

# Ёлка на льду и на воде

Все мы каждый год ждём новогодние праздники: взрослые и дети, учителя и ученики. Потому что эти праздники самые любимые, потому что в эти дни мы ждём чуда, сказки, исполнения желаний. Один из самых красивых героев «Алых парусов» Артур Грэй сказал: «Чудеса можно делать своими собственными руками».



И правда! Что сидеть дома в чудесные зимние дни и в сто первый раз смотреть одни и те же фильмы? Может, стоит самим подарить себе новогоднюю сказку? Вот так и сделали учителя, ученики и их родители в гимназии №17. Два незабываемых дня провели они в атмосфере праздника!

4 января — ёлка на льду. Дед Мороз, Снегурочка, сказочные герои — все они пришли на праздник. На катке, залитом учителями физкультуры В.П. Петрухиным, А.С. Павловым, А.В. Ершовым и П.А. Ильичёвым, в ледовом бою сошлись две хоккейные команды — «Метеор» и «Стрела». Команды сложились дружные, в них играли ученики начальных классов гимназии. Все зрители: родители, учителя, одноклассники — азартно болели за своих друзей. А после матча на каток вышли все желающие просто покататься: от директора гимназии Веры Анатольевны Герасимовой до трёхлетнего братика одного из хоккеистов, а также учителя и родители. Завершился спортивный праздник футбольным матчем между

старшими ребятами. Играли не только ученики гимназии, но и её выпускники разных лет, гости из других школ города.

На следующий день, 5 января, праздник переместился в школьный бассейн. Конечно, Деду Морозу и Снегурочке было жарковато, но они выдержали непривычную для себя температуру. На бортике бассейна герои сказки «Приключения Буратино» — черепаха Тортилла, лягушки и Дуремар — разыграли целое представление. Затем начались соревнования на воде, в них приняли участие ученики и их родители. Эстафеты, конкурсы, игры — всё это проходило весело и азартно. В завершение праздника состоялся матч по водному поло между детьми и их родителями. Ёлка на воде оставила незабываемые впечатления у всех, кто пришёл в этот день в гимназию.

Вот такое яркое чудо подарили себе в новогодние праздники учителя, ученики и их родители в гимназии №17.

Учителя и родители гимназии №17

# Пернатым нужно помочь

Набирает обороты акция «Покорми птиц!», которую начали в декабре министр экологии и природопользования Московской области Александр Коган и знаменитая фигуристка Ирина Слуцкая. К этой акции присоединились жители Подмосковья.

Экстремальные морозы приносят пернатым огромные трудности. Особенно тяжело приходится буроголовой гаичке (на фото), которая выбрана «птицей 2017 года» по версии Союза охраны птиц. По данным орнитологов, в первый год жизни из 1000 гаичек выживает только треть, а до 5 лет доживает не более 50 особей. Подкормить гаичку и других птиц в жестокие холода особенно важно.

Александр Коган напомнил, что продолжается фотоконкурс «Покорми птиц!», организованный Минэкологии. Участники конкурса должны сделать фото или видео и раз-



местить на своей странице в социальной сети с хештегом #покормиптиц. Авторы самых интересных снимков получат призы.

По словам орнитологов, кормушки для птиц следует обустраивать правильно. Они должны иметь крышу и бортики. В качестве корма лучше всего подойдут хлебные

крошки, несоленые и нежаренные семечки подсолнуха. Не следует класть в кормушки крупные куски хлеба, которые на морозе становятся слишком твёрдыми и непригодными для птиц.

По материалам пресс-службы  
Министерства экологии  
и природопользования  
Московской области

# Как начать работать после праздников

СТЕПАН ДАВИДЕНКО

Вот и завершились долгожданные, но быстро прошедшие праздничные дни, и начались трудовые будни. Первые две недели после длинных выходных и отпуска считаются самыми тяжёлыми для человека. Как дольше чувствовать себя отдохнувшим и бодрым и не потерять удовольствие от работы, — маленькие советы.

**План.** Любое дело начинается с плана. За время отдыха вся информация в голове структурировалась, а значит, нужно взглянуть на работу под новым углом. Распишите основные цели и задачи в работе и жизни, выстройте приоритеты.

**Порядок.** В Италии в новогоднюю ночь принято избавляться от старых вещей. Я не призываю всё выбрасывать, но навести порядок в рабочих зонах необходимо.

Порядок в голове начинается с порядка на столе. Для журналиста главное место работы — компьютер. Я начал рабочий год с детальной очистки «рабочего стола» компьютера, который традиционно завален всевозможными файлами. Всё, что

ставку. Купите новый календарь. Психологи советуют планировать и ежегодный отдых, даже если он ещё не скоро. Составьте план поездки в отпуск, продумывайте маршруты — это и будет позитивной мотивацией к работе.

**Сон.** Хороший сон — залог успеха, как бы банально это ни звучало. Вооружённые силы США проводили эксперимент, сократив сон солдат на один час. Выяснилось, что укороченный сон снижает активность мозга и концентрацию внимания. От недостатка сна резко падает настроение, а работа превращается в пытку. По статистике, около 70% работающих людей в мире не высыпаются! В данном случае лучше быть в меньшинстве.



не нужно, — удалил, что нужно — разложил по папкам. Теперь на «рабочем столе» не более десятка ярлычков и нет ощущения завала и давления.

Не забывайте о порядке и на своём рабочем столе. Со временем на нём скапливается множество бумаг и записок, которые уже потеряли актуальность, их безболезненно выбрасывайте. Но есть ещё и электронная почта. За праздники на неё приходят сотни писем, как правило, спам. Начало года отличное время отписаться от неактуальных рассылок и почистить почту.

**Умеренность.** Не начинайте рабочий год с желанием выполнить сразу всё запланированное. Засиживаться допоздна, чтобы сделать всё, — глупая затея. Так вы убьёте в себе отдохнувшего человека. Ещё будет время. Входите в рабочий ритм постепенно, это избавит от выгорания и продлит ощущение того, что вы отдохнули.

**Позитив.** Наш мозг — сложная субстанция. Но хорошо известно, что если думать о позитивном, то и настроение будет хорошее. А когда хорошее настроение и бодрость, хочется работать. С первого дня концентрируйтесь на плюсах, а не на минусах.

Позитив необходим на рабочем месте. Установите на компьютере вдохновляющую за-

**Отказывайтесь.** Знаменитый социолог Вильфредо Парето сформировал закон 20/80. Согласно ему, 20% наших усилий приносят 80% результата. А остальные 80% усилий — лишь 20% результата. Принцип подтверждался многочисленными исследованиями. Значит, сосредоточьтесь на этих 20% усилий, а от остального пытайтесь отказываться, в первую очередь, от бездумной траты времени. Зачем тратить время и силы на то, что бесполезно?

**Привычки.** Начало нового года — самое время обзавестись новыми здоровыми привычками и бросить пагубные старые. А значит, пора наконец ложиться спать пораньше, подтянуть английский язык и записаться в спортзал.

**Отдых.** После хорошей работы нужно хорошо отдохнуть. Проводите вечера с семьёй и с друзьями. Найдите для себя новые увлечения. Личный опыт показывает, что лежание на диване только усугубляет ситуацию с усталостью. Отдых на природе, занятия спортом, посещение лекций и концертов, хобби, приобретение новых знаний, курсы по готовке пиццы — это то, что выведет из рабочего транса любого трудоголика и придаст сил для самых невероятных свершений.