



*Зі святом весни, чарівності,  
краси і жіночності!*

*Нехай кожен день буде  
наповнений усмішками, захоп-  
ленням, любов'ю, турботою і ра-  
дістю. Будьте щасливі,  
почуваючись справжніми  
королевами.*

*З 8 березня, милі дами!*

*8* *Зі святом,  
дівчата!*

*Хай зігривають душу Вам красою  
Весни тендітні пелюстки,  
І розливаються джерельною водою  
Кохання й щастя голінки струмки.*



*Зі святом весни!!!*



*Молодь за здоров'я!*





## Поради учням від психолога

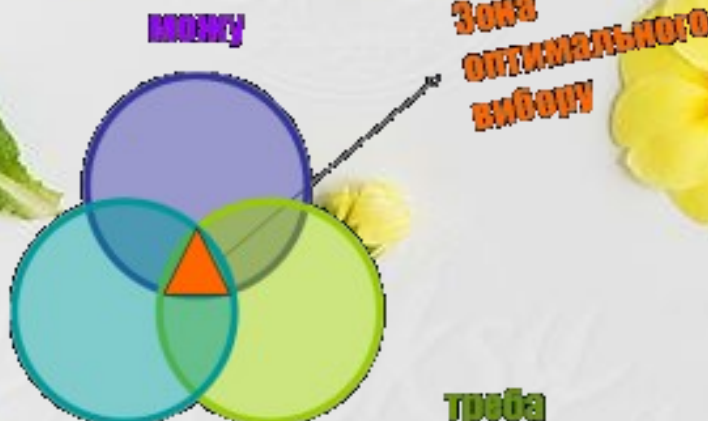
**Як здолати хвилювання перед самостійно роботою, контрольною або ж тематичним оцінюванням?**

Ретельно вивчайте матеріал.

- Не бійтеся наближення тестування, контрольної роботи, підсумкової атестації.
- Сприймайте це як можливість показати обширність своїх знань і отримати винагороду за виконану вами роботу.
- Потрібно добре виспатися в ніч перед перевіркою знань.
- Відведіть собі час із запасом, особливо для справ, які треба виконати заздалегідь, приходьте на урок незадовго до початку.

### Ти повинен:

- Вчитися не заради оцінки, а для здійснення гуманних, патріотичних цілей і досягнень.
- Направляти свою навчальну діяльність на глибоке оволодіння знаннями з основ наук, бути ініціативним, самостійним, найповніше виявляти себе.
- Дотримуватися вимог школи, правил внутрішнього розпорядку, гідно вести себе.
- Бути ввічливим у спілкуванні з товаришами, учителями, старшими людьми, шанобливо ставитися до батьків.
- Турбуватися про молодших.
- Виявляти милосердя.





*Вітання переможцям обласного етапу  
Всеукраїнського конкурсу-захисту  
науково-дослідницьких робіт МАН!*

23 лютого на базі Національного університету водного господарства та природокористування відбувся II етап конкурсу-захисту

науково-дослідницьких робіт МАН, у якому взяли участь 17 юних дослідників нашого ліцею у 15 наукових секціях.

Наукові дослідження пройшли етап заочного оцінювання з наступним рецензуванням, а учасники – випробування з базових дисциплін та захисту.

Найвищу кількість балів набрали 5 наших ліцеїстів, які і стали переможцями:

**III місце – Васькевич Марія (І-1),**

*секція «Гідрологія», науковий керівник Батан О.Г.*

**III місце – Делідон Ірина (БХ-2),**

*секція «Хімія», науковий керівник Ремезюк Т.В.*

**III місце – Земляна Олександра (9-ПМ),**

*секція «Психологія», науковий керівник Євпак Л.Г.*

**III місце – Соцкова Вероніка (І-2),**

*секція «Всесвітня історія», науковий керівник Ключко Ж.О.*

**III місце – Швед Анастасія (БХ-1),**

*секція «Екологія», науковий керівник Пінчук Н.М.*





## Корисна інформація для учнів

### ***Порада перша і найтяжча.***

Ніколи не намагайтеся отримати все і відразу.  
Пам'ятайте, що успіх - це насамперед праця.  
Не вірте красивим фільмам, де для того, щоб досягти успіху досить бути вродливим чи багатим.

### ***Порада друга - про любов.***

Обов'язково зміни своє відношення до людей, які тебе оточують.  
Хочеш, щоб тебе любили люди - полюби їх сам.  
Подумай, чи подобаються особисто тобі егоїстичні, нетерпимі до чужих думок люди?  
То чому, якщо ти саме такий, повинні любити тебе?

### ***Порада третя - особлива.***

Потрібно на деякий час забути, що ти особливий, не такий як всі.  
Запам'ятай, що про це знає лише твоя мама і ти сам.

### ***Порада четверта - про найдорожче.***

Полюби себе насамперед сам.  
Це не значить, що ти повинен любоватися собою в дзеркало.  
Просто стався з повагою до свого тіла, не отруй його алкоголем та іншими ядами.

### ***Порада п'ята - пріоритетна.***

Не розпорошуй свої сили відразу у всіх напрямках.  
Вибери кілька важливих для тебе справ і наполегливо вдосконалюйся саме в них.  
Хоча спробувати себе в нових справах ніколи не завадить.  
Хтосьна, можливо, саме там чекає на тебе успіх, сидить собі і жде, коли ж ти його віднайдеш.

### ***Порада шоста - навчайся!***

Навчайся все своє життя.  
Ніхто не заперечує, що ти і так багато знаєш та умієш.  
Добре, що ти знаєш, скільки часу тривала столітня війна (100?!),  
чудово, якщо ти можеш відрізнити комп'ютерний вірус від вірусу грипу,  
вітаю, якщо зумієш своїми руками забити звичайний цвях в цегляну стіну.



*Переможці районного конкурсу  
екологічних агітбригад  
"Земля – наш спільний дім"*





## Як зберегти здоров'я школярам?

Як відомо, всі хвороби від стресів. Тому спочатку треба подумати про те, чи не відчуває ваша дитина у школі постійне психологічне напруження. Адже саме воно може спровокувати і неуспішність, і навіть хвороби.

Як зберегти зір? Уроки в школі, напружене читання і письмо, а після занять не прогулянка на свіжому повітрі, а мультфільми по телевізору або ігри за комп'ютером. Результат передбачений - у школярів вже до третього класу починаються проблеми із здоров'ям. Щоб зберегти зір: - до 7 років дитині взагалі не варто сидіти за комп'ютером. Учні 1 - 4 класи можуть безперервно працювати за комп'ютером 15 хвилин, в 6 - 7 класі - 20 хвилин. Важливо не економити на моніторі: він повинен бути обов'язково рідкокристалічним дозволом. Чим гірше монітор, тим швидше втомлюються очі; - молодшим школярам можна дивитися телевизор не більше 40 хвилин в день! Не можна дивитися телевизор лежачи, тільки сидячи на відстані 2 - 5,5 м від екрану. Бажано ззаду встановити підсвічування, щоб знизити контрастність екрану; - потрібно організувати правильне освітлення. Світло на робочий стіл повинне падати з лівого боку, увечері на столі обов'язково повинна стояти лампа (оптимально - лампочка 60 ват, вкрита матовим абажуром, яка також ставиться з лівого боку). При цьому решта частини кімнати не в напівтемряві, а теж освітлена. Контраст світла може привести до погіршення зору у дитини.

Краще всього відмовитися від верхнього освітлення і використовувати декілька бра, щоб одержати розсіяне світло.

Правильне харчування Хулігана годуємо кавунами, розсіяного школяра - м'ясом! Стрес, перевтома і напружене навчання - все це провокує розвиток у школярів гастритів та інших проблем зі шлунково-кишковим трактом. Що робити, щоб уникнути неприємностей? - Дитина обов'язково повинна снідати, причому день повинен починатися не тільки з бутербродів, але і каші. - Їжа повинна бути через кожні 3,5 - 4 години. (Тому не забувайте давати дитині в школу бутерброд. Розраховувати на те, що школяр купить на кишенькові гроші щось корисне для шлунку, не варто. Швидше за все, все обмежеться покупкою горішків і напою.)





*Слово від редактора*

*Ти знаєшся на писемній справі?*

*Вміло виливаєш свої думки на папір? Поді саме для тебе!*

*Оголошується набір журналістів до*

*газети*



**Головний редактор: *Осецька Ярослава***

**Заступник редактора: *Соцкова Вероніка***