



ЛИЦЕИСТ



ГАЗЕТА МОУ «ЛИЦЕЙ № 230» Г. ЗАРЕЧНОГО ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

№ 6 (145) 2025 МАРТ

ВЫХОДИТ С 1995 ГОДА

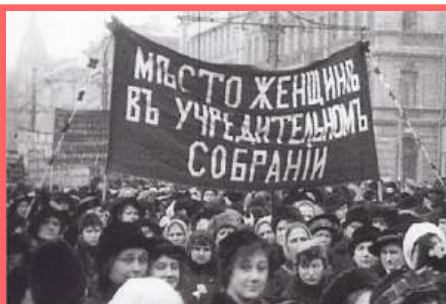


В НОМЕРЕ:

История праздника	С. 2
К 80-летию Великой Победы	С. 3
Наш лицей прекрасен и в 30!	С. 4
Школьный Олимп	С. 5-6
Будь в движении!	С. 7
КЛАССные вести	С. 8-9
В преддверии праздника...	С. 10
В спорте надо жить ярко!	С. 11
Мы советуем!	С. 12

Прекрасный праздник 8 Марта у нас ассоциируется с красотой и весной. В этот день особым вниманием мы окружаем мам и бабушек, сестёр и одноклассниц. Но часто ли задумываемся, откуда к нам пришел Международный женский день? Между тем этот праздник имеет богатую историю, окрашенную в красные цвета революции.

Есть разные версии об истории Международного женского дня. Одна из наиболее популярных гласит, что все началось с «марша пустых кастрюль», который в этот день в 1857 году провели текстильщицы Нью-Йорка, бастовавшие против переработок и низких зарплат. Однако ряд историков утверждает, что в этот день никакой забастовки в Нью-Йорке не было, а эта история якобы была придумана журналистами. Женские демонстрации в начале XX века, как правило, проходили ранней весной, в первой половине марта. Они вовсе не были привязаны к дате 8 марта. В 1910 в этой истории возникла женщина, с именем которой нередко и связывают историю праздника. В Копенгагене состоялась Международная конференция работающих женщин. Клара Цеткин, один из лидеров социал-демократической партии Германии, предложила ежегодно отмечать во всех странах день борьбы за права женщин. В качестве даты такой международной акции утвердили 19 марта. Громче всего в этот день женщины заявили о себе в Германии. Дата 8 марта появилась несколько позже и не стала общепринятой.



В России, в революционных кругах, об американском шествии узнали уже в 1908-м году. Но впервые достаточно широко день был отмечен в 1913 году в Петербурге – на волне копенгагенского предложения Цеткин. Официально петербургская манифестация называлась «научным утром по женскому вопросу». Дата к тому времени не установилась, и действо состоялось 2 марта. Разумеется, по старому стилю. На следующий год митинги прошли уже в нескольких странах Европы согласованно – 8 марта. В том числе и в России. Предвоенная весна 1914 года стала, пожалуй, высшей точкой в европейской истории праздника.

23 февраля 1917 года (по новому стилю 8 марта!) в Петрограде прошла масштабная демонстрация. Это был один из важных актов Февральской революции. Главный лозунг этого действительно массового шествия был «Хлеба и мира!»

Потом грянула Октябрьская революция. Жизнь в стране перевернулась. Вскоре после Гражданской войны, в 1921 году, решением 2-й Коммунистической женской конференции было решено праздновать Международный женский день 8 марта в память об участии женщин в демонстрации в Петрограде 8 марта (23 февраля по старому стилю) 1917 года. Никаких подарков к этому дню женщинам не дарили, только грамоты в трудовых коллективах.

Редакция газеты «Лицейст» поздравляет мам, бабушек, учителей и учениц лицея с праздником весны! Спасибо вам за то, что вы всегда рядом! Пусть волшебное ощущение праздника наполнит ваши сердца добром и миром, радостью и удачей!

Скоро вся страна будет отмечать самый главный праздник – День Великой Победы. В сердцах многих тысяч людей память о войне останется на всю жизнь. 9 мая страна вспоминает своих героев, чтит их память. На страницах газеты мы продолжаем публикацию рассказов о родственниках лицейстов, приближавших Великую Победу на фронтах Великой Отечественной и в тылу. Сегодня о своём прадедушке рассказывает София Миряева, ученица 9 «В» класса.

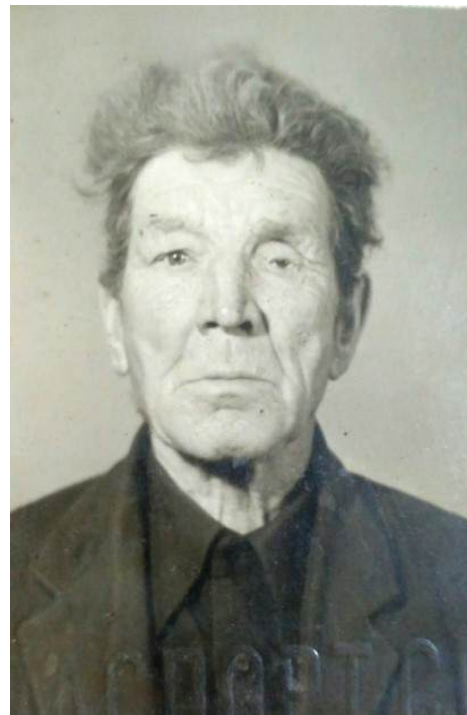
Герой в моей семье

В моей семье прадедушка Миряев Фёдор Васильевич был участником войны, ощутил весь страх всю боль на себе. Родился он в 1912 году в селе Селикса Пензенского района Пензенской области. До войны жил со своей женой Миряевой Татьяной Ивановной и с пятью ребятишками в поселке Вольный, работал конюхом в колхозе.

В декабре 1941 года его призвали как военнообязанного в воинскую часть, которая располагалась на ст. Селикса. Это был глубокий тыл, там разворачивались так называемые воинские части, где осуществлялась ускоренная подготовка новобранцев для фронта. К сожалению, застать прадеда живым мне не удалось. Пишу со слов моего деда. Условия проживания были ужасные, из-за большого количества призванных солдат еды не хватало. И когда было свободное время, Фёдор Васильевич тайком убежал домой, набирал еды и раздавал голодным солдатам. Мороз зимой 41-го был под сорок градусов, а солдаты в шинелях, пилютках, многие в обмотках ходили куда-то на работу. Чтобы не гнать на фронт совершенно не обученное пополнение и организовывались такие запасные воинские части.

Подготовка занимала от 1,5 до 2 месяцев. После обучения в 1942 году моего прадеда отправили на фронт. Воевал в Латвии и в Литве, служил в хозблоке. На войне он был ранен и лишился глаза. Прадедушка развозил на лошади еду для передовых частей. Снабжение фронта продовольствием было не столь заметным, но важным противостоянием в годы Великой Отечественной войны. Ведь, как бы ни были хороши пушки, танки и самолеты, голодный личный состав битву не осилит. А значит, еда может рассматриваться как полноценное оружие.

В 1945 году Федор Васильевич вернулся с фронта и, как и весь советский народ, поднимал страну из руин.



Неумолимо быстро идёт время. Все меньше остается защитников Родины, которые могут от первого лица рассказать правду. Факты забываются. Мы обращаемся к вам, лицеисты. Узнавайте свою родословную. Берегите память о своих предках. Цените мир и жизнь, которую подарили нам наши защитники. Если вы не знаете, с чего начать, портал «Память Народа» поможет вам.



В преддверии юбилея лицея продолжаем серию интервью с работниками-ветеранами. Сегодня мы обратились к педагогу-библиотекарю Марине Львовне Никулиной.

София. Марина Львовна, здравствуйте. Расскажите, каким был лицей в первый год открытия.

Марина Львовна. Лицей представлял собой принципиально новое образовательное учреждение, потому что дети поступали по конкурсу. Начальной школы не было, учились только с 5 класса. Выпускники четвертых классов школ города писали контрольные работы по русскому языку и математике и проходили психологическое тестирование. Поступали только лучшие. У детей была большая мотивация к учебе, а за учителей можно было порадоваться — они работали с детьми, которые хотят учиться. В классах были только ударники. Представляете, как в таком классе было здорово работать? Приведу пример: за небольшой промежуток времени (а Лицею всего 29 лет) у нас 101 золотой медалист и 184 серебряных. Это очень высокий показатель. Кроме того, есть два призера международных олимпиад: Агапов Алексей — серебряный призер по биологии, и Кочнев Александр — призер по химии. Хочу отметить, что в 2011 году все газеты Пензенской области вышли с заголовком: «Самые умные дети учатся в Лицее №230 города Заречного». Сообщалось, что стали известны списки победителей и призеров областных олимпиад школьников, и самый большой успех выпал на долю нашего лицея — 8 учащихся победили в различных номинациях и 16 стали призерами. Кроме того, мы вошли в число 500 лучших учебных заведений России в 2013 году. Это говорит о том, что в Лицее дети получали знания на самом высоком уровне. Что касается библиотеки — всегда было два помещения: читальный зал и хранилище с учебниками и художественной литературой. Первый год библиотеки вспоминаю с юмором: вдруг образовалась новая школа, и нужно было где-то брать учебники. Нам давали грузовую машину, туда садились 6 старшеклассников и я. Мы ездили по школам города и собирали учебники. Весь учебный год я занималась заказом и получением учебников. Первый год был самым тяжелым в моей лицейской жизни. Библиотека активно участвовала в программе «Пушкинский лицей»: с каждым классом проводились мероприятия по пушкинской тематике. Например, в 5 классе рассказывали о его детских годах и Арине Родионовне, в 6 классе — о дяде, в 7 — о лицейских годах и так далее.

София. Как вы стали библиотекарем в лицее?

Марина Львовна. Я родилась в семье учителей. Мои мама, папа, бабушка и дедушка были учителями, но в планах я не связывала свою жизнь со школой. У меня была другая мотивация: с 4 лет я начала читать, и книги стали моими лучшими друзьями. Может быть, сейчас это странный выбор профессии — она не очень популярна сегодня, но в наше время была востребована. Поступить в институт культуры было сложно. Я окончила Московский институт культуры, 4 года работала в детской библиотеке. До сих пор помню своего первого читателя и книгу, которую ему выдала — «Девочка с Земли» Кира Булычева. Затем 10 лет отдала технической библиотеке на заводе — это была совсем другая работа с взрослыми читателями и технической литературой. А теперь уже 29 лет работаю в лицее. Очень люблю свою профессию и не представляю жизни без книги. Пришла именно в лицей, потому что первым директором был Владимир Сергеевич Шутов — мой учитель физики. Когда у него образовалась вакансия, он мне позвонил лично. На заводе тогда была сложная ситуация, поэтому я приняла решение устроиться сюда и ни разу не пожалела.

София. Какое ваше самое яркое воспоминание, связанное с лицеем?

Марина Львовна. С лицеем связано очень много воспоминаний, безусловно. Конечно, это День знаний, выпускные вечера, игра «Что? Где? Когда?», где соревновались учителя и старшеклассники, выставки в библиотеке. К нам приезжала пензенская поэтесса Лариса Яшина и проводила встречу с лицеистами. Никогда не забуду «Умники и умницы» по «Евгению Онегину» среди девятиклассников — как они боролись за звание лучшего! И конечно, навсегда запомнила первый лицейский день. Никто не знал, кто будет первыми учениками. Директор лицея и педагог-организатор Подобед Татьяна Владимировна пришли рано с коробкой конфет, чтобы отметить первых учеников. Ими стали Андрей Поршаков и Александра Головлева. Они были взволнованы и вошли в историю как первые ученики, переступившие порог нашего здания. Хотелось бы отметить пушкинские уроки и День лицея, который проходил очень ярко и торжественно.

София. Что для вас значит работа библиотекаря?

Марина Львовна. Работа библиотекаря — это, конечно, призвание. Мне кажется, с этим нужно родиться. Нужно любить книги, общение с людьми, быть немного психологом — у всех разные характеры, настроение. Это очень яркая и интересная профессия для человека, который любит книгу. Я много читаю. Хотелось бы, чтобы в нашей библиотеке было больше современных книг для подростков — сейчас выходят безумно интересные произведения с важной проблематикой. Без любви к чтению в этой профессии делать нечего. Я благодарна судьбе, что более 40 лет остаюсь предана своему делу.

София. Как библиотека поддерживает учебный процесс и развитие учащихся?

Марина Львовна. Главная задача библиотеки — обеспечение образовательного процесса. Мы заказываем учебники. Это звучит просто, но требует огромной работы: определить потребности, заказать, получить. С этой задачей библиотека успешно справляется. У нас более 10000 учебников и 3500 экземпляров художественной литературы. Ежегодно получаем около 1500 новых учебников. Отмечу, что в 2025-2026 учебном году для лицеистов будет сюрприз: все учебники по истории России и всеобщей истории будут новыми.



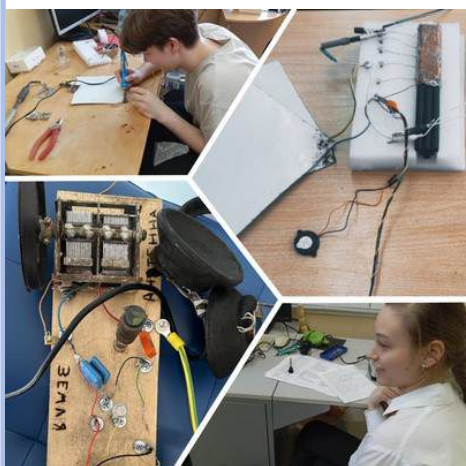
Интеллектуальный марафон

15 марта состоялся 2 интеллектуальный марафон для 6-8 классов в рамках проекта «Школы— ассоциированные партнёры «Сириуса», включающего в себя решение нестандартных задач по предметам трех треков: информационно-математического, физико-астрономического, химико-биологического. Данное мероприятие способствовало мотивации учащихся к выбору профильного обучения, формированию аналитического мышления. В перерывах между треками ребята играли в командную игру «Шляпа».

Лемаева М. А.



МЕТАТРИЗ



С 10 по 23 марта по инициативе МОУ «Лицей № 230» проводился конкурс «МЕТАТРИЗ-2025» для учащихся школ-участниц сети атомклассов. Конкурс был посвящён 135-летию изобретения радио А.С. Поповым. Командам-участникам предстояло закодировать и передать «морзянкой» химические реакции, после чего провести их в режиме «онлайн». На заключительном этапе команды конструировали детекторный радиоприёмник и демонстрировали его в действии. С таким нелегким заданием на отлично справились 2 команды, поделившие первое место – «Удомля» из г. Удомля и «Сухарики» из лицея г. Заречного. Команда «Химфиз» из г. Сосновый Бор оставила такой отзыв о событии: «Спасибо организаторам конкурса за чуткое отношение и четкую организацию конкурса. Детям было интересно, они с увлечением выполняли задания, спорили, приходили к оптимальному решению». Команда «Амнямы» г. Дмитровград: «Очень много нового не только для детей, но и руководителей». Команда «Альфа» г. Петропавловск-Камчатский: «Мероприятие интересное для учащихся, но очень жаль, что при сборке радиоприёмника ребятам невозможно поймать ни одну радиостанцию. А так всё отлично! Задания были интересны детям».

Атомный Квиз

6 марта представители ПО «Старт» посетили МОУ «Лицей №230» и организовали мероприятие для учеников 10 «А» класса - «Атомный квиз», который был посвящён 80-летию атомной отрасли и включал в себя несколько десятков вопросов об истории развития атомной промышленности в России и её значении в современном мире.

Ребята, разделившись на 3 группы, без труда ответили на большинство вопросов правильно, отрыв между командами составлял всего лишь пару баллов.

Победителям вручили подарки – светоотражающие брелоки с логотипом «РОСАТОМ». Все участники квиза остались довольны, так как вместе провели время весело и с пользой.

Владимир Ступин



Химическая радуга

Ученики 8 «Б» класса приняли участие в сетевом образовательном событии «Химическая радуга+», организованном в рамках проекта «Школа Росатома» по инициативе МБОУ «СОШ № 2 им. Героя РФ А.В.Воскресенского» города Сосновый Бор. Ребята погрузились в удивительный и яркий мир химии. Им предстояло выполнить множество разнообразных и увлекательных заданий: создание химической раскраски, проведение красочных химических опытов, в том числе с использованием привычных всем вещей – свежевыжатого апельсинового сока, парацетамола, зеленки. Процесс проведения экспериментов оказался особенно интересным. Ребята подошли к делу креативно. Участники конкурса получили новые знания в области химии и продуктивно провели время.

Апенкина Е.В.



Мясниковские чтения

25 марта ученицы 3 «Б» класса Арина Хлопцева и Елизавета Киреева посетили площадку, посвященную исследовательской и проектной деятельности. Это мероприятие направлено на вовлечение школьников в изучение культурного наследия, как мирового, так и родного края, а также на поддержку научных исследований в области естественных наук и технического творчества. Организаторами данного события стали муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 58 города Пензы имени Георга Васильевича Мясникова и международная кафедра ЮНЕСКО Университета «ТИСБИ» из Казани.

Участие в этом мероприятии помогло ребятам развить навыки публичного выступления. Это была открытая платформа для взаимодействия школьников из Пензенской области и их единомышленников из Ассоциированных школ ЮНЕСКО в России. Для Арины и Елизаветы участие стало настоящим испытанием, так как они встретились с ребятами из разных учебных заведений. Девочки признаются, что испытывали волнение и переживали друг за друга. В ходе мероприятия они работали в группах над различными проектами и были впечатлены выступлениями других участников, узнав много нового. Арина была удостоена звания лауреата, а Елизавета получила диплом третьей степени. Поздравляем девочек и желаем им дальнейших по-

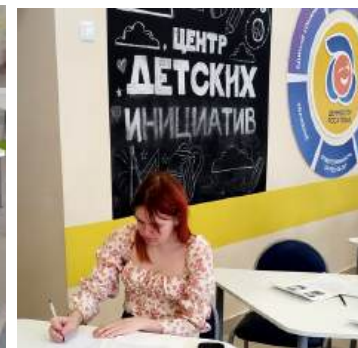


Поздравляем!

Поздравляем Беглову Дашу, ученицу 8 «Б» класса, с победой в научно-практическом марафоне «Шаги в науку» в секции «Иностранные языки»! Даша поделилась своими впечатлениями: «Для меня это был невероятно ценный опыт. Я прокачала свои навыки и умения выступать перед публикой, которые помогут мне в дальнейшем. Моим руководителем является Апенкина Елена Владимировна (учитель английского языка). Я обязательно ещё буду принимать участие в исследовательской деятельности».

Отборочный тур

15 марта для ребят, проявляющих интерес к вопросам инженерии, физики и новых технологий, состоялся отборочный тур Второй инженерно-физической олимпиады Атомклассов проекта «Школа Росатома». Олимпиада проводится для учащихся 7-11 классов по тематическим практико-ориентированным задачам физического содержания. Желаем всем ребятам попасть в финал!



Поздравляем!

13 марта состоялось награждение участников конкурсных работ «Защитники», посвященных Дню защитника Отечества. Поздравляем ученицу 6 «В» класса Ишину Елизавету, занявшую 2 место в номинации «Видеоролик Защитникам».

Лемаева М. А.





Заседание Молодёжного Парламента

Сафронова Дарья, ученица 9 «А» класса, председатель Совета обучающихся лицея, и Кошелева Надежда Николаевна, муниципальный куратор «Движения Первых», вошли в состав Молодёжного Парламента г. Заречного, заседание которого состоялось 28 марта в главном зале Администрации.

С приветственным словом к участникам встречи обратились Сизова Ирина Анатольевна, заместитель Главы Администрации, и Хормушов Максим Александрович, председатель собрания представителей города Заречного. Максим Александрович также рассказал о специфике работы Молодёжного Парламента, озвучил цели и задачи дальнейшей работы. Затем участники приступили к выборам председателя и заместителя председателя Молодёжного Парламента. Кандидатуры выдвигались из числа активных и инициативных представителей различных сфер города. В завершение заседания были намечены основные направления работы Молодёжного Парламента на ближайший период, включая разработку и реализацию социальных проектов, организацию культурных и спортивных мероприятий, а также участие в решении актуальных проблем молодёжи. Участники заявили о готовности к активной работе и выразили надежду на плодотворное сотрудничество с Администрацией и собранием представителей города Заречного.

Н.Н. Кошелева

Конкурс первичных отделений

Активисты Движения Первых участвуют во Всероссийском конкурсе Первичных отделений и уже выполнили несколько заданий.

Наши наставники

Куратором нашего отделения с 2022 года является советник директора по воспитанию и взаимодействию с детскими общественными объединениями Шишкина Ирина Олеговна. И вот как с помощью цитат ребята описали нашего наставника:

«Миссия у наставника и педагога общая — дарить свою любовь и заботу детям!» (Левашова Алина).

«Если человек хочет пролить свет знаний и вдохновения на других людей, он должен прежде всего иметь его внутри себя». (Варламова София)

«Наставник — это ум, который нужно выбирать, ухо, которое нужно слушать, и толчок в правильном направлении». (Репкина Виктория)

«Когда педагог даёт знания ученику, он создаёт возможность для более яркого будущего». (Климкина Софья)

«Наставник — это не тот, кто учит, а тот, кто вдохновляет и помогает увидеть в себе потенциал, о котором ты даже не подозревал». (Бочкарева Софья)

«Наставник — это тот, кто позволяет увидеть надежду внутри себя». (Беглова Дарья)

Краски Крыма

Наши активисты провели и организовали событие «Краски Крыма». Ребята рассказали ученикам младших классов про историю полуострова, провели мастер-класс, помогли ребятам раскрасить карту, нанести важные достопримечательности Крыма, а также составить туристический маршрут для всех желающих посетить полуостров.

Календарь Первых

Активисты приняли участие в командных тренировках от «Календаря Первых». Лицейисты выполнили физические упражнения: командные приседания, цепочку баланса на одной ноге, цепочка с закрытыми глазами.

У наших активистов еще много заданий впереди. Пожелаем им удачи.



121 год с рождения гения — Юлия Харитона

21 марта 2025 года ученики 9-х и 11 класса отправились в маркетинго-выставочный комплекс на выставку, посвященную Юлию Харитону. В фойе нас встречала Галина Ивановна Горбачева, волонтер проекта «Серебряный луч». Она очень интересно рассказала биографию ученого Юлиа Харитона, обращая наше внимание на цитаты, посвященные учёбе. Мы были удивлены, как, вопреки многим жизненным обстоятельствам, он смог стать ученым. Он взял на себя и нес полную ответственности не только за все, что касается разработки ядерного оружия и его непрерывного прогресса, но и за безопасность производства, испытания и эксплуатацию этого оружия, не имеющего аналогов по разрушительной силе. К тихому голосу этого человека прислушивались лидеры государства. Иначе и быть не могло. Юлий Борисович Харитон с особой остротой ощущал свою ответственность за будущее человечества. Его завещанием всем нам стали слова: «Стремясь к лучшему, не натворить худшего». Они могли бы стать жизненным ориентиром для многих из нас.

Святослав Полилов



Экологическая акция

25 марта обучающиеся 9 «В» класса стали участниками городской экологической акции. Ребята совместно со специалистами на территории Храма преподобного Серафима Саровского установили дом и кормушку для белок.



Стратегическая сессия

28 марта в административном корпусе Храма Серафима Саровского прошла стратегическая сессия, посвященная благоустройству территории вокруг Храма. В данном мероприятии от лицея приняли участие Косарева Софья, ученица 9 «Б» класса, и Кошелева Надежда Николаевна, учитель английского языка. Работа сессии заключалась в создании проекта уютного и красивого пространства, обсуждались идеи о создании живописных аллей, украшенных цветущими кустарниками, о размещении удобных скамеек для отдыха и размышлений, а также о реконструкции детской площадки, где юные прихожане смогут весело проводить время. Планируется, что данный проект будет подан на голосование по благоустройству территории в 2025 году.



Звонкое счастье

26 марта в городской библиотеке состоялось знаменательное событие — презентация сборника стихов, рассказов и сказок «Звонкое счастье», автором которого стали сёстры Марта и Милана Дудкины. Эти талантливые девочки неоднократно становились призёрами и победителями различных конкурсов. С раннего детства Марта проявляет интерес к классической хореографии и игре на саксофоне, а Милана является участницей фольклорного ансамбля «Летечко» в МАОУ ДО ДШИ. Милана прочитала несколько стихотворений собственного сочинения, среди которых «Усатая звёздочка», «Пианист Иван» и «Тайна Деда Мороза». А два года назад она создала «Волшебную сказку про озорную девочку Милу и мудрого Деда Мороза». Марта также представила своё стихотворение «Музыкальный подъезд». На мероприятии выступили участники Образцовой хореографической студии «Диаманд». Девочек поздравили члены Союза писателей и другие гости, пришедшие на презентацию сборника. Но самые тёплые и важные слова произнесла мама Марты и Миланы Людмила Сергеевна. Она пожелала дочерям продолжать идти вперёд и не останавливаться на достигнутом.

Кристина Тарасова

Презентация сборника стихов и рассказов сестер Дудкиных была ярким мероприятием, где можно было и увидеть танец, и послушать песни, и увидеть театральные миниатюры. В каждое произведение Марта и Милана вложили свой, несмотря на юный возраст, богатый жизненный опыт, силы и, конечно же, душу. После посещения остались незабываемые эмоции.

София Миряева

Презентация сборника стихов и рассказов сестер Дудкиных была великолепной. Их талант невозможно передать словами. Желаю девочкам вдохновения!

Алиса Исакова



6 апреля отмечается День русской народной сказки. В преддверии праздника советуем перечитать произведения вашего детства. Такие разные, они формируют наше представление о добре и зле, помогают познавать мир.



7 апреля отмечается Всемирный день здоровья. Проведите день на свежем воздухе, совершите пешую или велопогулку. Примите участие в спортивных мероприятиях или запишитесь на занятие в тренажёрном зале.



В преддверии дня братьев и сестер, который отмечается 10 апреля, советуем распланировать этот день заранее: составьте маршрут прогулки с вашим братом или сестрой или приготовьте вместе любимое всеми угощение.



12 апреля, в День космонавтики, сходите в Пензенский планетарий. Вы точно останетесь довольны.



23 апреля, в День книги и авторского права, советуем сходить в книжный магазин и присмотреть себе новую книгу.

15 апреля будет отмечаться День искусства. Обязательны к посещению:

- ⇒ Музей одной картины им. Г.В. Мясникова
- ⇒ Пензенская областная картинная галерея им. К.А. Савицкого
- ⇒ Пензенский областной дом народного творчества
- ⇒ Музей сценического искусства им. В.Э. Мейерхольда
- ⇒ Литературный музей



Самбо

Учащиеся 1 «В» класса, посетив школу самбо «Русь», на своем примере убедились, что самбо – это не просто спорт, а искусство борьбы, которая развивает физическую силу, гибкость и уверенность в себе.

Пивнова М. М.

**С ринга – в бой**

31 марта наставниками проекта «С ринга – в бой» Федерации бокса города Заречного Пензенской области, поддержанного Фондом Президентских грантов, проведено 2 практических занятия «Строевая подготовка» для 15 человек из числа допризывной молодежи.

**Городские соревнования «Зарница 2.0»**

Вот и весна! Время, когда все начинает просыпаться, сиять и преображаться. Одни в это время полны энергией и готовы меняться сами и менять мир вокруг себя. Другие чувствуют вялость и апатию. Наши советы адресованы всем.

Весеннее пробуждение

Уберите зимние вещи, избавьтесь от ненужного и обновите гардероб. Устройте генеральную уборку: в чистой квартире легче дышится, в голову приходят светлые мысли.



Найдите новое хобби

У вас нет хобби? Тогда весна — самое время увлечься цветоводством!



Здоровье и фитнес

Весна — отличная пора для того, чтобы обратить внимание на свое здоровье. Советуем вам больше гулять, особенно когда погода позволяет, правильно питаться и не поддаваться стрессу.



Брось себе вызов!

Важно помнить, что изменения — это естественная часть жизни. Не бойтесь пробовать новое, учиться на ошибках и двигаться вперед. Уверенность в себе и настойчивость помогут преодолеть любые преграды. Пусть весна станет для вас временем новых возможностей и свершений! Вы обязательно справитесь со всеми вызовами!

