

ИНФОЛИЦЕЙ



от первого
лица

это всё про
НАС

сила лица

вопрос-ответ

Свободное время – миф или реальность?

Мы, лицеисты, очень остро ощущаем нехватку свободного времени. День в лицее начинается с 7:00. Далее все идет по расписанию: завтрак, пары, полдник. После полдника у нас бывают студии, психологический тренинг, занятие «Этика и культура», иногда ходим в театр, потом ужин и организационное собрание. В общем, наш день расписан по минутам, иногда даже не хватает времени сделать домашнее задание. Когда все же есть свободное время, мы можем сходить в магазины или подготовиться к завтрашней паре.



Дома всё обстоит иначе. Мы также встаем в 7:00, завтракаем, идем на уроки, но в час дня мы уже дома и можем заниматься своими делами. Такого ограничения во времени нет. Конечно, в лицее совсем другой темп. Но это для нас уже не первая сессия, и кто, если не мы с уверенностью может сказать – всё в наших руках.

Вот некоторые люди говорят, нехватка времени – это неправильное его распределение. Да, это верное суждение! Главное, чтобы это суждение мы смогли применить в своей взрослой жизни.

Мы, лицеисты, хотели бы иметь свое личное время. Порой, мы очень устаем от всей этой беготни. Мы ведь приезжаем сюда учиться, а не развлекаться. К тому же, к концу каждой сессии мы должны составить свой концерт, на это тоже требуется немалое количество времени.

Зато потом чувствуешь такое удовлетворение от полученного результата.

Автор: Диджей Пчела

Здоровая еда. Всё в наших руках.

Ты то, что ты ешь... С этим поспорить сложно. И мы даже пытаться не будем. А вот разобраться в нашем лицейском меню попытаемся. мы решили посчитать сколько калорий в день попадет в наши растущие организмы.

Главное для студента - это еда и мы «лицейсты» не исключение. Вкусный завтрак- это праздник для жизни.

1. Завтрак: Омлет-184 ккал. Компот из сухофруктов:60 ккал. Хлеб-39 ккал.

2. Обед: Гороховый суп-145 ккал. Отварной картофель- 80ккал. Тушённая капуста-42ккал. Котлета-108ккал. Чай-28 ккал. Хлеб-39 ккал.

3. Полдник: Булочка с маком-317 ккал. Чай-39 ккал.

4. Ужин: Макароны-335 ккал. Тефтели -160ккал. Сок-45калл. Хлеб-39 ккал.

Итого:1647 ккал в день. Это сумма выходит вместе с нами с нашей студенческой столовой.

Суточная норма калорий в день для средне статического 17-летнего лицеиста, при его среднем росте 160 и весе 55 равна - 1700 ккал.



Но даже этого студентам не хватает. Почти каждый день дети бегают в магазин для разными вкусняшками. Различные сладости, мармелад и тортики, желе с фруктами и многое другое. Но самое главное - это вода. Без неё никуда. уже все наши вкусняшки добавляют в наш рацион не нужные калории. Тем самые вредные углеводы.

Но вот в чём парадокс. Съедая всё это изобилии многие лицейсты умудряются похудеть . И всё потому что энергии здесь в лицей расходуется куда больше, чем дома.

Чьи профессии нужны? Чьи профессии важны?



По данным нашего Управления занятости населения Минтруда Коми на 1 февраля, уровень безработицы в республике составил 1,6%. Самой востребованной профессией по-прежнему является медицинская сестра. По-моему, эта профессия является дефицитной. Во-первых, она далеко невысокооплачиваемая, во-вторых, многие считают, она не престижная. Но по нашей информации в 2015 было много желающих поступить в наш медколледж на отделение "Сестринское дело". Вот только получается, что после выпуска не все идут работать в наши больницы и поликлиники.

Также в список востребованных профессий входят: водители автомобиля, страховые агенты, уборщики помещений и врачи. Опять же самые низкооплачиваемые профессии. Но раз они так востребованы, почему же им не поднять заработную плату? Ведь сейчас ситуация в стране не из лучших – зарплаты маленькие, а цены на товары высокие. Но судя по всему, поменяется всё не скоро. А пока именно зарплата - первый фактор при выборе профессии.

Автор статьи: Корецкий Макс (MaksCheyZ)

Недетские разговоры.

В настоящее время многие дети уезжают на обучение из родных городов. Поэтому у родителей появляются опасения за своего ребенка. Адаптация в новой обстановке, выезд в большой город, проживание в общежитии и многие другие факторы...



Выезжая в город, отрываясь от родителей, подростки чувствуют свободу, исчезает чрезмерная опека родителей, присутствовавшая на протяжении 16-18 лет. Выпархивая из родного гнезда, ребенок попадает в так называемые «джунгли», в которых появляются определенные опасности, ловушки. Много будет зависеть от выбранной компании, характера человека. Подросток, желая самоутвердиться попадет под влияние своей компании. Многие родители беспокоятся о том, чтобы его ребенок не стал зависим от сигарет, алкоголя, наркотиков. Зависимость приводит к различным нарушениям функций организма, заболеваниям важных органов, разрушению психики.

Самый сложный для родителей вопрос - интимный. Когда задаешь родителям вопрос о том, кто должен заниматься половым воспитанием детей, то большинство родителей признают, что это должно происходить в семье. Однако многие родители считают эту тему постыдной, соответственно, знания приходится получать из других, зачастую совсем не достоверных источников, в результате чего многое остается неизвестным. Поскольку в наше время нравственные и моральные устои ниже, то многие совсем не стыдятся и не скрывают своих источников информации.

Переживают родители и за наше здоровье. Ведь уже никто не проследит, что мы носим. Многие не умеют готовить, и наше будущее меню тоже вызывает опасение у родителей. Но о хлебе насущном и об одежде родители говорят намного проще, чем о другим вещах нашей взрослой жизни.

Делая выводы из всего выше написанного, я могу сказать, что родителей, прежде всего, будет волновать здоровье и безопасность их детей, которые вступают во взрослую жизнь.

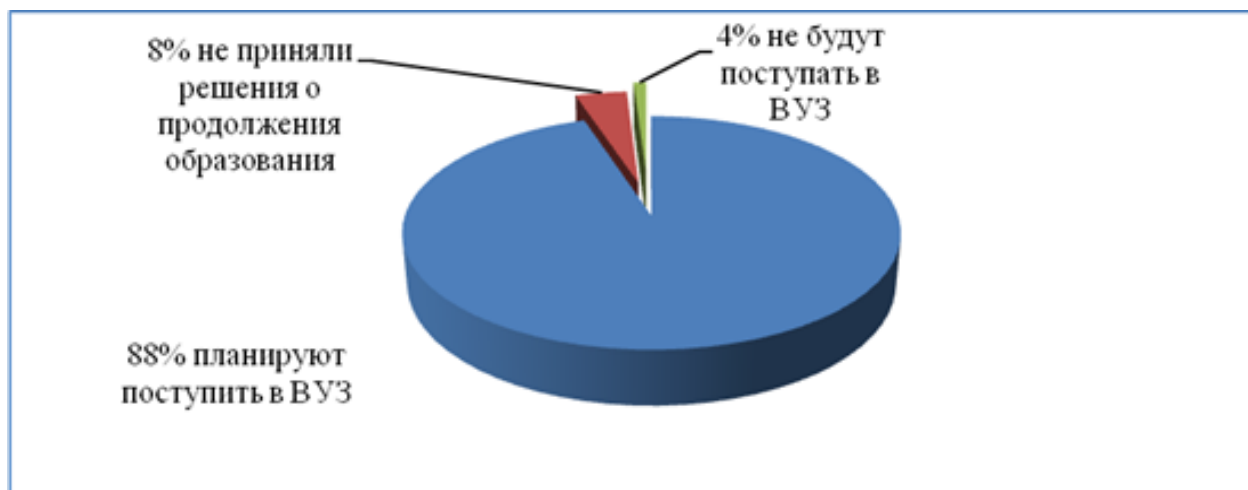
Автор: Маша Балагурова

А ты сделал свой выбор?

В современном мире проблема выбора учебного заведения, а так же города, в котором бы хотелось бы получать образование, играет важную роль в процессе профессионального самоопределения. Процесс этот станет весьма сложен для тех, кто к данному этапу совершенно не подготовлен, либо не имеет никакого представления о своем будущем. Так, например, для детей, обучающихся в городах, проводятся различные мероприятия: дни открытых дверей, тренинги, но для тех, кто живет в поселках, селах, деревнях, и для тех у кого нет возможности съездить в ВУЗ, будь то большое расстояние, либо недостаток в материальном плане отправить своего ребенка в другой город, вопрос: «кем стать?» - воспринимается более остро. Интернет является основным источником информации для наших абитуриентов и их родителей.

Главными факторами становятся стоимость и удобство обучения. Сложность вступительных экзаменов остаются на втором плане. Местоположение ВУЗа респонденты ставят на первое место. Качество же образование абитуриенты ставят выше, чем престижность вуза. Но при этом диплом престижного ВУЗа воспринимается как конкурентное преимущество при трудоустройстве.

Большая часть опрошенных абитуриентов планируют поступить в какое-либо высшее учебное заведение, и только 12% респондентов не планируют или пока не приняли окончательное решение об этом.



Автор: Кира Радионовская

Это наш девиз!

Казалось бы, девиз по жизни – всего лишь набор пафосных фраз. Но мы решили убедить всех, и, прежде всего, себя, что именно этот, пусть порой и пафосный, набор слов поможет в выборе верного направления.

- 1. Живу один раз, поэтому живу, как хочу.**
- 2. Пообещал – выполни.**
- 3. Всё что не делается, делается к лучшему.**
- 4. Живу без девиза.**
- 5. Я так делаю, потому что я этого хочу.**

Редакция «ИНФОЛицея» объявляет конкурс на самый «рабочий» девиз!

Наша Редакция:

- 1. Максим Корецкий, Физико-Математическое отделение.**
- 2. Ирина Петчина, Химико-биологическое отделение.**
- 3. Софья Обрезкова, Физико-Математическое отделение.**
- 4. Анна Балагуровская, Физико-Математическое отделение.**
- 5. Кира Радионовская, Физико-Математическое отделение.**

Главный редактор: Виктория Ивановна Палкина.