



Газета
Ужгородського наукового ліцею
Листопад 2022



З маленького кроку починається великий шлях

Народна мудрість

НАШЕ СЛОВО

Майбутній успіх формується сьогодні



Сучасний світ ставить перед молодою людиною свої вимоги: бути компетентним у своїй сфері діяльності, ініціативним, гнучким, стресостійким і ще багато інших випробувань готує майбуття. Але випускники можуть сміливо планувати свій успіх, оскільки освітній процес орієнтує як учителя, так і учня на формування усіх компетентностей.

9 листопада у ліцеї пройшов тренінг педагогів творчої групи, членів методичної ради та атестаційної комісії на тему "Впровадження компетентнісного підходу у навчально-виховному процесі". Директор ліцею Іщенко О.Т. розкрила основні компетентності саморозвитку і самоосвіти; педагоги поділилися досвідом роботи з використання предметних компетенцій.

10 ключових компетентностей

1. Спілкування державною (і рідною у разі відмінності) мовами. Це вміння усно і письмово висловлювати й тлумачити поняття, думки, почуття, факти та погляди (через слухання, говоріння, читання, письмо, застосування мультимедійних засобів). Здатність реагувати мовними засобами на повний спектр соціальних і культурних явищ – у навчанні, на роботі, вдома, у вільний час. Усвідомлення ролі ефективного спілкування.

2. Спілкування іноземними мовами. Уміння належно розуміти висловлене іноземною мовою, усно і письмово висловлювати і тлумачити поняття, думки, почуття, факти та погляди (через слухання, говоріння, читання і письмо) у широкому діапазоні соціальних і культурних контекстів. Уміння посередницької діяльності та міжкультурного спілкування.

3. Математична грамотність. Уміння застосовувати математичні (числові та геометричні) методи для вирішення прикладних завдань у різних сферах діяльності. Здатність до розуміння і використання простих математичних моделей. Уміння будувати такі моделі для вирішення проблем.

4. Компетентності в природничих науках і технологіях. Наукове розуміння природи і сучасних технологій, а також здатність застосовувати його в практичній діяльності. Уміння застосовувати науковий метод, спостерігати, аналізувати, формулювати гіпотези, збирати дані, проводити експерименти, аналізувати результати.

5. Інформаційно-цифрова компетентність передбачає впевнене, а водночас критичне застосування інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ) для створення, пошуку, обробки, обміну інформацією на роботі, в публічному просторі та приватному спілкуванні. Інформаційна й медіа-грамотність, основи програмування, алгоритмічне мислення, роботи з

базами даних, навички безпеки в Інтернеті та кібербезпеці. Розуміння етики роботи з інформацією (авторське право, інтелектуальна власність тощо).

6. Уміння навчатися впродовж життя. Здатність до пошуку та засвоєння нових знань, набуття нових вмінь і навичок, організації навчального процесу (власного і колективного), зокрема через ефективне керування ресурсами та інформаційними потоками, вміння визначати навчальні цілі та способи їх досягнення, вибудовувати свою навчальну траєкторію, оцінювати власні результати навчання, навчатися впродовж життя.

7. Соціальні і громадянські компетентності. Усі форми поведінки, які потрібні для ефективної та конструктивної участі у громадському житті, на роботі. Уміння працювати з іншими на результат, попереджати і розв'язувати конфлікти, досягати компромісів.

8. Підприємливість. Уміння генерувати нові ідеї й ініціативи та втілювати їх у життя з метою підвищення як власного соціального статусу та добробуту, так і розвитку суспільства і держави. Здатність до підприємницького ризику.

9. Загальнокультурна грамотність. Здатність розуміти твори мистецтва, формувати власні мистецькі смаки, самостійно виражати ідеї, досвід та почуття за допомогою мистецтва. Ця компетентність передбачає глибоке розуміння власної національної ідентичності як підґрунтя відкритого ставлення та поваги до розмаїття культурного вираження інших.

10. Екологічна грамотність і здорове життя. Уміння розумно та раціонально користуватися природними ресурсами в рамках сталого розвитку, усвідомлення ролі навколишнього середовища для життя і здоров'я людини, здатність і бажання дотримуватися здорового способу життя.

Учителями розроблені основні рекомендації щодо застосування предметних компетенцій на уроках, формування самоосвітньої компетентності учнів, як одного із найважливіших факторів успішного навчання.



Толерантність ознака вихованості

Міжнародний день толерантності — свято, яке відзначається 16 листопада в усьому світі. Його запровадили у 1995 році за рішенням ЮНЕСКО. Саме цього дня ухвалили Декларацію принципів терпимості. У ній йдеться про рівність усіх людей, незалежно від їхнього віросповідання, сексуальної орієнтації, етносу або кольору шкіри. Ці принципи закріпили у Загальній декларації прав людини, що проголошує неприйняття усіх



форм дискримінації, недопущення геноциду і покарання за нього.

Декларація принципів терпимості звертається до держав, які мають гарантувати створення справедливого законодавства, дотримання правопорядку, судово-процесуальних та адміністративних норм. У статті 2 Декларації говориться, що для того, щоб зробити суспільство більш терпимим, держави мають ратифікувати існуючі міжнародні конвенції з прав людини, і, якщо це необхідно, розробити нове законодавство з метою забезпечення в суспільстві принципу рівних прав та можливостей для всіх груп та окремих людей.

До цього положення варто додати, що ратифікація документів та створення законодавства це лише так звана «матеріальна» умова для формування реальної толерантності в суспільстві. Сьогодні, ратифікувавши основні міжнародні документи із захисту прав людини, Україна та її суспільство ще далекі до того, щоб стверджувати, що толерантність — це ознака нашого життя [Вікіпедія].

Навчання починається з дітей, яких варто вчити не просто бути «такими як всі», а, поважаючи інших, учні зможуть висловлювати свою точку зору та відстоювати власну позицію. Тому 16 листопада у ліцеї було проведено заходи «Школа – майданчик толерантності».

Класними керівниками та вихователями було спрямовано роботу на формування в учасників освітнього процесу принципів терпимості, доброзичливості, взаємної поваги, почуття доброти, чуйності, милосердя, гуманності та мирного співіснування.

16 листопада Міжнародний день толерантності – це не просто формальна подія для підвищення загальної обізнаності, а дієвий інструмент, що сприяє створенню здорової психологічної атмосфери у закладі та запобігає насильству.

Знати, щоб протидіяти

Життя – це те, що людина більш за все намагається зберегти і менш за все береже. Життя – це багатство, дане кожному з нас батьками. І хочеться, щоб воно було довгим та щасливим. А це можливо тільки за умови міцного здоров'я. І, щоб бути здоровим потрібно його берегти. Щодня, щохвилини, особливо *напередодні 1 грудня – Всесвітнього дня боротьби зі СНІДом* ми повинні пам'ятати, що життя – найцінніше, що є в людини. Однією з найнебезпечніших хвороб світу є епідемія ВІЛ/СНІДу. У 1988 році Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) оголосила день 1 грудня Всесвітнім днем боротьби зі СНІДом. Це пов'язано з тим, що синдром набутого імунodefіциту (СНІД) придбав масштабні пандемії. У сучасному світі понад 41 мільйон людей живуть, будучи інфіковані ВІЛ/СНІДом. Найбільше від розповсюдження цього небезпечного захворювання в Європейському Союзі і країнах, що межують з ним, страждає

молодь.

В усьому світі в цей день говорять про СНІД, про те, яку загрозу існуванню людству несе глобальна епідемія.



В Ужгородському науковому ліцеї проведено години спілкування «Обережно, ВІЛ! СНІД!», акцію «Червону стрічку носять небайдужі», перегляд кінофільму «СНІД – небезпечне захворювання», вікторина «Що треба знати про СНІД».

Під час заходів було інформовано, що таке СНІД. СНІД - це хвороба, яка ослаблює організм людини настільки, що він більше не може чинити опір хворобам.

СНІД - це хвороба, яка ослабляє організм людини настільки, що він більше не може чинити опір хворобам.

С-СИНДРОМ "Синдром" означає сукупність різних симптомів і хвороб.

Н-НАБУТОГО Це означає, що він отриманий від когось ще, хто вже має вірус, що заподіює хворобу.

І-ІМУННОГО Це захисна система нашого організму, яка захищає нас від хвороби. Д-ДЕФІЦИТУ Імунна система слабшає, звідси і "дефіцит". Вона не може більше « захищати тіло від хвороби.»

Що таке ВІЛ? В-ВІРУС Вірус – це мікроорганізм, якого не можна побачити очима, або під мікроскопом. Він часто ховається в людському тілі багато років, перш ніж заподіє хворобу.

Навіть коли людина здорова, він (вона) може передавати вірус іншим.

І-ІМУННОГО ДЕФІЦИТУ Вірус руйнує імунну систему організму. Через деякий час, організм не може захистити себе від хвороби. Л-ЛЮДИНИ Вірус живе лише в людині, а не в тваринах або комарах.





Забобони як вияв української ментальності, національні упередження

Забобон — це упередження, що полягає у тому, що людина приймає за реальність невідомі сили, здатні провіщати події чи впливати на них, що від цих сил можна знайти захист або досягнути з ними компромісу.

Забобони проявляють себе у тому що людина починає носити талісмани, татування, магичні жести. Особливе місце займають прикмети: певним подіям приписується прогностичне значення.

Довкола забобонів, їх достовірності та ролі вже давно точаться суперечки. Одні вважають, що в забобонах таїться мудрість предків та містичні знаки долі, інші — що це фальшиве наслідування справжньої побожності. Але якби там не було, забобони існують здавна і це невід’ємна частина української культури та фольклору. Предки намагалися пояснити причини природних явищ або відвернути їхню дію. Система забобон почала складатися з первісного суспільства. Приміром, шамани намагалися привернути чи припинити дощ.

Забобони залишились і до сьогодні, хоча світ став розвинений, а люди мають удосталь інформації. Їх започатковують і вкорінюють у сім’ї. Діти беруть приклад із батьків. Простий приклад: плюнути й постукати по дереву.

Національна ідентичність диктує забобони. Залежить від того, чим займаємося, як живемо. У євреїв свої забобони, у італійців свої. Тільки за 100 років минулого століття українців безліч разів ламали. Була війна, штучний голод. Європейці не розуміють, чому ми робимо такі запаси.

Забобони також пов’язані із цим страхом голоду, адже у генетиці закарбувалася пам’ять про події, збереглися традиції. Відкладати гроші на чорний день, боротися зі шкідниками, робити все, щоб був хороший урожай.

У побуті та буденні забобони більше вірять жінки, оскільки вони здавна були берегинями дому та намагалися уберегти родину від злого, не привернути нещастя. Для цього виконували якісь ритуали. Іде чорний дим із печі - треба перехрестити, а не почистити. Щоб хліб удався - умитися свяченою водою, прокинутись до сходу сонця, одягти чисту сорочку.

Більшість із них відходять у минуле, адже все автоматизовано, немає печі, глечиків, з’явилася медицина. Паски не печуть удома, борщ не готують кожен день.



Забобон про чорного kota, який в слов’янських країнах викликає лише неприємні мурашки і страх. Чорний кіт, що перебіг дорогу, означає біду і нещастя. Причиною тому, наша усна народна творчість. Чорний кіт в народних переказах часто шпигує за людьми за наказом відьом і демонів. А от в Англії чорна кішка вважається символом успіху, у Шотландії - успіху і багатства. Різноманітні ролі чорних котів у різних народів світу це ще одне свідчення того, що це не більше, ніж казка чи легенда, яка у іншому племені по іншому закінчується, хоча сюжет схожий.

Забобон «Розсиплеш сіль - посваритесь» Колись наші предки дуже важко працювали для того, щоб видобувати сіль. І звичайно вона коштувала дуже дорого. Одна маленька щіпка солі здобувалася важкою працею і втраченим здоров'ям. І, якщо дружина вдома все-таки розсипала сіль, зрозуміло було те, що увечері буде гучний скандал. Проходять роки, сіль стає доступною, але забобон все ще актуальний.

П'ятниця «13» Віра в жахливий день, п'ятницю 13-те, імовірно з'явилася з вільного трактування Старого завіту. Нібито саме в цей день Каїн убив свого брата Авеля. З часом ця легенда обросла величезною кількістю домислів, перетворивши цифру 13 у знак бід і нещастя. Наприклад, в тасмній вечері нарахували 13 учасників, а зрада Іуди вперше згадується в 13-му розділі Євангелія. З часом боязнь цифри 13 тільки посилилася. В деяких лікарнях немає тринадцятої палати, а в деяких готелях 13-го поверху.



Чому не можна дарувати годинник? Навіть зараз такий подарунок вважається небажаним. Повір'я це прийшло до нас із Китаю, де вважають: годинник у подарунок – запрошення на похорон. У нас же вважають, що подарований годинник буде відраховувати строк дружби з людиною, а то й і час до смерті. Крім того, стрілки годинника відносяться до гострих предметів, які, разом з колючими, дарувати вкрай не рекомендується, щоб уникнути сварок і взаємних образ. Щоб нейтралізувати руйнівну дію годин, потрібно попросити за них монетку – тоді буде вважатися, що годинник ви не подарували, а продали.

Напередодні новорічно-різвяних свят бажаємо ВАМ не вірити у забобони, а вірити в себе, ЗСУ та Україну, щоб ніяка потойбічна сила не могла ВАМ завадити бути щасливими та стрімко йти до здійснення ВАШОЇ мети.

Підготувала Софія Мелень



Щоденні поради

Техніка заземлення: 5 способів перемогти панічну атаку

Скоро 10 місяців, як психіка українців перебуває під впливом сильного навантаження. Різка зміна звичних умов життя, повітряні тривоги, перебування в укриттях, обстріли та змушена втеча з рідного дому. Всі ці фактори спонукають до розвитку розладів психіки, серед яких є й панічні. Панічна атака провокується надмірним викидом адреналіну у кров, і, відповідно, сильними фізичними симптомами.



Симптоми панічної атаки:

- прискорене серцебиття;
- надмірне потовиділення;
- підвищення тиску;
- тремтіння тіла;
- озноб;
- біль у грудях або животі
- задишка та відчуття задухи;
- напад сильної нудоти;
- запаморочення, аж до втрати свідомості;
- відчуття, що вмираєш;
- деперсоналізація;
- страх збожеволіти;
- відчуття нереальності того, що відбувається.



На жаль, панічна атака завжди починається раптово та може спіткати людину будь-коли та будь-де. Як бачимо, це досить складний досвід на рівні тіла та емоцій. Щоб пережити його якомога легше, людині потрібен певний ресурс. Його можна отримати самостійно, виконуючи 5 технік заземлення.

1. Відчуйте власне тіло. Під час панічної атаки не можна стояти на місці. Активно рухайтесь: бігайте, присідайте або відтискайтесь, тупотіть ногами, робить нахили тощо.

2. Зосередьтеся на спостереженні. Наприклад, свідомо та уважно шукайте в приміщенні схожі за кольором предмети. Або прислухайтеся до звуків навколо, розрізняйте їх за джерелом походження, порівняйте за гучністю або тональністю.

3. Використовуйте дихання. Дихайте глибоко. Уявіть, що перед вами свічка та задуйте її вогник. Вдихніть аромат уявної квітки. Удайте, що надуваєте повітряну кульку.

*4. Пограйте в ігри. * Елементарна гра для дитячого розвитку “вгадай професію” (подивись на людей навколо та визнач, ким вони працюють) або “категорії” (обери категорію — їжа, тварини, музичні інструменти — та назви 10 об’єктів, що до неї належать).

5. Принесіть собі задоволення. Заваріть улюбленого чаю, зробіть чашку кави або шоколаду. Прийміть душ або ванну. Зробіть самомасаж. Виконуйте всі ці дії не механічно, повністю усвідомлюючи їх вплив на вас.

? Що ви отримаєте? Техніки заземлення допоможуть знизити гостроту проявів панічної атаки. Концентрація на поточному моменті відвертає непотрібну увагу від страхів, переживань чи неприємних спогадів.

!! Важливе зауваження! Панічні атаки, які мають тенденцію до повторення, бажано обговорити з терапевтом або фахівцем з області психічного здоров’я.

Цей вкрай неприємний психологічний стан — не вирок. Його можна і треба позбавлятися — як самостійно, так і за допомогою психолога!

Юлія Ворман, практичний психолог.

