



Дорогі друзі!

Вітаю з Новим роком! Бажаю, щоб 2020-й подарував багато приводів для радості і щасливих моментів. Нехай збудуться найзаповітніші бажання і у всіх справах вас супроводжує удача!

Залиште всі негаразди позаду і в диво, воно обов'язково збудеться!

Осецька Ярослава—редактор





Щедрівка й коляда у ліцей наш загляда

Переступаючи поріг нашого ліцею, відразу потрапляєш у новорічно-різдвяну казку. Не лише оздоблення створює святковий настрій (воно, безсумнівно, вражаюче), тут панує атмосфера загальної ейфорії та радості. Гамір, метушня, сміх... Бо велика ліцейська родина колядує. Сьогодні, 16 січня, відбувся перший день Фестивалю «Різдвяні передзвони». Чарівний спів дарували школярі початкових класів, своїми дзвінками голосочками прославляючи народження Ісуса Христа. Це було неймовірно! Звучали і добре знамі тексти, і зовсім нові колядки. А коли звучала колядка «Добрий вечір тобі, пане господарю» у виконанні 300 чоловік присутніх у залі – щемило серце!



Фестиваль «Різдвяні передзвони»

Це так по домашньому, коли у закладі просто лунає коляда! Дякуємо учням вчителям та батькам за душевно проведений час. Складається враження, що ледь вловимі різдвяні мелодії лунають у кожному куточку, бракувало хіба маленьких живих ангеликів під стелею. А, може, вони й були? Це було дивовижне відчуття!



Славетна мить, що об'єднала Україну

Ми – українці! Були, є і будем!

22 січня український народ щорічно святкує День Соборності України. Це свято нагадує нам, що Україна нерозділена, що немає окремої Східної і Західної України, а що у нас єдина держава і ми – єдиний народ!

З нагоди цього свята в ліцеї проведено літературно-музичну композицію історичного характеру «Славетна мить, що об'єднала Україну»

Проведений захід сприяв вихованню в учнів національної свідомості, глибокої поваги та любові до Батьківщини, формуванню рис громадянина Української держави та пробудженню інтересу до поглибленого вивчення історії та культурних надбань українського народу. Зустріньмо свято Соборності з вірою в щасливе і мирне майбутнє нашої держави. Нехай любов до рідного краю згуртовує нас в ім'я процвітання демократичної і могутньої України.



Передбачення на 2020 рік

А ви вірите у передбачення? Адже, багато людей читають прогнози на 2020 рік від відомих провидців й астрологів. Щоб морально підготуватися до змін у майбутньому. Представляємо передбачення, які озвучили найсильніші екстрасенси і астрологи світу. А також наводимо найважливіші прогнози від аналітиків і кліматологів на 2020 рік.

Відомий кліматолог Джеймс Хансен зробив досить цікаві передбачення подій, які очікують планету і її населення. Він вважає, що в 2020 році танення льодовикового покриву тільки набере обертів. Завершення цього періоду повалить суспільство Землі в шок. Багато фахівців різних областей подають страшні факти.

Що найближчі 5-7 років стануть катастрофічними для островів Тихого океану, Іспанії і Італії. Вони просто підуть під товщу світового океану. Це все потягне за собою дисбаланс в енергетичній сфері планети. Через що зникне безліч представників флори і фауни. Можна сказати, що 2020 рік стане точкою відліку страшних подій. Які закінчатся через 70 років кінцем світу.

У прогнозах наступниці Нострадамуса, як провидиця себе називає, йдеться про стрибкоподібний розвиток медицини. Вченим вдасться перемогти старість, в результаті середня тривалість життя стане 150 років.

Лікарі зможуть подарувати зір навіть сліпим від народження людям і під'єднати мозок до спеціальних мікросхем. Економічний прогноз медіума на 2020 рік не такий оптимістичний: період кризи затягнеться надовго. В Європі збільшиться кількість терактів.



Пам'ятка

Умій володіти собою

1. Пам'ятайте: найкращий спосіб боротьби з душевним дискомфортом - постійна зайнятість.
2. Щоб забути свої напасті, намагайся зробити приємне іншим. Роблячи добро іншим, робиш добро собі.
3. Не намагайся змінювати чи перевиховувати інших. Набагато корисливіше і безпечніше зайнятися самовихованням.
4. Пам'ятай: кожна людина - така ж яскрава й унікальна індивідуальність, як і ти, приймай її такою, якою вона є. Намагайся знайти в людині позитивні риси, вмій бачити її достоїнства і в стосунках з нею спробуй опиратись саме на ці якості.
5. Май мужність від щирого серця визнавати свої помилки. Уникай зазнайства і дозування.
6. Вчися володіти собою! Гнів, дратівливість, злість спотворюють людину. Егоїзм - джерело багатьох конфліктів. Виховуй в собі терпіння, пам'ятай, що «рана заживає поступово». Не через дрібниці.
7. Будь-яка справа починається з першого кроку! Пам'ятай: перешкоди нам даються задля нашого розвитку.
8. Людина, має необмежені можливості самовдосконалення, причому в усіх галузях СВОЄЇ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ.
9. Будь толерантною особистістю.

Чому варто частіше посміхатися?

Щоб жити більш щасливим і здоровим життям, потрібно частіше посміхатися, — і це не просто слова, а науково обґрунтоване твердження. Навіть коли ми усміхаємося, не відчуючи особливу радість, ми запускаємо вироблення в організмі хімічних речовин, які допомагають налаштуватися на більш позитивний лад.

10 причин для того, аби частіше усміхатися:

1. Посмішка робить нас більш відкритими та доброзичливими. Дослідження показують, що справжня усмішка спонукає інших думати, що у вас є безкорисливі наміри, тому вона може стати магнітом для залучення друзів.
2. Посміхаючись, ми виглядаємо молодшими та привабливішими. Навколишні схильні занижувати вік особи, яка посміхається. У одному дослідженні взяли участь 170 людей різних вікових груп. Їх попросили зобразити на обличчі такі емоції, як щастя, гнів, відраза, страх, смуток і байдужість. 1026 чоловік (також різного віку) повинні були вгадати їхній вік. Виявилось, що люди, які показували емоції щастя, здавалися молодшими.
3. Посмішка заразлива. Посмішка може змусити іншу людину усміхнутися. Люди часто переймають те, що бачать: на посмішку вони будуть відповідати тим же. Така «автоматична мімікрія» допоможе активувати інші речі: коли навколишні посміхаються у відповідь, у них також покращується настрій.
4. Посмішка допомагає прожити довше. Посміхаючись, ми розслабляємося, серцевий ритм сповільнюється, а кров'яний тиск знижується, що зменшує ймовірність серцевих захворювань. Дослідження, проведені в Університеті Вейна (США), показали, що чим частіше людина усміхається, тим довше може прожити.



Чому варто частіше посміхатися?



5. Посміхаючись, ми підвищуємо ступінь довіри. Дослідники перевірили гіпотезу про те, що усмішка сприймається як сигнал про взаємну довіру. Люди більш охоче вірять і відкриті тим, хто налаштований дружелюбно та усміхається.

6. Посмішка зміцнює стосунки. Люди, які більше усміхаються, схильні бути більш оптимістичними, радісними і емоційно стабільними та мають більш здорові довгострокові стосунки.

7. Посмішка може зробити іншу людину щасливішою. Коли ми бачимо посмішку на обличчях оточуючих, у нас стимулюється робота серця і мозку. Цей ефект навіть сильніший, ніж від шоколаду або отримання грошей. У дослідженні, проведеному серед шотландців, людям задавали питання: «Що викликає у вас короткочасний душевний підйом?». Для 36% — це посмішка, 13% — прослуховування улюбленої пісні, для інших — покупки та шоколад.

8. Посмішка додає впевненості. Уявіть себе усміхненою людиною із гарною поставою, і ви одразу відчуєте себе більш впевнено.

9. Посмішка покращує емоційне та фізичне самопочуття. Навіть коли ми усміхаємося, не відчуваючи себе достатньо щасливими, ми можемо запустити вироблення в організмі хімічних речовин, які допомагають налаштуватися на позитив. Відповідно до гіпотези зворотного зв'язку, лицьові м'язи не тільки виражають емоції, але й мають здатність перетворювати суб'єктивні переживання емоцій та ініціювати їх. Недавні дослідження підтвердили цю гіпотезу.

10. Посміхатися порівняно просто: усмішка вимагає менших зусиль, ніж похмурість, тому що задіє меншу кількість лицьових м'язів.

Отже... Посміхайтесь! І якщо хтось запитає вас, чому ви усміхнені, просто скажіть: так радять учні!