

ИНФОРМУХА



Жужжим по теме,
достаём по делу!

Февраль '18

Анонс новостей:

Масленица	стр. 1.
Как научиться высыпаться	стр. 2
Стена Позора	стр. 3
Наши достижения	стр. 4
Наши поздравления	стр. 5
Спорт	стр. 6
Это интересно!	стр. 7
Афиша.	стр. 9



МАСЛЕНИЦА

Масленица – древний славянский праздник, пришедший к нам из языческой культуры и сохранившийся после принятия христианства.

Масленица - самый веселый и сытный народный праздник, длящийся целую неделю. Народ его всегда любил и ласково называл «касаточка», «сахарные уста», «целовальница», «честная масленица», «веселая», «перепелочка», «перебуха», «объедуха», «ясочка».

Неотъемлемой частью праздника были катания на лошадях, на которых на-девали самую лучшую сбрую. Парни, которые собирались жениться, специально к этому катанию покупали сани. В катанье непременно участвовали все молодые парочки. Также широко, как и праздничная езда на лошадях, распространено было катание молодежи с ледяных гор. Среди обычаев сельской молодежи на Масленицу были также прыжки через костер и взятие снежного городка.

В XVIII и XIX вв. центральное место в празднестве занимала крестьянская масленичная комедия, в которой принимали участие персонажи из ряженных - «Масленица», «Воевода» и др. Сюжетом для них служила сама Масленица с ее изобильными угощениями перед предстоящим постом, с ее прощаньями и обещанием вернуться на следующий год. Часто в представление включались какие-то реальные местные события

Масленица на протяжении многих веков сохранила характер народного гулянья. Все традиции Масленицы направлены на то, чтобы прогнать зиму и разбудить природу ото сна. Масленицу встречали с величальными песнями на снежных горках. Символом Масленицы было чучело из соломы, обряженное в женские одежды, с которым вместе веселились, а затем хоронили или сжигали на костре вместе с блином, которое чучело держало в руке.

Блины являются основным угощением и символом Масленицы. Их пекут каждый день с понедельника, но особенно много с четверга по воскресенье. Традиция печь блины была на Руси еще со времен поклонения языческим богам. Ведь именно бога солнца Ярило призывали прогнать зиму, а круглый румяный блин очень похож на летнее солнце.

ИНФОРМУХА

Как научиться высыпаться?

Правило №1. Ранний отход ко сну

Очень важно не просто спать по 7-8 часов в сутки, но и рано лечь. Ведь от того, в какое время ночи мы спим, зависит, как восстанавливаются те или иные системы нашего организма. Думаю, многим знакомо «разбитое» состояние после ночного бодрствования, даже если отсып длился до обеда. Просто ваш организм не восстановился.

Самым ценным временем для сна, когда полностью восстанавливаются эмоциональная, интеллектуальная, мышечная и нервная системы, считается период с 9-ти часов вечера до 3-х часов утра.

Правило №2. Правильная подготовка ко сну

Ну что ж, будем считать, что ранний отход ко сну вы осилили, теперь важно научиться засыпать сразу, а не ворочаться с боку на бок в ожидании, пока Морфей примет вас в свои объятия.

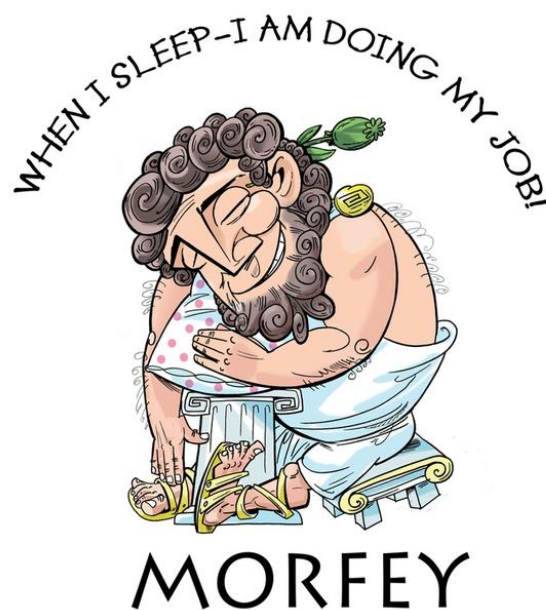
Чтобы глубокая фаза сна, от которой зависит качество отдыха, наступила быстро и длилась долго, постарайтесь не наедаться перед сном. Лучше всего прекращайте кушать за 3 часа, а пить – за 1 час до сна. Тогда ваш организм сразу же переключится в режим отдыха, а не будет заниматься перевариванием наеденных на ночь калорий. Как результат – сон ваш будет крепким и спокойным.

Правило №3. Идеальное место для сна

Последнее в списке правил полноценного сна – это подготовка пространства, где вы будете отлично высыпаться. Запомните: спальная комната – это место для сна и занятий любовью, а не рабочий кабинет или домашний кинотеатр. Поэтому вынесите из нее рабочий стол, ноутбук, телевизор и т.д., оставив лишь основные атрибуты настоящей спальни – большую удобную кровать, прикроватные тумбочки и ночники.

Также позаботьтесь о том, чтобы спальня ежедневно хорошо проветривалась: лучшей температурой для сна считается 17-19 градусов по Цельсию. Кровать для идеального сна должна иметь твердую поверхность, а подушки – небольшой размер.

Освоив эти три основных правила полноценного сна, вы всегда будете высыпаться. А еще поднимете здоровье и общее самочувствие на принципиально новый – высокий – уровень.



ИНФОРМУХА

СТЕНА Позора

Продолжает игнорировать требования законодательства Республики Беларусь и употреблять в общественных местах спиртные напитки, своим видом оскорблять человеческое достоинство и общественную нравственность:

1. Шевель Виталий гр. ЭМ-268
2. Словак Алексей гр. ОС-110
3. Галганов Алексей гр. СЭ-103
4. Попов Михаил гр. СЭ-111

ИНФОРМУХА

Наши Достижения

25 января в лицее прошёл концерт живой музыки, посвящённый

*Дню Рождения Владимира Семеновича
Высоцкого.*

Участники театра-студии авторской песни выступили на одной сцене с ребятами из лицея, исполнили песни В. Высоцкого, а так-же авторские. Концерт прошёл на одном дыхании.

Благодарим участников за доставленное удовольствие.!

Состоялся открытый кубок Витебской области по зимнему плаванию Витебская зима 2017, в котором участвовал
руководитель физвоспитания
Селистровский Виталий Владимирович
и занял почётное второе место.

Поздравляем!

Состоялся городской турнир по безаренному лазертагу среди работающей молодёжи.

Команда нашего лицея заняла почётное второе место.
Молодцы! Так держать!

ИНФОРМУХА