. Думаете, Луна всегда повернута к землянам лишь одной своей стороной? Всё немного сложнее, чем кажется, и с помощью этой книги вы окончательно разберетесь в загадках астрономии!

Но после сложного дня, полного новых эмоций всегда хочется погрузиться в спокойную семейную атмосферу и отдохнуть. Можно скоротать время с фильмом «Матильда» 1996 года, повествующим о необычной девочке, увлекающейся математикой, которая своими храбростью и смекалкой помогает близким. Её история – сказка о добре.

Елизавета Ивенкова

Чем можно заняться на каникулах? Есть множество увлечений и дел, но сегодня я предлагаю ознакомиться с моей подборкой фильмов, которые обязан посмотреть каждый.



«Укрощение строптивого» (1980) – стопроцентная классика. История рассказывает нам о грубоватом фермере, который полностью увлечён своим делом. Он категоричен и не собирается менять свою жизнь. Но тут в маленьком городке появляется незнакомая женщина. Она собирается изменить его жизнь и остаться в ней навсегда. Этот фильм невероятно интересный и намного лучше современных романтических фильмов.

«Чудо в камере №7» (2012) – южнокорейский фильм про отца и дочь. Отец обвиняется в преступлении и отправляется в тюрьму, но его маленькая дочь скучает по отцу, поэтому пробирается в камеру разными способами. Лично я считаю, что это один из самых душераздирающих фильмов. При просмотре запаситесь носовыми платками.

«Воровка книг» (2013) – фильм про девочку, которая очень любила книги. Действие происходит во времена Великой отечественной войны в Германии. Главная героиня переезжает к своим приёмным родителям, которые учат девочку читать. Новый навык вызывает у девочки интерес, поэтому домашних книг стало не хватать, девочка начинает воровать книги. Из книг она понимает, что мир, в котором она живет, не так идеален, как преподносится властью. Очень интересный фильм, но его нужно смотреть очень внимательно, ведь если пропустишь хоть одну деталь, дальше смотреть бессмысленно.

Софья Уваровская

Эффективное публичное выступление: от презентации до речи

С публичными выступлениями в современном мире мы сталкиваемся все чаще и чаще. Участие в проектной деятельности, школьных кружках, литературных диспутах и даже банальный развернутый ответ на уроке или спор обязывают человека уметь красиво и грамотно излагать свои мысли, отстаивать точку зрения, презентовать свой продукт.

Очень распространена ситуация, когда школьник или студент сделал объективно хорошую работу, в которой весь материал систематизирован, оформление бумажного варианта соответствует всем положениям и требованиям, однако ее нельзя хорошо оценить из-за ее презентации, самого выступления. Думаю, что это очень обидно, ведь в любой проект вкладывается так много сил и времени и даже, возможно, финансов.

Давайте поговорим о том, как сделать свое выступление качественным, как хорошо представить свою работу. Я нашла и обобщила советы известных ораторов, а также добавила несколько своих, поскольку имею опыт выступлений перед публикой.

Начинаем готовиться!

Для начала проанализируйте уровень вашей конференции – какая аудитория будет вас ждать? Нужно понимать, что речь перед жюри из экспертов-преподавателей и жюри из школьников будет отличаться: необходимо грамотно подобрать лексику и сделать акценты именно на тех вещах, которые будут интересны той или иной группе слушателей.

Хорошо подготовьте свой материал, очевидно, что у вас должна быть отдельная папка/планшет для тех бумаг с информацией, которую вы представляете на конференции или диспуте. Важно помнить, что краткость – сестра таланта, все подробности жюри увидят в ваших полных работах, которые будут просматриваться во время вашего выступления. Обязательно проверьте наличие всех папок (как правило, их две – для выступления и жюри), файлов на флешке (и само наличие накопителя), чтобы не попасть в неприятную ситуацию. Также рекомендую заранее сбросить свой проект с презентацией на почту – мало ли, как пошутит над вами ваша электроника.

Отрепетируйте свое выступление дома перед зеркалом, засекая секундомер (максимальное

время выступления посмотрите в положении) и как можно меньше смотря в текст. Люди заметят, что вы хорошо ориентируетесь в своем тексте, и это прекрасно. Не забудьте проверить ударения в сложных словах.

Уделите внимание своему внешнему виду, поскольку публике будет гораздо приятнее смотреть на аккуратного и опрятного человека, и вы уже произведете какое-то впечатление, даже не начав свое выступление.

Выступаем!

Не забудьте представиться: громко, четко и внятно, предельно доброжелательно и при этом серьезно. Не стоит переходить сразу к делу – публика еще не «разогрета», особенно если вы выступаете первым. От вашего представления, можно сказать, зависит все впечатление от вашего выступления.

Хорошо объясните актуальность, расскажите кратко предысторию вашей работы.

Не забывайте взаимодействовать со своей аудиторией – обращение, игра, голосование или же щепотка юмора никогда не помешает, это лишь привлечет внимание к вашей работе. На всех конференциях, в которых я принимала участие, очень хорошо оценивались выступления с уместным юмором, так как работы очень серьезные и довольно тяжело воспринимаются на слух долгое время.

Помните, нужно получать удовольствие от своей работы, чувствовать себя как дома, находясь перед публикой, рассказывать так, как будто перед вами сидят ваши друзья, которые заинтересованы в вас. Играйте голосом, используйте жесты (однако не рекомендуется их продумывать заранее, это будет выглядеть крайне неестественно), однако тут важно не переусердствовать.



Заканчиваем выступление.

Не стоит затягивать свое заключение – оно должно быть лаконичным, понятным. Все в аудитории понимают, когда вы заканчиваете, и, как ни крути... Будьте готовы к вопросам! Продумайте ответы на самые общие вопросы, которые могут возникнуть по ходу вашего выступления, вам нужно четко знать все детали вашей работы, уметь хорошо объяснить эксперименты, если они там были.

Пара слов о мультимедийном сопровождении выступления.

У разных конференций, разумеется, разные требования, однако есть правила, которые остаются всегда неизменными. В вашей презентации не должно быть яркого фона, из-за которого плохо виден текст. Выбирайте оформление в спокойных тонах. Старайтесь вставлять на слайды как можно меньше текста, так будет нагляднее, и зрители его точно прочитают. Вставляйте иллюстрации, которые относятся к вашему исследованию, обязательно те, где изображены вы в ходе какого-либо практического эксперимента, если оно присутствует в вашей работе, это очень ценится.

Очень важно настроиться, от этого многое зависит. Будьте готовы и к ошибкам при выступлении, все мы набираемся опыта, и он поможет нам делать наши презентации с речью лучше и лучше, главное – уметь прислушиваться к советам жюри, спокойно и с благодарностью реагировать на замечания.

Успехов!

Ксения Мурашова

СПУТНИК – конкурс для тебя!

В нашем лицее учится много любознательных и активных ребят, которые увлекаются космическими технологиями, авиационной техникой и робототехникой и в дальнейшем хотят связать с этими направлениями свою жизнь. Если ты один из них, то скорее читай дальше об одном из самых больших Всероссийских космических конкурсов.

«Спутник» – всероссийский конкурс юных инженеров-исследователей среди одаренных школьников 7-11 классов. Он проводится под патронатом Самарского национального исследовательского университета имени академика С.П. Королева и даёт участникам и финалистам невероятные возможности развития своих способностей и получения нового опыта и знаний в космической сфере. В прошлом году в конкурсе приняло участие более 7500 человек, 200 из которых стали победителями.

Конкурс состоит из четырёх этапов:

1. Тестирование. У участника есть час для того, чтобы ответить на 28 простых вопросов, 8 заданий средней сложности и 4 задания высокой сложности. Но не стоит переживать, ведь все задания адаптированы под базовый уровень знаний школьника. Всего можно получить 100 баллов, 50-ти из которых будет достаточно, чтобы пройти в следующий этап.

2. Творческая работа. Второй этап самый важный, ведь по его результатам будут определены победители конкурса. Ребятам необходимо выполнить творческую работу или научно-технический проект на одну из тем, представленных орга-

низаторами конкурса и разделенных на пять направлений: ракетно-космическая техника; авиационная техника; робототехника; информационные технологии; двигателестроение.

Организаторами конкурса приветствуется творческий подход к выполнению работы, дополнительные чертежи, модели и макеты. Кроме того, можно сделать презентацию или видео о проекте, с лучших сторон представляющее научные идеи и достижения участника.

Еще каждый должен написать эссе или письмо организаторам, в котором бы заключался ответ на вопрос «Почему именно он достоин места в финале конкурса?»

Участники, удачно прошедшие второй этап, по праву могут считаться победителями «Спутника». Они проходят в последующие третий и четвертый этапы.

3. Очный этап. Третий этап проводится на базе Самарского университета. Конкурсанты знакомятся с деятельностью Самарского университета, прослушивают вводные лекции и посещают экскурсионные программы. В рамках третьего этапа Конкурса состоится очная защита конкурсных работ.

Участие конкурсанта в очной защите является обязательным и важным для образовательной миссии мероприятием.

4. Самый яркий, ожидаемый и многообещающий этап проходит на территории международного детского центра «Артек» в рамках профильной смены и включает в себя научно-образовательную программу для финалистов конкурса, в том числе в лабораториях Самарского университета, действующих на территории МДЦ «Артек».

Победители «Спутника» помимо бесплатной путевки в МДЦ «Артек», массы положительных эмоций, огромного опыта и новых знаний, получают возможность получить +10 баллов к ЕГЭ при поступлении в Самарский национальный исследовательский университет имени академика С.П. Королева, а также право печати в сборнике работ финалистов Всероссийского конкурса «Спутник». Для финалистов сборник станет их первой настоящей научной публикацией и новым поводом для гордости.

Надеюсь, мне удалось заинтересовать тебя, и мы увидимся в следующем году!

Дерзайте!

Анастасия Карпова

Нужно ли всегда двигаться вперед к счастью?

На самом деле, у меня нет точного ответа на этот вопрос. Просто... подумайте о том, какой процент вещей вы делаете исключительно для себя? Давайте, вспомните, как часто вы делаете что-то такое, что не принесёт пользы другим, возможно, не будет иметь никаких результатов, зато займёт уйм времени?

Я счастлива потратить два часа на рисование двух открыток 7х9, пусть их никто и не увидит ближайšie полгода, ведь подобные перерывы для меня даже лучше, чем вкусный завтрак после десятичасового сна.

Мы постоянно оглядываемся перед тем, как сделать что-то. Не хотим, но заставляем себя. Оправдывается это, конечно, перспективами «всеобщего одинакового светлого будущего». Пей минимум два литра воды в день – будешь худой. Занимайся спортом каждую неделю – не будет проблем со здоровьем. Учи все уроки в школе – станешь успешной. Читай по 4 книги в месяц – поумнеешь. Да, не буду отрицать, может это и так. Но зачем вам быть идеальным членом общества, если

все эти старания и весь этот порой непосильный труд не делает вас здоровее или счастливее?

Я ненавидела слово «счастье» четырнадцать лет своей жизни. Просто не понимала, зачем люди стремятся к тому, что и так имеют с самого рождения? Сейчас же многое встало на свои места. Я счастлива, сидя на какой-то сомнительной бетонной ограде в парке, хоть в лицо и дует холодный ветер с песком. Я счастлива, лёжа в слезах на полу в ванной, когда за дверью веселятся и празднуют день рождения ещё пять минут назад моей самой лучшей подруги. Я счастлива, потому что делаю то, что хочу. Только по причине того, что не заставляю себя вставать, притворяться другим челове-

ком, пытаться понравиться всем. Каждый день просто дышу не полной грудью (какое глупое выражение!), а наполняю диафрагму воздухом и кричу что есть сил на улице.

Перестаньте есть эти пресные батончики для похудения. Отдайте неинтересную книгу в библиотеку. Отпишитесь от грустных аккаунтов, заставляющих постоянно думать о будущем. Вы читаете подобные мотивации каждый божий день, но поверьте мне, лучше один раз рассмеяться в лицо неприятному для вас человеку, чем потом улыбаться ему до конца жизни. Мы ведь не для того живём, чтобы всем нравиться и выполнять чьи-то желания, верно?

Софа Сопова

Карманные деньги

Наш мир огромен, каждая страна и народ имеют свои традиции и устоявшиеся правила. Где-то не принято выдавать деньги на карманные расходы, а где-то это считается абсолютной нормой.

Кто-то считает это баловством, а кто-то – необходимостью и обязательством.

К сожалению, в нашей стране нет единого подхода к данному явлению. Многие специалисты в сфере психологии и финансов полагают, что выдавать карманные деньги нужно, но с особым подходом. **Обучать человека финансовой грамотности стоит с ранних лет**, ведь этот навык так же полезен, как и умение читать и писать. Конечно, решение всегда остаётся за родителями, но я считаю, что карманные деньги – это хорошо.

Итак, бывают разные точки зрения по поводу карманных денег, и я предлагаю узнать об этом подробнее. Противники карманных денег объясняют свою точку зрения тем, что ребёнок полностью зависит от родителей, у него и так есть всё нужное. Со временем он перестанет ценить то, что ему дают, станет жадным, а дальше и от шантажа родителей недалеко. Также многие из них утверждают, что ребёнок будет тратить эти деньги на ерунду. Да, такое может быть, но только при финансовой безграмотности родителей. Выдача больших сумм денег, осуждение за покупку, игнорирование тем про рациональное использование финансов, – всё это приводит к вышеперечисленному.

Теперь же давайте посмотрим обратную сторону, ту, что мне ближе. Сторонники карманных денег говорят о том, что ребёнок, получив финансы, постепенно научится ценить деньги, здраво оценивать цену товара и ставить определённые цели, связанные с накоплением средств. Но и тут огромную роль играют родители. Чтобы достигнуть подобного, родителям стоит регулярно выдавать небольшие суммы, обсуждать покупки и давать советы с новым приобретением, поставить точную дату выдачи денег.



С какого возраста можно выдавать карманные деньги? На этот вопрос должен ответить каждый сам для себя. Это зависит от родителей, но многие советуют начинать выдавать деньги с 6-ти лет. Ребёнок нахо-

дится в дошкольном возрасте, поэтому уже умеет здраво оценить цену товара, имеет минимальные навыки счёта.

Сколько стоит выдавать карманных денег? Тут всё также зависит от родителей. Стоит обсудить с ребёнком нужную ему сумму, а потом уже вносить корректировки. С возрастом стоит увеличивать сумму, чтобы ребёнок не чувствовал себя обделённым.

Как часто стоит выдавать карманные деньги? 1-2 раза в месяц/ 1 раз в неделю. Конечно, у каждого есть свой подход, но обязательно нужно выбрать что-то точное. Если ребёнок потратил все деньги раньше срока выдачи, то не стоит ему отдавать их досрочно, будет более правильно, если ребёнок дожждётся срока. В следующие разы он будет более внимательным и экономным.

Ну вот и всё, я надеюсь, что вы узнали что-то новое. Я ответила только на основные вопросы, а если вас интересует что-то более подробно, то я советую вам зайти на сайт «**Финансовая культура**». Там всё подробно и хорошо расписано. Обучайтесь финансовой грамотности, ведь в современном мире без неё никуда!

Софья Уваровская

Движение «Zero waste»

Проблема загрязнения понятна каждому человеку, и все в мире пытаются ее решить. Сокращение производства отходов – одна из главных целей сегодняшних экологов. Современные технологии в этой отрасли зашли очень далеко: съедобная одноразовая посуда, биоразлагаемый заменитель пластика, бумага из опавших листьев и многое-многое другое. Но свое широкое распространение все это пока не получило. Ведь с экологическими проблемами нужно бороться и обычным людям, меняя свой образ жизни. Этим и занимается движение «zero waste».

Чтобы избавить свою жизнь от мусора, нам не придется отказываться от всего: начать можно с того, чтобы **перестать покупать в магазине пластиковые пакеты**, а пользоваться авоськами, шоперами или просто складывать покупки в рюкзак. Для сыпучих продуктов можно использовать многоразовые зип-пакеты, а при покупке овощей и фруктов на развес можно не брать маленький пакет, а приклеить штрих-код прямо на сам продукт, или использовать сетчатые мешочки (их можно заказать в интернете). **Обычный целлофановый пакет разлагается 800 лет** и загрязняет собой биосферу. Из-за них погибают животные, поэтому уменьшение

количества пластиковых пакетов на Земле точно нам не повредит, даже наоборот.

При переработке мусора выделяется огромное количество вредных веществ, которые впадают в атмосферу с черным дымом или вливаются в мировой океан потоком нечистот, поэтому даже уменьшение объема биомусора (очистки от картофеля, чайные пакетики, косточки фруктов) уменьшит губительное влияние на нашу планету. С этим как раз-таки отлично справляются **домашние компостницы**. Обычные дождевые червячки поглощают растительный мусор и перерабатывают его в обогащенную питательными веществами почву. Ее можно

использовать для выращивания домашних растений или на грядке на даче. Даже если у вас нет ни того, ни другого удобрения можно выложить в клумбу возле дома, потому что полезные вещества нужны каждому растению. Компостницы можно заказать в интернет-магазине или сделать самому из нескольких контейнеров для хранения пищи.

Мусор вредит абсолютно всем: растениям, животным, рыбам и птицам, почве, воздуху и самому человеку. Если всем вместе бороться с этой проблемой, то ее влияние сильно уменьшится, и нам станет жить легче.

Иван Тирских

Какой общий знаменатель: РОДИТЕЛИ

Подростковый возраст – это время перехода: вы все меняемся внешне, становимся совсем другими, взрослыми людьми. Но все точно замечали, как у нас быстро сменяются интересы, вкусы, настроения. Вот я, например, месяц назад слушал одну музыку, а сейчас другую, которую раньше ненавидел. Также некоторые наверняка заметили, что отношения с родителями меняются. **То вы ругаетесь по каждому поводу, то хорошо общаетесь. Как же найти компромисс?**

Специалисты утверждают: только 26 % подростков довольны отношениями с родителями. Остальные не довольны. Чем именно? Вот что говорят подростки:

- Родители нас не любят. И не просто не понимают, а не хотят понимать.

- Родители не желают замечать нашего взросления, обращаются с нами как с маленькими детьми, ограждают запретами.

- Родители – чужие люди, но почему-то обладают сокрушительной властью. Хорошо чувствовать себя дома можно лишь при одном условии – мать и отец отсутствуют.

В итоге – конфликты, взаимное раздражение, повседневное напряжение.

Можно ли изменить тягостную ситуацию? Можно, если взяться за это целенаправленно. А пробовал ли кто-нибудь из вас предпринять хоть что-нибудь, чтобы их исправить? Нет? А почему? Да потому что мы думаем, что стереотип негативных отношений трудно преодолеть.

Мы считаем себя взрослыми и самостоятельными, а внутренне продолжаем ощущать себя ребенком и рассуждать примерно так: почему нужно исправлять плохие отношения с родителями? Это должны делать они. Звучит так «позрослому», да?

Нельзя, конечно, достичь компромисса за один день, нужно стараться и попробовать выполнить эти шаги для достижения цели:

Шаг первый: пойми своих родителей. Нужно понять ситуацию родителей, найти благоприятный подход, взглянуть на жизнь родителей новыми глазами, понять, что им тоже нелегко, как и нам.



Шаг второй: не бойся в одиночку. Помни, родителя тоже хотят, чтобы ваши отношения были теплыми и приносили радость. Прислушайся к ним. Как? Смотри следующий шаг.

Шаг третий: диалог и еще раз диалог! С родителями нужно разговаривать. О чем? О чем угодно. Начиная с мелочей, вроде: «Что ты больше всего любишь есть на ужин?», заканчивая разговорами о прошлом родителей, какими они были, о чем мечтали, чем интересовались, когда им было столько лет, сколько тебе сейчас. Какая была мода? Какую музыку слушали? Случалось ли им спорить с учителями? Постепенно подводи тему разговора к тому, с чем связана напряженность в ваших отношениях. Разузнай, как родители справлялись с ситуацией, с которой сегодня не справляешься ты.

Окончательно искоренить конфликты и непонимание между тобой и родителями невозможно. Конфликт – это реальность любых отношений, просто потому, что все люди разные, и потребности, желания, стремления у них не могут совпадать полностью. В будущей жизни нам придется столкнуться с многообразными и неизбежными конфликтами, так что опыт здорового разрешения конфликта в родительской семье необходим и полезен.

Надеюсь, мои советы помогут вам найти компромисс в отношениях между вами и вашими родителями. А если нет, помните: вы всегда можете обратиться к взрослому, которому вы доверяете. Помощь может прийти с любой стороны!

Вячеслав Палкин

"ЕСЛИ"

Газета Забайкальского лицея-интерната
Адрес редакции: г. Чита, ул. Ленина, 2.
Наша группа "ВКонтакте": <https://vk.com/club25715520>

Главная редакция: Тарасова А.С.
Ученический редактор: Мурашова К.

Корреспонденты "ЕСЛИ":
Карепова А., Литвинцева М.,
Сопова С., Мурашова К., Болякова С.
Иллюстраторы: Терских В.
Верстка: Болякова С.

Насладитесь
всеми выпусками газеты "ЕСЛИ"
на сайте
Забайкальского краевого
лицея-интерната