



Мудрый бобёр

декабрь
2015 г.
№ 64

ПОЗДРАВЛЯЕМ С НОВЫМ 2016 ГОДОМ!



Ну вот и настали суматошные дни декабря, с каждым днём всё ближе запах ёлки и мандаринов. Вечерами мы начинаем обсуждать празднование этого дня, утверждать праздничное меню и программу своих каникул, но самое, наверное, приятное то, что все на Новый год ждут много подарков и, конечно же, хорошего настроения, а так же мы все хотим того чтобы в Новом году всё было по-новому, хотим того, чтобы весь негатив, который преследовал нас в старом году, остался там и не приходил ни к нам, ни к нашей семье. Подготовка к новому году проходит очень бурно. Две недели назад мы наряжали новогоднюю ёлку, вышло очень красиво и все сразу почувствовали приближение Нового года, а несколько дней назад мы украшали школу, и новый год стал чувствоваться ещё ближе, а настроение всё позитивнее. Не могу не написать про репетиции к новогодним праздникам: все участники волновались. Но главное – это участие, а где участие – там хорошее и позитивное настроение! Всё это только старт новогоднего настроения, а всё самое главное и интересное впереди! Подробно обо всём расскажем после новогодних каникул. А сейчас хотелось бы поздравить с наступающим новым годом всех учащихся и учителей, пожелать им в новом 2016 году радости, счастья, здоровья, любви, побед и стремления открывать для себя новое и хорошее в жизни!



Здоровье в нашей жизни



Вот и подходит к концу 2015 год. Этот год был полон и праздниками, и победами, и удачами, и множеством работ, кипами бумаг, волнений, отчётами, экзаменами и т.д. Не все к сожалению выдерживают ритм современной, насыщенной делами и проблемами жизни. Поэтому у многих людей возникает стресс и профессиональное выгорание. В этой статье мы расскажем вам о том, что такое выгорание и как его предотвращать. Профессиональное выгорание (стресс) - эмоциональное состояние человека, которое вызывается интеллектуальными и эмоциональными перегрузками. Психологи отмечают, что в стрессовом состоянии человек чаще допускает ошибки, ему трудно



осуществлять целенаправленную деятельность, переключение и распределение внимания, у него нарушается течение познавательных процессов (восприятие, память, внимание, мышление). К негативным физиологическим последствиям для организма человека можно отнести: повышение кровяного давления, сердечный приступ, головная боль, расстройства желудка и т.д. **Основными симптомами профессионального выгорания являются:**

Физические симптомы: усталость, физическое утомление, истощение, недостаточный сон, бессонница. **Эмоциональные симптомы:** недостаток эмоций, пессимизм, цинизм и черствость в работе и личной жизни, безразличие, усталость, ощущение беспомощности и безнадежности, раздражительность, агрессивность, тревожность, неспособность сосредоточиться, потеря идеалов и надежд или профессиональных перспектив. Человек старается побыть в одиночестве после работы, любые мелочи буквально выводят из себя. **Поведенческие симптомы:** во время рабочего дня появляется желание прерваться и отдохнуть, **Интеллектуальное состояние:** уменьшение интересов к нововведениям в работе, увеличение скуки, тоски, апатии, формальное выполнение работы. **Профессиональное выгорание** – одно из самых неприятных эмоциональных проблем, которые может испытывать человек, поэтому очень важно уже на начальной стадии его возникновения предпринять меры по его устранению.

Предотвращение профессионального выгорания, советы: Начните день с расслабляющего ритуала. Вместо того, чтобы сразу после пробуждения вылезать из постели, попробуйте проводить сеанс, по крайней мере, пятнадцати минутной медитации, писать в журнал, делать лёгкие растягивающие упражнения, или читать что-то, что вас вдохновляет. Начните питаться здоровой пищей, займитесь спортом и примите здоровые привычки сна. Правильное питание, регулярные занятия физической зарядкой, достаточный отдых позволит вам получить массу энергии, сделает вас более гибким для решения ежедневных задач и обязанностей. Создайте ежедневный отдых от технологий. Установите время на каждый день, когда вы можете полностью отдохнуть от техники. Уберите ваш ноутбук, выключите телефон, перестаньте проверять электронную почту. Скройте от этой вечно шумящей и испускающей электромагнитные волны техники. Питайте свою творческую сторону. Творчество является мощным противоядием от выгорания. Попробуйте что-то новое, начните забавный проект или возобновите любимое хобби. Выберите мероприятие, которое не имеет ничего общего с работой. Научитесь управлять стрессом. Когда вы находитесь на пути к выгоранию, вы можете чувствовать себя беспомощным. Однако у вас есть куда больший контроль над стрессом, чем вы думаете. Изучая и применяя методы управления стрессом, вы помогаете себе восстановить баланс. Желаю всем сотрудникам и ученикам в Новом, 2016 году, быть здоровыми, успешными и верить в себя и свои силы.



НОВОГОДНИЙ СЕРПАНТИК



Откуда пришел обычай встречать Новый Год?

Новый год навсегда вошел в наш быт, став традиционным праздником для всех людей на земле. А между тем, все имеет свое начало. История этого праздника насчитывает, по меньшей мере, 25 веков. Обычай этот впервые родился в Месопотамии (Двуречье). Именно здесь, по мнению ученых, впервые (в третьем тысячелетии) стали праздновать Новый год. Все земледельческие работы начинались в конце марта, после того, как прибывала вода в Тигре и Евфрате. В течение 12 дней шествиями, карнавалами, маскарадами и было ознаменовано это событие. Само слово КАРНАВАЛ, кстати, в переводе с вавилонского означает корабль-море и это, наверное, не случайно, ибо много ритуалов новогоднего праздника было связано с воображаемым плаванием бога Мардука по Евфрату.



А как же обстояло дело у нас, на Руси?

В России, со времени введения христианства, и сполняя обычаи своих предков, так же начинали летоисчисление или с марта или, реже, со дня святой Пасхи. В 1492 году великий князь Иоанн III окончательно утвердил постановление Московского собора считать за начало как церковного, так и гражданского года, первое сентября, когда велено было платить дань, пошлины, различные оброки. Последний раз Новый год на Руси был отпразднован с царской пышностью 1 сентября 1698 года. Одевая каждого яблоком, царь, называя каждого братом, поздравлял с Новым годом, с новым счастьем.

Сколько лет Деду Морозу?

Представьте себе, что предками Деда Мороза в одних странах считают местных гномов. В других – средневековых странствующих жонглеров, которые распевали рождественские песни, или бродячих продавцов детских игрушек. Существует мнение, что среди родственников Деда Мороза значится восточнославянский дух холода Трескун, он же Студенец, Мороз. Образ Деда Мороза складывался веками, и каждый народ вносил в его историю что-то свое. Но среди предков старца был, оказывается, и вполне реальный человек. В IV веке жил в турецком городе Мира архиепископ Николай. По преданию, это был очень добрый человек. Так, однажды он спас трех дочерей бедствующего семейства, подбросив в окно их дома узелки с золотом. После смерти Николая объявили святым. Костюм Деда Мороза тоже появился не сразу. Сначала его изображали в плаще. К началу XIX века голландцы рисовали его стройным курильщиком трубки, умело порчищающим дымоходы, через которые он забрасывал детям подарки. В конце того же века его одели в красную шубу, отороченную мехом. В 1860 году американский художник Томас Найт украсил Деда Мороза бородой, а вскоре англичанин Тенниел создал образ добродушного толстяка. С таким Дедом Морозом все мы хорошо знакомы!





К лучшему и интересному чтению

Совсем немного осталось до встречи самого любимого праздника – Нового года! А там и Рождество – самый домашний, самый теплый праздник, когда хочется думать лишь о хорошем, быть в кругу близких людей и дарить им радость. В святочные вечера, под мерцающей елкой приятно собраться всей семье, чтобы возродить одну старую – старую традицию – чтение вслух удивительных историй. Так проводили время наши прадедушки и прабабушки, так можем провести вечер и мы с вами, в 21 веке, в канун Рождества.

Святочные рассказы – это особый жанр литературы. В них обязательно есть место чуду, милосердию и мужеству. Когда, как не в Рождество, человек останавливает свой бесконечный бег по кругу и задумывается о самом, в сущности, важном в жизни: о вере, о жалости и любви, о преодолении себя.

Считалось, что в Святки – в дни после праздника Рождества Христова – происходят самые невероятные и загадочные события. Прочитайте эти произведения и скажите: так оно и есть.

Мы предлагаем вам отличный список святочных и рождественских рассказов.

- Г.Х. Андерсен «Девочка со спичками», «Ель»
- Г.Х. Андерсен «Снежная королева»
- Леонид Андреев «Ангелочек»
- Н.П. Вагнер «Телепень»
- Ф.М. Достоевский «Мальчик у Христа на елке»
- П. Засодимский «В метель и вьюгу»
- А.И Куприн «Тапёр», «Чудесный доктор»
- А.И Куприн «Бедный принц»
- Сельма Лагерлеф «Рождественский гость»
- Сельма Лагерлеф «Святая ночь»
- Н.С. Лесков «Жемчужное ожерелье»
- Н.С. Лесков «Неразменный рубль»
- Н.С. Лесков «Под Рождество обидели»
- Н.С. Лесков «Христос в гостях у мужика»
- Н.С. Лесков «Зверь» (святочный рассказ)
- Клавдия Лукашевич «Рождественский праздник»
- Г. Петров «Дары Артабана»
- В. А. Никифоров-Волгин «Серебряная метель»
- Захарий Топелиус «Рождественский подарок ангелов»
- Н.Д. Телешов «Елка Митрича»
- К.М. Станюкович «Рождественская ночь»
- А.П. Чехов «Ванька»

Размышления о Рождестве:

- А.П. Зонтаг «Рождество Христово», «Пастухи Вифлеемские»
- А.Ф. Платонова «С нами Бог!»
- Константин Победоносцев «Рождество Христово»

новости и премьеры

Новый год – это пора волшебства, когда все сказочные персонажи оживают и начинают творить чудеса. Немного праздничного волшебства посетит и нашу школу. 25 декабря состоится новогоднее представление и на сцене нашей школы, которое ожидает быть веселым и интересным. Готовят этот праздник учащиеся 9 и 11 классов совместно с классными руководителями. И они обещают удивить вас актерской и игрой и захватывающим сюжетом.

ПРИГЛАШАЕМ НА НОВОГОДНИЙ ВЕЧЕР!!!



185506, Карелия, Прионежский район, с. Новая Вилга,
ул. Школьная, д. 3

e-mail: sc.vilga@onego.ru Тел: (8142)78-68-21

<http://e-school.karelia.ru>