

Лицей  
ТИУ

# «ГорЛица» представляет

Январь, 2022

2022



## В ЭТОМ ВЫПУСКЕ:

С Новым Годом!	1
Отдыхайте с пользой!	1
Не проходите мимо!	2
Катки г. Тюмень	3
В мире компьютерных игр	4
Самоорганизация—путь к успеху!	4-5
Советы психолога	5
Над выпуском работали	5

## Отдыхайте с пользой!

Ни для кого не секрет, что отдых – это восстановление сил и энергии организма. Но мало кто знает, как нужно правильно отдыхать. Об этом мы сегодня и поговорим.

### *Почему мы не умеем отдыхать?*

В этом виновата загруженность и неумение правильно распределять нагрузку. Многие сначала тратят время впустую, бессмысленно листая ленту социальных сетей, а потом делают всё в последний момент. Некоторые, наоборот, берутся за огромное количество дел и не успевают закончить их в срок.

В первом случае листание ленты можно расценить как отдых, но на самом деле это не так. Мы, действительно, отвлекаемся от работы, но при этом прокручиваем в голове мысли о ней и чувствуем тревогу. Это глупое просматривание ленты только забирает у нас энергию.

Второй случай ещё сложнее. Здесь намного больше стресса и тревоги. Человек постоянно находится в этом состоянии, пытается «разорваться» и успеть всё.

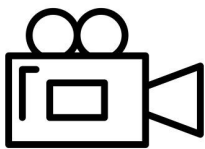
Что в первом, что во втором случае, у людей нет времени на полноценный отдых. А если и выдаётся свободная минутка на передышку, то мы чувствуем вину за этот «незаслуженный» отдых. Нужно понимать, что работа на износ в конце концов не приведёт ни к чему хорошему.



### **Советы для правильного отдыха:**

- \* **Не вините себя, научитесь быть себе другом**
- \* **Займитесь тайм-менеджментом, планируйте и систематизируйте отдых.** Не беритесь за то, что не успеете сделать, и грамотно распределяйте время. Отдыхайте после всех сделанных (или не сделанных) дел, но не забывайте про передышки. Работайте 40 минут и отдыхайте 20 (этот способ работы называется метод помидора)
- \* **Будьте внимательны к признакам усталости.** У каждого они свои — научитесь слышать свой организм.
- \* **Отдыхайте профилактически и вовремя** — еще до того, как почувствуете сильную усталость.
- \* **Нормализуйте сон.** Во сне на организм восстанавливается. Вам необходимо спать минимум 8 часов.
- \* **Делайте физические упражнения.** Необязательно каждый день ходить в спортзал. Можно сделать небольшую зарядку, которая позволит переключить внимание и проветрить голову.
- \* **Знайте, что вас восстанавливает.** Для одних – это спокойное чтение книг, для других – прогулка с друзьями. Старайтесь совмещать активный и пассивный отдых. Например, в субботу сходите на каток с друзьями, а в воскресенье займитесь чтением книг или просмотром сериалов. Где покататься и что можно почитать или посмотреть мы расскажем далее.

## **Не проходите мимо!**



### **Фильмы:**

#### **"Аллея кошмаров"**

Это триллер-детектив является в сегодняшней подборке безусловным лидером. Он повествует о невероятном обмане мошенника и доктора психиатрии. Главные роли исполняют Брэдли Купер и Кейт Бланшетт. Кино «цепляет» гнетущей, мрачной атмосферой, которая достигается не только за счёт сюжета и сеттинга (Америка, 1940-ые годы), но и благодаря особой цветокоррекции, а также постановки кадра.

#### **«Чемпион мира»**

Схватка выдающихся шахматистов – это прежде всего поединок характеров. Virtuозная игра, максимальная психологическая напряженность и личное, человеческое противостояние двух сильнейших игроков за звание чемпиона мира.

#### **«Вальдо»**

Частный детектив, расследуя убийство супруги эксцентричной звезды, обращается за помощью к бывшему полицейскому Чарли Вальдо, который после громкого скандала ушел со службы и поселился в лесу.

### «Чёрный ящик»

Триллер-драма построен вокруг профессиональной деятельности эксперта по расшифровке бортовых самописцев, которому поручают выяснить причину таинственной авиакатастрофы лайнера, где погибло 300 человек. Внезапно власти приказывают прекратить расследование, из-за чего главный герой начинает подозревать, что «черный ящик» подменили.



### Книги:

#### "Лучник" Пауло Коэльо

Философская притча, полная поэтичных и запоминающихся образов, повествует о поиске своего места в жизни. Сюжет прост и лаконичен, а каждое слово на положенном ему месте. "Мы обретаем в себе силы для того, чтобы определить собственную судьбу", - говорит автор.

#### "Последний вечер в Лондоне" Карен Уайт

Книга отображает события эпохи Второй мировой войны. В центре сюжета две девушки, работающие моделями, мечтающие изменить свою жизнь к лучшему. Но начинается война. Лондон подвергается бомбардировкам, горят дома, гибнут люди... Жизнь полностью переворачивается, приходится думать, как пережить потери близких и предательство.

#### "Где кончается мир" Джеральдин Маккорин

XVIII век, Шотландия. Каждое лето под руководством взрослых группу подростков отправляют на скалу с целью охоты на птиц. После птицеловов обычно забирают домой, но в этот раз за детьми никто не вернулся. Замершие и голодные подростки выживают в пещерах, рассказывают друг другу истории, чтобы сохранить надежду и рассудок, и ищут ответ на вопрос - почему за ними никто не пришёл?

#### Каток «На набережной»

Место: Набережная реки Туры  
Время работы: с 11:00 до 23:00 ежедневно

Вход со своими коньками – бесплатно,  
стоимость проката – 250 руб./час

Соц.сети: @katoktyumen - ВКонтакте

#### Каток «Звёздный полюс»

Место: ул. Тимофея Чаркова, 60.  
Время работы: пн. – пт. с 14:00 до 22:00, сб. с 10:00 до 22:30, вс. с 10:00 до 22:00

Стоимость входа: 100 – 250 руб., прокат коньков – 200 руб./сеанс

Соц.сети: @ zvezdnyopolys – Instagram  
Сайт: звездныйполюс.рф

#### Каток в экопарке «Затюменский»

Место: со стороны ул. Барнаульской  
Время работы: круглосуточно

Вход бесплатный

Соц.сети: @katoktyumen - ВКонтакте

#### Каток в Гилёвской роще

Место: ул. Гилёвская роща, 1  
(район детской площадки)

Время работы: круглосуточно  
Вход бесплатный

#### Каток у рынка «Михайловский»

Место: ул. Федюнинского, 55  
Время работы: будни с 12:00 до 22:00, выходные с 9:00 до 22:00

Вход бесплатный, работает прокат коньков  
Соц.сети: @rynok\_mikhaylovsky – Instagram



## В мире компьютерных игр

18 января закончился последний матч локального турнира по игре Counter-Strike Global Offensive.

Еще до Нового Года самоуправление лицея решило провести последний турнир с нынешним президентом Ильей Токаревым.

Стартовал турнир 30 декабря и начался довольно бодро. После жеребьевки команды в тот же день договорились о времени проведения матчей. Всего участвовало 12 команд. На протяжении 20 дней команды играли свои матчи, но одержать победу смогла лишь одна.

В финал турнира сумели пройти 2 команды - "111deadinside" и "farm kripov". В ожесточенной и очень интересной схватке "farm kripov" все-таки одолела своих противников и стала победителями турнира.

Стоит подметить, что все команды старались и ответственно подошли к реализации игровых матчей.

Мы искренне поздравляем команду с победой в лицейском новогоднем турнире по CS:GO, а также команду "111deadinside" с серебром.

Все команды играли действительно достойно.



## Самоорганизация — путь к успеху

*Самоорганизация* в жизни современного человека *очень важна*. Пожалуй, правильно и вовремя организовать себя – это самое главное в учебе и работе. Но почему мы теряем драгоценное время и не решаем проблему самоорганизации? Ответ на вопрос кроется в нас самих и нашем окружении.

Давайте подумаем, на что мы обычно тратим так много драгоценного времени?

Занятия спортом, профессиональное увлечение, чтение любимых книг, просмотр увлекательных фильмов или прогулки с друзьями, безусловно, важны, но они не должны занимать абсолютно все свободное время.

А как относиться к тем, кто просто играет в видеоигры или без особой пользы находится в сети. Кажется, что это не отнимает время и не отвлекает от важных дел? Вы ошибаетесь. Попробуйте поэкспериментировать: отложите все гаджеты и проведите день без них. Поверьте, количество появившегося времени вас сильно удивит.

А теперь попробуем решить важный вопрос, почему не хочется заниматься учебными делами, попробуем обнаружить причины. Первое место заслуженно занимает лень.

Именно «благодаря» ей мы всё откладываем на потом.

На второе место можно поставить такую причину как отсутствие мотивации. Не для всех учеба важна, да и результаты экзаменов нужны не всем. У ребят есть вера в то, что все чудесным образом получится. Но подумайте сами, разве это возможно? Без подготовки к испытанию шансов хорошо сдать ЕГЭ, к сожалению, практически не остаётся.

Третья причина нежелания действовать - отсутствие веры в себя или же отношение в обществе к вам как к неудачнику и лентяю. Из-за этого вы даже не пробуете взяться за уроки, считая, что ничего хорошего из этого не выйдет.

Причины бездействия выявлены, теперь самое время это исправлять. Есть разные способы борьбы с ничегонеделанием : можно определить для себя четкие сроки выполнения заданий, придумывать стимулы. Например, вовремя выполню задание и порадую себя покупкой вещей или походом в кино. Все зависит от вас, придумайте, что бы могло стать стимулом для ваших действий. Вам должно быть понятно, для чего вы учитесь, какая польза будет от этого в будущем.

Вы, скорее всего, сталкивались с тем, как прокрастинация - откладывание дел на потом, рушит все ваши планы. Происходит это из-за того, что необходимо делать все в срок. Задайте себе вопрос: сейчас или никогда? Если сегодня не начать выполнять задание, то завтра не успеешь ее доделать, если не пойти на тренировку в понедельник и отложить до следующего раза, то как можно думать о хорошей фигуре? Всё, что будет сделано сразу, пойдет вам на пользу. На самом деле, перешагнуть через себя очень трудно, но, приложив должные усилия, вы сразу увидите результат, который наполнит вас энергией и позволит двигаться дальше!

## **Советы психолога Натальи Николаевны Долговой**

### **Техника «Pomodoro»**

Она поможет тем, кто не может собраться с мыслями и сконцентрироваться на учебе. Суть в том, чтобы чередовать 25 минут активной и сосредоточенной работы с 5-минутными перерывами на отдых. В течение 25 минут нельзя прерываться без крайней необходимости. Для этой техники необходим таймер, который будет отсчитывать время и сигнализировать об истечении времени.

### **Техника «Правило 10 минут»**

Это правило поможет найти время для «запылившихся» дел или саморазвития. Идея проста – надо определить, что нужно сделать, но на что катастрофически не хватает времени. Затем выделять на это всего 10 минут в день. Главное тут – регулярность, тогда даже маленькие шажки будут иметь значение.

### **Техника «Найденное время»**

Основная идея этого способа состоит в том, чтобы быть всегда готовым использовать время, которое случайно освободилось. Например, не вовремя начавшаяся встреча или незапланированное ожидание. Если использовать эти «найденные» несколько минут с пользой, то можно успеть все, что запланировали.

## Над выпуском работали:

◇ Журналисты:

Шарипова Азалия («Отдыхайте с пользой!», подборка катков г. Тюмени)

Карина Софья («Не проходите мимо!», подборка фильмов и книг)

Сорокин Артем («В мире компьютерных игр»)

Полевщикова Ирина («Самоорганизация – путь к успеху»)

◇ Главный редактор:

Сурченко Марина

◇ Вёрстка и дизайн:

Сурченко Марина

