

# ИНТЕРЛИЦ

## Первый Online выпуск

### Читайте в номере:

- ♦ Самоизоляция
- ♦ Дистанционное обучение
- ♦ День космонавтики
- ♦ Мастеркласс от лицеиста
- ♦ Сидим дома с пользой
- ♦ Стена Памяти

и многое другое

**#Сидим\_дома**

**#Дома\_с\_пользой**

**#Самоизоляция**

**#Учусь\_дома**

**#Полезные\_каникулы**

## От редактора

Добрый день, дорогие читатели. Если честно, то я была уверена, что 4 –ому выпуску нашего журнала не суждено было выйти в свет, т.к. всем теперь до боли знакомое слово «самоизоляция» обязало лицеистов, педагогов и других работников нашей огромной страны перейти на дистанционное обучение. Многие мечтали не ходить в школу, заниматься уроками с чашечкой чая в кресле, сидеть долго за компьютером... Бойтесь своих желаний, они могут исполниться!!! И вот, уже второй месяц, вся структура образования находится в компьютерном плену Коронавируса. Все задания, все общение с педагогами и одноклассниками переместились в ПК и гаджеты. Но, что самое интересное, жизнь не замерла, у активных и талантливых лицеистов, она кипит так же, как и раньше! В этом выпуске мы расскажем вам, как проходит жизнь лицеистов на самоизоляции.

Редактор журнала «Интерлиц» Оксана Николаевна



# Выпускники лицея

Вот позади года  
учебы вашей...

И первый взлет, и первое паденье...

И очень мне хотелось, чтобы  
Запомнили вы каждое мгновенье...

Пока вы вместе, классом, еще  
рядом...

А впереди – далекий, трудный  
путь.

Но есть возможность добрым, нежным взглядом

Прощенья попросить за что-нибудь!

И, как водится, перед дорогой

Посидим, давайте, помолчим.

Будьте счастливы в дороге долгой!

Есть для счастья множество причин...

Я вам желаю силы, вдохновенья,

Поменьше неудач и слез.

И в наш нелегкий век – еще терпенья!

И исполнения мечтаний всех и грез!

Чтоб по душе нашли себе вы дело!

Чтоб повстречали настоящую любовь!

Вперед, выпускники, шагайте смело,

Вам счастья и удач желаю вновь!



Ваша Наталья Анатольевна



# #Самоизоляция

В конце марта нам сообщили: «Каникулы продлеваются до 12 апреля». Все очень обрадовались: «Ура! Будем отдыхать так долго! Ура! Не ходить в школу целым две недели!» Если бы мы знали, что наши «каникулы» продлятся до конца учебного года, что вместо интересных школьных уроков нас ожидает самостоятельное изучение программы, а разговоры с одноклассниками смогут существовать только в социальных сетях, такой радости бы не было.

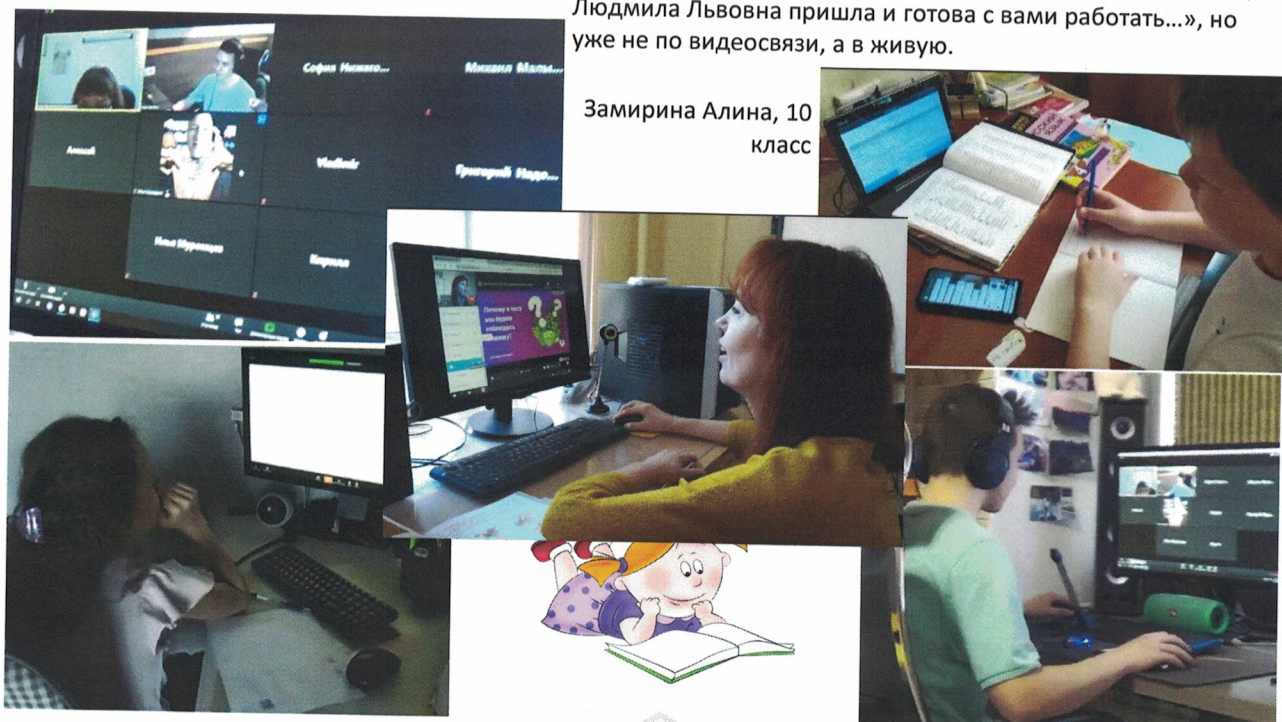
Из-за угрозы коронавирусной инфекции нам, как и многим другим, пришлось перейти на дистанционное обучение.

Дистанционное обучение — обучение, при котором учитель и ученик взаимодействуют на расстоянии при помощи информационных технологий: ученик выполняет домашнюю работу и отправляет учителю, учитель проверяет и выставляет оценку. С одной стороны, это удобно: достаточно гибкий график работы, появляется свободное время вечером, которое не нужно тратить на домашнее задания, если сделать его в первой половине дня. Это время можно потратить на углубленное изучение определённых предметов, хобби и многое другое. Кроме того, можно делать уроки под музыку, или пройтись по комнате, когда вздумается (на уроке в школе такое не выйдет). Но стоит ли это того?

Одним из минусов дистанционного обучения является самостоятельное прохождение школьной программы, что бывает весьма сложно и отнимает много времени. Но наши учителя приходят на помощь: проводят видеоуроки, прикрепляют дополнительные материалы, которые позволяют лучше усвоить программу. Ещё одним минусом является чрезмерное использование Интернета, что может сказываться на здоровье: ребята смотрят, читают, учат, выполняют задания, практически не отрываясь от экрана. Однако важно помнить, что школа — это не только уроки, но и интересные разговоры с одноклассниками и учителями, весёлые шутки, праздники и мероприятия, которые мы организуем все вместе; всё это, к сожалению, не возможно в условиях дистанционного обучения. Сейчас мы вынуждены общаться только по видеосвязи и через социальные сети. Многим не хватает живого общения, от депрессии спасают только домашние задания по физкультуре: снимаем на видео, как тренируемся.

Дистанционное обучение — всего лишь временная, но вынужденная мера. Мы должны принять его со всеми минусами и плюсами, чтобы вновь встретиться в следующем году и на одном из уроков услышать: «Так, Людмила Львовна пришла и готова с вами работать...», но уже не по видеосвязи, а в живую.

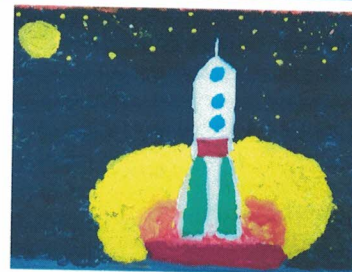
Замирина Алина, 10 класс



# День космонавтики

День космонавтики — отмечаемая сначала в СССР, а после в России и других странах постсоветского пространства 12 апреля дата, установленная в ознаменование первого полёта человека в космос.

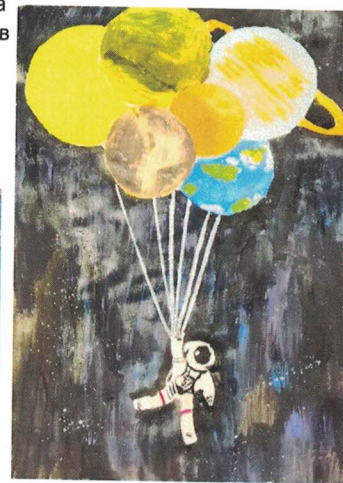
Коронавирус внес коррективы в празднование Дня космонавтики: торжественные мероприятия и традиционный концерт в Кремле перенесены на осень. Скорее всего, они пройдут 4 октября, в день годовщины запуска первого искусственного спутника Земли. Но праздник остается праздником. Он только перешел в онлайн. Так, Роскосмос запустил на просветительском портале "Ключ на старт. Космос для детей" профориентационный космический online-марафон, а также объявил о начале домашнего конкурса-флешмоба "Космос в моем доме". Фотографию победителя отправят на Международную космическую станцию, где ее распечатают и подпишут российские космонавты. На Международной космической станции в течение нескольких дней будет работать большой международный экипаж - сразу шесть "небожителей". Девятого апреля туда на корабле "Союз МС-16" прилетел россияне Анатолий Иванишин и Иван Вагнер, а также американец Кристофер Кэссиди. После открытия люков между кораблем и МКС "звездное пополнение" встретили космонавт Олег Скрипочка, астронавты Джессика Меир и Эндру Морган: возвращение на Землю этой тройки запланировано на 17 апреля.



**Идеальный космонавт - кто он?** Работа космонавта - это особый вид экстремальной деятельности, предполагающей ненормированный рабочий график, участие в сложных и опасных видах испытаний и тренировок, выполнение космического полёта, работы в открытом космосе в непривычных для человеческого организма условиях, требующих максимальной эмоциональной и физической отдачи, - говорит Олег Кононенко. - Поэтому космонавт должен быть физически выносливым, иметь крепкий вестибулярный аппарат, обладать способностью работать в экстремальных ситуациях и в условиях жесткого дефицита времени, быстро находить выход из возможных нестандартных ситуаций. Чрезвычайно важной составляющей деятельности космонавта является процесс принятия решения. Когда полёт проходит нормально или при наличии отклонений, которые относятся к предусмотренным штатным и аварийным ситуациям, процедура принятия решения состоит в выборе вариантов выхода из такой ситуации. К этому космонавт готовится на Земле. Однако предусмотреть всё невозможно, и всегда остается вероятность возникновения непредвиденных аварийных ситуаций, когда от правильности принятия решения зависит не только выполнение программы полёта, но иногда и жизнь экипажа. И, на мой взгляд, те жесткие требования, которые на сегодняшний день предъявляются к здоровью, физической подготовленности и профессиональной компетентности претендентов в отряд, достаточно оправданы. Поскольку проблемы, которые нам на Земле кажутся несущественными, под воздействием экстремальных космических условий могут стать фатальными.

**Как набирают в космонавты?** - На мой взгляд, новый отбор кандидатов в отряд космонавтов, также, как и все предыдущие, проходит стандартно, с соблюдением последовательности необходимых этапов, - считает командир отряда космонавтов Олег Кононенко. - Это достаточно длительный процесс, в ходе которого специалисты ЦПК должны провести большой комплекс мероприятий таких, как проверка документов кандидатов на соответствие требованиям по образованию и профессиональной пригодности, тестирование имеющихся у них знаний, оценка психологических качеств и физической подготовленности, а также медицинское обследование. Комплекс медицинских обследований - это наиболее трудная часть профессионального отбора, после которой большинство кандидатов не проходит на следующий этап. Несмотря на то, что медицинские требования к претендентам несколько снизились, сама медицина и диагностическое оборудование усовершенствовались, и сейчас позволяют увидеть то, чего нельзя было увидеть полвека назад, обнаружить то, о чём раньше врачи не имели никакого представления. Поэтому, в чём-то медицинские требования упростились, а в чём-то усложнились.

Среди лицеистов прошел онлайн конкурс рисунков о космосе. Фото можно посмотреть в ВК в сообществе МБОУ «Северский лицей»



# А мы успели заглянуть в Закулисье



Ребята 3Б спешат поделиться с вами восторженными эмоциями: до карантина нам удалось побывать не просто в театре, а совершить настоящее путешествие в таинную страну «Закулисье»!

Мы не только узнали об истории создания нашего театра кукол, но и смогли своими руками оживить кукол, «попробовать на зуб» пирожки Красной шапочки, примерить костюмы сказочных героев, но даже услышать голос Духа театра!

Если вы еще не побывали на такой замечательной экскурсии-рекомендуем!

**Мне очень понравилось, особенно еда, которая была очень похожа на настоящую! А на самом деле она сделана из папье-маше и параллона. Я этого не знала.**

**Мне очень понравилась экскурсия. Я узнал и увидел, как много людей задействовано в подготовке одного спектакля. Это огромный труд!**

**Мне понравилось, что нам разрешили померить костюмы, головные уборы и потрогать многие предметы. Нам показали, как создаются костюмы.**

**Я впервые попробовала себя в роли кукловода. Это так сложно и интересно! Когда смотришь спектакль, то кажется, что это очень легко, на самом деле это не так. Но это какое-то волшебство, когда в твоих руках кукла начинает двигаться и говорить. Очень интересная экскурсия!**



# Мастер-класс от лицеиста

Многие, а точнее большинство, мечтали о том, что бы как можно больше проводить

времени дома. Дома учиться, дома заниматься, просто находиться дома! И вот, желание многих детей нашей страны, исполнилось! Более двух месяцев из Коронавируса россияне

вынуждены были находиться на самоизоляции. Уроки и общение только через интернет! Как здорово! Но тут проходит неделя, другая... Становится скучно, хочется общения с друзьями, а нельзя! Только находиться дома, без острой необходимости рекомендуют не выходить, что бы не подвергать

себя и окружающих опасности заразиться вирусом... Сидеть дома, в 4 стенах? Здесь начинаешь понимать зверей, находящихся в зоопарках, и мечущихся

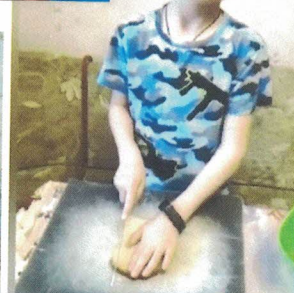
в клетках. Что делать дома? Уроки? Скучно! Вот тут нам помогли идеи наших лицеистов, чем можно заняться дома, во время самоизоляции. Очень много разнообразных дел, оказывается, можно придумать! Радует, что одно из основных занятий, ребята предлагали чтение, второе

по рейтингу это кулинария. Так же на втором месте это занятия физкультурой. Конечно, энергию ведь тоже надо выплескивать, ну, и все мы знаем, насколько полезны физические упражнения. Чем еще можно заняться дома? Рисованием, плетением из бумаги. Из бусинок, пересадкой цветов, делать различные опыты, разгадывать кроссворды, дрессировать собаку, вышивать, кататься на роликах,...

Посмотрите. Как много идей! Да, и в конце концов, можно позвонить по скайпу друзьям и поболтать с ними. Педагоги тоже, кроме уроков, рисуют, читают, готовят)) Ну и конечно, большинство, занимаются посадками на огородах-дачах.. Берегите себя и своих близких, оставайтесь дома!

Еще больше интересного на сайте лицея :

<http://sol-tomsk.ru/>





# Мы за ЗОЖ!

С 25 марта 2020 Томскую область перевели на самоизоляцию. Неделю лицеисты сидели на плановых каникулах. После их окончания (с понедельника) ученики ушли на дистанционное обучение до особого распоряжения. Граждан призвали сидеть дома. Будущее наступило.

Пришло время заниматься физкультурой из дома. По сути здесь нет ничего не обычного. Миллионы мам в декрете и просто спортивные люди тренируются дома по видео в YouTube. Этот формат наиболее очевиден. Во время дистанционного обучения обучающимся необходимо поддерживать привычный уровень физической активности, чтобы не допустить замедления обменных процессов в организме и тем самым снижения иммунитета.

## Рекомендации по организации физической активности в период дистанционного обучения:

- ⇒ Во время учебного процесса обязательно выполнять зрительную гимнастику
- ⇒ При использовании ноутбука во время обучения необходимо соблюдать безопасное расстояние в 45см между дисплеем ноутбука и глазами обучающегося, для учащихся маленького роста и начальной школы предпочтительнее использование подключаемой клавиатуры, в случаях ее отсутствия упражнения надо выполнять чаще.

⇒ Дома, в перерывах между уроками, необходимо производить сквозное проветривание.

⇒ Необходимо ограничить использование компьютера, планшета, телефона. Находясь дома, нужно отдавать предпочтение активным видам отдыха (посильные занятия спортом, умеренной интенсивности), чередовать пассивный отдых и хобби связанные с активными упражнениями (это могут быть упражнения для снятия утомления с мышц туловища, рекомендованные Сан-Пин, из выше приведенного списка) из расчета 3-5 минут в час.

⇒ Важно следить за такими параметрами, как настроение и сон. Апатия, раздражительность, бессонница могут быть последствиями гиподинамии, в этих случаях необходимо увеличить объем посильной физической нагрузки и отказаться от использования электронных устройств, не менее чем за 2 часа до сна.



Лицеисты, и младшие, и старшие классы, все активно дома занимаются зарядкой.

Во-первых, они получили задания от учителей физкультуры, выучить и записать физические упражнения, соответствующие возрасту, т.к. ТАБАТА.

Во - вторых, и родители, и сами ребята, понимают важность физических нагрузок, особенно в режиме самоизоляции.

Многие сделали зарядку в виде флешмоба, получилось очень забавно.

Посмотреть веселые разминки и выполнение старшими школьниками ТАБАТА можно в ВК, в сообществе МБОУ





# Письмо Победы



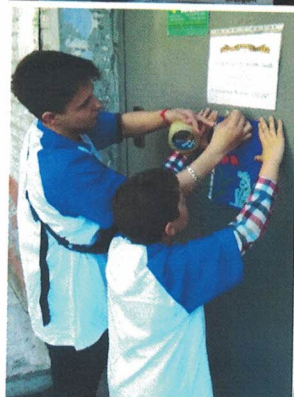
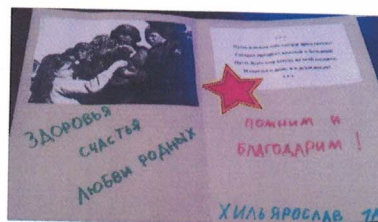
Всероссийский проект «Письмо Победы» был запущен с 18 апреля по 9 мая. Мы поддержали эту Акцию, потому что каждый человек должен задуматься о своем личном вкладе в

дело сохранения исторической памяти. В нашем лицее приняли участие в этой акции более 60 учащихся 1-4 классов. Ребята, не смотря на самоизоляцию, смастерили открытки дома и принесли их в лицей, для передачи их ветеранам, труженикам тыла Вов.

Так же активисты лицея помогли расклеить на подъезды домов объявления о том, что в этих домах живут труженики тыла ВОВ.

Очень важно, что бы подрастающее поколение понимало, насколько

важна память о подвигах героев своей страны. С каждым мгновением все меньше остается очевидцев тех страшных лет. Низкий им поклон!







# Стена Памяти

Ушедшие живы, пока жива **память**,  
Пока жива **память**, о них среди живых.  
Искомая фамилия. Имя. ...  
Без вас было трудно...  
Но **память** о вас на свете жива и передаётся в Века.  
Прадедушка...прабабушка... ветераны... помним по рассказам ... Вечная **память!**

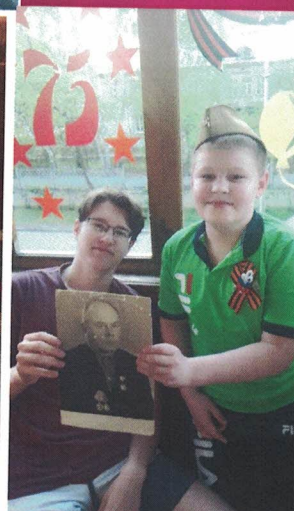


«Стена Памяти» - эта акция призвана почтить **память** героев Великой Отечественной войны. Это масштабное изображение призвано увековечить вклад наших родных и близких в величайшее событие двадцатого века – победу в Великой Отечественной войне.

Эта акция заставляет задуматься о своем личном вкладе в дело сохранения исторической памяти, обратиться «в прошлое», почтить память членов своих семей, участников боевых действий.

Многие лицеисты захотели поделиться рассказами о своих близких, фотографиями, показать ордена и медали.

Все фото можно посмотреть на сайте северский лицей в ВК





# Окна Победы

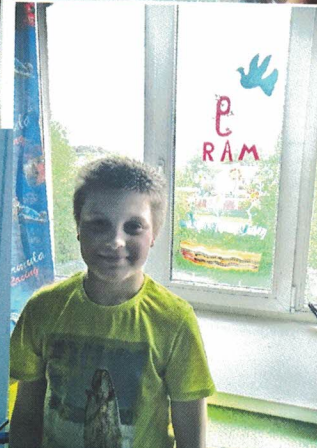
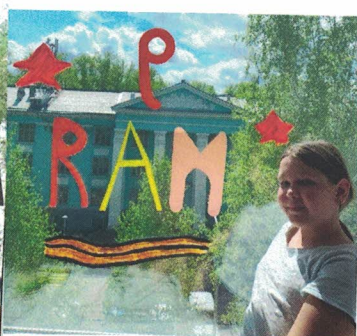


С 1 мая по 9 мая 2020 года состоится Всероссийская акция «Окна Победы» в формате флешмоба. Всех желающих приглашают оформить окна своих квартир/домов/офисов с использованием рисунков, картинок, фотографий и надписей, посвященных Победе советского народа над фашизмом в Великой Отечественной войне. Родители вместе с детьми могут украсить окно своего дома или квартиры рисунком о Победе и словами благодарности ветеранам. Для этого, используя трафареты, кисти, краски, фломастеры или мелки, нужно сделать рисунок или аппликацию на военную тему, в том числе по мотивам книг и кинофильмов. А затем разместить в своих социальных сетях фотографии окон с соответствующим хэштегом #ОкнаПобеды со словами благодарности героям..

«Сейчас, в режиме самоизоляции, к сожалению, нет возможности выйти на улицу, как обычно поздравить каждого проходящего. Поэтому поздравляем

вот таким вот образом», — говорит Эльблаус Оксана Николаевна.

Отдельное спасибо за участие в акции «Окна Победы» ребятам 4а класса, кл.рук. Добрынина О.Б.



# 1941-1945 Я помню...



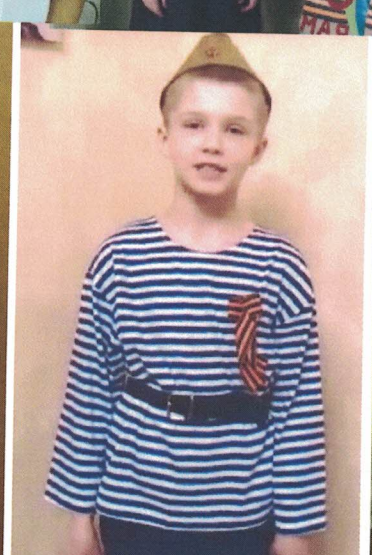
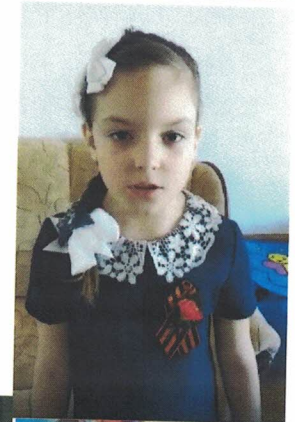
Конкурс чтецов стихотворений о Великой Отечественной войне "Я помню..." проводился с 25 апреля до 9 мая 2020 года. Подведение итогов до 30 мая.

На конкурс предлагаются к исполнению стихи, посвященный бессмертному подвигу советского народа в великом сражении: отрывки из поэтических произведений посвященные Великой Отечественной войне, в том числе: поэтов-фронтовиков, советских поэтов, современных авторов, стихи собственного сочинения. Будем рады, если наш конкурс поможет его участникам раскрыться и проявить свои таланты и творческие способности.

Никто не забыт и ничто не забыто! Наши дети всегда могут нести это знамя памяти. И наша задача помочь им и рассказывать о героизме, о подвигах соотечественников, которые не позволили врагу победить. В этом очень помогают стихи, которые детки могут разучить и понять глубинный смысл и идею Праздника 9 мая.

Хочется сказать огромное спасибо классным руководителям и всем участникам этого конкурса, а их было 34 человека. Все выступления ребят можно посмотреть в ВК в сообществе «Северский лицей» или на официальном сайте лицея <http://sol-tomsk.ru/>

Кроме того, многие ребята участвовали в городском конкурсе стихов о Победе, результаты будут известны позднее. Итоги лицейского конкурса будут так же опубликованы позднее на сайте.





# Дети рисуют Победу

День Победы очень большой праздник в нашей стране, он и радостный и немного грустный от того, что с каждым годом ветеранов войны становится всё меньше и меньше. ... Дети выражают в своих рисунках своё отношение к этому значимому празднику, а мы взрослые в свою очередь не даём молодому поколению забыть о том, какой ценой завоёвывалось мирное небо над

головой, какие подвиги совершались ради этого.

В конкурсе рисунков приняло участие 26 учеников 1-4 классов.



Дети рисуют Победу.  
 Воинов - прадедов, дедов.  
 Чьи имена - в веках.  
 Подвиги чьи - в сердцах.  
 Звёзды, тюльпаны, гвоздики,  
 Воинов строгие лики,  
 Голуби, небо, салют;  
 Мирно цветы цветут. Подпись:  
 9 Мая;  
 Красное в небе знамя,  
 Ордена и медали,  
 И... георгиевскую ленту  
 нарисовали.



Итоги будут подведены 25 мая, о чем будет сообщено на сайте Северского лица

# В добрый путь!



Последний звонок – особый праздник, ожидание которого наполнено радостью неизведанного, грустью близкого расставания.

Дорогие дети, вместе мы прошли долгую дорогу знаний, которая заканчивается сегодня в день последнего звонка. Мы гордимся каждым из вас, помните об этом, когда столкнетесь с первыми сложностями взрослой жизни. Впереди у вас выпускные



экзамены, выбор будущей профессии. Вы справитесь с поставленными задачами, ведь вы можете все, мы это точно знаем. Дорогие дети, смотря на вас, мы вспоминаем, как вы впервые пришли в наши классы. Вы горели жаждой знаний, старались вырасти как можно быстрее. Вот и пришел

этот миг, сегодня последний звонок сообщит, что детские шалости пора оставить в прошлом. Желаем



успешно сдать экзамены, выбрать профессию по душе и всегда достигать поставленных целей.

**Ваши Наталья Анатольевна и Инесса Константиновна**



# День танца

Ежегодно 29 апреля по всему миру отмечается Международный **день танца**. Этот праздник, посвященный всем стилям **танца**, начали отмечать с 1982 года по инициативе Международного совета **танца** ЮНЕСКО в **день** рождения французского балетмейстера Жана-Жоржа Новерра, реформатора и теоретика хореографического искусства.

В нашем лицее так же есть ребята, которые занимаются в лицейском танцевальном коллективе «Каникулы». Большинство лицеистов прошли танцевальное знакомство с педагогом-хореографом Эльблаус О.Н. Оксана Николаевна занимается с ребятами 1-7 классов, ее танцевальные постановки можно увидеть на сцене нашего лицея. Ни один праздник не обходится без танцев, которые полны задора, эмоциональности. Поздравляем Оксану Николаевну и всех любителей хореографического искусства с праздником Танца. Желаем вам легких прыжков, творческих идей и благодарных зрителей!



## Поздравляем!



В феврале по инициативе центра занятости населения прошел фотоконкурс «Моя профессия-мой выбор», проводимый в рамках проекта «Новое поколение» и года рабочих профессий в Томской области, при поддержке Фонда президентских грантов. В этом конкурсе от лицея участвовали: Марахтанов Иван, Переверзева Алена, Степанов Саша, Гаськова Анна.

Итоги фотоконкурса: 1 место – Полозов Марк (СОШ №76)  
**2 место - Гаськова Анна (МБОУ «Северский лицей»)**  
 3 место—макуха Артемий (школа №87)

В связи с запретом массовых мероприятий и мерами каранти-

на была отменена городская ярмарка учебных мест, где должно было состояться награждение победителей. Все дипломы и сертификаты будут переданы в ОУ. Поздравляем победителей!



### Выходные данные:

**Авторы статей** - учащиеся и педагоги Северского лицея,  
**Фотографы** - Переверзева А., Гаськова А., Марахтанов А.  
**Дизайн и верстка** - Эльблаус О.Н.

**Тираж:** 50 экз.

**Адрес редакции:** г.Северск, ул. Свердлова 9, МБОУ «Северский лицей», каб.108

**Смотрите наши номера на сайте:** <http://sol-tomsk.ru/>