



## Іменинники в березні

2 березня – Скрипка М.Ф.	13 березня – Дяченко А.М.
6 березня – Щербак Н.О.	15 березня – Капінус М.П.
6 березня – Корж С.І.	16 березня – Павленко Н.П.
6 березня – Шкіль Ю.В.	16 березня – Поліщук А.В.
7 березня – Кот Г.Г.	18 березня – Пономаренко Н.А.
7 березня – Ісмаїлов А.М.	22 березня – Корж О.С.
10 березня – Бабко М.Л.	23 березня – Нестеренко О.В.
10 березня – Дейнека О.П.	30 березня – Росомаха О.О.
10 березня – Борщ О.М.	



Вітаємо Вас з Днем Народження!

*Нехай цвітуть під небом синьооким,  
Ще довго-довго дні й літа,  
А тиха радість, чиста і висока,  
Щоденно хай до хати заверта.  
Бажаємо здоров'я, сонця у зеніті,  
Любові, доброти і щастя повен дім,  
Нехай у серці розкошує літо  
І соняхом квітує золотим.  
Хай постійний успіх, радість і достаток,  
Сиплються до Вас, немов вишневий цвіт.  
Хай життєвий досвід творить з буднів свята,  
А Господь дарує довгих-довгих літ!*

## ОГОЛОШЕННЯ

На сайті ліцею <http://npal.ucoz.ua> працює форум «Кращий викладач НПАЛ». У темі «Номінація **«Ветеран педагогічної ниви»** триває голосування за кращого з найдосвідченіших викладачів нашого закладу. У номінації представлені **Хомич В.В., Солодовніченко В.Г., Різка Г.В., Іллюшко В.М., Ісмаїлов А.М., Карпусь М.Г., Гальченко О.М., Мороз Т.Л.**

**Запрошуємо ВСІХ взяти участь у виборі найулюбленішого викладача!**

## Шевченко крізь призму віків

Учні Ніжинського професійного аграрного ліцею також долучилися до святкування 200-річчя від дня народження українського Кобзаря. Спільно з бібліотекою-філією № 2 та студентами НУКІМ було проведено літературно-музичний вечір вшанування великого революціонера. Звучали відомі й маловідомі факти з життя поета, лилися пісні, в основу яких покладено Кобзареві слова, лунали вірші світоча української культури. Окремим розділом була розповідь ведучих про зв'язок митця з Ніжином. Наприкінці заходу було проведено вікторину, а знавців життя і творчості Т.Г. Шевченка (Виноградський О., гр.1302, Личак І., Личак О., Парахонтський С., Мазний В., гр.1201) було відзначено символічними подарунками.

**Шевченко в серці кожного з нас!**



## Що таке посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)?

Це захворювання розвивається, якщо людина пережила реальну або потенційну загрозу життю. Також цьому ризику піддаються свідки страшних подій і люди, які мали справу з їх наслідками. У більшості людей ці прояви недовговічні і з часом минають самі по собі. Це НОРМАЛЬНА реакція на ненормальні умови. Але якщо вони не слабшають протягом декількох днів чи навіть тижнів, це може бути проявом ПТСР.

### Ознаки посттравматичного стресового розладу:

- нав'язливе намагання «переосмислити» неприємні події, відтворення їх в уяві (зокрема, у сновидіннях);
- прагнення уникати того, що нагадує про травму (наприклад, місця події);
- підвищені тривожність і емоційне збудження, постійна настороженість, підозрливість.

### Поради:

- Не віддалятися від своїх друзів і близьких. У жодному разі не можна втратити зв'язок з людьми, які піклуються про Вас. Підтримка з боку інших людей є життєво важливою для одужання.
- Розгляньте питання про приєднання до **групи підтримки** для постраждалих від такого ж типу травми. Група підтримки може допомогти вам почувати себе неізолюваним і несамотнім. Завдяки групі можна також побачити нові для себе способи подолання стресу. Це зробить Вас сильнішим і мудрішим.
- Не вживайте алкоголь або наркотики. Коли Ви намагаєтеся «залити» своє горе, Вам стає легше тільки на короткий час, але в загальному ПТСР погіршується. Вживання психоактивних речовин посилює багато симптомів ПТСР, які проявляються в емоційному онімінні, соціальній ізоляції, гніві і депресії.

### Поради для рідних і друзів людини, що страждає на ПТСР:

Якщо в того, кого Ви любите, є ознаки ПТСР, піклуйтеся про нього і підтримуйте. ПТСР може бути важким випробуванням для сім'ї.

Будьте терплячими і намагайтеся зрозуміти близьку людину. Наберіться терпіння. Людині з посттравматичним стресовим розладом, можливо, буде потрібно говорити про травматичну подію знову і знову. Це частина процесу її видужання. Слухайте її ще і ще – скільки вона потребуватиме, кажіть їй про свою любов, підтримку, про свою віру в її сили, про свою готовність бути поруч з нею.

Намагайтеся поступово скеровувати її думки на позитивне майбутнє: улюблені заняття, відпочинок, життєві успіхи, надійні стосунки; якщо це доречно – помрійте разом з нею.

Не сприймайте симптоми ПТСР близької людини – емоційне заціпеніння і гнів – на свій рахунок. Якщо Ваша рідна людина здається відчуженою, дратівливою, пам'ятайте, що це не має відношення до Вас чи Ваших стосунків.

Якщо людина не йде на розмову про травмуючу подію, не тисніть на неї. Їй неймовірно складно говорити про це. Але дайте зрозуміти, що якщо людина захоче поговорити, Ви готові її вислухати.

## Козак святкує

у квітні

- 1 квітня, вівторок — День Сміху!
- 7 квітня, понеділок — Благовіщення.
- 7 квітня, понеділок — Всесвітній день здоров'я.
- 13 квітня, неділя — Всесвітній День рок-н-ролу.
- 13 квітня, неділя — Вербна неділя (справжня назва свята – Вхід Господній до Єрусалиму).
- 14 квітня, понеділок — День ДАІ МВС України.
- 17 квітня, четвер — Всесвітній день боротьби з гемофілією (спадкове захворювання, пов'язане з порушенням процесу згортання крові).
- 19 квітня, субота — Закінчення Великого посту.
- 19 квітня, субота — Український День навколишнього середовища (цього дня проводяться заходи, спрямовані на поліпшення стану навколишнього середовища, очищення водних джерел, озеленення, збереження заповідних об'єктів, поширення екологічних знань).
- 20 квітня, неділя — Пасха Христова (Великдень).
- 22 квітня, вівторок — Міжнародний день Землі.
- 23 квітня, середа — Всесвітній день книг і авторського права.
- 23 квітня, середа — Всеукраїнський день психолога.
- 23 квітня, середа — Міжнародний день секретаря.
- 24 квітня, четвер — Міжнародний день солідарності молоді.
- 26 квітня, субота — Міжнародний день інтелектуальної власності.
- **26 квітня, субота — Міжнародний день пам'яті Чорнобиля.**
- 27 квітня, неділя — Всесвітній день поріднених міст (міста-побратими Ніжина: Мозир, Білорусь; Свідниця, Польща; Яніна, Греція).
- 28 квітня, понеділок — Всесвітній день охорони праці.

Вітаємо!

<http://www.dilovamova.com>

<http://anekdot.kozaku.in.ua>

## Козак жартує



про жінок

- 8 Березня. Ранок. Встаю, йду у ванну. Тут крик чоловіка з кухні:  
- А ну швидко лягла назад в ліжку, я зараз кави принесу!
- У моїй сумочці такий безлад, що чоловік від мене ховає там свою заначку!
- Оператор служби техпідтримки:  
- Натисніть зірочку...  
Абонент-блондинка:  
- Зірочка - це така волохата крапка?
- Створив Бог жінку, подивився і сказав:  
-Тааа, ладно, нафарбується.
- Дівчата бувають двох видів: яких видів і яких не видів!

## ЧОЛОВІК У СУСПІЛЬСТВІ : Офіційні прийоми

(продовження)

<p><b>“Келих шампанського”</b> або <b>“келих вина”</b></p>	<p>Починається опівдні і триває близько 1 години</p>	<p>Цей прийом проходить стоячи. Форма одягу – повсякденний костюм і плаття. Гостям подають шампанське, вино і соки, іноді горілку або віскі; закуска – бутерброди, підсмажені горішки, маленькі тістечка, фрукти.</p>
<p><b>“Журфікс”</b></p>	<p>Час визначено в запрошенні.</p>	<p>З фр. – “точний час”. Зазвичай організують у визначений час і день тижня протягом зимового або осіннього періоду. Запрошення надходить 1 раз на початку сезону і діє до його закінчення (якщо не вказано про перерву). Часто “журфікси” проводять у формі літературних чи музичних вечорів. Гостям подають закуски, соки, воду, гарячі напої.</p>
<p><b>“Барбекю”</b></p>	<p>Починається близько 12<sup>00</sup> – 13<sup>00</sup>.</p>	<p>Влаштовують на відкритому повітрі в літній час (зазвичай по неділях). Гостям подають смажене на рожні м'ясо, вина і прохолодні напої.</p>
<p><b>«Фуршет»</b></p>	<p>Починається між 17<sup>00</sup> і 20<sup>00</sup>. Триває близько 2 годин.</p>	<p>Цей прийом проходить стоячи. Форма одягу – повсякденний костюм і плаття. Для «фуршету» накривається один закусочний стіл, на який ставлять стопкою тарілки, кладуть вилки і серветки. Пригощання передбачає 12 – 16 найменувань холодних закусок, кондитерські вироби, фрукти, спиртні напої, соки, мінеральні води. В кінці прийому пропонується морозиво, шампанське або кава.</p>
<p><b>“Коктейль”</b></p>	<p>Проводиться між 17<sup>00</sup> і 20<sup>00</sup>. Триває 40 – 50 хв.</p>	<p>Єдина відмінність «коктейлю» від «фуршету» в тому, що під час «коктейлю» пригощання подають офіціанти. Форма одягу – повсякденний костюм і плаття.</p>
<p><b>«Обід-фуршет» (шведський стіл)</b></p>	<p>Проводиться між 19<sup>00</sup> і 21<sup>00</sup>.</p>	<p>Форма одягу для чоловіків – темний костюм, смокінг або фрак, для жінок – вечірнє плаття. Під час цього прийому різні блюда сервіруються на одному столі. Гості, поклавши собі на тарілку їжу, розсаджуються за невеликі столики, які можуть знаходитися в сусідній кімнаті.</p>



<http://etuket.com>

## ПІЗНАЙ СЕБЕ: Тест «Перевір свої нерви»

Необхідно відповісти «так» чи «ні» на запитання та підрахувати позитивні відповіді:

1. Чи грюкаєш ти дверима, виходячи з помешкання?
2. Чи дратують тебе розставлені в кімнаті речі, чи зачіпаєш ти їх, коли ходиш по кімнаті?
3. Чи втрачаєш самоконтроль у суперечці?
4. Чи перериваєш ти співрозмовника?
5. Чи розмахуєш руками під час розмови?
6. Чи можеш втримати кінчиками пальців аркуш паперу так, щоб він не тремтів?
7. Чи розмовляєш ти іноді сам з собою?
8. Чи ображаєшся через дрібниці?
9. Чи довго не можеш заснути?

Перевір себе:

**8-9 балів** – твоє нервово напруження перейшло всі межі, тобі потрібно терміново звернути увагу на своє здоров'я.

**4-7 балів** – простежується тенденція до нервової поведінки.

**1-3 балів** – можеш вважати, що твої нерви в порядку.



Психолог Музиря Н.В.