**Випуск № 4(54) грудень 2010**

Газета Ніжинського обласного педагогічного ліцею Чернігівської обласної ради

Традиційно в День Св. Миколая (19 грудня) ліцеїсти ходять із привітаннями до вихованців Ніжинського дитячого притулку «Надія». Ось і цей рік не став виключенням.

Зібравши речі, іграшки, книжки, розмальовки, наші учні пішли до притулку, де на них уже з нетерпінням чекали. Ліцеїсти підготували конкурсно-розважальну програму, у якій дітвора взяла участь із великим задоволенням.

Скільки радості, сміху та втіхи отримали під час зустрічі діти та наші учні! Наприкінці свята ліцеїсти привітали вихованців притулку іграшками, а натомість отримали щиру подяку не тільки від дітей, а й від вихователів.

P.S. Ви б тільки бачили ті сяючі від щастя очі!!!

Аліна Квітковська, учениця ІІ курсу класу іноземних мов

 **Бережіть здоров’я!!!**

 17 грудня відбулася зустріч ліцеїстів із працівником Ніжинського підліткового кабінету. Ірина Євгеніївна Лісовська наголосила на тому, що з настанням холодів нас підстерігають віруси, застуда, грип. Щороку на грип хворіють до 500 млн людей, два з яких помирають. Грип відбирає в нас сумарно до року повноцінного життя. Людина проводить цей час у безпорадному стані, страждає від високої температури , ознобу, головного болю. При важкому стані виникають незворотні ураження серцево-судинної системи.

 КРАЩИМ способом протидії захворюванню є його профілактика!!!

* Вакцинація – важливий спосіб протидії грипу
* Медикаментозні препарати
* Ізоляція хворих

**Методи народної медицини:**

* при перших ознаках захворювання використовуйте цибулю та часник;
* дуже корисні чаї з лікарських рослин.

Пам`ятайте, що імунітет – це не тільки фізична складова, але й психологічна. Тому важливу роль у боротьбі з недугами відіграє психологічний стан та душевна рівновага – відчуття гармонії та піднесений настрій.

Аліна Редька, учениця І курсу класу іноземних мов



 **Шановні вчителі!**
 Прийміть щирі й сердечні привітання з нагоди Нового 2011 року та Різдва Христового! Нехай Новий рік буде щедрим для Вас на цікаві плани та творчі успіхи, принесе із собою смак нових перемог, упевненість у правильності обраної мети та енергію для її досягнення. Бажаємо Вам наснаги, творчих успіхів!
Хай у Новому 2011 році здійсняться всі Ваші заповітні мрії і надії на краще!
Бажаємо, щоб наступний рік додав віри і життєвих сил, здійснив усі задуми та бажання. Здоров'я, благополуччя та добробуту Вам!

Із повагою ліцеїсти

Не йди найлегшим шляхом. Вибирай завжди шлях найважчий.

Переборення труднощів підносить людину (Василь Сухомлинський).

*Лю* ***ЛЮДИНА МІСЯЦЯ***

 *Мєзенцева Ганна Федорівна, вихователь ІІ курсу музично-філологічного класу*

 **

 *1.Як Ви зазвичай святкуєте День народження?*

*- У великому шумному колі родичів і друзів , бо дуже люблю приймати гостей. Зазвичай святкування затягується на кілька днів.*

 л 2. *Скільки років ви працюєте в ліцеї?*– Скільки працюю?

 Ой, та давно… Я працюю в ліцеї від самого його заснування. Ліцей бу заснований в 1993р., ну от і порахуйте.

 3. *Що Вам найбільше подобається в роботі?*

 - Найбільше? Звичайно ж , діти. Усі вони різні. Одні хороші , інші – дуже хороші. Робота з ними – це завжди щось нове.

*4.44.Яке Ваше ставлення до ліцеїстів?*

 - Мій основний принцип у роботі з ліцеїстами такий : «Усі учні мають право на помилку. «Я дійсно вважаю, що діти можуть помилятися саме тому , що вони діти.»

 5.*Ну і на завершення , чого б Ви побажали ліцеїстам?*

 - Їм я бажаю вчитися , але не до безпам’ятства! Бути людиною! Ну а найбільше бажаю здоров’я, щоб ліцеїсти думали про його збереження ще в юному віці.

***Проби пера***

**Нам Богом дана**

***Весняний ранок зустріча росу,***

***а влітку зацвіте калина.***

***Зими, ніж тут, вже кращої нема,***

***і осінь...листя пада на коліна.***

***Тут почина свої шляхи Дніпро***

***і ніжно-ніжно рожевіє вишня.***

***Нема різниці: місто чи село,***

***цю землю окропив Всевишній.***

***І всі міста поєднані в одне,***

***хоч кожне неповторне й різне.***

***Панують тут Шевченкові сліди***

***І Лесі Українки покоління.***

***Тобі вклоняємось до ніг,***

***Тобі ці оди, проза і поеми.***

***Земля,де в море витіка Дніпро,***

***земля,що завжди пахне медом***.

*Наташа Петренко,*

 *учениця I курсу*

*класу іноземних мов*

 

**Мовленнєві перли наших ліцеїстів**

 «Ми дуже любимо природу, тому ми часто з нею фотографуємось…»

«У школі я дуже любила спорт. Я брала участь майже у всіх змаганнях, одним із них був волейбол, а точніше туризм, і от коли ми поїхали у туризм я там грала у волейбол…»

Засновники: адміністрація Ніжинського обласного

педагогічного ліцею Чернігівської обласної ради

Видавець: I курс класу іноземних мов

Редактор: Котляр Т.М

Комп’ютерний набір – Зайко В.М

Редакція може не поділяти точку зору автора.

Відповідальність за достовірність інформації несуть автори публікацій.

Розповсюджується безкоштовно в стінах ліцею

Відруковано в стінах квартири на принтері Epson

Тираж не обмежений. Виходить щомісяця.

Адреса редакції: м.Ніжин вул. Богуна,1

На зло здатний кожен, а добро може зробити лише справжня людина

****МЕДСЕСТРА РАДИТЬ

**Банани знімають стрес**

Якщо розхвилювалися, з’їжте пару бананів - у них міститься вітамін В6 і незамінна амінокислота триптофан. За словами дослідників, саме ці складові банана знімають стрес і підтримують нормальне психічне здоров’я.

Вітамін В6 зменшує різкі перепади настрою і полегшує нервово-м’язові взаємодії. Один банановий плід забезпечує на 34% добову потребу організму в цьому вітаміні і на 16% - потребу в калії, який необхідний для нормальної роботи серця. Варто пам’ятати, що вітамін В6 руйнується при нагріванні, тому краще їсти банани сирими.