

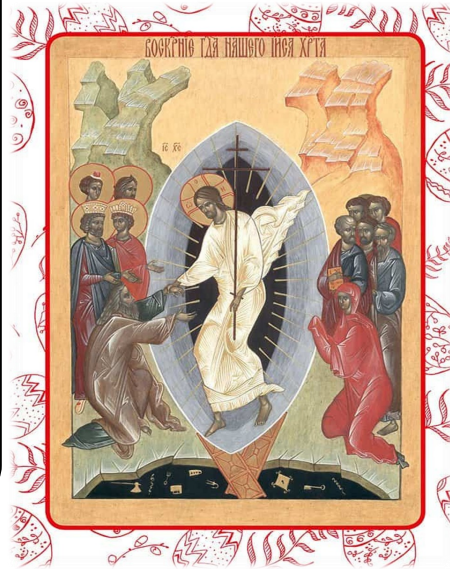
•Праздник Светлой Пасхи

•Наши достижения

•Новости ОДО ДС  
«РОМАШКА»

•Страничка психолога

## Праздник Светлой Пасхи



В ночь с субботы на воскресенье, то есть накануне иудейской Пасхи, Мария Магдалина и другие женщины пришли к пещере, чтобы омыть и умастить благовониями тело казненного Христа. Этих женщин в Церкви принято называть Женами-мироносицами.

Преданные Господу ученицы обнаружили, что камень, закрывавший вход в пещеру, отвален, а сам гроб пуст. Им явились два Ангела и возвестили Воскресение Христа: «Когда же недоумевали они о сем, вдруг предстали перед ними два мужа в одеждах блистающих. И когда они были в страхе и наклонили лица свои к земле, сказали им: что вы ищите живого между мертвыми?» (Лк 24:4-5).

Праздник Воскресения Христова получил название «Пасха» от еврейского праздника Пасхи. Песах у иудеев посвящен Исходу израильтян из Египта и освобождению их от рабства. Эти события описаны в Ветхом Завете.

Почему христиане взяли название иудейского праздника? Дело в том, что события Страстной седмицы — предательство Иуды, арест Христа, Страсти Христовы и распятие — произошли накануне еврейской Пасхи. А Воскресение Христово — в ночь на Пасху.

Пасха — это праздник победы над смертью. Христиане же говорят — «наша Пасха — Христос». Почему? Иисус Христос был Сыном Божиим. Знали ли вы, что Иисус тоже праздновал Пасху? Накануне того, как Его схватили, накануне мытарств, которые мы вспоминаем на Страстной неделе, и казни на Голгофе, Он собрал в Иерусалиме своих учеников и совершил с ними «Пасху законную» по всем законам того времени. Но в этот день прозвучали важные и новые для будущих христиан слова: «Примите, едите, сие есть тело Мое, за вас ломимое. Примите и пейте, сия чаша есть Новый Завет в Моей крови, за вас и за многих изливаемая во оставление грехов. Сие творите, когда только будете пить, в Мое

вспоминание». Так Ветхий Завет между Богом и людьми остался в прошлом. Не потому что Иисус отменил его, «не отменил, но исполнил». Бог заключил с людьми новый «договор», согласно которому люди принимали Крестную жертву Спасителя.

Мы радуемся об освобождении из «духовного Египта», царства смерти и греха и о переходе в другую жизнь. Иисус Христос отворил двери ада. Избавил человечество от вечных мук за наши грехи.

Вкушая Тело и Кровь Спасителя, мы приобщаемся к Его скорбям и страданиям, к Его смерти, но, вместе с тем, мы приобщались к «переходу». Это был переход к бессмертной жизни, к победе над адом и смертью, которую даровал нам Христос. Ученики Христа и верные Ему женщины похоронили Тело Господа в пещере, но Он... Воскрес! Отодвинул тяжелый камень гробницы и вышел из нее. Пасха победила смерть. Пасха — это главная составляющая христианской веры, надежды на жизнь Вечную.

«Христос воскрес!» — «Воистину воскрес!»

Эти слова выражают самое важное в христианстве. Ведь если Иисус не воскрес, то наша вера тщетна.

Пасха в 2023 году выпадает на 16 апреля. Главная подготовка к Пасхе для христианина заключается в соблюдении Великого поста. Великий пост ведет нас к Пасхе. Самое главное во время поста — не только воздерживаться от определенного типа пищи, но примириться с обидчиками, молиться. Если человек не постился, это не значит, что на Пасху в 2023 году ему запрещено войти в храм. Пасха — праздник и для постящихся, и для тех, кто пришел в храм впервые.

Великий пост — один из самых строгих в церковном году. Перед ним длится Масленица, масленичная неделя. Христиане воздерживаются от шумных празднований в эти

дни. Ведь их ждет Великий пост, который соблюдается не только накануне праздника — Пасхи, но и претворяет события, которые происходят во время Страстной недели, когда мы вспоминаем страдания Христа.

Пасха — праздник Воскресения Христова, главный праздник всего церковного года. Это переходящий праздник, его дата меняется год от года и зависит от лунно-солнечного календаря. Праздник не принадлежит к числу двенадцати двенадцатых праздников, а стоит как бы над их кругом, потому что его значение по-настоящему уникально.

На Пасху мы вспоминаем о событиях, описанные в Новом Завете всеми четырьмя евангелистами — Матфеем, Марком, Лукой и Иоанном. Четыре Евангелия рассказывают о днях Страстной седмицы и Воскресении Христовом.

В пятницу Страстной седмицы — Страстную, или Великую, пятницу — Спаситель был распят на кресте. Ученики похоронили Его в гроте — пещере, которая находилась рядом с Голгофой, горой, где совершались казни — распятия.

В пятницу Страстной седмицы — Страстную, или Великую, пятницу — Спаситель был распят на кресте. Ученики похоронили Его в гроте — пещере, которая находилась рядом с Голгофой, горой, где совершались казни — распятия.

Завершается Великий пост Лазаревой субботой. Накануне праздника Входа Господня в Иерусалим Господь воскресил Своего знакомого — Лазаря.

Это стало преддверием воскрешения самого Господа. Иисуса встречали в Иерусалиме как Царя. Люди видели настоящее чудо: тело Лазаря, которого коснулись уже следы разложения, ожило. Господь вдохнул жизнь в человека, который не просто скончался, но скончался давно и от тяжелой продолжительной болезни. Господь не спешил исцелять Лазаря, хотя мог сделать это, именно потому что намеревался воскресить. Видевшие это событие и слышавшие о нем радовались приходу Христа в Иерусалим, так как надеялись, что Мессия неистово сокрушит врагов земных, въехав в город на ослике. Но Иисус пришел бороться с главными врагами — со смертью и адом. Земное процветание и благоденствие не входило в Его планы.

Его ждал арест, пытки и смерть на Кресте.

*(продолжение на стр. 2)*



(начало на стр. 1)



Один из самых важных для христиан дней на Страстной седмице — Великий Четверг, когда Церковь вспоминает события Тайной Вечери. Ведь именно тогда было установлено таинство Евхаристии.

В Страстную Пятницу, самый трудный день, вспоминается Крестная жертва Спасителя. Это — день Его страданий и смерти. Церковь скорбит о страстях Христовых. Вместо литургии в этот день совершаются Царские Часы. На вечерне выносят плащаницу, это символ положения Тела Христова во гроб.

Далее — затишье дня покоя, Великой Субботы, и радость Христова Воскресения.

Господь пришел в этот мир не для того, чтобы умереть, но для того, чтобы воскреснуть и подарить нам надежду на спасение от неизбежности смерти, отпущение грехов и жизнь вечную. Христиане празднуют принятие этой возможности. Подготовка к Пасхе в 2023 году, как и в любом другом церковном году,

## Праздник Светлой Пасхи

закljučается в посте, молитве и размышлениях о том, что Господь пострадал за наши грехи. И мы должны достойно и праведно принимать дар жизни, который преподносит нам Пасха Христова.

Христиане поздравляют друг друга с праздником Пасхи радостным возгласом «Христос воскрес!» — «Воистину воскрес!»). Это не просто слова, но подтверждение нашей веры и преданности Христу.

Автор: Каспин А. Б. – заместитель директора по УВР

## НАШИ ДОСТИЖЕНИЯ



Муниципальный этап областного смот-

ра самодеятельного художественного творчества «Я вхожу в мир искусств», посвященного Году педагога и наставника, прошел среди обучающихся образовательных организаций и учреждений дополнительного образования города Брянска. В Фокинском районе смотр проводился 30 марта на базе МБОУ «Лицей № 27 имени Героя Советского Союза И. Е. Кустова». Этот конкурс принес нашим учащимся отличные результаты! Лауреатами смотра «Я вхожу в мир искусств» стали следующие участники:

Митченкова Алина 4а класс  
 Чиженок Милана 5е класс  
 Мироненко Павел 9в класс  
 Хандожко Анастасия 10в класс  
 Морозова Елизавета 10б класс.

Титул «Гран При», большинством голосов жюри, был присужден **Мальченкову Станиславу**, ученику 5е класса. 11 апреля Стас защищал честь нашей Гимназии на заключительном этапе смотра «Я вхожу в мир искусств».

Автор: Куланова И. В. – советник директора по воспитанию



По итогам Всероссийского конкурса «500 лучших образовательных организаций страны - 2022» МАОУ «Гимназия №1» г. Брянска стала лауреатом в номинации «Лучшая общеобразовательная организация России».

Жюри конкурса отмечают, что опыт работы гимназии показывает целостность и системность в профессиональной деятельности и достоин трансляции на уровне педагогического сообщества Российской Федерации..

Администрация гимназии поздравляет учителей, учащихся и родителей с победой в конкурсе!

Автор: Чернышева Л. А. – заместитель директора по УВР

**6 апреля 2023 года** состоялся торжественный прием у директора участников регионального этапа всероссийской олимпиады школьников 2022- 2023 учебного года. В теплой, дружественной обстановке, за кружкой чая и пирогом, директор гимназии Александр Михайлович Кравченко поблагодари присутствующих гимназистов и их педагогов-наставников за достойную защиту чести гимназии на олимпиадах, пожелав всем присутствующим новых побед!

Автор: Чернышева Л. А. – заместитель директора по УВР



НОВОСТИ ОДО ДС «РОМАШКА»



**Неделя театра**

Театр творит чудеса: веселит, обучает, развивает творческие способности дошкольников. Корректирует их поведение, способствует эмоциональному раскрытию, развивает речь, ораторские способности детей, придает уверенность в себе, помогает приобрести навык публичных выступлений.

Поэтому наша задача раскрывать, поддерживать и развивать у детей те творческие способности, которые у них есть от рождения, а так же воспитывать интерес к театральному творчеству, умение и желание действовать сообща, воспитывать у детей чувство раскре-

пощённости, уверенности в себе, умение преодолевать чувство застенчивости. В нашем детском саду все дети настоящие артисты, каждый утренник-это небольшое театрализованное представление, где все герои-дети. Неделя театра сплотила в единый коллектив не только детей, педагогов, но и их родителей.

Работа над театрализованной деятельностью начинается уже с младшей группы.

Все дети любят спектакли. Им нравится не только представление, а самим быть артистами. Ролевой театр — это театр, где дети берут на себя роль выбранного персонажа.

В детском саду прошла неделя театра.

Юные артисты — воспитанники второй младшей группы (воспитатель Кузнецова О.В.)- продемонстрировали свои артистические способности в русской народной сказке «Репка»

Под руководством воспитателей средней группы №2 Ивановой Н.В. и Бабенкиной Е.С. воспитанники подготовили настоящее театрализованное представление по мотивам известной детской сказки «Красная шапочка». Сказочные декорации, красивая веселая музыка и интересная сказка зачаровала наших зрителей. Интересный и развлекательный сюжет сказки покорила детей и взрослых. Своей замечательной игрой артисты показали прелесть театрального искусства, создали особую атмосферу театра. Зрители долго аплодировали юным артистам. Для них это было уже второе публичным выступлением, в прошлом году они показали театрализованную постановку «Теремок».

Воспитанники старшей группы организовали для воспитанников других групп показ спектакля «Маша и медведь» Дети получили огромное удовольствие от участия в таких мероприятиях.

Праздник театра продолжается, с нетерпением ждем театральных постановок других групп.

Автор: Полякова И. В. - ст. воспитатель ОДО «Детский сад «Ромашка»

**Призер Всероссийского конкурса**

Все дети - мечтатели, фантазеры и выдумщики. Без фантазии не было бы развития ребенка. Воображение помогает детям рисовать, лепить, творить. Кто-то придумывает целые фантастические города, а кто-то забавных вымышленных животных.

В мире фантазии и воображения ребенок может придумать для себя друга. Фантазии, это источник творчества, основанный на нестандартном мышлении.



Наш воспитанник, Клейменичев Иван, принял участие во Всероссийском конкурсе детского рисунка «Фантастические животные» и стал призером (2 место).

Автор: Полякова И. В. - ст. воспитатель ОДО «Детский сад «Ромашка»





## СТРАНИЧКА ПСИХОЛОГА

информация для родителей и учащихся

# КАК СОХРАНИТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ

**Полезно** убрать из рациона: кофеин, алкоголь, сладости, рафинированные углеводы (белый рис, изделия из белой муки), жареная пища

**Полезно** для поднятия настроения употреблять в пищу жирную рыбу, грецкий орех, авокадо, льняное масло, фасоль, зелень, фрукты и овощи, зная во всем мере.

**Полезно** за 2 часа до сна отказаться от телевизора, слушать спокойную музыку, гулять на свежем воздухе, завести домашнее животное, учиться быть оптимистом, видя в каждой ситуации что-то положительное.



**Полезно** сохранять ежедневную физическую активность, завести хобби, оказывать посильную помощь другим, более нуждающимся взрослым, детям, общаясь и обмениваясь опытом. Учиться радоваться самым простым вещам в жизни.

Эмоциональное здоровье – это эмоциональная устойчивость, то есть способность адекватного восприятия мира, осознанность совершения поступков. Чувство юмора, доброжелательность, способность к адекватной самооценке, самообладанию. Это умение быть оптимистом, верить в себя и в свои силы, установление эффективного психоэмоционального взаимодействия с окружающими и близкими людьми. Эмоции воздействуют на тело и разум человека, влияя на все аспекты его существования. Хронический стресс, длительные переживания ослабляют иммунную систему, то есть организм предоставляет вредоносным бактериям благоприятные условия для развития болезней.

## Зависимость от мнения окружающих

Сколько же неисполненных личных желаний, несбывшихся мечтаний и в целом загубленных судеб из-за того, что чужое мнение ставилось выше своего собственного!!!

Почему же люди думают, что кому-то виднее, что им нужно?! Начинают считать, что их мнение или чувства, не достойны внимания окружающих.

Переживают, что их не примут такими - какие они есть. Этих людей действительно не



принимают, не считают с их мнением, но только по одной причине! Потому, что этого мнения просто-напросто НЕТ!!!

Самые распространённые факторы, которые могли повлиять на отсутствие или

подавления личного мнения:

- Низкая самооценка;
  - Родители, властные или же склонные к перфекционизму;
  - Потеря веры в себя из-за череды неудач;
  - Травматический опыт;
  - Постсоветское воспитание, в советскую эпоху, важность чужого мнения была предельно высока;
  - Желание всем нравиться;
- Важно понять, что постоянное подавление собственного мнения приводит к серьёзному внутреннему конфликту! Этот конфликт лишает человека малейшего шанса быть счастливым!

Конечно, нужно учитывать и в какой-то мере считаться с мнением окружающих вас людей, но как сделать так, чтобы не приходилось следовать чужому мнению вопреки своим интересам и желаниям?

Самое важное, найти и решить причину этой зависимости. Если это травматический опыт - лучше лечить в терапии. А в остальном, несколько советов:

Научиться замечать свои желания, интересы и ценить их;

Принять и полюбить себя! Окружающих много, а вы у себя один!

Проанализировать людей, чьё мнение вы ставите выше своего, какие качества есть у них, за что вы их уважаете.

Научитесь, для начала - хотя бы мысленно, четко формировать своё мнение и свои желания.

Перестаньте додумывать за других людей, возможно, им в принципе не интересно, какое решение вы примете и что с вами будет.

© “Всегда есть выбор. Либо ты делаешь все, как хочешь ты, и счастлив. Либо делаешь все, как хотят другие, и ненавидишь их и себя.”

Автор: Кулькова В. В. – педагог-психолог