

ВХІД У ЗМІННОМУ ВЗУТТІ

Щомісячне видання учнівського колективу комунального закладу
"Вінницький ліцей № 16"
Грудень-січень 2024

З роком Дракона Вас
вітаєм,
Здоров'я, щастя побажаєм,
Веселих до не можу днів,
Прегарних і ласкавих слів.

В роботі успіхів шалених,
В кишені папірців зелених.
Головне ж нам - Перемога,
Ворога знищити щоб була
змога.

Мандрівок різних до несхочу,
Я б теж поїздила — бо хочу.

Не знаю, що ще побажати,
Хоча — навчіться удар
тримати,
Негаразди обійдіть,
І щастя власним розумом
знайдіть.

Хай біда обходить боком!
Всіх вітаєм з Новим роком!

31.12.23



Проба пера

Не всі люди цінують
своє життя прекрасне.

Та вірю я, що в
багатьох

в душі вогонь не
згасне.

Повір у диво!
Подивись,

який цей світ чудовий!

І на минуле озирнись,
щоб помилок не
скоїть.

Вслухайся в спів
птахів,

щоб зрозуміти їхню
мову,

Їхні акорди чарівні,
Їх безтурботний голос.

Прислухайся до
шепету

води,

почуй щось
надзвичайне,
дивовижне.

Знаходь у всьому
позитив

і радість тебе не
полише.

**Настя Балакір, 9-Д
клас**

Земля хоч кругла, та не
рівна.

Хтось сиротою є довіку.

Комусь ніяк не пощастить.

Хтось падає дорогою до
мрії.

Хтось піднімається, хтось -
ні.

Хтось має і сім'ю, й родину,

А хтось є злидарем та
жебраком.

Хтось змалку втрачає
батька, маму...

І не радіє більш життю.

А хтось спирається на ноги,

Встає з бездонної пільми

І залишає білий прапор

Всю вічність мокнуть під
дощем.

Радіти небу, сонцю та землі

Потрібно всім у всьому
світі

Й не піддаватися пільмі,

Яка тягне й тягне у прірву...

Настя Балакір, 9-Д клас

Віра в краще

До речі , вже зима минає,

Рік пройшов, і ніхто не
знає,

Що там далі нас чекає

Але ми не боїмося,

Ми всі разом зберемося,

Вистоїмо цю війну
прокляту

І далі будем святкувати.

Я й подумати не можу,

Які всі раді будуть,

Коли Україна переможе,

Святкувати будем,

Може тиждень, два чи
три...

І ніколи не забудем

Того, що ми перемогли.

Юлія Мазур, 9-Д клас

Мінливі думки

Одного сонячного дня
самотня береза десь
там спочива
десь в горах , в далекім
ділекім лісу
холодна мов келих
вишневого морсу
самотня , занурена в
свої' думки
пташки їй не в тему ,
як липі сливки
і сонце не ясне , та й
зорі не світять
ніхто не принесе на
день народження квіти
думки ті , як вітер : то
довго минають
то в море заходять і
просто зникають
то сильні й холодні ,
то 'ясні як зорі
та іншим як сльози:
наскрізь прозорі.

Вона

Сьогодні вранці , вона ішла
поспішно
вкривала поглядом усе село
біленьке пасмо закривало око
ніжно
нічогісінько в руках у неї не було
вона завжди тримає усмішку у
себе на лиці
ніколи не покаже ,що справді на
душі
кохати вона вміє неначе ангел з
неба
щаслива ця дівчина , нічо й
казать не треба
одягнута у плаття ,мов кришталь
із раю
йшла вона упевнено і гордо-
напряму
"рай - то щастя , я ж то добре
знаю "
"я іду , й нікуди не звертаю "
не по своїй волі вона з стежки
звертає
куди тепер іде , ніхто не знає,
радість - то важлива річ ,
задумалась вона
а й правда , це факт чи новина...?
дівчина ця багата та не завдяки
грошам,
а дякуючи мудрим цим словам
чудові тексти вона писать уміє
і веселий настрій у душі твоїй
посіє.

Мій дім

Одного дня ти моє
серце забрала
і відчуття таке , що без
тебе його й не
існувало
зігріла , додому неначе
впустила ,
отямитись дала і знов
запустила...
як дати раду емоціям
цим ?
цього нажаль ніхто не
поясни'ть
як втримати себе в
руках ?
коли перед тобою -
справжній птах !
відважний і серцем все
бачить ,
неначе дитя що мале й
необачне ,
та вірне людині , як те
цуценя
також відчує своє серце
одного дня.

*Юлія Мазур, 9-Д
клас*

Смачні рецепти



Картопля з грибами нашвидкуруч

Складові: шампінйони – 10-15 шт., картопля – 4-5 шт., морква – 1 шт., часник – 3-4 зубчики, сіль, перець, приправи – до смаку.

Приготування:

Гриби та картоплю помити, почистити та нарізати великими скибками. Моркву помити, почистити та натерти на грубій тертці чи порізати невеликими

смужками. У форму для випічки, змащену олією, висипати всі складові, вимішати, вичавити туди часник, посолити, поперчити, додати приправи.

Випікати при температурі 180 градусів до готовності. Подавати зі сметаною чи зеленню.



Печені гриби з сиром та помідорами

Складові: шампінйони – 500 гр., цибуля – 2-3 шт., помідори – 3-4 шт., сир — 100 гр., олія — 3-4 ст. л., сіль, перець – до смаку.

Приготування:

Відділіть ніжки грибів від шапочок та поріжте їх дрібно. Цибулю поріжте та обсмажте до золотистого кольору. Додайте до цибулі порізані ніжки грибів та продовжуйте обжарювати все на маленькому вогні ще 8-10 хвилин. Помідори поріжте кружечками та обсмажте в іншій сковорідці. Натріть сир на дрібній тертці.

У форму для випічки вкладіть помиті шапочки грибів, у них розподіліть цибулю з грибами, помідори, все це посоліть та поперчіть, посипте тертим сиром та випікайте у духовці при температурі 180 градусів 10 хвилин.

Сирні палички



Складові: сир – 300 гр., яйце – 2 шт., сухарі панірувальні – 1 уп.

Приготування:

Ріжемо сир «паличками» товщиною 1,5-2 см. Вам знадобиться 2 тарілки. В одній збийте яйця. У другу висипте сухарі. Кожен шматочок сиру занурюємо у яйце, а потім у сухарі (і так двічі). Обсмажуємо сирні палички на сковорідці на великому вогні по 30-40 секунд.

Шляхи подолання життєвих криз



Не намагайтесь залишитись наодинці з неприємностями. Поговоріть з людиною розсудливою, розумною, зверніться до психолога, подзвоніть на телефон довіри. **Намагайтесь на деякий час відволіктись від своїх турбот.** Дозвольте собі хоч ненадовго відволіктись від неприємностей (прогулянка, книги, фільм). Коли будете в формі, будьте готові до подолання життєвих криз та негараздів.

Не впадайте в гнів. Розв'язання конфлікту постарайтесь відкласти, поки не мине напад гніву. Подолати гнів можна фізичною працею, а пізніше продовжити обговоренням теми конфлікту.

Зробіть що-небудь приємне для інших. Залиште на деякий час переживання своїх неприємностей. Допоможіть кому-небудь у тяжку хвилину, і це надасть вам можливість подивитись на власні проблеми іншими очима.

Інколи треба й поступитись. Зберігати або обстоювати свою думку треба спокійно, а не робити це методом "примхливої дитини". Ви також можете помилитися, і нічого страшного не трапиться, якщо ви поступитеся і переглянете свої переконання. Можливо, це саме те, що вам потрібно.

Не все відразу. Коли накопичилося багато невирішених питань, треба починати з найважливішого, яке можна вирішити. Це підштовхне і до розв'язання всього іншого.

Не можна бути досконалим у всьому. Не треба жити у вічному страху, що ви гірші за інших, що не можете виконувати все ідеально. Це забирає багато часу, приводить до болісних поразок і паралізує діяльність. Намагайтесь відмінно виконувати свою основну роботу, а решту – добросовісно, із середнім результатом.

Успіх не переженеш. Не треба у всіх бачити своїх конкурентів чи супротивників. Суперництво – річ непогана, коли вона не переходить у манію переслідування. Не робіть трагедії з того, що опинились не на тому місці, на якому хотілось би бути. Дайте іншим можливість висунутись, але не пропускайте свого шансу.

Дозвольте іншому бути самим собою. Не критикуйте і не намагайтесь переробити інших на свій лад. Кожний, як і ви, має право на індивідуальність. Ураховуйте це, будуючи стосунки з тими, хто вас оточує.

Вийдіть із власної "шкаралупи". Не треба утримувати в собі переконання, що вас недооцінюють, відсувають у тінь. Виявляйте ініціативу і робіть самостійні кроки в будь-якій формі, сфері діяльності. Це надасть вам упевненості в собі, підвищить самооцінку, що не залишиться поза увагою інших.

Практичний психолог Рудик Тамара Сергіївна