

Счастье - тогда, когда вас понимают.
Счастье - тогда, когда ждут и встречают...
Счастье - когда забываешь о нём,
Счастье - когда полноценно живём!
Счастье - когда благодарен судьбе,
Счастье - когда благодарны тебе.
Счастье - когда за тобою победа,
Счастье - когда прочен локоть соседа,
Счастье - когда ты с любовью живёшь,
Счастье - когда ты тепло отдаёшь!
Счастье - когда окрыляет успех,
Счастье - когда его делают на всех.



Каждый человек хоть раз в жизни спрашивал себя: «**Что такое счастье?**» Поздравляя друзей, родных и просто знакомых, мы всегда желаем им счастья, потому что считаем, что главное в жизни – быть счастливым. По латыни счастье называли «фортуной», с французского языка оно переводится как «шанс», а с английского – «удача». В русском языке слово «счастье» имеет общеславянские корни – приставка **сѣ** – в значении «хороший», и корень **часть** – в значении «доля», «удел». Первоначально слово счастье употреблялось в значении «хорошая доля».

Международный день счастья с недавних пор, а именно с 2013 года, отмечается ежегодно **20 марта**. Кстати, дата для празднования Международного дня счастья выбрана неслучайно. Ведь 20 марта наступает весеннее равноденствие, когда день становится равен ночи по продолжительности. Таким образом учредители праздника хотели подчеркнуть, что все люди планеты имеют равные права на счастье. Международный день счастья учрежден резолюцией Генеральной Ассамблеи ООН от 28 июня 2012 года. Инициаторами появления такого праздника и авторами принятого всемирной организацией документа стали представители Бутана – это маленькое государство в Южной Азии, которое находится между Индией и Китаем. Дело в том, что бутанское правительство считает своей главной целью сделать всех своих граждан счастливыми. В этой стране даже есть государственная комиссия по всеобщему народному счастью и министерство счастья, а общепринятое понятие валового внутреннего продукта (ВВП) заменено там валовым национальным счастьем (именно этим показателем определяется благосостояние нации). Таким образом, поддержав инициативу Бутана, ООН признала, что достижение счастья является одной из самых главных целей всего человеческого сообщества, и призвала все страны мира сделать все возможное для повышения уровня жизни населения. Мы провели опрос среди учителей, родителей и учеников нашей школы, хотели узнать, счастливо ли наше сообщество школы №6.

Учителям мы задавали вопрос – Что такое учительское счастье? И вот какие ответы мы получили:



«Я часто задаю себе вопрос: что должно быть счастьем для учителя? Многие дети, засыпая, говорят: «Как хорошо, что завтра - не в школу!» Почему? Наверное, потому, что ребенок утратил веру в себя, и ему просто неинтересно. Поэтому я все больше убеждаюсь в том, что счастье для учителя - научить детей верить в себя и сделать все, чтобы детям было интересно».



«Идут дни, годы. Я люблю свою работу и считаю, что школа – самая удивительная лаборатория, потому что в ней создается будущее. В этом моя огромная человеческая радость, а может быть, и большее – счастье».

«Для одних счастье – это любовь, для других – деньги, а для третьих здоровье и жизнь. Я думаю, что в разные моменты нашей жизни мы за счастье принимаем разные значения. Ведь бывает даже, что одному и тому же человеку сегодня для счастья нужна любовь и семья, завтра – деньги и работа, а ещё через какое-то время ему нужно здоровье, удача и успех. У всех своё счастье и каждый счастлив по-своему!»



HAPPINESS
is when what you
think, what you
say, and what
you do are in
HARMONY.
Mahatma Gandhi



«Для меня, как для педагога, счастье - это видеть горящие глаза детей и результат своей работы! И, конечно, же, когда счастливы наши дети, тогда и я счастлива! А также это мои коллеги. Моя любимая школа. Это она научила меня быть всегда ответственной, терпеливой, самоотверженной. Я очень счастлива, что меня окружают прекрасные люди».

«Счастье для меня, когда мои усилия не пропадают даром. Если здесь и сейчас мне удастся раскрыть способности ребенка. А может через годы все, что я вложила, поможет ему стать человеком. Это счастливые глаза детей, это слова благодарности родителей. Я искренне радуюсь каждому детскому успеху и для меня это - счастье».



«Чтоб детки получили в школе не только знания, а нашли свое место в жизни!!! Понимать, что ты выбрал правильный путь в жизни и никогда не жалеть об этом выборе!»

«Счастье - это когда работаешь с удовольствием, каждый день видишь любознательный взгляд своих любимых учеников и стараешься им передать всё то, что знаешь сама».



Американцы и европейцы зачитываются новой книгой психолога Тима Боно. Он рекомендует очень простые рецепты на каждый день, которые помогут не хмуриться, а улыбаться!

7 простых рецептов счастья

- 1. Прогуляться — это святое!** Увы, большую часть времени мы вынуждены проводить перед компьютером. И это увеличивает риск появления рака, сердечных заболеваний, диабета и ожирения. Что делать? Двигаться.
- 2. Распрямись и улыбнись у зеркала.** Если настроение на «нуле», надо подойти к зеркалу, распрямиться, раскинуть в сторону руки, улыбнуться — и немного так постоять. Вы почувствуете себя увереннее и счастливее.
- 3. Перед сном поставь телефон на зарядку в соседней комнате** Тот, кто высыпается, доказано меньше раздражается, лучше себя чувствует, у него больше энергии. А высыпаться нам в последнее время серьезно мешают смартфоны. Увлечись просмотром соцсетей, мы себя будоражим, не можем расслабиться и нормально уснуть. Периодически проверяя ваш почтовый ящик, вы тревожитесь и перевозбуждаетесь. Все время заглядывая в него, вы отвлекаетесь от какого-то основного дела. И в итоге дурачки, ненужные письма, которые не имеют реальной ценности для вашей работы, будут вызвать стресс. Совет: - Отнесите к проверке электронной почты...как к приему пищи.
- 5. Психуешь? Не ори!** Совет: Нужно взять ручку, листок и описать ваши эмоции. Это поможет избавиться от гнева. И записывать как можно более подробно то, что вызвало у вас негативные чувства. Уточняя, что именно с вами происходило на каждом этапе - как дошли до жизни такой. Потом перечитайте — и отпустите. Можно бумагу порвать. А можно аккуратно сжечь.
- 6. Перестань фотографировать все подряд.** Обычное дело: выбрался куда-то - в парк, на природу, в отпуск, на вечеринку, - достаешь телефон и начинаешь снимать все подряд. Делать селфи, фотографировать детей, друзей, достопримечательности. Зачем? А как же радость от единения с семьей и друзьями? Совет: В следующий раз, когда вы делаете или видите что-то удивительное, «из ряда вон», сделайте одну или две фотографии. А затем выключите телефон. И наслаждайтесь моментом.
- 7. Развивай силу воли.** Неожиданный совет — надо научиться терпеть трудности. Развивать силу воли. Если вы в спортзале тренируетесь в течение 45 минут без передышки, то потом падаете без сил. Но! Если вы тренируетесь по 45 минут регулярно, то становитесь сильнее, и после тренировок уже способны успеть еще что-то сделать. Точно так же, выкладываясь на работе, отдавая всего себя какому-то проекту, вы укрепляете силу воли. И в будущем сможете работать более продуктивно, ведь успехи, связанные с преодолением каких-то трудностей, способны приносить нам удовольствие. И настоящее счастье.



Даша: «Счастье- это семья»

Саша: «Счастье- это когда твоя семья, близкие, родственники здоровы».

Аня: «Счастье- это когда твоя семья рядом и все здоровы, когда всё у всех хорошо»

Мария: «Счастье... По-моему, это состояние человека. И у каждого человека своё счастье. Понятий может быть много. Я люблю, когда другие радуются. Сделать кому-то добро - вот для меня счастье».

Ксюша: «Счастье у каждого своё, кто-то счастлив что поднимает кому-то настроение, а кто-то счастлив потому что, например, есть сладкое. Каждый человек особенен по-своему, у каждого свой вкус и своё мнение...»

Артём: «Счастье - это когда человек радуется, и у него все хорошо».

Таня: «Счастье-это когда тебя понимают»

Слава: «Довольно обобщённое понятие-счастье. В течении жизни меняется это понятие. Для меня это деньги и родственники»

А что же еще для счастья надо?

Каждый день выбирай три события, за которые хочется сказать «спасибо». Это проверенный способ научиться видеть хорошее — и чувствовать себя лучше.

- Следите за своим окружением: постарайтесь общаться с оптимистами, избегая тех, кто все время жалуется.

- Находите хотя бы пару часов в неделю для занятия любимым делом - хобби, творчеством, тем, что вы по-настоящему любите. В такие моменты мы счастливы и не замечаем, как летит время.

- Не суетитесь. Опаздывать и не успевать — это всегда стресс. Планируя свой день, делите дела на важные и не очень. Важных должно быть 3-5, не более. Тогда вы все успеете — и не будете все время спешить и нервничать.

- У каждого из нас любимые места, например, берег реки или озера. Для счастья нам надо хоть раз в неделю посещать такое место. А еще больше общаться с животными, растениями. Это помогает нам чувствовать добро, заботу и делает жизнь глубже.

- Старайтесь жить сегодняшним днем. Не прокручивать все время ошибки прошлого, не задумываться о слишком далеком будущем - так мы теряем наше настоящее, а вместе с ним спокойствие. Посмотрите вокруг. Всегда много хорошего происходит именно сейчас, в этот миг.

- Придумывайте себе ритуалы. К примеру, 31 декабря мы с друзьями ходим в баню. Или по выходным - выезд на природу, возможно, совместное чтение книги перед сном. Ритуал нам дает чувство стабильности, гарантию, что вот в это время точно будет хорошо. Имея пару-тройку таких ритуалов, вы почувствуете себя спокойнее и счастливее.

И у каждого из нас свое представление о счастье. Каждая маленькая радость, небольшой успех, достижение чего-то делают нас счастливыми. Но хочется сказать словами поэта Эдуарда Асадова.

**Красоту увидеть в некрасивом,
Разглядеть в ручьях разливы рек!**

**Кто умеет в буднях быть счастливым,
Тот и впрямь счастливый человек!**

27 марта

С Днем Театра

Всемирный день театра

Дата празднования всемирного профессионального праздника всех служителей Мельпомены приходится на 27 марта, тогда же, когда День театра в 2019 году отмечают и в России.

Театральное искусство берет свои истоки в глубокой древности. Зрелищные постановки устраивались и на **Востоке, и в Древней Греции, и Риме** еще в первобытный период, и представляли собой определенные обряды. Представления, сопровождавшие древние ритуальные праздники, чаще всего изображали определенные природные явления или рабочие процессы: сбор урожая, посевная и др. По мнению искусствоведов, рождение театра неотъемлемо связано с появлением зрителей, для которых и устраивались подобные действия. Именно тогда, когда коллективное творчество стало ориентировано на общественное внимание и его оценку, можно считать появлением искусства, получившего название «театр». Не случайно, в переводе с древнегреческого языка, оно означает «место, где смотрят». Упоминания о первой театральной постановке датируются 2500 годом до н. э. **В древнем Египте** разыгрывались сценки из истории бога Осириса. **В древней Греции** также использовались мифологические образы и были тесно связаны с религиозными обрядами. На Руси театр чаще представлял собой обряды, связанные с полевыми работами, которые позже превратились в развлекательные игры-представления.

В Средневековье театральные коллективы состояли из бродячих актеров, путешествовавших по разным городам, устраивая комедийные представления. Чаще всего спектакли имели религиозную тематику с элементами сатиры. Итальянская народная комедия масок признана одним из самых ярких примеров появления профессионального театра. **В эпоху Возрождения** этот вид искусства становится стационарным и появляются первые специальные помещения, в которых проходили представления. С этого времени театральные традиции распространяются по всему миру, и он становится одним из главных публичных мест для развлечения общества. В это же время появляются такие профессии, как актеры, режиссеры и драматурги, писатели больше уделяют внимания написанию пьесам для театральных постановок. **В эпоху Просвещения** — это искусство приобретает огромную популярность, которая сохранилась и до наших дней. Несмотря на то, что появление кинематографа немного снизило востребованность театра в обществе, он продолжает оставаться актуальным и привлекает внимание огромной аудитории...

27 марта 1948 года в Праге прошло награждение выдающихся деятелей театрального искусства. На этом мероприятии прозвучали поздравления в адрес всех работников сцены, и была выдвинута идея о создании единого дня, посвященного всем работникам театра. Торжество отметили праздничным шествием оркестрантов и художников. Несмотря на то, что в мероприятии приняли участие представители различных стран, праздник так и не получил статус международного. **Всемирный день театра был учрежден лишь в 1961 году.** Профессиональный праздник деятелей театрального искусства имеет фиксированную дату и ежегодно отмечается 27 марта во всех странах мира. День театра не является официальным выходным днем, но входит в календари знаменательных дат разных стран...

Каждый год 27 марта во многих странах мира проводятся различные мероприятия, на которых представители общественности поздравляют работников театров и художественных коллективов. Во многих театрах проходят специальные праздничные постановки, любимые миллионами зрителей спектакли. В этот день представители властей присоединяются к всеобщему празднику и отмечают выдающихся представителей своих профессий памятными медалями и другими наградами. По традиции к мировому театральному сообществу обращаются заслуженные деятели культуры...

Над выпуском работали: главный редактор, верстка и дизайн: О.П.Мидукова; корреспонденты: творческая группа обучающихся 8 б класса МБОУ «СОШ №6», г. Шумерля. Ждем ваших материалов по эл. адресу: midol68katnas@mail.ru