



ДОМ 24



ПОЗДРАВЛЕНИЕ директора школы



Дорогие наши учителя, мамы, девочки! Поздравляю вас с самым весенним и нежным праздником — 8 Марта! Желаю, чтобы каждый день вашей жизни был наполнен любовью и уважением, а каждый вечер — теплом и заботой близких людей. Пусть на вашем пути будет меньше препятствий, а больше радостных моментов и сюрпризов. Желаю вам, всегда чувствовать свою важность и ценность в этом мире, потому что вы — настоящее чудо! С праздником!

В.Е. Минеева

История праздника

8 марта отмечается **Международный женский день**, который имеет глубокие исторические корни и символизирует борьбу женщин за свои права и равенство. История этого праздника началась в начале XX века и связана с движением за права женщин в разных странах мира.

Сегодня 8 марта — это не только день борьбы за права женщин, но и праздник, посвященный женщинам в целом. В разных странах этот день отмечается по-разному: в некоторых он остается днем борьбы за права женщин, в других — это праздник весны и красоты.

В России 8 марта — это государственный праздник, который отмечается с 1966 года. В этот день принято поздравлять женщин, дарить им цветы и подарки. Это день, когда мужчины выражают свою благодарность и уважение к женщинам.

Таким образом, **8 марта** — это праздник с богатой историей, который символизирует борьбу за





ДОМ 24



Шуточный гороскоп на март для учителей



Март принесет вам новые испытания в виде особо активных учеников. Будьте готовы к неожиданным вопросам вроде «Почему небо голубое?» и «Можно ли использовать смартфон как учебник?». Зато энергия Овнов поможет справиться даже с самыми сложными учениками!



Вас ждет гармония в отношениях с учениками. Они оценят ваш справедливый подход и стремление к балансу между строгостью и добротой. Но будьте осторожны: чрезмерная мягкость может привести к излишней расслабленности класса.



Вам стоит подготовиться к повышенной нагрузке. В марте ваши ученики будут просить дополнительные задания, чтобы удивить вас своими способностями. Но не забывайте про отдых! Найдите время для чашечки чая и спокойной прогулки после уроков.



Скорпионы, приготовьтесь к тому, что в марте ваши ученики откроют для себя новые грани вашего характера. Они будут пытаться вывести вас из равновесия своими вопросами и поступками. Сохраняйте спокойствие и уверенность, и вы сможете преодолеть любые трудности.



Этот месяц будет полон креативных идей. Ваши ученики захотят попробовать себя в роли учителей, предлагая оригинальные способы объяснения материала. Поддерживайте их инициативу, но не забывайте контролировать процесс, чтобы не уйти далеко от программы.



Этот месяц подарит вам множество возможностей для экспериментов. Попробуйте ввести новые методы обучения, и вы увидите, как ваши ученики реагируют на изменения. Главное — не увлекайтесь слишком сильно, чтобы не потерять фокус на основной программе.



Март станет месяцем заботы о себе. Ученики почувствуют вашу усталость и начнут помогать вам, предлагая свою помощь в подготовке к урокам. Используйте эту возможность, чтобы немного разгрузить себя и отдохнуть.



Козероги, ваша целеустремленность в марте достигнет новых высот. Ученики будут восхищаться вашей способностью держать все под контролем. Но не забывайте иногда ослаблять хватку и позволять ученикам проявлять инициативу.



Ваше стремление к лидерству проявится особенно ярко в марте. Вы станете настоящим мотиватором для своих учеников, вдохновляя их на достижения. Но помните, что иногда нужно давать ученикам больше свободы действий, чтобы они могли проявить себя.



Вас ждут неожиданные сюрпризы от ваших учеников. Возможно, кто-то предложит необычный проект или идею для внеклассного мероприятия. Поддержите их креативность, и этот месяц станет одним из самых запоминающихся в учебном году.



Для Дев март станет временем совершенствования. Ваши уроки станут еще более структурированными и продуманными до мелочей. Однако не забывайте оставлять место для импровизации, ведь именно она делает обучение интересным.



Рыбам предстоит научиться балансировать между эмоциями и рациональностью. Ученики будут искать у вас поддержки и понимания, поэтому важно сохранять терпение и умение выслушивать. Ваша доброта станет ключом к успеху в этом месяце.



ДОМ 24



Рецепты блюд для праздничного стола

8 марта традиционно вся семья собирается за одним столом. Блюда из нашей подборки помогут создать атмосферу праздника и порадуют гостей!



Фаршированные шампиньоны

Простое и вкусное блюдо, которое легко приготовить.

Ингредиенты:

- Шампиньоны крупные — 10 шт.
- Сыр твердый — 100 г
- Лук репчатый — 1 шт.
- Чеснок — 2 зубчика

- Сметана — 2 ст. ложки
- Соль, перец — по вкусу

Приготовление:

1. Отделите ножки от шляпок грибов. Ножки мелко порубите.
2. Обжарьте лук до золотистого цвета, добавьте измельченные ножки грибов и чеснок. Готовьте еще 5 минут.
3. Выложите смесь в миску, добавьте сметану и тертый сыр. Перемешайте.
4. Наполните шляпки грибов получившейся начинкой.
5. Выпекайте в разогретой до 180°C духовке около 20 минут.

Курица с апельсинами

Нежная курица с цитрусовым ароматом.

Ингредиенты:

- Курица целая — 1,5 кг
- Апельсины — 2 шт.
- Мед — 2 ст. ложки
- Соевый соус — 2 ст. ложки
- Паприка — 1 ч. ложка
- Чеснок — 2 зубчика
- Соль, перец — по вкусу

Приготовление:

1. Смешайте мед, соевый соус, паприку, соль, перец и измельченный чеснок.
2. Натрите курицу этой смесью внутри и снаружи.
3. Положите внутрь курицы один апельсин, разрезанный на четвертинки.
4. Разогрейте духовку до 180°C. Запекайте курицу около 1,5 часов, периодически поливая выделившимся соком.
5. Подавайте с дольками второго апельсина.





ДОМ 24



Пирог с яблоками и корицей

Идеальное завершение праздника.

Ингредиенты:

- Мука — 250 г
- Сахар — 150 г
- Масло сливочное — 120 г
- Яблоки — 4 шт.
- Корица — 1 ч. ложка
- Яйцо — 1 шт.
- Разрыхлитель — 1 ч. ложка
- Ванильный сахар — 1 пакетик

Приготовление:

1. Взбейте масло с сахаром, добавьте яйцо и ванильный сахар.
2. Просеянную муку смешайте с разрыхлителем и постепенно добавляйте в масляную смесь.
3. Очистите яблоки и нарежьте тонкими ломтиками. Посыпьте корицей.
4. Выложите тесто в форму, сверху разложите яблоки.
5. Выпекайте в разогретой до 180°C духовке около 40 минут.

Анонс мероприятий



29 марта – Ярмарка добра

С 1 по 12 апреля – онлайн-выставка открыток, газет и рисунков «Мы в космосе», посвященная Дню космонавтики для 1-8 классов.

25 апреля – диктант Победы.

С 28 апреля по 6 мая – битва хоров для 1-8, 10 классов.

С 28 апреля по 6 мая – онлайн-конкурс стихотворений о ВОВ в группе в ВК 1-6 классы.

С 5 мая – выставка открыток «С днем Великой Победы».

5-6 мая – Вахта Памяти.

7 мая – Бессмертный полк.

24 мая – Последний звонок для 9, 11 классов.



ДОМ 24



Представьте себе школьницу, которая каждый день, приходя домой после уроков, садится за стол и берется за ручку — но не для выполнения обычных домашних заданий. Она пишет статью. Это не просто сочинение или реферат, а настоящее исследование, основанное на любопытстве, упорстве и желании узнать больше о мире вокруг нас. В этой статье она делится своими открытиями, мыслями и идеями, которые могут удивить даже взрослых ученых. Присоединяйтесь к нашему юному исследователю в увлекательном путешествии по миру знаний!

Наш век является временем активного развития технологий и возникновения новой информации. Появляется множество инноваций, активно развивается робототехника, а общеобразовательные ресурсы с каждым годом пополняются все новыми открытиями и сведениями. Однако зачастую люди придают значение исключительно материальному прогрессу, забывая о прорывах в изучении того, кто его создает - человека.

Несмотря на широкое распространение гуманизма и толерантности в нашем обществе, все еще остается большое количество людей, которые будучи взращенными на почве консерватизма, свойственного прошлому веку (причем ни одному), в настоящее время не обращают особого внимания на открытия в сфере психологии.

Дети нынешнего поколения, в воспитание которых психологически неграмотно образованные родители закладывают безразличное отношение к чувствам и эмоциям (как их собственным, так и людей вокруг), пренебрежение к взаимосвязи морального и физического состояния тела человека, а также отрицание различного рода психических заболеваний, с ранних лет, подобно своим родственникам, перестают понимать всю значимость данной науки, а также, при необходимости, работы с профессионалами в этой сфере, чем могут навредить не только себе, но и таким же детям вокруг.

Зачастую именно из-за отсутствия необходимого объема информации и должного развития в сфере психологии ребенок, повстречав среди своих ровесников или представителей других возрастных групп, не сильно отличающихся от его, человека с определенными психическими отклонениями или заболеваниями, начинает негативно реагировать на данного индивида, потому как агрессия - это нормальная и достаточно распространенная защитная реакция на неизвестность, зачастую являющаяся последствием страха. Однако подобные реакции, даже бессознательные, отрицательно влияют на состояние больного, усугубляя его.

Для наглядности я предлагаю рассмотреть основные пункты с возможными реакциями человека (не только ребенка, но и взрослого) на индивида с психическим расстройством личности, а также их предполагаемые последствия:

1. Агрессия (оскорбления, травля, передразнивание и т.д.) —> Человек с ПРЛ боится проявлений своего заболевания, старается его заблокировать, что способствует более активной его прогрессии.

2. Игнорирование; подстраивание массовых забастовок (если речь идет о каком-либо коллективе, будь то класс, группа в секции или собрание коллег) —> Самооценка человека снижается; утрачивание уверенности в собственном существовании; появление ненависти к своему ПРЛ, что также приводит к его прогрессии.

3. Открытый и резкий отказ от человека (например, в случае, когда индивид делится со знакомыми своей проблемой); проявление резкого отвращения —> Человек перестает чувствовать себя в безопасности, даже в кругу близких людей, начинает закрываться в себе и утаивать симптомы своего ПРЛ, из-за чего становится трудно наблюдать за тем, прогрессирует или остается постоянным его заболевание; также, в случае, если он еще не обратился к необходимому специалисту, не решается сделать это в будущем; появление страха и тревожности.

4. Обесценивание проблемы/симптомов проявления заболевания; пренебрежение вытекающими из него особенностями обращения с индивидом —> Человек также утрачивает доверие к людям; провоцирование некомфортной обстановки, следовательно, возникновение чувства неуверенности; появление негативных установок относительно пренебрежения своим собственным комфортом.

Таким образом, можно проследить некоторую взаимосвязь, проявляющуюся между всеми перечисленными пунктами, заключенную в возникновении прогрессирующих форм имеющихся заболеваний, а также повышением рисков появления усугубляющих положение установок лично в сознании человека.



ДОМ 24



Из этого можно сделать вывод об истинной важности и существенной необходимости более лояльного отношения к людям, страдающим ПРЛ, как для сохранения их здоровья, так и для личного социального развития.

Именно поэтому я предлагаю вам наиболее распространенные отклонения поведения человека на основе шизотипического расстройства личности, чтобы в последствии, при столкновении с подобными случаями вы не впадали в ступор и были достаточно осведомлены для того, чтобы иметь возможность избежать неприятных реакций со всеми вытекающими из них последствиями:

- Эмоциональная холодность, отсутствие интереса к событиям вокруг, некоторая отрешенность;
- Нервозность, пугливость, подозрительность;
- Невнимательность, рассеянность;
- Отказ/возникновение проблем в общении с окружающими людьми, социальная отгороженность;
- Необычные для обстоятельств вокруг идеи/убеждения, отхождение от типичной в данном окружении морали, специфические размышления;
- Преобладание в речи метафор, ненужных деталей описания, образных выражений и т.п.;
- Эпизодически возникающий бред, состояние ступора или же, напротив, чрезмерной активности.

Возможно, данный список сам по себе уже ввел вас некоторое недоумение, и вы задаетесь вопросом о том, как именно вам в таком случае поступать? Это нормально, ведь описанное мной поведение в нашем обществе считается деструктивным (то есть, странным и негативным), за счет чего многие люди не стремятся войти в положение тех, для кого свойственны данные отклонения.

Однако, давайте не забывать о том, что все мы – люди, и все мы хотим чувствовать себя комфортно, находясь в обществе. Зачастую психологические заболевания проявляются вне зависимости от воли человека, но в вашей воле выбрать то, как вы на это отреагируете.

Поэтому я предлагаю вам еще одну небольшую сводку, содержащую в себе основные реакции и действия по отношению к людям с ПРЛ, являющиеся наиболее правильными:

Для наглядности я предлагаю рассмотреть основные пункты с возможными реакциями человека (не только ребенка, но и взрослого) на индивида с психическим расстройством личности, а также их предполагаемые последствия:

1. Не прибегать к различным защитным механизмам ваших реакций (смеху, агрессии, избеганию и прочему).

Важно помнить о том, что это обычный человек, и ваше отношение к нему, как к личности, не должно меняться, исключительно из-за его психических особенностей. В любом случае, негатив и издевательства не применимы даже к здоровым людям, так что будьте сдержанней и аккуратней в своих высказываниях.

2. Стараться не отстраняться от человека, если вы только начинаете знакомство, или прекращать общение, если вы уже долгое время дружите/работаете/учитесь вместе.

Для людей, поведение которых мы с вами рассматриваем, может быть характерна самоизоляция от общества. Стремитесь не позволять человеку сделать это.

При этом совсем не обязательно намеренно вытаскивать его в люди. Просто сами не отгораживайтесь от него, оставаясь на прежней ступени взаимоотношений. Подобная позиция поможет человеку почувствовать себя в безопасности и понять, что его расстройство не является клеймом и приговором.

3. Не ограничивать проявления расстройства человека.

То есть, не препятствовать его желанию совершать какие-либо монотонные, не соответствующие ситуации движения (например, постукивания пальцами о стол, ходьбу с места на место, движения кистями рук из стороны в сторону и прочее. При этом стоит отделять безобидные движения от тех, что могут нанести вред самому человеку или людям вокруг. Такие действия следует пресекать не насильственным путем), не упрекать за высказывание им своих мыслей (если они также носят в себе жестокий, негативный характер, прибегните к обсуждению их проблематики, а не резко пресекайте речь говорящего. Вы можете остановить его слова, но не мысли), не ругать за чрезмерную нервозность или рассеянность (в рамках допустимого, разумеется. Конечно, бывают критические ситуации, в которых сосредоточенность просто необходима).

4. В случае, если человек с ПРЛ, ваш близкий знакомый/друг/родственник, то есть тот, с кем вы еще планируете продолжать близкое общение, стоит стараться способствовать развитию его эмоционального интеллекта.



ДОМ 24



Как уже упоминалось ранее, людям с психическими расстройствами свойственна апатия, эмоциональная притупленность и социопатия. Эти признаки, несомненно являются сопутствующими заболеваниями отклонениями, однако, если не позволять эмоциональному интеллекту человека снижаться, помогая ему проявлять и развивать эмпатию, то есть возможность предотвратить активную прогрессию расстройств.

5. Строить взаимоотношения с человеком на основе доверия, поддержки.

Не избегайте разговора, если человек захотел обсудить с вами тревожащие его переживания, галлюцинации или что-то другое. При этом не распространяйте его слова в ненужных кругах. Сплетни и в общении со здоровым людьми являются неприемлемыми, так что проявляйте уважение и к тем, кто обладает некоторыми расстройствами.

6. Не забывать выставлять личные границы, однако делать это «экологично».

Конечно, моя речь наполнена призывами к гуманизму и более снисходительному отношению к проявлениям различных психических расстройств у людей, но стоит помнить о том, что при этом вы не должны пренебрегать своим собственным комфортном при взаимодействии с подобными личностями.

Одно дело слегка подстроиться под других, не нанося особого ущерба своим чувствам и самосознанию, но совсем другое – становиться спасателем и подстилкой для людей с расстройствами. Вы можете только незначительно повлиять на самочувствие человека с ПРЛ, но на постоянной основе его здоровьем должен заниматься специалист с медицинским образованием.

Данные пункты являются основными и наиболее желательными. Вы также можете пользоваться своими источниками информации, разумеется, заранее убедившись в их достоверности. Эта статья не стремится принуждать вас к каким-либо активным действиям, однако является направленной на ваше общее психологическое развитие и призывающей к вашей осознанности. Психические расстройства, как незаметные, так и более ярко выраженные, могут получать различное распространение среди людей разных возрастов, полов, социальных положений и прочих факторов. От них никто не может быть застрахован, точно также, как от заболеваний физического тела.

Сейчас заканчивается осень, вы стали чаще попадать в большее количество различных социальных групп, таких, как, например, ваш класс, коллективы на секциях и дополнительных занятиях, просто компании друзей. Нередко в этих группах вам необходимо контактировать с разными людьми, как давно вам знакомыми, так и не очень, и вполне возможно, что среди них может оказаться кто-нибудь, страдающий ПРЛ.

При этом этот сам человек также может быть, как уже обжившимся на описываемом месте и давно состоящим в данном обществе, так и являться новым лицом в вашем коллективе. Однако в любом из двух случаев стоит помнить о том, как важно устанавливать доверительные и комфортные отношения с людьми, с которыми вы проводите время.

Относитесь к людям вокруг гуманно и будьте человечны.

Кира Драморецкая

