



АКТИВ

“Гласът на нашето училище!”

ул. ТОМА ПЕТКОВ №27, гр. ЧЕРВЕН БРЯГ

9 ФЕВРУАРИ 2026 | Брой № 22 | ЕЖЕСЕДМИЧНИК

Любов и вино – от древността до днешните съобщения в клас



14 февруари

На 14 февруари светът отбелязва Деня на влюбените – с картички, сърчица, балони, цветя, шоколад, рози... И, разбира се, с много усмивки (и тайни погледи между чинове). Но същата дата е свързана и с... виното?

Св. Валентин – покровител на влюбените
Според легендите, Св. Валентин е живял през III век и тайно венчавал влюбени двойки, въпреки забрана от императора. Наказан за това, той остава символ на истинската, смела любов.

В западния свят празникът се отбелязва с обяснения в любов, картички – valentines – и шоколадови сърчица.

Трифон Зарезан – българският пазител на лозята (и на доброто настроение)

На същата дата у нас се чества и Трифон Зарезан – традиционният празник на лозарите и винарите. По нов стил той е на 1 февруари, но често се отбелязва и на 14-ти.

С веселие, зарязване на лозите и чаша (или две) вино – Трифоновден символизира плодородието, здравето и радостта.

А какво общо имат любовта и виното?

- И двете могат да ни накарат да се усмихваме без причина.
- И двете ни карат да виждаме света в розов цвят.
- И при двете важи правилото: „Не прекалявай, за да не загубиш вкуса.“

14 февруари в училище?

Дори да няма любовно писмо в чантата ти, на този ден можеш да:

- поздравиш приятел с усмивка;
- напишеш анонимно послание до човек, който те вдъхновява;
- споделиш шоколад (или просто добро настроение);

Независимо дали празнуваш с роза, с лозарска ножица или с... контролно по математика – помни, че най-важното е да си свързан с хората около теб с внимание и доброта.

А любовта? Тя е навсякъде – не само между влюбени, но и в приятелството, семейството и смеха в междучасието.



Обичам те! Наздраве!

Седмична мисъл:

„Всеки ден е нов шанс да се научиш на нещо велико.“

Водеща тема на броя:

Любов и изкуство – четете на стр. 2, 3

Какво още ще прочетете в този брой:

- Бърнаут
- Леонардо – геният
- Интервю с Иван Иванов – ученик в 10а клас в ТГ



На прага ли си на... бърнаут?



Бърнаут при ученици: когато умората вземе превес. Това е прегаряне!

Как да го победим или предотвратим?

В съвременния свят дори учениците не са застраховани от състояние, наречено бърнаут – или казано по-просто: емоционално и физическо прегаряне.

Контролни, домашни, извънкласни дейности, очаквания от родители, социални мрежи, тревожност... Всичко това може да доведе до състояние, в което просто ти се иска да избягаш – от задачите, от хората, от самия себе си.

Ако се чувстваш:

- Постоянно уморен, дори след сън
- Немотивиран, дори за неща, които си обичал
- Изнервен, с чувство на празнота
- Искаш просто "всичко да спре"...

...може би е време да си дадеш почивка. И то не само физическа, а емоционална.

Как да се справим?

1. *Намали натоварването.* Не си длъжен да правиш всичко наведнъж. Понякога „достатъчно добре“ е по-добро от „перфектно“.

2. *Раздвижи тялото – ще освежиш и ума.*

Спорт, разходка или дори 5 минути разтягане могат да променят начина, по който се чувстваш.

3. *Говори с някого.* С приятел, родител, учител или училищния психолог. Не си сам. Понякога една кратка честна дискусия облекчава повече от седмица почивка.

4. *Изключи се от екрана.* Скролирането не е почивка. Опитай дигитален детокс – дори за час. Ще усетиш разлика.

5. *Сложи приоритетите на място*

Какво е най-важно днес? Останалото може да почака. Научи се да казваш "не" и на другите, и на себе си.

Как да не стигаме дотам?

- Спи поне 7-8 часа
- Храни се редовно и балансирано
- Оставай време за неща, които обичаш
- Не се сравнявай с другите – всеки има собствен ритъм

Бърнаут не е слабост. Това е сигнал, че си дал прекалено много, без да си презаредил.

Грижи се за себе си – защото няма шестима, която си струва изтощен ум и празно сърце.

Леонардо и неговата арт терапия

Методът за концентрация на Леонардо да Винчи описва прост механизъм за това как умът и душата могат да бъдат лекувани с рисуване.

1. Уморени сте – рисувайте цветя.
2. Ядосани сте – чертайте линии.
3. Изпитвате болка – моделирайте с глина и пластилин.
4. Скучно ви е – запълнете лист хартия с различни цветове.
5. Изпитвате тъга – рисувайте дъга.
6. Страх ви е – плетете макраме или правете апликации от тъкани.
7. Изпитвате тревога – направете кукла от прежда.
8. Изпитвате възмущение – късайте хартия на малки парченца.
9. Безпокоите се – сгъвайте оригами.
10. Напрегнати сте – чертайте спирали и възли.
11. Важно е да си спомните – рисувайте лабиринти.
12. Разочаровани сте – направете копие на картина.
13. Отчаяни сте – чертайте пътища.
14. Трябва да разберете нещо – нарисуйте мандала.
15. Необходимо е бързо да възстановите силите си – рисувайте пейзажи.
16. Искате да разберете вашите чувства – направете си автопортрет.
17. Важно е да запомните състоянието – рисувайте цветни петна.
18. Ако се нуждаете от систематизиране на мислите – рисувайте квадрати.
19. Искате да разберете себе си и своите желания – направете колаж.
20. Важно е да се съсредоточите върху мислите си – рисувайте с точки.
21. За да намерите най-добрия начин за излизане от ситуацията – чертайте вълни и кръгове.
22. Чувствате, че сте „затънали“ и трябва да се движите напред – рисувайте спирали.
23. Искате да се концентрирате върху целта си – рисувайте решетки и мишени.

Малко хумор:



Ако работник през нощта сънува, че е на работа, работодателят е длъжен да му плати нощен труд.

Съвет за мотивация:

„Да вярваш в себе си е първата крачка към успеха.“



Леонардо – геният отвъд времето

През далечната 1452г., в живописното тосканско селце Анкиано, близо до Винчи, се ражда едно дете, което векове по-късно ще бъде определяно с две думи: универсален гений. Това е Леонардо да Винчи – човек, който въплъщава мечтата на Ренесанса за цялостно развитата личност.

Незаконен син на нотариус и селянка, Леонардо не получава класическо образование, но това не му пречи да се издигне до върховете на изкуството, науката и инженерството. Напротив – неговото любопитство, свободата от догми и непрестанното наблюдение на природата го превръщат в пионер на знанията.

Художник със сърце на учен

В историята на изкуството Леонардо остава с шедьоври като Мона Лиза – загадъчната жена, чиято усмивка вълнува поколения – и Тайната вечеря, в която той „запечатва“ не само последните мигове на Христос с учениците, но и цялата драма на човешките емоции. Леонардо вярва, че истинският художник не просто копира света, а го разбира. За него анатомията и светлината са ключове към дълбочината на портрета, а природата – най-големият учител.

Изобретател с поглед към бъдещето

Леонардо скицира летателни машини векове преди човечеството да полети. Проектира хеликоптери, парашути, бронирани коли, дори механични рицари. Описва кръвообращението, преди то да бъде открито научно. Неговите тетрадки – изпълнени с чертежи, огледално писане и наблюдения – ни показват мисъл, която винаги върви една крачка пред времето.

Ум, който не познава граници

Тайната на гения на Леонардо се крие в начина, по който свързва науката с изкуството, любопитството с изследването, въображението с точността. За него всяко знание е свързано с друго, а светът е система от взаимозависимости. Той съветва:

„Гледай в сенките – там ще откриеш светлината.“

„Науката е командирът, практиката – войникът.“



Леонардо и емоциите – основа на арт терапията

Малко известен факт е, че Леонардо вярвал в силата на рисуването като средство за изразяване на вътрешни състояния. Той е предлагал да се рисуват точки, черти и линии в зависимост от емоцията – напр. плавни и извити линии за спокойствие, остри и хаотични черти за гняв, повтарящи се символи при тъга. Това предвещава съвременната арт терапия – доказателство, че Леонардо е бил не само изобретател и художник, но и проникновен психолог.

Огледалното писане и тайната на мисълта

Да Винчи често пише в огледално изображение – отдясно наляво. Дали е било, за да скрие идеите си? Или просто защото е бил левичар? Едно е сигурно – той мислел различно. И точно това го прави велик.

Непоправим търсач

Леонардо никога не завършва много от проектите си – защото е движен от жажда за нови въпроси, не от нуждата за слава. В писмо до херцог на Милано той не казва „мога да рисувам“, а изброява 11 начина, по които може да проектира бойни машини, мостове и крепости. Рисуването е чак накрая...

Какво ни учи Леонардо днес?

- Да се учим през целия живот
- Да не се страхуваме от въпросите, дори и да нямаме отговори
- Да търсим връзки между различните области на знанието
- Да ценим любопитството повече от готовите формули

Леонардо умира на 2 май 1519 г. във Франция, но духът му е безсмъртен. В свят, който все повече се специализира и фрагментира, личността на Леонардо да Винчи ни напомня колко е важно да бъдем любознателни, смели и да търсим връзки между различните сфери на живота.

Знаете ли, че...?

- Леонардо пише отдясно наляво и използва огледално писмо.
- Той е първият, който правилно описва как изглежда човешкият ембрион в утробата.
- Смятал е, че „всичко е свързано“, идея, която вдъхновява съвременната системна наука.

Въпреки славата си, приживе завършва много малко от проектите си – защото постоянно се увелича по нови идеи.



УЧЕНИКЪТ ОТБЛИЗО

Иван Йорданов 10а – рок
музика, рисуване, свирене
на китара, рок събития и
още нещо...

1. Как се казваш и в кой клас си?

– Казвам се Иван Йорданов и уча в 10а клас на Търговска гимназия "Васил Априлов" гр. Червен бряг.

2. Как избра Търговската гимназия и специалността си?

– След като сравних различни училища, избрах именно нашето търговско училище, защото специалността „Електронна търговия“, в която уча, ми се стори най-интересна и полезна за мен в бъдеще.

3. Какво най-много харесваш в училището ни?

– Най-много ми харесва, че ни учат да бъдем добри и честни хора, както и как да се справяме в реална бизнес среда.

4. Кой е любимият ти предмет и защо?

– Любимият ми предмет е география. Харесва ми, защото смятам, че е много полезен в живота – например да знаеш коя е столицата на Германия (Берлин), да познаваш различни райони по света, и винаги можеш да научиш нещо интересно за всяка държава. Освен това географията е предмет, който обединява знания от други области.

5. А има ли предмет, който ти е труден – и как се справяш с него?

– Труден предмет за мен е биологията – термините ми се струват много сложни. Опитвам се да се справя, но не е толкова лесно, колкото с други предмети.

6. Как изглежда един твой учебен ден – от сутрин до следобед?

– Обикновено съм спокоен през учебния ден, но ако предстои тест, малко се напрегам – зависи от програмата.

7. Коя е любимата ти училищна инициатива или събитие досега?

– Една от любимите ми инициативи беше засаждането на дърво с класа ни – засадохме дафинов лист. Още си е там!

8. За какво мечтаеш след гимназията?

– След като завърша гимназия, планирам да продължа образованието си в университет в Пловдив. Родният град на мама. Уникален град!

9. Имаш ли идея какво искаш да работиш или учиш?

– Засега искам да стана учител по музика, защото смятам, че днешното поколение има ниска обща култура в сферата на музиката, а тя е важна част от възпитанието и развитието на всеки човек.

10. Какво те мотивира да се стараеш в училище?

– Мотивират ме стипендията и знанията, които получавам, а те са силно практически ориентирани, което е много важно в днешно време за един ученик.

11. Кой е твоят пример за подражание – в живота, в училище или извън него?

– Моят пример за подражание е майка ми – тя е силна, отговорна и вдъхновяваща жена.

12. С какво се гордееш най-много?

– Гордея се, че съм потомък на Априлов – това име носи отговорност и вдъхновение.

13. Ако можеше да дадеш съвет на един нов ученик в ТГ – какъв би бил той?

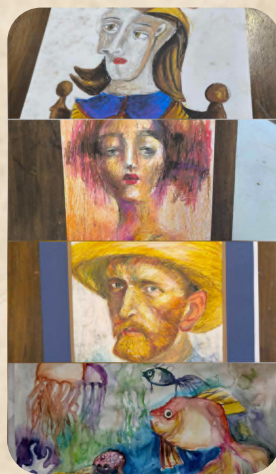
– Моят съвет към новите ученици е да бъдат себе си и най-вече да се научат да разпознават кое е правилно и добро, и кое не трябва да правят.

14. Опиши ТГ с три думи.

– Ако трябва да избира три важни думи, това са: доброта, честност, икономика.

15. Какво искаш да кажеш на своите съученици чрез нашия училищен вестник?

– Моят апел към всички е: “Бъдете истински и искрени – така се живее по-достойно!”



Главен редактор:
Надежда Йорданова
Графично оформление:
Габриел Цветанов



Свети Валентин в различните държави

Свети Валентин е празник на любовта, който се отбелязва по различен начин в различните краища на света. Докато в някои страни денят е изпълнен с романтични вечери и подаръци, в други се празнува с уникални традиции и обичаи, отразяващи културното наследство и особеностите на всяка нация. В тази статия ще ви заведем на пътешествие из света, за да открием как народите празнуват любовта по свой неповторим начин.

Аржентина

Страстта на аржентинците не може да се побере само в един ден, затова те отделят цяла седмица през юли – „Седмица на сладостта“, когато влюбени и приятели в Аржентина си разменят бонбони, целувки и добро настроение.



Китай

Празникът в Китай, близък до Свети Валентин, е фестивалът Ци Си (Qixi Festival), който се отбелязва на седмия ден от седмия месец по китайския лунен календар. Тази традиция се базира на древна китайска история за забранена любов между небесна тъкачка и смъртен мъж. В този ден китайските двойки си разменят подаръци и излизат на срещи, а някои жени практикуват тъкане и издълбаване на сложни мотиви върху динени кори, за да привлекат здраве и благополучие от Жину, тъкачката от легендата.



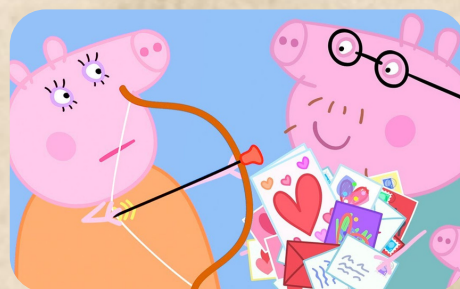
Франция

Франция е рай за влюбените и всяка година двойки се стичат там, за да празнуват Деня на влюбените. В този ден френските двойки си разменят писма и картички – традиция, която всъщност започва през 15-ти век, когато затвореният херцог на Орлеан написва стихотворение за своята любима и я нарича „моята Валентина“.



Германия

В Германия символът на късмета (а и на страстта) е необичаен: прасето! Влюбените в Германия си разменят цветя, шоколади и всякакви подаръци под формата на прасенца, включително статуетки и плюшени играчки. Популярни са и джинджифиловите сладки във формата на сърце с любовни послания, написани с глазура.





Науката за любовта: Какво се случва в тялото ти?

Да имаш „химия“ с някого не е просто израз. Истинската наука се проявява, когато усещаш любов. Любовта се случва не толкова в сърцето, колкото в мозъка, където се активират хормонални реакции и мозъчни химикали.

Допаминът, серотонинът и окситоцинът са ключови невротрансмитери, които ни карат да усещаме удоволствие и удовлетворение. Допаминът е свързан с наградата и мотивацията – затова обичаме да бъдем близо до любимия човек. Серотонинът регулира настроението и ни прави спокойни и щастливи, а окситоцинът, наричан „хормон на прегръдките“, засилва чувството за доверие и свързаност.

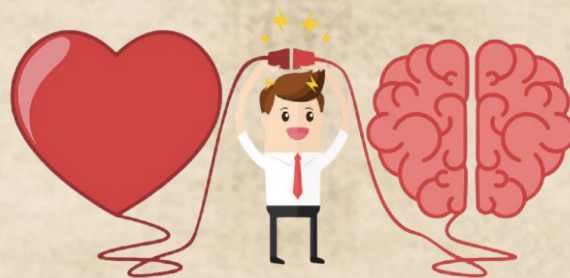
Когато се чувстваме привлечени от някого, мозъкът ни „настройва“ тялото да иска повече от това усещане. Затова любовта често се възприема като цикъл: приятно е да си с този човек, и мозъкът казва: „Направи го пак.“ Близостта, докосването и споделените моменти създават силна привързаност.

Любовта предизвиква и физически промени: сърцето бие по-бързо, дишането се ускорява, а ръцете и стъпалата могат да се изпотят – това е реакция на тялото към „вълнението от любовта“. Мозъкът активира същите области, които се включват при употребата на наркотици, обяснявайки защо любовта често се усеща като „пристрастяваща“.

Научните изследвания показват, че първоначалното привличане обикновено се дължи на комбинация от визуални сигнали, химия и симпатия. С времето, за изграждането на стабилна връзка, окситоцинът и вазопресинът укрепват доверието и взаимната обвързаност.

Любовта не е само емоция – тя е и еволюционен механизъм. Чрез нея хората създават стабилни двойки и семейства, които увеличават шансовете за оцеляване на потомството. Мозъкът реагира на любовта подобно на социалните награди – тя ни мотивира да се грижим за другите и да изграждаме дълготрайни връзки.

Любовта е любов – тя се проявява във всичките си форми и мозъкът реагира еднакво на истинската привързаност и обич.



АВТОР: ГАБРИЕЛ ЦВЕТАНОВ