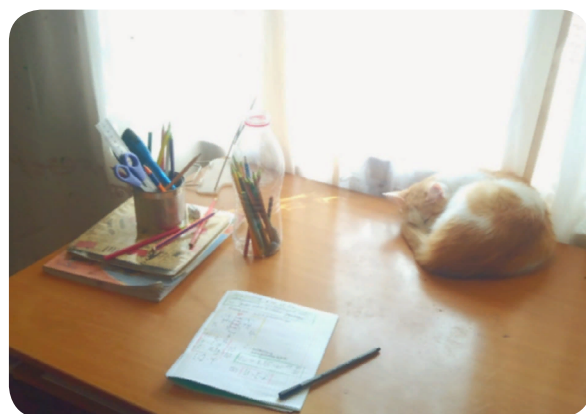
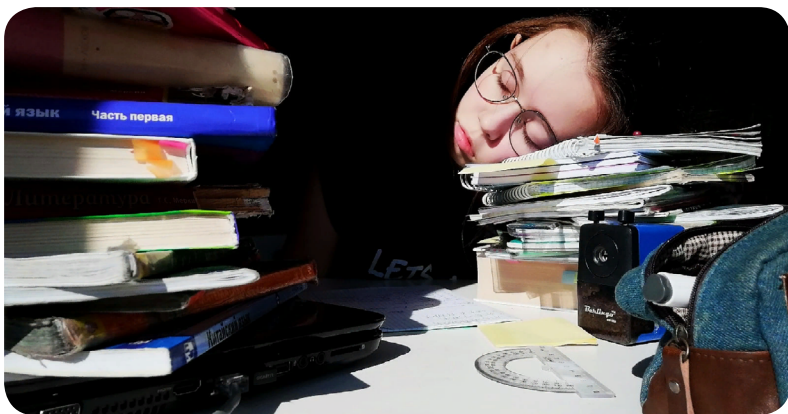
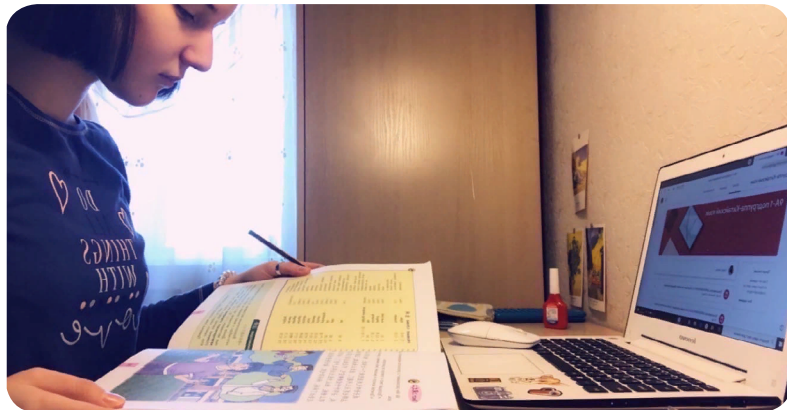
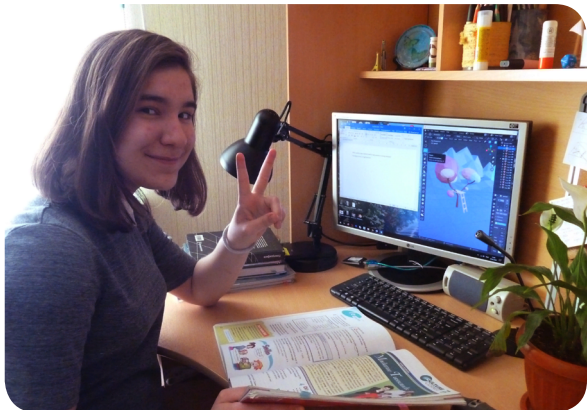


«ЕСЛИ»



Читайте в этом выпуске:

Как редакция бросила себе вызов, интервью с нашими спортсменами, подборку полезных ресурсов для дистанционного обучения, о важности хобби и отдыха от гаджетов, о том, как решить конфликт с одноклассниками и многое другое!

Пресс-центр ищет SMM-мастеров и мастериц

Если тебе интересно ведение социальных сетей, ты знаешь, на что обращают внимание современные пользователи, ты готов экспериментировать и креативить – скорее пиши в личные сообщения нашей группы во «ВКонтакте» - мы ждем тебя!





Редакторы говорят

Всем большой привет! Мы очень рады видеть вас на страницах нашей любимой лицейской газеты ЕСЛИ. Надеемся, что вы не унываете в столь тяжелый для всех период, а проводите время весело и продуктивно, не забывая общаться с друзьями и сдавать домашнее задание в срок! Карантин – не повод унывать, друзья. Берегите себя и не выходите на улицу без надобности. Пейте вкусный чай и разговаривайте с близкими людьми. Читайте нашу газету и наслаждайтесь (да, без этого никак!). Скоро все будет хорошо

Ксения Мурашова

Давайте мы на минуту замедлимся. Да, нам нужно быть продуктивными, эффективными, выше и сильнее!.. но нельзя забывать о внутреннем спокойствии, нельзя забывать о себе. Побалуйте себя: отодвиньте дела, устройтесь поудобнее и спокойно прочитайте апрельский выпуск ЕСЛИ: такой наш, такой постоянный, такой наталкивающий на размышления. Мы старались для вас, наслаждайтесь!

Анна Степановна

Слово пресс-центра: Идеальный учебный день во время дистанционки

	Начать день со стакана воды.	1 раз в день сделать зарядку для глаз.	Планка – хорошая осанка! Выполняем упражнение «планка», засекаем время, записываем результат.	Написать приятное сообщение другу (и тому, с которым давно не общались!).	Делать 1 запись о своих мыслях и ощущениях в тетради или в телефоне Через неделю прочитать все и сделать финальную запись.
Ксения Мурашова, 9А	Это правило есть в моей жизни уже долгое время, так что тут по comments. Да, это получалось!	На самом деле, это не отнимает много времени, но очень хорошо помогает глазам расслабиться, это супер! Забывала сделать в воскресенье, однако тогда и не было нужды - провела день за разговорами с семьей и интересной книгой, а не в обнимку с телефоном и компьютером;))	Я его стараюсь данное упражнение everyday уже на протяжении полугода. Каждый день нашего эксперимента я простояла ровно 1 минуту 15 секунд, да, на выходных было ооочень лень, однако надо – значит надо!	Тем, с кем давно я не общалась, я не писала, однако с друзьями я переписываюсь каждый день – как еще не умереть со скуки в этот период? Думаю, сообщение «Доброе утро» с красивым смайликом и несколько похвал их порадовали.	Этот пункт чек-листа выполнять получалось далеко не всегда – привыкла держать свои мысли только в голове. Записала три раза, но не впечатлилась... Недовольна собой в этом плане ;(
Софья Уваровская, 9Б	Стакан воды утром вначале казался истинным врагом, когда ты только проснулся, а тебе нужно заполнить свой желудок жидкостью, извините, это было крайне сложно для меня. Но с течением времени, уже ближе к концу эксперимента, я начала привыкать, я думаю, что мой желудок просто смирился с этой участью и решил не сопротивляться.	Признаться честно? Я постоянно забывала про неё, но она прекрасно помогает после дистанционного дня, когда ты постоянно находишься у компьютера.	Буду наглой врушкой, если не скажу, что каждый раз рыдала горькими слезами перед этим упражнением, но приходилось делать. И что я могу сказать? Спустя неделю это уже не казалось каторгой, тело постепенно привыкало. К сожалению, я не стояла в планке дольше 1 минуты, но я уже считаю, что это успех. Я собираюсь продолжать это делать, чтобы выйти с карантина с прекрасной осанкой!	Почти каждый день я переписываюсь со своими друзьями, а так как я человек дружелюбный, уж извините, то писать приятные слова нетрудно для меня.	Записывать ощущения не всегда удавалось, так как почти не было времени, но в свободное от учёбы и общения с родителями время, я всё же записывала свои мысли. Неделя казалась мне безумно сложной, но со временем, когда я уже свыклась, всё было легко! Что в итоге? Чек-лист «подарил» мне дисциплину, которой мне часто не хватает, поэтому я всем советую сделать для себя что-то подобное!
Елизавета Ивенкова, 10А:	Оказалось, что для моего организма стакан – слишком много, поэтому я уменьшила количество жидкости. В любом случае, небольшое количество воды сразу после сна отлично работает вместо будильника, поэтому неделя не прошла в полусонном забытьи.	Чтобы было веселее, вела статистику и составила график в конце (привет физмат). Получилась галочка, как у бренда Nike. Довольна этим результатом.	Тут что-то пошло не так... Когда совесть меня замучила, и я её все же выполнила несколько раз, то почувствовала необычайное облегчение. Зря забывала, если вкратце.	У нас, друзья, что-то не так с менталитетом и понятием дружбы. Многие мои товарищи спрашивали: «Что случилось?» (или что-то в этом духе), когда я писала им внезапные комплименты. Думаю, здесь нам всем нужно поработать! Нужно почаще напоминать людям и миру, что вы их любите с:	Регулярность ведения записей – очень ценный инструмент; если их перечитать спустя какое-то время, то легко понять, что вам хотелось бы по-настоящему поменять в жизни

На очередном собрании редакции газеты «ЕСЛИ» (кстати, если ты хочешь к нам присоединиться – никогда не поздно написать **Анне Степановне Тарасовой**) мы решили бросить себе вызов. Мы – сильные духом, уверенные в себе, творческие и невероятно скромные люди, и мы готовы протестировать на себе советы по «улучшению жизни во время дистанционного обучения». Итак, 1 неделя, 5 пунктов и 6 настоящих отзывов о том, насколько легко делать свой «самоизоляционный учебный день» правильным. Для вас!



На самом деле, неделя не была сложной и оказалось, что все эти простые действия заставляли не забывать о себе самом в течение дня. Постоянное наблюдение за самим собой поднимает массу вопросов в голове: а почему ты не изменишь свою жизнь так, как хочешь? Доволен ли ты тем, что есть? В итоге это время стало Неделяй Осознанности, и это невероятно крутой опыт.

Надеемся, мы вдохновили вас бросить вызов себе! Попробуйте выполнить наш чек-лист в течение недели и делитесь результатами в нашей группе во «ВКонтакте»! А что бы вы добавили в наш список дел «Идеального учебного дня на дистанционке»?

Не теряй время впустую!

Кажется, сейчас у каждого из нас есть немного больше свободного времени, чем при очном обучении в школе, однако не все могут похвастаться тем, что с умом его тратят. Наше время – это самый дорогой ресурс, которым мы обладаем, и каждая минута, которую мы живем – это 60 секунд счастья, которые мы никогда не вернем. Стоит задуматься над тем, на кого и что мы тратим себя и свою жизнь.

А теперь конкретней. Думаю, многие согласятся с тем, что в большинстве своем, когда выдается свободное время, мы его проводим непродуктивно: лежа на кровати и смотря и без того уставшими от дистанционного обучения в ZOOM-е экран телефона глазами. Разумеется, приятно пообщаться с друзьями, которых мы давно не видели, посмотреть новостную ленту любимых соцсетей, но сколько мы тратим на это времени? Час? Два? Больше? А ведь на дворе все-таки XXI век! И нужно сказать, что технологии идут вперед: появилось и с каждым днем появляется все больше новых интересных ресурсов для собственного развития, как духовного, так и физического. Об этих ресурсах, т.е. о приложениях и сайтах для того, чтобы увлекательно провести свое свободное время с пользой, я тебе и хочу рассказать.

Вебинары. Хорошо известный всем школьникам отличный ресурс. Думаю, каждый встречал у себя хоть раз в новостной ленте ВКонтакте рекламу вебинаров от студентов хороших вузов или от их преподавателей и учителей по подготовке к экзаменам и олимпиадам. Попробуйте принять участие в занятиях, тем более что можно прочитать отзывы и цена за многие из них небольшая (бывает, что и встречаются качественные бесплатные уроки и чек-листы с рекомендациями). Стоит попробовать.



Советую пройти курсы на сайте [Дети науки](#). Очень удобно и познавательно! Биология, математика, химия, окружающий мир. С углублением и расширением.

Онлайн-спектакли. О-о-о, эту чудесную вещь я открыла для себя недавно! Захотела посмотреть историю нашего замечательного Забайкальского драматического театра на их официальном сайте и наткнулась на прекрасную новость – они проводят онлайн-спектакли! Представляете, как здорово? Театр приходит прямо к вам, на ваше устройство. Конечно, ощущения не совсем такие, как были бы при реальном просмотре в зале, когда ты сможешь насладиться каждой деталью постановки без помех и в отличном качестве, однако, я думаю, это хорошее занятие для того, чтобы просветить себя и одновременно получить массу удовольствия на карантине.

English, please! Duolingo – это хорошая платформа для тех, кто хочет не растерять свой словарный запас и в принципе сохранить свои великие познания в области иностранных языков! В приложении вы сможете найти короткие, но очень интересные и содержательные уроки, тренировать свое произношение

и находить информацию по тем темам, которые вам интересны. Оно совершенно бесплатное, можно скачать как на Android, так и на IOS.

Онлайн-экскурсии. Если вкратце – то это просто ПО-ТРЯСА-Ю-ЩЕ. Самые известные музеи нашей страны создали виртуальные экскурсии, что может быть лучше? Вы сможете увидеть произведения искусства самыми разными периодами собственными глазами и в превосходном качестве. Вот ссылки, посмотрите сами и все поймете.

1. [Виртуальная экскурсия по Эрмитажу](#)

2. [Виртуальные выставки Третьяковской галереи](#)

3. [Государственный Русский музей](#)

Как насчет оперы, сеньор? Не бывал на операх? Исправим. Венская и Баварская оперы дают бесплатный доступ к своим трансляциям с выступлением, наслаждайся, друг мой.

[Венская государственная опера](#)

[Баварская государственная опера](#)

На этом пока все, лиценст. Давай проводить время с пользой!

Ксения Мурашова

Digital Detox: руководство по применению, или уход в аналоговый мир

Однажды поздним воскресным вечером я обнаружила себя сидящей за написанием важного проекта. Параллельно вкладки браузера заполнили монитор нужной и ненужной информацией, а смартфон разрывался от оповещений сразу из нескольких чатов... В тот момент я поняла: **больше так нельзя.**

Современный человек окружен информацией со всех сторон, и зачастую её слишком много – больше, чем наша нервная система способна обработать и принять. Как результат, мы быстро устаём, теряем способность к концентрации, а это многим сильно мешает в повседневной жизни. Ничем не ограниченный поток новостей поднимает общий уровень тревожности: это касается как официальных медиа, которые передают информацию о происходящем в мире, так и аккаунтов ваших друзей в интернете. FOMO (fear of missing out – синдром упущенной выгоды) – навязчивая боязнь пропустить интересное событие – заставляет нас постоянно обновлять ленту в соцсетях и быть на связи, что не доставляет положительных эмоций, даже наоборот. И, конечно, почти каждый из нас замечал, как быстро пролетает время в социальных сетях: вроде хотел другу написать или посмотреть недавно вышедшее видео, а уже прошло часа два или три и усталость уже не позволяет доделать так много важных дел... И что страшно – такое случается систематически.

Что же делать? **Устроить цифровой детокс.**

Цифровой детокс – время, в течение которого человек **добровольно ограничивает** использование компьютера, смартфона и прочих электронных устройств с целью погрузиться в реальный мир.

Появление этой формы детоксикации логично, ведь люди в среднем стали проводить около 6 часов в день (а в России – все 7 часов!) в интернете. Получается, что **чуть больше половины жизни мы потратим на сон и интернет. Как вам такая перспектива?**

Если вы осознали, что хотите изменить свой образ жизни, то несколько советов по проведению цифрового детокса вам непременно помогут.

1. Прежде, чем выбрасывать свой телефон, проследите:

что вас раздражает? От чего именно вы хотите отказаться? Одно дело – страдать от нескончаемых негативных новостей, другое – бесконечно скроллить ленту инстаграма и отвлекаться на интернет во время ужина с семьей.

2. **Ограничьте количество поступающей информации.** Отпишитесь от мусорных сообщений Вконтакте, забудьте про просмотр историй, выберите несколько проверенных новостных источников и обращайтесь только к ним – это существенно облегчит задачу. Например, после того как я оставила лишь 30 подписок в аккаунте ВК, то обнаружила, что иногда лента обновляется с интервалом в 6 часов. Залипать в телефоне стало неинтересно.

3. **Расскажите всем.** Сегодня что угодно может случиться за минуту, и будет неудобно, если вы пропустите важное объявление или сообщение от друга. Чтобы избежать этого, расскажите всем о своей цели, проинформируйте, в какое время и где с вами можно связаться. Личный опыт: однажды я решила не проверять телефон по утрам, и в первый же день эксперимента оказалось, что учитель (уже в то время, когда я была офлайн) написал о замене урока. Утро было веселым!) Если ваша работа или деятельность тесно связаны с техникой (сейчас, когда все на дистанционном обучении, это особенно актуально!), можно также договориться о способах и времени связи, чтобы не утонуть в интернет-пространстве окончательно.

4. **Используйте возможности техники во благо.** Если конкретнее, то можно использовать приложения для концентрации [Forest: Будь сосредоточенным](#) или ограничивать экранное время [Цифровое благополучие](#). Можно и просто выключать телефон и относить его в другую комнату. Если вы храните старую технику, то у вас есть уникальная возможность пощеголять перед друзьями со знаменитой «деревяшкой»

исключительно для звонков и СМС. Если отказываться от технологического смартфона вы не планируете, то есть еще один способ: некоторые рекомендуют сделать экран устройства черно-белым (функция находится в настройках для людей с особенностями зрения), ведь черно-белая картинка привлекает намного меньше цветной, и залипнуть в телефоне в этом случае хотеться будет меньше. Выбирайте то, что для вас окажется удобным.

5. **Молодцы, время освободили. А на что тратите его будете?** Допустим, вы решили не есть бесполезные продукты и вычеркиваете их из своего рациона. Проблема в том, что вам нужно найти полезные альтернативы, иначе ваша диета не будет сбалансированной. Также и здесь: на что вы потратите лишний час времени? Прочитаете книгу, поговорите с близкими, позанимаетесь хобби? Стоит заранее подумать об этом, чтобы не было соблазна вернуться к экрану.

Скажу только то, что одной из самых счастливых и спокойных недель в моей жизни была та, когда я заставляла себя забывать про проверку социальных сетей и читала книги перед сном. Серьезно. Ведите дневник, делайте зарядку и перерывы на растяжку в течение дня, занимайтесь творчеством. Вы не представляете, как много потрясающих идей могут прийти к вам в голову, когда в ней окажется чуть больше свободного места.

Не бойтесь и используйте свои ресурсы мудро!

А если вы хотите почитать еще, то эти ссылки вам понравятся:

1. [Узнать, есть ли у тебя FOMO](#) (для прохождения понадобится английский)

2. [Несколько способов справиться с тревожностью](#)

3. [Как проводили диджитал-детокс в других странах](#)

4. [Цифровая гигиена: как пользоваться соцсетями, не давая им использовать вас](#)

Елизавета Ивенкова

Фигурное катание. Что? Где? Когда?

Самоизоляция – идеальное время, чтобы стать лучшей версией себя! А в перерыве между чтением учебников и дистанционными занятиями найдите минутку на спорт.



Тем более, когда можно в режиме онлайн тренироваться вместе со сборной России по фигурному катанию! Тренировка с лучшими – отличная мотивация! А сейчас, бесспорно, именно наша страна занимает одно из лидирующих мест в мировом фигурном катании. Наверняка многие слышали о триумфе российских спортсменов на чемпионате Европы 2020, где гимн нашей страны звучал все 4 раза, а домой атлеты вернулись с 10 медалями из 12 возможных!

Соревнования фигуристов состоят из состязаний в коротких и произвольных программах. Количество и перечень элементов в них ограничены, наиболее зрелищными всегда были и остаются прыжки.

Правда, зачастую для нас, простых зрителей, все они кажутся одинаковыми, но это далеко не так! Прыжки различаются по технике исполнения и базовой стоимости, а также, конечно, и по количеству оборотов. Признаться, у кого не кружилась голова от этих молниеносных движений? Современные фигуристы чаще исполняют прыжки в 3 и 4 оборота, последние традиционно считаются мужскими

элементами, но наших девушек не остановить!

В 2018 году российская спортсменка Александра Трусова стала обладательницей 2 рекордов Гиннесса за исполнение первых в истории женского одиночного катания четверных тулупа и лутца! А в минувшем 2019 Саша добавила к ним еще и флип. Сейчас четверные прыжки – отличительный знак наших фигуристок, исполняющих эти сложнейшие элементы с 13 лет!

Трудно не согласиться с тем, что наша сборная – настоящий клад! Нам есть кем гордиться!

Ни одна страна планеты не может похвастаться присутствием в команде 9 чемпионов Европы, 3 чемпионов мира, 2 олимпийских чемпионов и обладательницей всех титулов в фигурном катании – Алиной Загитовой!

Фигурное катание – мир сверкающих костюмов, острых коньков и завораживающих программ, мир побед и поражений, вечных тренировок и блистательных выступлений. Но, как говорят сами фигуристы: «Лед скользкий, и кто знает, что будет дальше?».

Ангелина Жамсаранова



ЗабКЛИ спортивный

Мы поговорили лицеистами, которые занимаются спортом на любительском и профессиональном уровне, записали их истории и теперь рассказываем их вам!

Софья Батырева, плавание, любитель.

Соня рассказывает, что в плавание ее привел отец: «Папа мечтал, чтобы я была развита в физическом и интеллектуальном плане. Плавание – подходящий вид спорта, так как работают почти все группы мышц». Сегодня она не занимается плаванием, но советует другим обратить внимание на этот вид спорта: «У вас будут сильные руки, ноги; неплохая дыхательная система. А еще вам будет просто утонуть!:)»

Анастасия Зайцева, легкая атлетика, любитель.

Настя рассказывает, что идея заниматься легкой атлетикой пришла к ней спонтанно: вся ее семья занималась этим видом спортом, и она увлеклась бегом вместе с ними. Несмотря на то, что из-за учебы времени на увлечение остается не так много, как раньше, Настя не планирует совсем отказываться от бега: «Мне нравится бег, именно благодаря этому увлечению у меня много знакомых и друзей».

Даниил Зырянов, плавание, 2 спортивный разряд, занимал призовые места на региональных чемпионатах по плаванию.

Плавание помогает Даниилу поддерживать здоровье; несмотря на большую учебную нагрузку, он всегда находит время для занятий плаванием: «Плавание дало мне выносливость, а также неплохую гибкость, что часто помогает в повседневной жизни. Я советую заниматься плаванием, так как этот вид спорта закаляет человека изнутри, оно помогает ему выработать волю и развиваться физически».

Николай Шапов, шахматы, трижды чемпион Забайкальского края, Бронзовый призёр этапа кубка России.

Коля занимается шахматами уже давно, а в спорт его привел совет семьи; несмотря на то, что учёба занимает основную часть будней, Коля не планирует бросить шахматы, более того, он

советует другим заняться этим спортом, ведь здесь вы можете встретить замечательных людей и почувствовать особую атмосферу игры!



А вы знаете, что многие спортсмены не считают количество своих медалей, так как это считается плохой приметой?)

Мария Кривоносова, художественная гимнастика, КМС по художественной гимнастике.

Маша пришла в художественную гимнастику по своему желанию, когда увидела выступления спортсменок во время Олимпиады-2008 в Пекине и захотела так же «крутить ленточку». Она говорит, что сочетать учебу и спорт можно: «Спортсмены, как правило, умеют ценить свое время, правильно распределяют силы и слушают свой организм. Они привыкают к нагрузкам и бешеному ритму жизни. К тому же, чтобы тренировки проходили продуктивно, необходимо навести порядок и в учебе, и в жизни, и в мыслях, и только тогда ты сможешь прийти к лучшему результату! Хотя очень-очень часто мне приходилось пропускать учёбу из-за тренировок, и это сказывалось на успеваемости».

Художественная гимнастика – дорогое увлечение, ведь она включает не только специальную экипировку, но и эстетическую составляющую, которая обходится недешево. Когда мы спросили о полезных навыках, приобретенных во время занятий художественной гимнастикой, Маша отметила спортивный характер, хорошую

растяжку («Всегда помогает в дождливую погоду»), умение работать лентой («Такие фото классные получаются»), гибкость, владение боковым зрением («Самый важный элемент в художественной гимнастике»). Маша рассказывает, что когда-то у нее появились мысли бросить спорт: «Я уставала на тренировках, не хотела работать... Главное, перебороть это, найти поддержку, в-первых, от тренера, во-вторых, от родителей, в-третьих, от друзей по спорту... И мне повезло, меня поддержали и родители, и тренер, и девочки, и я считаю, что как раз это меня и остановило и спасло, я поняла, что не смогу жить без этого, поняла, что уйти на полпути – это не дело, поняла, что потом буду жалеть... Главное, я осознала, что художественная гимнастика – это часть меня».



Почему стоит заниматься художественной гимнастикой? Маша называет несколько весомых причин:

1. Мышцы становятся эластичными;
2. Развивается упорство и выносливость, закаливается характер;
3. Суставы становятся подвижными;
4. Развивается координация;
5. Спорт – лучший антидепрессант.

Мы благодарим наших лицеистов за рассказы о своем опыте занятий спортом и желаем им дальнейших успехов в их непростом труде! Мы вами гордимся!

Надеемся, мы вдохновили вас заняться спортом! Когда, если не сейчас? Пока мы молоды, пока мы сильны – действуем!

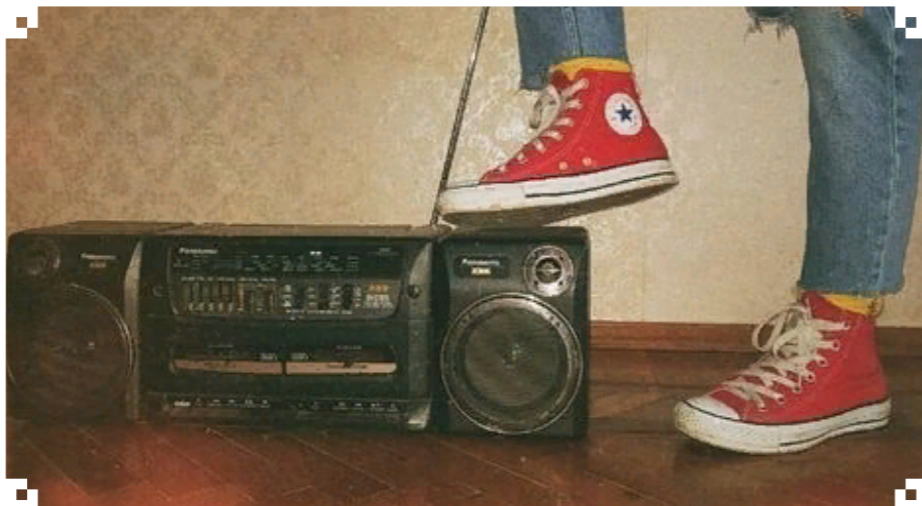
Музыка в нашей жизни

Многие из нас любят музыку, кто-то не может без неё жить. Мы знакомы с музыкой ещё с раннего детства. Все мы помним те песни, что крутили на музыкальных каналах, как танцевали воскресным утром и были такими счастливыми, что просто не передать словами.

Да и сейчас, когда звучит любимая песня, мы не можем себя сдерживать. Это часть нашей жизни. Каждое поколение связано определёнными песнями, что звучали в их детстве. Думаю, что каждый вспомнил что-то определённое. Со временем у нас определяется музыкальный вкус. Кому-то нравится что-то необычное, у кого-то идут мурашки от классики. Это так, мы все разные. Но почему-то кто-то решил, что музыкальный вкус может быть как хорошим, так и плохим. Я считаю, да и призываю вас так считать, что **любимая музыка = личные предпочтения**. Вас не должно волновать, почему мой знакомый слушает подобный «ужас», я думаю, что он нашёл в этой песне исполнителя что-то своё.

Это всё про то, что мы слушаем. Но кто-то идёт дальше и решает, что самое время связать свою жизнь с музыкой. Углубиться в это хобби. Игра на музыкальных инструментах – одна из тех вещей, что заставляет меня уважать вас. Неважно, насколько хорошо у тебя это получается, главное – стараться и идти к своей цели. Конечно, совершенства никогда не достичь, но стоит стремиться к нему. Давайте будем гордиться собой и своими умениями!

Софья Уваровская

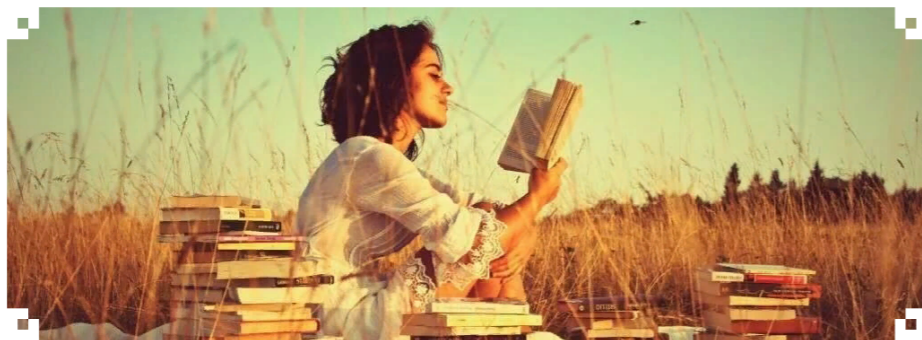


Почему важно иметь хобби

У многих людей в наше время появились отговорки, которые оправдывают их лень: «Нет времени»; «Сделаю позже»; «Мне некогда», но ведь за этим всем стоит простая лень.

Многие люди во время карантина жалуются, что им нечем заняться дома. Постепенно это превращается в настоящую проблему. Когда человеку нечем заняться, он начинает воспринимать свободное время как отсрочку для всех своих дел. И, если обычно это время тратилось на дорогу до работы, школы, университета или же на обычные прогулки, то сейчас, когда мы все сидим дома, свободного времени стало больше.

Но вот на что его тратить, если нет никакого увлечения? Я считаю, что каждый должен иметь то, в чем он найдёт



отдушину. А это и есть наше хобби, но вот какое – будет зависеть только от нас! Это может быть всё что угодно, например, чтение книг, папье-маше, вышивка, рукоделие, танцы, спорт, кулинария, оригами и т.д. Хобби – это

дополнительные навыки, а мы не можем наверняка знать, что нам пригодится в жизни завтра. Поэтому, пока есть время, нужно совершенствоваться, творить и вдохновлять. Наш досуг в наших руках!

Юлия Бордина

Долой скуку в самоизоляции!

Один из прекрасных способов скрасить время дома во время самоизоляции – просмотр сериалов и фильмов. В этот раз я не буду советовать вам комедии, ужасы, боевики и др. Я бы хотела вам асказать о нескольких **документальных** фильмов, которые вы можете посмотреть вместе со своей семьей.

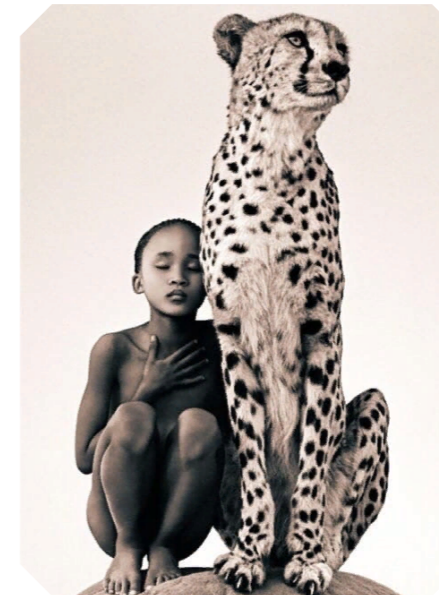
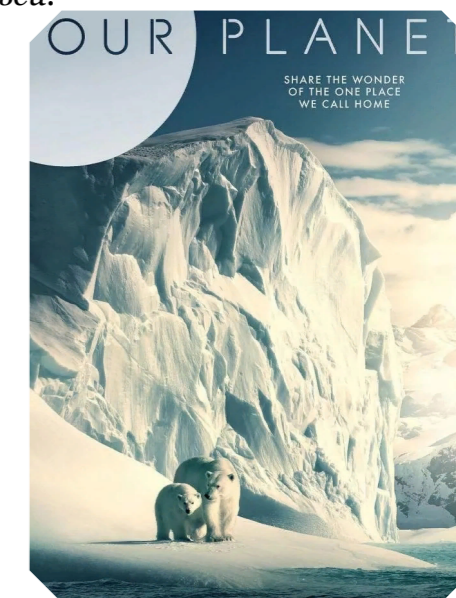
Первая документальная картина, которую я готова вам порекомендовать, называется «Наша планета» 2019 г. Четыре года съемки, 600 членов нескольких съемочных групп, работавших в 50 странах, использование самой современной техники, легендарный Дэвид Аттенборо в роли рассказчика. Документальный сериал Our Planet от Netflix определенно стоит посмотреть!

Также советую посмотреть фильм «Планетарий/Планета земля» 2015 года. Это провокационный, захватывающий и тревожный вызов. Это документальный фильм, созданный людьми, которые живут в разных уголках мира: философы, писатели, поэты, астронавты, экологи, антропологи, буддистские монахи и многие другие жители Земли, люди совершенно разных профессий! Они рассуждают том, кто мы, как мы живем, в каких отношениях мы с собой, друг с другом и как это мировоззрение меняет наш общий дом.

И заключение я бы хотела порекомендовать необычный сериал «Пепел и снег» 2005 года. Вы спросите: «В чем же он необычен?» Чтобы создать этот фильм режиссёру, сценаристу, а также продюсеру – Грегори Колберу, потребовалось 13 лет, именно за тот период времени он совершил 32 экспедиции по всему миру. Он смог явить миру невообразимую красоту и таинство тех мест, где нет привычной суеты и европейского понятия времени: Шри-Ланка, Индия, Кения, Намибия, Египет и даже Антарктика. Это фильм о жизни, о смерти, о радости и печали, о любви и о течении времени. Это фильм обо всем...

Самоизоляция – это период, когда можно найти время на просмотры не только лёгких фильмов, которые помогают вам расслабиться после тяжелого дня. Это период, когда вы можете подумать о том, что вас окружает: о природе, о людях и о себе, а эти кинокартины помогут вам в этом!

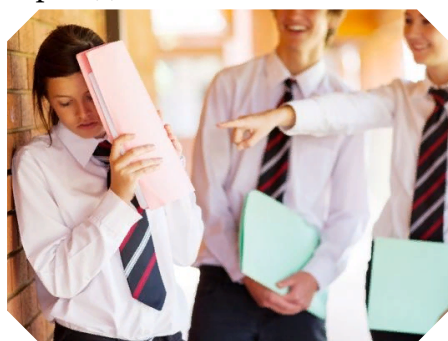
Софья Болякова



Конфликты с одноклассниками: Что делать?

Подростки большую часть своего времени проводят в окружении одноклассников. Среди них они находят лучших друзей, свою первую любовь и впервые сталкиваются с непониманием со стороны общества и жестокостью сверстников. Нередко конфликты с одноклассниками сильно травмируют молодых людей, оставляют тяжелые воспоминания о школьной жизни и значительный отпечаток на характере и дальнейшем восприятии окружающих. Чтобы избежать плачевных последствий, школьники должны знать, как разрешить конфликт со своими одноклассниками и сгладить острые углы.

Первоначально важно выявить причины конфликта, понять почему возникла сложившаяся ситуация. Не стоит искать проблемы только в себе или своем оппоненте, ведь чаще всего виноваты обе стороны. Причины могут быть самыми разнообразными, начиная с банальной обиды на резко сказанное слово или неудачную шутку и заканчивая желанием доказать своё превосходство, ложность сплетен или добиться справедливости.



Проанализируйте свои действия и действия противоположной стороны, поймите, что было сделано неверно и могло задеть человека или что конкретно задело вас. Нередко это самая сложная часть на пути к разрешению конфликта. Часто мы можем обидеться на своего одноклассника и в порыве агрессии наговорить глупостей, а спустя какое-то время не понимать, из-за чего этого произошло и что именно нас обидело.

Попробуйте мирно поговорить с оппонентами, предложить компромисс и извиниться за свои действия (если вы действительно чувствуете вину). Не вступайте в оппозицию, ведите себя спокойно и сдержанно, не давая волю эмоциям, покажите, что вам важно уладить конфликт, и вы готовы для этого пойти навстречу. **Помните: факты**

куда важнее эмоций. Не стоит говорить о негативных чувствах по отношению к противоположной стороне. Необходимо объяснить, чем вызваны эти чувства, и какая ситуация вас задела. В лучшем случае вам удастся понять друг друга и наладить адекватное общение.

Если же этого достичь не удалось, и ваш противник не готов идти на компромисс, не стоит отчаиваться. **Поговорите с родителями, учителями, старшими братьями и сестрами,** попросите у них совет, они прошли через все это и смогут помочь. Если по какой-то причине обращаться к знакомым взрослым не хочется, **позвоните в службу поддержки, или сходите к школьному психологу.** Опытные специалисты объяснят вам, как решить проблему и не навредить своему моральному здоровью. Посещение психолога не делает вас слабым, это лишь показывает ваше объективное принятие того факта, что конфликт на самом деле существует и справиться с ним самостоятельно вы не сможете.

Следуйте советам взрослых, попробуйте поговорить еще раз, и в повседневной жизни не вступайте в «поединки», сохраняйте нейтралитет. Все это поможет вам сгладить углы и в конце концов разрешить конфликт.

Итак, конфликт решен. Как справиться с последствиями?

Безусловно, сразу же забыть произошедшее не получится, уйдут дни, месяцы, а иногда и годы, чтобы смириться и окончательно устранить оставшееся напряжение. Чтобы этот процесс не затянулся и прошел гладко, можно выполнять не-

сколько простых действий.

Например, **начните вести дневник.** Пишите в нем о своих чувствах и мыслях. Это не обязательно должны быть большие и «безумно красивые» сочинения, не обязательно подбирать слова, ведь кроме вас это никто не прочитает. Кроме того, это не обязательно должна быть проза: некоторым легче выражать свои эмоции в стихотворной форме.

Если писать это не ваше занятие, то можно **попробовать себя в живописи.** Опять же, здесь не нужен гиперреализм. Рисуйте абстракции, просто прямые, кривые, ломанные, круги, квадраты, шестиугольники, спирали – в общем, всё, что вам захочется и чем захочется: красками, карандашами, ручками, мелками и другим.

Можно **петь любимые композиции** или **громко их слушать**, но так, чтобы не помешать соседям или членам своей семьи, например, когда вы одни дома или в наушниках. Можно попробовать писать собственные песни. Музыка способна помочь справиться с любыми переживаниями, собрать свои мысли в единое целое и обрести внутреннее спокойствие.

А еще можно **заняться спортом.** Выплескивать свою агрессию и избавиться от стресса довольно хорошо получается во время усердных тренировок. Кроме того, так вы сможете улучшить своё здоровье.

Искренне надеюсь, что эти советы помогут тебе разрешить любые проблемные ситуации. И пусть твои школьные годы останутся в памяти, как самое прекрасное время твоей жизни. Люби себя и ты со всем справишься. Я в тебя верю!

Анастасия Кареева

"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":
Кареева А., Литвинцева М.,
Сопова С., Мурашова К., Болякова С.
Уваровская С..
Иллюстраторы: Терских В.
Верстка: Болякова С.

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