

# ФОРМАТ 179

Выпуск № 7, январь 2023  
ГБОУ лицей № 179  
Калининского района  
Санкт-Петербурга



## В этом номере:

- новости лицейской жизни;
- Как справиться со стрессом перед ЕГЭ и ОГЭ;
- Матрица Эйзенхауэра;
- Правила кибербезопасности для подростков;
- Что почитать в зимние вечера?

14 декабря для 4-х классов прошло тематическое занятие "Коррупция в мире сказок". Каждый класс представил сценку с известными сказочными героями на новый лад - в представленных ситуациях были нарушения российского законодательства. Ребята познакомились со словом "коррупция", ее причинами и видами наказания за неё, и на примере сценок наглядно убедились в том, что коррупция - это противозаконно.



В декабре состоялось подведение итогов Санкт-Петербургской олимпиады школьников по физической культуре среди 7-8 классов. Победу в ней одержала ученица нашего лицея, Лысикова Елена из 8 "В" класса. Торжественная церемония награждения состоялась в Академии талантов Каменноостровского дворца. Станислав Евгеньевич Харитонов, педагог и методист Академии талантов, наградил участников дипломами и пожелал успешного прохождения на следующие этапы олимпиады.

В последнюю неделю декабря в лицее прошло много новогодних мероприятий: конкурс на лучшее оформление классов, Новогодние хороводы в 1-3-х классах, Диско-переменки для 5-11-х классов, «Истории новогодних игрушек» для 4-6-х классов, показы спектакля "Слушай, Алиса"... Новогоднего настроения хватило на всех!



13 января в лицее прошли интеллектуальные игры о жизни и деятельности И.В. Курчатова, приуроченные к 120-летию великого физика. Ребята познакомились с биографией и открытиями учёного, деятельностью НИЦ "Курчатовский институт", ответили на вопросы тематической викторины.



# 4 Как справиться со стрессом перед ЕГЭ и ОГЭ?



Остались позади новогодние праздники, и каждый ученик 9 и 11-х классов осознал, что экзамены не за горами. Испытывать волнения перед ними – абсолютно нормально, ведь от результатов экзаменов зависит дальнейшее поступление в колледж или ВУЗ. Но нужно найти способы справиться с ним, чтобы беспокойство не помешало достичь высоких результатов и желаемой цели. Я расскажу вам о 5 «НЕ» для того, чтобы помочь справиться со стрессом:

## 1) Не забудьте изучить формат экзамена.

Звучит банально, но если вы точно будете знать, как правильно заполнять бланки, как писать в них буквы и цифры, исправлять ошибки и подписывать дополнительные листы, на самом экзамене не придётся беспокоиться хотя бы об этом.

## 2) Не пытайтесь выучить всё в последнюю неделю перед экзаменом.

Вы всё равно не успеете, и лишь потеряете уверенность в себе и своих силах. Сосредоточьтесь на темах, которые у вас «западают», постарайтесь их разобрать и понять.

## 3) Не отказывайтесь от пробников.

Кому-то пробники кажутся пустой тратой времени, кого-то пугает реакция учителей на не совсем идеальный результат. Но это отличный способ попробовать свои силы в похожей на реальный ЕГЭ обстановке, узнать, на какие темы следует обратить внимание в дальнейшей подготовке.

## 4) Не забывайте о своих базовых потребностях.

Спите достаточное для вашего организма количество часов, не забывайте есть в перерывах между учёбой и периодически выходите подышать свежим воздухом. Это тоже помогает расслабиться и перезагрузить мозг.

## 5) Не бойтесь высказывать свои чувства.

Ваши родные и друзья обязательно вас поддержат и поймут ваши тревоги. Важно не держать всё в себе и делиться своими переживаниями. Ваш собеседник может дать вам дельный совет или рассказать, как он сам справлялся в подобных ситуациях.

И самое главное – всегда верьте в свои силы, не забывайте отдыхать и помните, что жизнь после экзаменов не заканчивается!

**Лебедева Дарья, 11 «В».**

# Матрица Эйзенхауэра или как 5 расставлять приоритеты

	СРОЧНО	НЕСРОЧНО
ВАЖНО	СДЕЛАТЬ	ЗАПЛАНИРОВАТЬ
НЕВАЖНО	ДЕЛЕГИРОВАТЬ	УДАЛИТЬ

Каждому из нас знакома ситуация, когда дел очень много, времени мало, а задачи - срочные... За что браться в первую очередь? Как все успеть? В ситуации, когда голова забита такими вопросами, вам поможет умение правильно расставлять приоритеты – решить, какие задачи нужно делать в первую очередь, какие - позже, а от каких можно вообще отказаться. Чтобы это сделать, можно воспользоваться матрицей Эйзенхауэра. А как ей пользоваться, я вам расскажу!

Матрица состоит из 4 ячеек - из 2 столбцов и 2 строчек. В столбцах задачи распределяются на важные и неважные, а в строчках - на срочные и несрочные. По этим критериям мы как раз и расставляем задачи. А теперь давайте посмотрим, что означает каждая клеточка:

- Важно и срочно: значит, задачу делаем в первую очередь (например - подготовиться к контрольной работе)
- Важно, но не срочно: задачу можно запланировать, чтобы сделать попозже, но все-таки сделать (учить английский)
- Не важно, но срочно: можно делегировать задачу кому-то другому или выполнить её во вторую очередь (участвовать в конкурсе по бегу в мешках)
- Не важно и не срочно: от задачи можно отказаться или выполнить в последнюю очередь (пройтись по магазинам).

Правильно распределив свои задачи по таблице, вы сразу увидите, на какую нужно сделать упор, и в каком порядке их разрешать. Ну что ж, теперь у вас есть инструмент для упрощения жизни и будет больше времени для прокрастинации! Всем хорошего настроения и выполнения намеченных планов!

**Владыкина Марина, 6 В».**

# 6 Кибербезопасность

Недавно сразу у нескольких моих друзей взломали аккаунты в социальных сетях. За этим следуют странные письма и рассылки от твоего имени и куча объяснений о том, что никуда деньги присылать не нужно... Мне стало интересно, а можно ли защитить себя и своих друзей от мошенников и агрессивного и нелегального контента? Как сделать Интернет безопасным для нас, подростков?

Итак, социальные сети всё больше внедряются в нашу жизнь. Мы сами не замечаем, как автоматически кликаем на очередную ссылку, регистрируемся на новом сайте и придумываем логин для еще одного форума. Интернет является прекрасным источником для новых знаний, помогает в учебе, занимает досуг. Но так ли он безобиден? Вопрос о безопасности встает на первое место. Я провела небольшой опрос среди учеников своего класса и друзей из других школ и выяснилось, что у 100 % опрошенных есть свободный доступ к Интернету, 96% из них выходит в Сеть несколько раз в день, и лишь 4 % - несколько раз в неделю.

Сегодня действительно трудно представить себе жизнь без компьютера. Он требуется на уроках и для выполнения домашнего задания. Но наряду с полезной и необходимой информацией ученики сталкиваются с ресурсами, содержащими неэтичный и агрессивный материал. Терроризм, наркотики, экстремизм, секты, пропаганда насилия и многое другое — яркие примеры материала, который могут увидеть дети и подростки.



А если учесть, что у 88 % опрошенных мной учеников родители либо не контролируют их деятельность в Интернете, либо лишь иногда интересуются, то вопрос об осведомленности самими учениками в области кибербезопасности становится наиболее актуальным. Лишь у 12 % опрошенных есть родительский контроль за просматриваемым контентом или установлены программы, ограничивающие посещение отдельных сайтов.

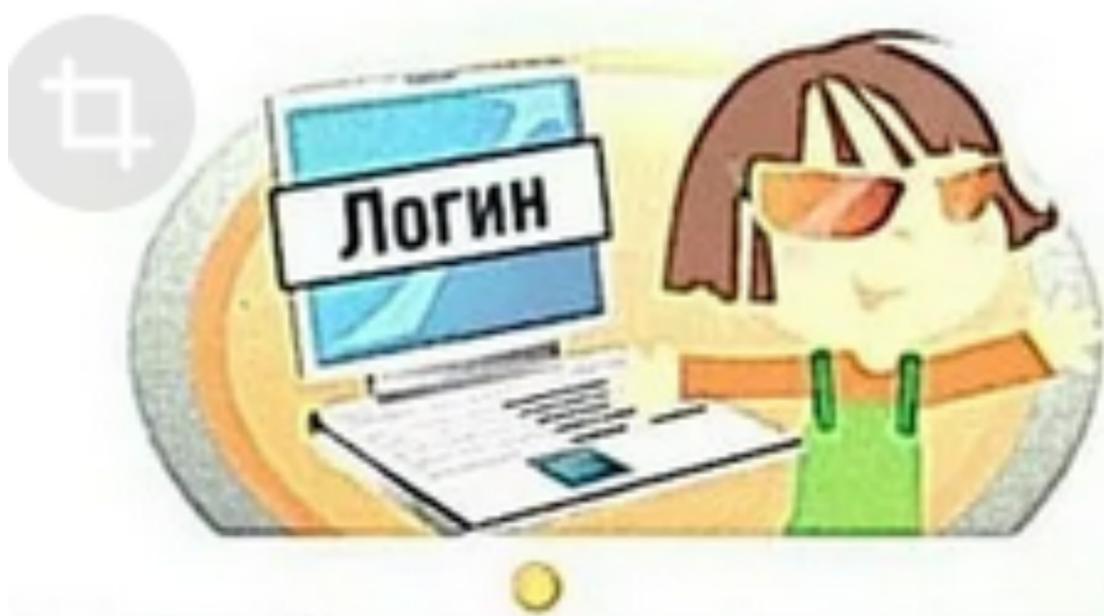
Также я выяснила, что большинство учеников используют Интернет в основном для общения в сети, прослушивания музыки, просмотра фильмов и игр. На вопрос «взламывали ли когда-нибудь твой аккаунт», большинство опрошенных (более 60%) ответили «Да». А на вопрос «переходили ли вы когда-нибудь по незнакомой ссылке» утвердительно ответили около 30% учеников.

Итак, что может представлять опасность для нас и чего следует избегать при посещении Интернета?

**Неподобающий и незаконный контент.** Включает в себя материалы, содержащие: насилие, нецензурную лексику, информацию, разжигающую расовую ненависть, пропаганду анорексии и булимии, суицида, азартных игр, наркотических веществ, материалы ненадлежащего характера с участием детей и подростков, экстремизм и др.

**Коммуникационные риски.** Они связаны с межличностными отношениями интернет - пользователей и включают в себя контакты педофилов с детьми и киберпреследования.

**Кибермошенничество** - один из видов киберпреступления, целью которого является обман пользователей. Хищение конфиденциальных данных может привести к тому, что хакер незаконно получает доступ к личной информации пользователя с целью получить материальную прибыль.



# 8 Кибербезопасность

**Спам** - это нежелательные электронные письма, содержащие рекламные материалы.

**Рекламные программы.** Пользователю принудительно показывается реклама, которая может содержать нежелательную информацию. Кроме того, рекламные системы могут собирать конфиденциальную информацию о пользователе, такую как IP-адрес компьютера, список часто посещаемых пользователем сайтов, поисковые запросы и прочие данные.

**Вредоносные программы** - любое ПО, специально созданное для причинения ущерба компьютеру или компьютерной сети. Они устанавливаются без Вашего разрешения и влияют на работу Вашего компьютера. Наиболее распространенными видами вредоносных программ являются компьютерные вирусы, которые чаще всего, проникают на компьютер через Интернет или по электронной почте.

**Шпионские программы** - это несанкционированно установленный программный продукт, целью которого является скрытое отслеживание поведения пользователя в сети. Подобные программы используются для сбора различных типов личной информации, например, привычка пользования Интернетом и посещаемые сайты.

**Интернет-зависимость** - еще одна опасность, подстерегающая нас в сети Интернет. Признаки Интернет-зависимости:

- Навязчивые бесконечные путешествия по Интернету.
- Пристрастие к виртуальному общению и виртуальным знакомствам — большие объёмы переписки.
- Избыточность знакомых и друзей в Сети.
- Игровая зависимость — навязчивое увлечение компьютерными играми.
- 



## Правила пользования Интернет.

1. Всегда спрашивай взрослых о неизвестных вещах в Интернете. Они расскажут, что безопасно, а что нет.
2. Не размещай в Интернете персональную информацию (ФИО, возраст, номер телефона, электронную почту, домашний адрес и адрес школы).
3. Не скачивай и не открывай неизвестные тебе или присланные незнакомцами файлы из Интернета. Чтобы избежать заражения компьютера вирусом, установи на него специальную программу — антивирус!
4. Пользуйтесь известными браузерами Mozilla Firefox, Google Chrome и Apple Safari!
5. Контролируйте работу за компьютером. Через каждые 20 минут работы выполни зарядку для глаз.
6. Не встречайтесь в реальной жизни с людьми, с которыми познакомились в Интернете.
7. Если хочешь скачать картинку или мелодию, но тебя просят отправить смс – не спеши! Сначала проверь этот номер в Интернете. Сделать это можно на специальном сайте.
8. Не используйте в качестве паролей набор цифр: 1234, дату вашего рождения и т.п. «Легкие» пароли быстро взламываются, и Вы можете стать жертвой злоумышленников. Не передавайте свой пароль посторонним лицам.
9. Используйте на компьютерах лицензионное программное обеспечение, антивирусные программы и своевременно обновляйте их, для того, чтобы защитить компьютер от вирусов и вредоносных программ.

Интернет может быть опасным, но в тоже время в век информационных технологий он является необходимостью. Есть очень много способов обезопасить себя в сети Интернет. Если применять их, то Всемирная сеть будет приносить Вам гораздо больше пользы, чем вреда.

**Осипова Виктория, 7 «Б».**



# Что почитать?

На улице зима в самом разгаре, и это значит, что сейчас – лучшее время для теплых вечеров с книгой. Готовьте горячий чай или какао, а я расскажу вам, с какими шедеврами слова вы можете скоротать долгие зимние вечера!

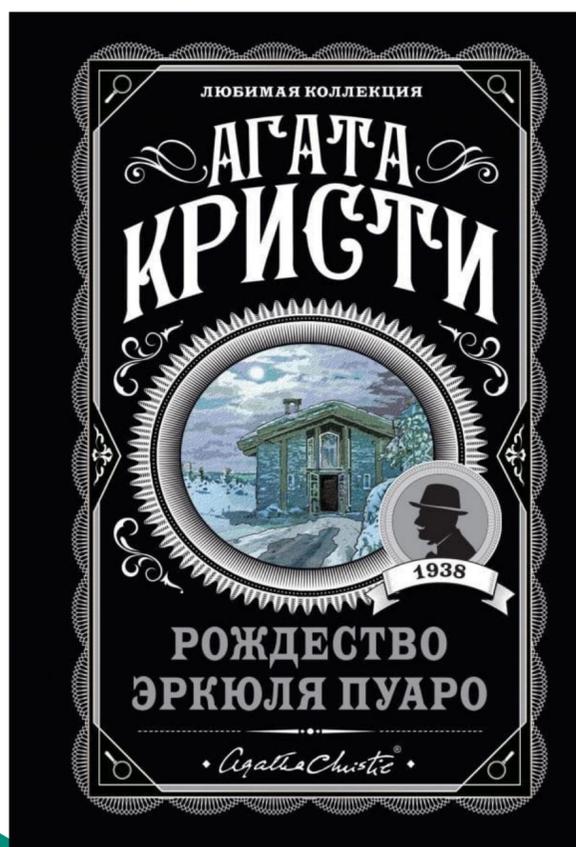
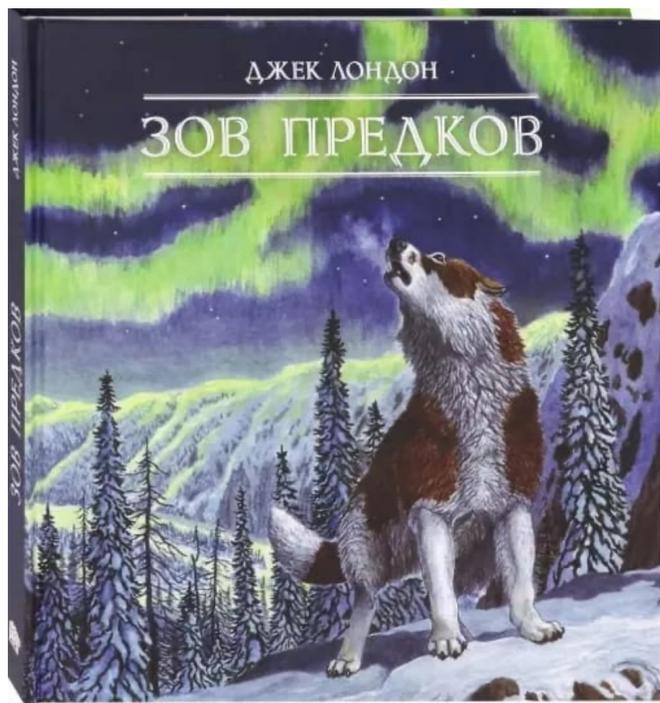
Для учеников 6-7 классов я посоветую детектив Агаты Кристи «Рождество Эркюля Пуаро». Когда миллионер Симеон Ли праздновал рождество с семьей, их праздник прервал грохот мебели, а затем послышался крик.... Интригует, неправда ли? Что же было дальше, узнаете сами, прочитав книгу. Все-таки детектив есть детектив, и его секреты раскрывать не стоит, тут для вас должна быть загадка!

Повесть о том, как собака по кличке Бэк попадает из богатой семьи на Север, в Клондайк - это книга Джека Лондона «Зов Предков». Автор затрагивает такие острые темы, как выживание сильнейших и цивилизация. Существует подарочное издание этой книги, в нем много красочных иллюстраций и дополнительной информации, связанной с Севером. Такая книга отлично подойдет подарка!

Для книголюбов из 7-8 классов находкой станет книга Аси Лавринович «Загадай любовь». Главная героиня этой истории, Наташа Зуева, безответно влюблена, и накануне новогодних праздников с ней происходят настоящие зимние чудеса.

Надеюсь, эта подборка была вам полезна, и читать вам будет интересно. До новых встреч!

**Гусева Варвара, 6 «Б».**



ГБОУ Лицей № 179 Калининского района Санкт-Петербурга  
Адрес ОУ: 195267, Санкт-Петербург, ул. Ушинского, дом 35, корп.2,  
Телефон: 8-812-531-74-82 E-mail лицея: lyceum179.spb.ru@mail.ru  
Сайт: <http://lyceum179.ru/> E-mail редакции: [sutulich@yandex.ru](mailto:sutulich@yandex.ru)  
Выпускающий редактор журнала: Ким А.Ю.

Корреспонденты: Осипова Виктория, Авдеев Никита, Лебедева Дарья, Владыкина Варвара