

Задумайтесь!

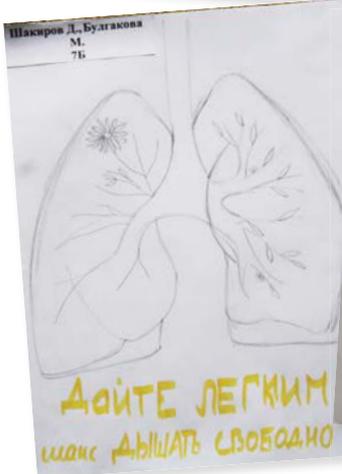
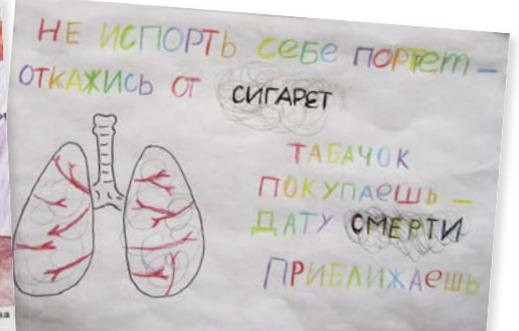
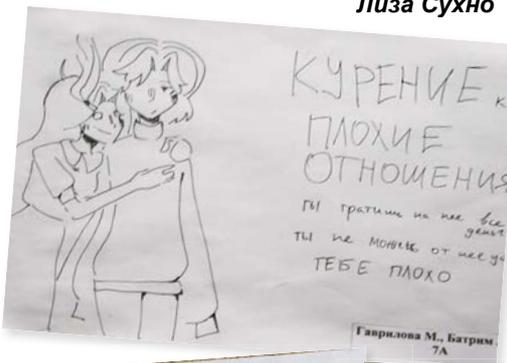
С 17 по 25 февраля в гимназии проходили XXVII Дни науки.
Одно из мероприятий Дней – выставка плакатов, посвящённая здоровому образу жизни

А вы знали, какой большой вред приносит хотя бы одна выкуренная сигарета? Думаю, что все об этом знают, ведь тот факт, что курение очень сильно вредит здоровью от нас даже не скрывают. Отдышка, плохая кожа и даже рак лёгких ожидают вас после такого вредного «хобби».

Представьте себя художниками, которым нужно нарисовать красивый постер о вреде курения. Что бы вы нарисовали? Возможно, изобразили бы человека с сигаретой или органы, которые находятся в ужасном состоянии. А может быть, сделали громкую надпись «Курение вредит здоровью»? Проявить свою фантазию вы можете в кабинете психолога, а ваш рисунок будет вывешен в коридоре второго этажа.

Вплощайте свои задумки и никогда не забывайте о вреде курения!

Лиза Сухно





«Что излучаем, то и получаем»

О мудром высказывании рассуждают шестиклассники



Это удивительно правдивая фраза. Каждый согласится с тем, что никому не захотелось бы общаться со злым, грубым человеком. Но, наверное, не всегда стоит человека оценивать по поведению, потому что некоторые люди плохим поведением хотят показать свою независимость, привлечь внимание. У меня есть подруга, которую многие считают глупой и вредной, но на самом деле она очень добрая и отзывчивая. Стоило к ней отнестись с пониманием и добротой, и она стала для меня совсем другим человеком. К каждому человеку можно найти подход, завоевать доверие, хотя порой это сделать непросто, и к тебе он станет относиться так же, как ты к нему. Даже учитель будет относиться к ученику так же, как ученик к учителю. Давайте уважать друг друга, понимать, никто не знает, в какую ситуацию попал ваш собеседник, и, если мы будем меняться к лучшему, то и люди вокруг изменятся.

Юля

Я считаю, что это выражение правильное. Например, когда я училась с первого по четвёртый класс, у меня было много друзей. Но вот пришёл в пятый класс и никому ничего плохого не делал, но с первого дня меня стали обзывать, ругать. Тогда я перешёл в другой класс, но история повторилась. Я даже не успел зайти в этот класс, как на меня все набросились, причём даже мои друзья, с которыми я дружил с нулевого класса. Я убедился, что даже если человек не сделал никому ничего плохого, окружающие могут его невзлюбить, хотя видят впервые. Поэтому люди не всегда получают то, что излучают.

Егор

Это выражение является интерпретацией фразы «Относись к людям

так, как хочешь, чтобы люди относились к тебе». Смею предположить, что это подразумевает примерку на себя чувств других людей. Либо имеется в виду, что ты необязательно должен предотвращать это, а если ты, допустим, в плохих отношениях с человеком, то должен ожидать, что и он будет относиться к тебе плохо. Я не осуждаю людей, находящихся друг с другом в конфликтной ситуации, а утверждаю, что когда ты это понимаешь и продолжаешь конфликт, то стоит быть готовым к аналогичным действиям собеседника.

Александра

Это выражение правильное, потому что в современном мире очень много детей, которые могут стать примером этому выражению. Например, один мой одноклассник всех обзывает, не уважает никого. После этого у всех к нему аналогичное отношение, но он не может понять, из-за чего.

Таня

Это фразу я понимаю так: если ты к человеку относишься с добром, то и к тебе добро вернётся. У меня в жизни такие ситуации уже были. Как-то моя сестра не сделала уроки, и я начала на неё кричать. Но я была не права. Если мы с сестрой друг на друга кричим, то приходит папа и говорит нам: «Девочки, вспомните, что я вам говорил». Мы вспоминаем эту фразу и миримся, стараемся, чтобы подобных ситуаций не было. Не знаю, может, я и неправильно понимаю это выражение, но мне оно в некоторых случаях помогает и успокаивает.

Александра

Это выражение я услышала впервые, но я понимаю, что оно значит: как ты относишься к людям, так и

они к тебе будут относиться. Лично я с каждым человеком веду себя по-разному и, естественно, в ответ получаю разное.

Вика

Если ты излучаешь добро или кому-то помогаешь, то к тебе это добро вернётся, и люди помогут в трудной ситуации. А если будешь делать зло или унижать при всех, то в ответ получишь унижение и помощи не дождёшься. Например, жил Ваня, дёргал всех девочек за косички и ставил подножки. И как-то раз Ваня бежал из столовой, а Ира поставила ему подножку и сказала: «Так тебе и надо! Будешь знать, как девочек обижать».

Ангелина

Эта фраза мне понравилась. Мне кажется, она значит, что когда какой-то человек делает доброе дело, то потом оно ему возвращается. Например, когда человек помог другому в сложной ситуации, то в следующий раз ему также предложат помощь. А ещё мне в голову пришла другая идея о смысле этого выражения. Когда человек идёт по улице счастливый, то потом за его улыбку что-то дарят или к нему приходит удача. Считаю, что эта фраза очень полезная и добрая.

Фидан

Это выражение не всегда правдиво. Есть «гнилые» люди, к которым многие тянутся. Возможно, потому что боятся осуждения со стороны этих людей. Но и правда в этой фразе есть. Если к человеку относиться с позитивом, вежливостью, пониманием, то и он к вам потянется.

Эта фраза схожа по смыслу с выражением «Что посеешь, то пожнёшь», только во втором случае говорят не про человека, а про плоды стараний. Но обе фразы говорят об одном: старайтесь для лучшего будущего.

Маргарита

От редакции

Отношения людей должны строиться на взаимопонимании и уважении. А если этого нет, то надо задуматься, что «Я» делаю не так? Начать с себя – это самый верный путь к добрым отношениям.

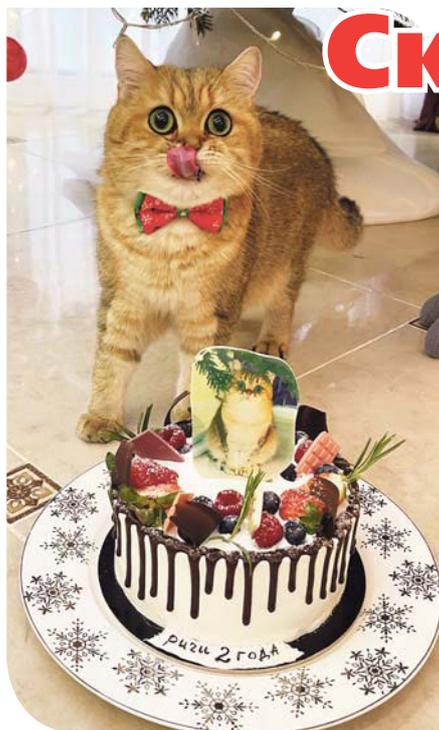
Всемирный день кошек не случайно стал международным праздником: эти четвероногие питомцы наиболее любимы большинством жителей планеты. Кошки улучшают жизнь людей уже самым своим присутствием. Они создают благоприятный микроклимат в доме, приносят в него уют, размеренность и спокойствие. Многие столетия коты живут рядом с человеком, деля с ним печали и радости.

В 2002 году Международный фонд по защите животных призвал всех любителей котов и в целом тех, кому не безразлична судьба усатых, отмечать 8 августа как Всемирный день кошек. Однако во многих из них пушистые питомцы отмечают свой праздник в другие даты. В России, например, День кошек приходится на начало весны, 1 марта. И это, наверное, не случайно. Ведь весной пробуждается природа, наступает обновление и коты, радуясь теплу и солнышку, поют свои «мартовские песни». Инициаторами праздника кошки стали в 2004 году Московский музей кошек и редакция журнала «Кот и пес».

По информации kp.ru



Сказка для Ричи



Моего кота зовут Ричи, сокращённо от имени Ричард. Он британец, и ему уже два года.

Появился Ричи у нас недавно во время разгара пандемии. Нам было скучно, мы подумали, что надо разнообразить жизнь, и решили взять себе его. Ричи тогда был ещё очень маленьким и даже особо не ходил, а просто спал. Сейчас же мы и представить себе не можем дня без его выкрутасов. То он начинает бегать по всему дому наперегонки, то хочет, чтобы ему покидали мячик, и он его обязательно принесёт. То он на время становится человеком и начинает есть прямо за столом.

Главное из увлечений нашего котика – это сон, а также просмотр телевизора. В последнее время Ричи

часто любит смотреть разные передачи и фильмы по ТВ. А ещё порой нашему коту так скучно, что он начинает будить всю семью ночью и заставляет играть с собой.

Ещё наш кот самый терпеливый! Ради вкусняшки он готов неподвижно стоять, сидеть, лежать во время фотосессии. А самое главное в нашем котике то, что он добрый и не царапается. Максимум может покусать руку, и в тот же миг начать лизать её.

В общем всего за два года у этого кота появилась не жизнь, а настоящая сказка с нами. И мы тоже очень рады тому времени, которое проводим с этим чудом природы. Любите своих котиков, обязательно поздравьте их с праздником!

Егор Чуланов

Кстату

В сургутском торгово-развлекательном центре «Сити Молл» скоро появится настоящий КОТАриум! Там поселятся пушистые подопечные движения «Дай лапу». Для них в «Сити Молле» уже подобрано просторное помещение.

Понаблюдать за котиками в комфортной для них обстановке можно будет не только непосредственно в ТРЦ, но и по видеотрансляции. По мнению волонтеров и инициаторов проекта, всё это даст замечательный шанс людям оценить характер пушистиков, их привычки, а также понять свою готовность к появлению в доме четвероногого питомца.

«Воспитание доброты, что может быть важнее для родителей, – отмечает генеральный директор ТРЦ «Сургут Сити Молл» Елена Волосникова. – Котариум – это ещё одно место притяжения для детей и их родителей. Нам кажется, что уровень мимишности теперь точно будет зашкаливать! Приходите, дарите добро котикам и... заводите себе новых членов семьи».

Первые элементы домашнего убранства Котариума предоставили воспитанники Сургутской школы профессиональной подготовки. Вместе со своими учителями специально для подопечных ОД «Дай лапу» они смастерили лежанки, настоящие домики с «лазалками» и подготовили небольшую фотоэкспозицию.

О месте и дате открытия Котариума ОД «Дай лапу» оповестит дополнительно. Следите за их новостями в vk.com.

Источник vk.com ОД «Дай лапу»



Как отучиться сравнивать себя с другими людьми

Мы постоянно сравниваем себя с теми, кто нас окружает, и делаем выводы: либо мы хотим делать то, что делают они, либо осуждаем их и чувствуем своё превосходство. Но чувство превосходства – это не счастье, и оно никоим образом не ведёт к этому. В то же время сравнение уже настолько вросло в наш образ мыслей, что просто так избавиться от него не получится. Придётся отслеживать порывы сравнить себя с другим человеком и останавливать себя. В этой статье мы расскажем о том, почему нужно серьёзно подумать об этом и о двух полезных привычках, которые помогут остановить вечное сравнение, избавиться от зависти и стать счастливее.

Прежде чем рассказать о новых привычках, которые неплохо было бы завести, нужно понять, ради чего их заводить. Вот несколько примеров, как люди портят себе настроение, сравнивая – осознанно или нет – себя и других людей. Часто даже незнакомых.

Профили в социальных сетях

Люди выкладывают в социальные сети фотографии самых удачных и счастливых моментов своей жизни. Вы не увидите там фоток с подписью «*Мы страшно ссоримся, и я разбиваю свой iPhone*», «*Я в депрессии*» или «*Я не прошёл собеседование и решил выпить в ближайшем баре*».

В общем-то там только хорошие моменты: веселье на пляже, шикарный ужин, занятия йогой, пробежка или время после пробежки, вечеринка и т. д. Создаётся впечатление, что у человека очень насыщенная и яркая жизнь.

Если вы часто зависаете в соцсетях, просматривая все весёлые моменты из жизни друзей и знакомых, у вас может случиться неконтролируемое падение самооценки. Почему я не хожу по ресторанам, где подают такую красивую еду? Почему я не путешествую, не занимаюсь спортом и у меня не такое красивое тело?

Вы сравниваете моменты своей жизни

с чьими-то другими, но зачем? Разве они должны быть лучше? Разве счастье зависит от того, лучше или хуже будут смотреться моменты вашей жизни?

Нет, счастье зависит от принятия настоящего момента, а не от желания делать то, что делает другой человек. По сути, для счастья нам не нужно быть лучше кого-то – нужно принимать то, где мы находимся, чем занимаемся и кем являемся.

Сравнение не добавляет нам счастья, наоборот, оно заставляет нас завидовать, злиться на себя и мечтать о том, в чём мы не нуждаемся.

Осуждение или понимание

Люди обожают судить других в той или иной степени. Люди, занимающиеся спортом и не имеющие лишнего веса, с осуждением смотрят на полных людей, которые едят в «Макдоналдсе» и не могут без лифта подняться на третий этаж. Люди со стабильным заработком осуждают тех, кому периодически приходится заниматься деньгами.

Особенно сильно за дурные привычки осуждают те люди, которые сами от них страдали, но бросили. Бывшие курильщики, те, кто злоупотреблял алкоголем или вредной едой. Они способны до бесконечности осуждать тех, кто до сих пор этого не сделал: «*Почему они такие слабохарактерные?*», «*У них никакого самоконтроля!*», «*Они позволяют своим дурным привычкам управлять собой!*».

И вместе с этим праведным возмущением приходит ощущение превосходства над другими людьми. Но это, как уже говорилось раньше, совсем не приводит к счастью. Осуждение приводит к тому, что вам становится неприятен этот человек, вы исходите негативными чувствами по отношению к нему, испытываете разочарование и даже отвращение.

Мы хотели бы, чтобы другие люди были похожи на нас, чтобы сделали что-то для улучшения своей жизни. Люди вообще склонны представлять себя на месте других людей, поэтому мы всегда

думаем, что знаем, как будет лучше для другого человека.

На самом деле это очень самонадеянно. Даже если вы общаетесь с близким родственником, вы можете и не догадываться, что ему нужно на самом деле, не говоря уже о просто знакомых людях.

Когда вы осуждаете людей, вы не принимаете их такими, какие они есть, не принимаете жизнь такой, какая она есть, и испытываете разочарование от того, что она не такая.

Почему бы вместо этого не попытаться понять другого человека? Я уверена, что человек при желании может понять абсолютно всех. И когда вы поймёте другого человека, неприязнь исчезнет, и вы примете ещё одну часть этой жизни.

Развиваем две привычки

Вы хороший человек, все остальные – тоже. Только сравнение ставит нас думать по-другому. И вы можете заменить его на две отличные привычки:

1. Принимайте себя таким, какой вы есть. Вместо того чтобы смотреть на жизнь других людей, сосредоточьтесь на тех хороших моментах, которые происходят в вашей жизни. Как только вы замечаете, что начинаете сравнивать себя и других людей, останавливайтесь. Вместо этого посмотрите на свою жизнь, на всё прекрасное, что есть в ней.

2. Старайтесь понять, а не осудить. Когда вы замечаете, что разочарованы кем-то, перестаньте судить. Вместо этого попытайтесь понять человека. Может быть, у него тяжёлый период в жизни, он расстроен, подавлен или зол. Может быть, человек потерял надежду и у него в жизни действительно были обстоятельства для этого. Когда вы понимаете человека, осуждение отступает.

Благодаря этим двум привычкам вы сможете отучиться от сравнения себя с другими людьми, избавиться от зависти и стать намного счастливее.

По материалам emosurff.com

