



Республиканское издание волонтеров

#газетаживи

№ 1-2 (120-121)

#ЖИВыесобытия

Главные летние и осенние новости об активной молодежи Удмуртии

2

#ЖИВИосенью

Вкусные и полезные рецепты; как не заболеть осенью и произведения искусства на осеннюю тему

4

#ЖИВИздорово

Как поднять себе настроение, стать стрессоустойчивым и ЗОЖная викторина

6

#ЖИВИволонтерством

О добрых делах и экома-рафоне, а также акция «Клубок добра»

8

Подписывайся

#УчисьсЖИВИ

О школьной форме, актуальных специальностях и изменениях в ЕГЭ по истории

10

#ЖИВоеНастроение

Настроение любить учителей и узнавать о необычных музеях России

12

#ЖИВИпраздником

День знаний, день красоты, день мытья рук и другие необычные праздники, а также советы, как избавиться от прыщей

14

#ЖИВИобоВсём

Одеваемся по моде и познаем себя

16



Обращение
главного редактора

Привет, читатель! Ты взял в руки нужный текст в лучшее для этого время.

Перевернула календарь - осень. Есть небольшое ощущение, что время летит, срывая страницу за страницей. С каждым годом все быстрее и быстрее.

Недавно узнала лайфхак, о котором не рассказывают на тренингах по тайм-менеджменту. **Чтобы не ощущать цейтнот** - острый недостаток времени - читай далее.

Малыши смотрят на мир с открытыми ртами, каждый день исследуя новое. Помните, как в детстве все успевали: и на площадке поиграть, и маме помочь? А с возрастом те же вещи привычны. Не хочется измерить глубину лужи или приложить язык к холодной трубе. Результат известен заранее. Так рутина и заглатывает жизнь.

Существует способ продлить время, не останавливая стрелок часов. **Путешествуй!** Помимо очевидных прелестей ты получишь и другое ощущение времени. Столько увидел, столько узнал, море впечатлений, а твой друг даже не успел соскучиться и удивлен твоему приезду. Его дни пролетели незаметно. Довольно частая ситуация, подтверждающая теорию.

А можно еще проще и бюджетнее. Смотри на мир, как ребенок. **Гуляй по родному городу, как иностранец.** Находи новые маршруты, удивляйся происходящему и не воспринимай жизнь как данность. Особенно совет актуален в 21 веке. Все бегут, а вот куда именно... не знают. Не считай время, живи и будь счастливым в моменте!

Расстани удовольствие с любимой газетой. Выпуск обещает быть теплым и по-настоящему осенним. Люблю я это время и пишу этот текст в свой день рождения...

С любовью, София Симанова

Республиканский профилактический молодежный форум

Лето - не только пора отдыха, но и время учиться и учить. 4 июня в учебно-научной библиотеке им. В. А. Журавлева прошёл республиканский профилактический молодежный форум.

Хотите узнать подробности и итоги? Скорее читайте:

vk.com/wall-12330124_28568



Звезда Победы сияет вновь

22 июня газета «ЖИВИ» провела площадку по изготовлению звёзд Победы в сквере у Вечного огня. Патриотическая акция «Что такое Родина?» объединила общественные организации Удмуртии. Подробности здесь:

vk.com/wall-12330124_28594



Как здорово, что все мы здесь!

26-31 августа Удмуртия приняла 250 активистов и педагогов на Межрегиональном форуме актива Российского движения школьников. Впервые к форуму присоединились гости из 10 регионов, чтобы обменяться опытом и зарядиться энергией на учебный год. Новость здесь:

vk.com/@gazeta_zhivi-kak-zdorovo-chno-vse-my-zdes



Новые лица «ЖИВИ»

10 сентября после насыщенных летних каникул прошла встреча ребят, впервые пришедших в клуб журналистов-волонтеров «ЖИВИ». О том, как это было, читайте в нашей статье:

vk.com/@gazeta_zhivi-novye-ludi-novaya-zhizn



На старт, внимание, марш!

14 сентября в школе 78 открылся физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Это событие ученики и учителя школы ждали с нетерпением. Продолжение здесь:

vk.com/@gazeta_zhivi-na-start-vnimanie-marsh



«ЖИВИ» за честные выборы!

17, 18 и 19 сентября страна выбирала депутатов в Государственную думу Федерального собрания РФ. Все дни Общественная палата УР проводила наблюдение за ходом голосования. Ситуационный центр общественного наблюдения расположился на базе Штаба городских проектов «ЛИФТ». Новость здесь:

vk.com/wall-12330124_28825



Открытие медицинских классов

21 сентября состоялось открытие медклассов в Ижевске. Школа 42 распахнула свои двери для будущих медиков. Подробности здесь:

vk.com/@gazeta_zhivi-otkrytie-medicinskih-klassev-v-izhevsk



Больше ЖИВых новостей ищите ВК и в Inst по тегу #ЖИВыеНовости@gazeta_zhivi

Добрая акция

«Мы желаем вам добра! Знаете, почему? Сегодня день доброго отношения к ближнему!»

Стакими словами 24 сентября волонтеры «ЖИВИ» вышли на улицы Ижевска.

Акция в честь дня доброго отношения согрела улыбками в ненастную погоду и подарила хорошее настроение в пятничный вечер. Ижевчане смогли поучаствовать в викторине, пройти тест на доброту,

передать приветы и тёплые пожелания своим знакомым. Всё было по-настоящему: вместе с прохожими спели песни о самом главном.

Слышать добрые слова важно. Приятное пожелание нашлось для каждого.

Доброта - вещь удивительная. Она сближает людей, избавляет от одиночества и обид.

Будьте добрее!



«Добровольчество: от теории к практике»

С 22 по 26 сентября в лагере «Оранжевое настроение» прошла республиканская профильная смена по добровольчеству.

Смена включала в себя теоретические знания и практические навыки работы. **Цель:** подготовить подростков к работе в качестве добровольцев по различным направлениям деятельности.

«Смена стала для меня самой незабываемой и

познавательной. Я получила много новой информации о медицине, экологии и, конечно же, о волонтерстве. Обрела новых знакомых, с которыми хотелось бы продолжить общение», - рассказала участница смены **Анна Суворова.**

Каждый день ребята посещали познавательные лекции и мастер-классы. Итог работы - проект от каждого направления. Дальше-больше!



Жители Ижевска встретили осень добром

Традиционная акция «Донорская осень» прошла 29 сентября на Республиканской станции переливания крови. В 7-ой раз неравнодушные горожане сдали кровь и её компоненты для переливания нуждающимся в рамках акции «Донорские времена года».

В этот раз в акции «Донорская осень» 66 человек стали донорами, а банк крови пополнился 30 литрами «спасительной».

«Записывались целыми предприятиями. Приезжали машинами. И это круто! Рады, что молодёжь Ижевска показывает свою активную гражданскую позицию.

Донорство крови является показателем как хорошего состояния здоровья у человека, сдающего кровь, так и высокой степени ответственности за жизнь и здоровье больных, которым будут перелиты её компо-

ненты», - комментирует организатор акции **Ольга Лихачёва.**

На станции былолюдно, приходили не только молодые, но и люди постарше. Пришли и те, кто «вырос» на уроках донорства, которые регулярно проходят в школах города.

«Я рада принимать участие в акции. Давно хотела стать донором, ждала, когда исполнится 18 лет. Мне кажется, это очень важно помогать людям. Поэтому, сдав сегодня впервые, обязательно приду через полгода на «Весну», - поделилась **Ольга Мохова**, 18 лет, студентка 3 курса Филиала СамГУПС в Ижевске.

Акцию поддержали и активные, кадровые и даже почётные доноры. Они знают, что доноры с одной стороны - обычные люди, а с другой - настоящие герои, которые помогают людям



выжить и выздороветь.

На всех этапах становления «героям» помогали волонтеры: проводили интерактивные лекции о донорстве, разыграли, фотографировали, раздавали анкеты, информировали и направляли участников по нужным кабинетам.

Спасибо всем, кто нашёл время на добрый поступок, и пришёл на акцию! Спасибо тем, кто регулярно сдает кровь!



«И каждой осенью я расцветаю вновь»

Осень - время перемен: начинают желтеть и опадать листья, на улицах становится прохладнее, школьники начинают новый учебный год. Осень - любимое время года всех писателей и поэтов, музыкантов и художников.

Вы только почитайте!

Унылая пора! Очей очарованье!
Приятна мне твоя прощальная краса -
Люблю я пышное природы увяданье,
В багрец и в золото одетые леса,
В их сенях ветра шум и свежее дыхание,
И мглой волнистою покрыты небеса,
И редкий солнца луч, и первые морозы,
И отдаленные седой зимы угрозы.

А.С. Пушкин

Песни, песни, о чем вы кричите?
Иль вам нечего больше дать?
Голубого покоя нити

Я учусь в мои кудри вплетать.
Я хочу быть тихим и строгим.
Я молчанью у звезды учусь.
Хорошо иньяком при дороге
Сторожить задремавшую Русь.
Хорошо в эту лунную осень
Бродить по траве одному
И собирать на дороге колосья
В обнищалаю душу-суму.
Но равнинная синь не лечит.
Песни, песни, иль вас не стряхнуть?..
Золотистой метелкой вечер
Расчищает мой ровный путь.
И так радостен мне над пушей
Замирающий в ветре крик:
«Будь же холоден ты, живущий,
Как осеннее золото лип».

С.А. Есенин

Вы только посмотрите!

Осень вдохновляла многих художников как своими «золотыми» пейзажами сентября и октября, так и завершающим ее ноябрем, когда на деревьях уже нет листьев, сереют пруды и дороги и когда уже ушло последнее тепло.

Картина Лилии Черной «Осень» описывает в невероятно ярких и густых тонах (золотую) осень в лесу, картина передает тепло и солнце,

которое светит в сентябре и октябре. Деревья написаны уже полностью пожелтевшими, но не сбросившими листья.



Исаак Бродский в своей картине «Поздняя осень» описал морозный ноябрь.

В холодных и бледных тонах написана промерзшая, с инеем земля, последние оставшиеся, опадающие листья почти голых деревьев, опустивших свои ветви. Тонкую, покрытую инеем корку льда на водоеме и серое, с белыми просветами небо, которое уже не дает тепла и солнца.

Вы только послушайте!

Из музыки сразу вспоминается композиция Антонио Вивальди «Осень» из серии «Времена года».

Композиция начинается в ярких ладах, описывает радость от наступления (золотой) осени, восторг в золотых листьях и чувство умиротворенности, в третьей четверти произведения интонация меняется на тревожную и волнительную, передавая время от времени наплывающую осеннюю тоску, а может быть и осенние заморочки перед зимой.

Музыканты нашего времени тоже вдохновлялись и писали песни об осени, как и все остальные, они видели осень по-разному.

Алла Пугачева в песне «Осень» хотя и называет осень грустным временем, но все же восхищается ее красотой и принимает осень за свою подругу.

Еще вспоминается песни группы ДДТ «Что такое осень?» и «В последнюю осень».

Лидер группы Юрий Шевчук, несомненно, восхищается осенью, в тексте песни описано и глубокое и вдумчивое отношение к жизни и к людям.

А лидер группы «Пилот», Илья Кнабенгоф, в своей песне «Осень» из одноименного альбома поет про осень, как о тяжелом и грустном времени года, с тоской и грустью наступающей зимы.

Вы только посчитайте!

Мы решили узнать, как относятся к осени наши читатели.

63% опрошенных ответили, что для них осень - это прекрасное, красивое, живописное и вдохновляющее время года.

37%: осень - тоскливая, грустная и серая пора перед предстоящей зимой и начало продолжительного учебного года для школьников, студентов и преподавателей.

Разумеется, осенью уместно и восхищение, и радость, и мимолетная, вдумчивая грусть. За каждым остается выбор, любить осень или нет. Я желаю вам счастливой осени, вдохновения, прекрасного настроения и хорошего учебного года!

Лев Макаров

Осенние рецепты

Яблочная шарлотка

Ингредиенты:

- Яблоко - 4-5 штук
- Яйцо - 4 штуки
- Мука - 1 стакан
- Сахар - 1 стакан
- Разрыхлитель - 0,5 чайных ложки
- Сливочное масло - 30 грамм

1. В глубокой миске взбейте яйца с сахаром.

2. В массу просейте муку с разрыхлителем через сито. Хорошо перемешайте тесто.

3. Очищенное яблоко без сердцевинки нарежьте произвольно, а потом добавьте в тесто.

4. Форму для выпечки смажьте маслом. Влейте в неё тесто.

5. Запекайте шарлотку при 180 градусах в течение 40-50 минут.



Облепиховое варенье

Ингредиенты:

- Облепиха - 1 литр (готового сока)
- Сахар - 1,5 килограмма

1. Перебираем облепиху и выкла-

дываем её в небольшую кастрюлю.

2. Заливаем ингредиенты холодной водой и оставляем минут на 10. За это время всплывет весь мусор.

3. Очищенный продукт засыпаем половиной сахара и измельчаем в блендере. Нам необходимо получить сок с мякотью без косточек и кожуры.

4. Полученную жидкость переливаем в кастрюлю.

5. Засыпаем массу сахаром и ставим на плиту. Доводим до кипения и варим ещё 10 минут. При этом активно размешиваем содержимое.

6. Готовое варенье без косточек можно сразу переливать в подготовленную банку. Закрываем заготовку крышкой и ставим на хранение.

Алёна Евстафьева

Как не заболеть осенью?

Лайфхак №1. Стирайте вещи в горячей воде

Чтобы сэкономить, иногда мы стираем одежду при пониженной температуре. Но врачи утверждают, что в разгар микробных атак температура воды в стиральной машине должна быть не меньше 40 градусов (если, конечно же, вещь не нуждается в деликатной стирке). Микробы, которые цепляются за одежду в общественных местах, могут погибнуть только при такой температуре.

Лайфхак №2. Вместо салфеток и антисептика используйте мыло и воду

Антисептические средства способны защитить от вирусов - это не совсем так. На самом деле, даже те санитайзеры, которые содержат 80% спирта, не могут очистить руки от всех возбудителей простуды, гриппа и коронавируса. Безусловно, это очень удобно, но не так эффективно как мыло и вода. Возвращаясь с улицы, лучше тщательно вымойте руки с мылом, чем протрите их антисептиком или салфеткой.

Лайфхак №3. Пересмотрите свой рацион

Новомодные семена чиа и спирулина - это, конечно хорошо, но в сезонных овощах и фруктах тоже немало полезного. Местный осенний урожай пойдёт на пользу не только здоровью, но и бюджету. Тыква и виноград, яблоки и груши, грецкие орехи и

бобы - это вкусно, полезно и вполне доступно. В продаже всё ещё есть кабачки и цуккини, брюссельская капуста, сладкий и острый переш. Клетчатка в овощах поддержит пищеварение, а белки и жиры в бобовых и орехах обеспечат энергией.

Лайфхак №4. Пейте воду

Осенью следует делать выбор в пользу воды, чая или сока. Это поможет вашему организму адаптироваться к новому режиму дня, производительность повысится. Иммунитет не будет ослабевать день за днём.

Лайфхак №5. Ешьте меньше сладкого

В университете Лома Линды (Калифорния, США) провели исследования, которые показали, что у людей, которые съедали в день по 100 грамм сахара (включая сахар в напитках, выпечке и других продуктах), заметно снижался иммунитет. Это связано с тем, что от большого количества сладостей клетки-фагоциты частично теряют способность уничтожать микробы. В среднем это явление наблюдается около пяти часов после употребления сладкого. Но не стоит полностью отказываться от сахара, ведь это энергия.

Лайфхак №6. Занимайтесь спортом, но не перегружайте свой организм

Фитнес, простая ходьба или работа по дому способствуют повышению иммунной

системы. Однако английские учёные выяснили, что интенсивные тренировки, наоборот, подавляют иммунные реакции. Это связано с тем, что при тяжёлых нагрузках в организме происходит выброс стрессовых гормонов, и организм бросает все свои ресурсы на восстановление. Поэтому тренировки на износ всегда можно заменить плаванием, лёгкими пробежками или йогой.

Лайфхак №7. Следите за витамином D

Осенью, к сожалению, день уменьшается и солнца становится меньше, следовательно, и витаминов. При недостаточном уровне витамина D в организме заметно снижается выработка веществ, стимулирующих иммунную систему. Риск подхватить какую-либо инфекцию увеличивается втрое! Чтобы избежать этого, употребляйте как можно больше продуктов, богатых витамином D, например, яйца, печень трески, жирную рыбу.

Лайфхак № 8. Позаботьтесь о ваших волосах и коже

Чтоб не потерять свою привлекательность, следует задуматься об уходе за своими волосами и кожей. Три кита, на которых держится кожа в межсезонье: бережный пилинг, увлажнение и защита от воздействия окружающей среды. Волосам после испытания солнцем и морем

нужно интенсивное восстановление. Солнечные лучи уже не такие беспощадные, как летом, но это не повод отказываться от солнцезащитных средств для лица и тела - просто подберите SPF пониже.

Лайфхак №9. Держите нос в тепле

Помните, как бабушки говорили в детстве о том, как важно держать в тепле ноги, но врачи утверждают: одна из главных причин, почему мы чаще болеем осенью и зимой - переохлаждение носа. Именно через него инфекции, передающиеся воздушно-капельным путем, проникают внутрь. А из-за снижения температуры, замедляется кровообращение, в результате чего к месту встречи с микробами проникает меньше защитных иммунных клеток крови.

Лайфхак №10. Спите не меньше 8 часов

Учёные из Йельского университета в ходе исследования установили, что при недостатке сна нарушается работа гена отвечающего за иммунитет. Люди, которые спят меньше 7-ми часов в сутки, в три раза больше рискуют подцепить простуду, чем те, кто нормально высыпается. Сон - это хорошо. А как проснуться? - вот это уже вопрос.

Источник: miaistok.ru/s/546565656-2

Алёна Евстафьева

День улыбки

«Улыбка ничего не стоит, но много дает. Она обогащает тех, кто ее получает, не обедняя при этом тех, кто ее дарит. Она длится мгновение, а в память остается порой навсегда. Никто не богат настолько, чтобы обойтись без нее, и нет такого бедняка, который не стал бы от нее богаче. Она создает счастье в доме, порождает атмосферу доброжелательности и служит паролем для друзей».

Поэтому неудивительно, что в мире существует праздник - День улыбки. Появился он сравнительно недавно - в 1999 году. Празднуется он в первую пятницу октября. Таким образом, 1 октября 2021 года был 22-й Всемирный день улыбок.

Появилось это торжество благодаря Харви Боллу. По задумке изобретателя смайлика, этот день должен быть посвящен хорошему настроению. Поэтому устраиваются разноо-



1 сентября

(с) Дейл Карнеги

бразные флешмобы. Обычно люди собираются на каком-нибудь открытом пространстве и выстраиваются там в форме смайлика. В школах, в вузах и детских садах устраивают различные конкурсы. А во многих странах принято дарить друг другу сувениры с изображением смайлика.

Мила Молодцова



Как стать железным человеком?

Стрессоустойчивость – это способность человека противостоять стрессу, сохраняя при этом спокойствие и продолжая действовать в привычном ритме.

Каждый день мы встречаемся со стрессовыми ситуациями, но на одних они почти не влияют, а других выбивают из колеи. Реакция на проблемы зависит от стрессоустойчивости. Как её повысить и стать железным человеком?

В первую очередь нужно **следить за здоровьем**: правильно питаться, высыпаться и соблюдать режим труда и отдыха. Чем креп-

че организм, тем проще ему противостоять стрессовым факторам.

Самым эффективным способом борьбы со стрессом является **физическая активность**. Спорт помогает выплеснуть все негативные эмоции и снять напряжение.

Для лучшего самочувствия **можно релаксировать**. Подойдёт прогулка, принятие ванны, прослушивание любимой музыки и многое другое. Важно не забывать отдыхать постоянно, потому что релаксация не помогает людям, находящимся в сильном стрессе, но отлично действует

как профилактика.

Развивайте уверенность в себе. Чем увереннее человек, тем меньше факторов могут на него повлиять: он не беспокоится за качество выполненной работы и о мнении окружающих о нём.

Также не менее важно **иметь перед собой цель** и идти к ней. Будучи мотивированным и стремясь к чему-либо масштабному, намного проще справиться с маленькими неудачами.

Чтобы оставаться спокойным, не надо забывать уменьшать количество стрессовых факторов.

Одним из самых больших генераторов напряжения является учёба или работа. Чтобы она не несла раздражение нужно отдыхать, **меняя вид деятельности**. Если в будние дни вы много общаетесь с людьми, то на выходных, продолжая взаимодействовать со знакомыми, легко устать от общения, лучше взять перерыв и разнообразить свои занятия рисованием, кулинарией или оригами.

Стрессоустойчивость – это черта успешных людей, так что развивайте её и становитесь лучше!

Алиса Турушева

Чем заняться на пенсии?



Когда люди выходят на пенсию, появляется много свободного времени, не хватает общения. Как это исправить и сделать жизнь насыщенной и интересной?

Волонтерство подарит вам новые знакомства и перемены. Пожилые люди вступают в ряды серебряных волонтеров, где находят единомышленников и вместе помогают окружающим.

Также можно посещать **клубы по интересам**, например, вступить в существующий или создать новый литературный клуб, там можно поделиться своим мнением о книге, по diskutieren на важ-

ную тему или просто насладиться общением.

Зачастую появляются проблемы со здоровьем, чтобы чувствовать себя лучше можно **заниматься спортом**: кататься на велосипеде, заниматься скандинавской ходьбой, танцами или йогой.

Одним из самых популярных занятий является **рукоделие**. Кому-то нравится вязание, вышивание, а кто-то пробует что-то менее привычно, такое, как алмазная вышивка, создание декоративных свечей, живопись по номерам и многое другое.

А что если заняться тем, в чём ещё не разбираеш-

ся? **Освоение технологий и интернета** будет весьма полезным занятием, вы получите доступ к новым ресурсам и сможете общаться с близкими на расстоянии.

Чем-то новым могут стать и **иностраные языки**. Изучение их позволит развить память и внимательность, даст возможность общаться с иностранцами и больше путешествовать.

Это далеко не все занятия, которые открыты для пенсионеров, пусть ваши старшие родственники выберут то, что им по душе, это сделает их жизнь ярче.

Алиса Турушева

ЗОЖные правила

В наше время довольно много говорят о здоровом образе жизни и о том, как полезно его вести. Надеемся, вы уже давно на «ЗОЖной волне»? Проверим ваши знания?!

1) Сколько времени в день можно смотреть телевизор школьнику?

- А) 4 часа
- Б) 1 час
- В) 10 минут
- Г) 15 часов

- А) Гигиена
- Б) Правильное питание
- В) Физические нагрузки
- Г) Правильного ответа нет

3) Что не относится к вредным привычкам?

- А) Курение
- Б) Алкоголь
- В) Правильное питание
- Г) Сидеть в телефоне по 5 часов в день

4) Сколько по времени

проводится зарядка?

- А) 10-15 мин.
- Б) 1 мин.
- В) 20 мин.
- Г) 1 час

5) Что включает в себя ЗОЖ?

- А) закаливание, режим, смена труда и отдыха,
- Б) движение, отказ от вредных привычек
- В) все ответы верны
- Г) Правильного ответа нет

Ответы:
1-Б, 2-Г, 3-В, 4-А, 5-В

Сколько правильных ответов? Надеемся, что пять. А если нет, то подтягивайте свои знания, ведь волонтер должен быть здоровым!

Полина Кожевникова



2) Что не относится к здоровому образу жизни?

Как поднять себе настроение?



1. Займитесь культурным досугом

Хотите получить порцию радости? Попробуйте сходить в театр и посмотреть там какую-нибудь пьесу. Или посетите музей.

Мы обнаружили значительную положительную взаимосвязь между посещением культурных мероприятий и хорошим здоровьем, яркой жизнью, а также низким уровнем тревожности и депрессии.

Но! Не забывайте про масочный режим и новый ограничения, вступившие в силу в Удмуртии с 5 октября.

2. Ведите дневник

Про благотворное влияние дневника на душевное равновесие написано немало. И, действительно, ведение записей помогает улучшить настроение. Самые обычные и заурядные события, занесённые в дневник, по прошествии некоторого времени начинают восприниматься как более значимые и приятные.

Если вы напишите о чём-нибудь обыденном, например, о походе в кино или встрече с другом, а затем перечитаете запись спустя год другой, то вспомните о произошедшем, испытаете больше радости и теплоты, чем непосредственно в момент события.

4. Проведите время с друзьями и близкими

Болтовня со случайными знакомыми – это, конечно, неплохо. Но более содержательные разговоры с теми, кому вы дороги, всё же важнее.

Учёные из Университета Аризоны провели исследование, в котором отслеживали эмоциональное состояние 80 человек в течение четырёх дней. И оно показало, что самые счастливые люди – те, кто чаще общается с родственниками и друзьями на темы, которые кажутся им важными. Те же, кто соци-

ально активен, но при этом предпочитает случайные разговоры ни о чём, менее удовлетворены жизнью. В общем, вывод такой: чаще общайтесь с близкими вам людьми!

5. Поживите в деревне

Согласно опросу компании Atlantic Media, самые счастливые люди – это те, кто живёт в сельской местности, вдали от суеты мегаполисов. 84% опрошенных из этой категории сообщили о своей удовлетворённости условиями жизни, а вот в городах довольных граждан набралось только 75%.

Похожие результаты получили и исследователи счастья из Ванкуверской школы экономики. Они выяснили, что уровень удовлетворённости у жителей пригорода выше, чем у обитателей каменистых джунглей, в восемь раз. Так что подумайте о том, чтобы съездить в деревню на выходные или навещать бабушку с дедушкой в осенние каникулы, чтобы подышать свежим воздухом, а не сидеть целыми днями дома.

6. Покупайте опыт, а не вещи

Учёные пришли к выводу, что люди с большей готовностью тратят деньги на предметы, чем на впечатления, потому что вещи легче оценить, пощупать и рассмотреть. Но те, кто всё же выбирал опыт, в итоге сообщали о том, что пережитые эмоции были для них полезнее и радовали сильнее, чем материальные блага.

Так что, если у вас или ваших родителей есть выбор – сделать ремонт на кухне или съездить на Байкал – и вы хотите почувствовать счастье, выбирайте второе. Конечно, обновлённый интерьер вы потом будете созерцать многие годы, а невероятной красоты озеро увидите только раз... Но кто будет спорить, что оно лучше свежеекрашенной стены?

7. Ешьте больше фруктов и овощей

Это странно, но морковь и помидоры могут делать людей счастливыми не хуже, чем шоколад

- общеизвестный источник эндорфинов. У тех, кто ест овощи и фрукты, возрастает уровень любопытства и вовлечённости в работу и увеличиваются творческие способности.

Эти данные свидетельствуют о том, что поедание фруктов и овощей связано не только с чувством счастья, но и с другими аспектами. Например, ощущением цели в жизни и способностью удивляться.

8. Развеселите кого-нибудь другим

Звучит довольно банально, но, чтобы стать счастливее самому, можно попытаться порадовать других. Ведь хорошее настроение имеет свойство распространяться.

9. Посмотрите на красивые вещи

Компания производитель смартфонов провела исследование, свидетельствующее, что нас делает счастливее созерцание красивых вещей. А если они к тому же и функциональные, то ещё лучше. Неважно, любуетесь вы своим смартфоном, дизайнерским столом или новым чайником. В общем, окружайте себя красивыми вещами. Они поднимают настроение.

10. Слушайте грустную музыку

Казалось бы, меланхоличные песни должны не улучшать настроение, а, напротив, вгонять в пучину депрессии. Но нет. Опрос, проведённый исследователями из Свободного университета Берлина, показал, что многие люди в моменты печали слушают грустную музыку, и она помогает им избавиться от тоски.

Этому, как предположили учёные, есть несколько объяснений. Самое простое – печальная музыка создаёт чувство ностальгии и будит приятные воспоминания.

Источник: lifehacker.ru/s/kak-podnyat-sebe-nastroenie

Источники: lifehacker.ru/s/kak-podnyat-sebe-nastroenie



Люблю делать добрые дела

Мне нравится делать добрые дела. Почему? Ответ лежит в самом сердце. Я делаю их не ради часов в волонтерской книжке, а ради людей. Людей, которые в этом действительно нуждаются.



Каждое мероприятие я рада видеть улыбки на лицах. Они дают мне новые силы, мотивацию и просто понимание того, что я нужна. Я рада помогать людям, просто так. Где-то с учебой, где-то с другими делами. Мне это приносит удовольствие.

Мир приобретает красочный вид от добрых дел.

Все мероприятия, которые мы проводим с «ЖИВИ» - это праздник. Каждое из них важно по-своему, но каждое дает опыт и новые знакомства.

Например, мы проводили конкурс «Добро всегда побеждает». Все участники - дети с ограниченными возможностями здоровья. Или, как мы с «ЖИВИ» их называем, с безграничными возможностями. На конкурс они писали сказки, стихи, рассказы. Мы с ребятами зачитывались произведениями. Где-то смеялись, где-то утирали слезу, где-то находили в героях себя. А потом мы пригласили их на праздник в Зоопарк и познакомились с авторами лич-

но. Они такие же, как мы! Просто мы им нужнее! А, может, и наоборот... они нам!

У меня есть друзья, которые тоже борются с различными проблемами со здоровьем, но это не мешает нашей дружбе. Наоборот, укрепляет. Я не считаю такое общение каким-то героизмом. Для меня это обычное дело. Но, по-моему, такие поступки заслуживают внимания. Внимания не ради того, чтобы показаться героем. А ради понимания других людей, что все мы одинаковы.

Но... все-таки мир еще достаточно жесток. Меня пугают взгляды людей... Взгляды на тех, кто другой,

кто сидит на инвалидной коляске или воспринимает этот мир наощупь... Поэтому я стараюсь, как можно больше говорить об этом и в этом году стала медиволонтером. Мы ходим на события и пишем о них. Так, мы посетили концерт #НаРавных, где наравне с профессиональными артистами выступили люди с ОВЗ. Мы написали об этом и даже своим материалом собрали небольшую сумму для исполнения творческих желаний выступающих!

Каждый день я стараюсь помочь. Морально, физически... Для меня это важно! Потому что **добро всегда побеждает, а это главное.**

Елизавета Мазитова

Марафон полезных экопривычек школы 77

Завершился первый месяц учебного года, и в школе 77 подвели итоги марафона полезных экопривычек.

Мероприятие стало началом череды тематических недель в рамках гранта Молодежного инициативного бюджетирования «Атмосфера».

За три недели ребята выполняли задания, выставляя интересные и яркие посты своих экопривычек. Кто-то писал стихи об экологии, кто-то смог экологизировать своих одноклассников, друзей, родителей и

экопривычки прижились в жизни каждого!

Партнерами марафона стали: Информационный центр по атомной энергии г.Ижевска, Региональный оператор по обращению с отходами УР ООО «Спецавтохозяйство» и АУ «Управление Минприроды УР», от которых победители получают ценные призы.

Результаты марафона и победителей можно най-

ти на страничках волонтерского отряда «Добро» vk.com/vodobro по хэштегу марафона #Эко77

А с октября школа запускает дни финансовой грамотности.

Если вам интересно, как мы это делаем, пишите. С удовольствием расскажем и покажем.



Не упустите интересные и полезные мероприятия. Участвовать может каждый!

Анна Михайлова

Примите участие в акции «Клубок добра»!

1 октября - День пожилого человека - праздник добра, мудрости и тепла. Ежегодно в честь этого события в Удмуртии с 1 по 31 октября проходит акция «Клубок добра».

Приходите к своим бабушкам, общайтесь, **пененимайте их бесценный жизненный опыт и вяжите с ними теплые вещи.**

Но не для себя, а для людей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации! Таких много и возраст у них разный. Наши вязаные вещи не просто согреют их тело, они согреют их души. Свяжав вещи, приносите их в редакцию газеты

«ЖИВИ» (ЦДТ Устиновского района, г. Ижевск, ул. Союзная, 75), а мы передадим их адресатам и обязательно расскажем вам, кому вы помогли!

Бонус: все участники акции получают электронные благодарности.

Мы ждём вас!



Поверь в себя!

Вы знали, что главное – ВЕРИТЬ В СЕБЯ, и тогда у вас все получится?! Участники нашего проекта, который так и называется «Поверь в себя!», ЗНАЮТ!



А мы, волонтерский отряд художественно-эстетического лицея 98 «ПОМОГАТОРЬ», прикладываем все возможные и невозможные усилия, чтобы они убедились в этом еще раз. Участники проекта не со-

всем обычные дети. Это мальчики и девочки с ограниченными возможностями здоровья. Но во время творческих занятий они об этом даже и не вспоминают! Мы играем, танцуем, поем, делаем зарядку, читаем сказки и творим.

Вы когда-нибудь рисовали цветы воздушными шарами, а сугробы снега мятой бумагой? Создавали ли вы целые картины при помощи только одной ватной палочки? Знали ли вы, что котенка или щенка можно нарисовать при помощи обычной пластиковой вики? А чтобы создать

красивое звездное небо лучше использовать зубную щетку или расческу? Не знали?! Тогда вам обязательно стоит познакомиться с нашими творческими девочками-«помогаторами». Мы поможем вам раскрыть таланты, о которых вы даже не догадывались!

ПОМНИТЕ ГЛАВНОЕ - ВСЕГДА ВЕРЬТЕ В СЕБЯ, В ЗАВТРАШНИЙ ДЕНЬ, В ТО, ЧТО ВЫ ДЕЛАЕТЕ!

А если вы в чем-то сомневаетесь, то просто позвоните нам и мы вам докажем, что все нереальное реально!



Присоединяйтесь к группе проекта: vk.com/public204793783 и ТВОРИТЕ вместе с нами!



Ирина Байкузина

Добровольчество - стиль жизни!

Каждый день для нас – возможность стать лучше, достичь очередной цели, сделать новые открытия. Но не всегда мы пользуемся ею. А ведь этот день важно не упустить!



Для меня таким днем стало 1 сентября 2019 года. Именно тогда в моей жизни появился невероятно позитивный, яркий человек Анна Рустамовна – школьный педагог-организатор. Она открыла для меня целую Вселенную – где каждый поступок приносит тебе наслаждение, а выполнение задач дарит осознание твоей важности на каждом событии. Эта Вселенная под названием «добровольчество».

Организация и проведение мероприятий, акций в лицее, помощь бездо-

мным животным в приютах, работа вожатой, проведение уроков на важные социальные темы – это всего лишь малая часть открытий. Вместе с советом лицейстов я приняла участие в мероприятии, которое впоследствии изменило мою жизнь. На нем я узнала о существовании волонтерской газеты «ЖИВИ» и поняла, именно эта организация даст мне больше опыта, возможностей, друзей и знакомых. Всего одно решение – стать частью невероятной команды, благодаря которому я вышла за пределы «школьной» Вселенной. Теперь в моей жизни стало больше добрых дел. Лицей, Совет Лицейстов, «РДШ», «ЖИВИ» – и это только начало.

С детства мы знаем, что помогать – это важно и нужно. Умение помочь, прийти на выручку – одно из самых важных качеств человека. Добровольчество – слово, содержащее в себе глубокий смысл: творить добро по своей воле, ничего не ожидая взамен.

Не ожидаешь, а все равно получаешь! Позитивные эмоции, знакомство с интересными людьми, возможность прокачать свои навыки в общении, а самое главное – создание ярких воспоминаний, чтобы жизнь становилась счастливее.

Добровольчество – это всегда новые открытия, обязанности, о существовании которых, ранее ты не имел понятия. Но все узнал и освоил в процессе, принимая участие в мероприятиях:

- складывать бахилы таким образом, чтобы людям было комфортнее их надевать;
- подавать перекус лыжникам во время гонки, для того, чтобы они с новыми силами продолжили движение к победе;
- помогать сориентироваться в помещении тем, кому сложно;
- подарить ребятам с ограниченными возможностями праздник;
- осведомить жителей нашего города о важности здорового образа жизни и

многое другое. На мероприятиях с тобой происходит что-то невероятное, неописуемое. Твоя душа и сердце открыты для всех вокруг, ты сияешь, светишься от счастья, находишься в гармонии с собой и миром.

Мне посчастливилось побывать на мероприятиях разных форматов и направлений, я научилась многому, чего не умела раньше. А сейчас я могу научить этому других. В «ЖИВИ» я являюсь наставником, помогаю новым волонтерам адаптироваться во Вселенной добровольчества, делюсь с новичками своим опытом. С каждым днем все больше люблю эту невероятную Вселенную и верю, что здесь всегда будет светить солнце, а мы будем продолжать творить добро!

Дарья Мазягина



«Храм знаний»: интересные факты про школу



1. Древнейшей школой в мире является мусульманский университет Карауин, расположенный в Палестине. Он основан в 859 году.
2. Самым длинным считается урок, который длится 54 часа.
3. Как Вы думаете, что делают американские школьники, когда идут в первый раз в школу? Дают клятву верности своей стране.
4. Во Франции имеется 20-ти бальная система оценивания.

5. А в Чехии (и некоторых других странах), самой хорошей оценкой считается 1, а 5 – самая плохая.
6. 32 000 человек. Такое количество школьников учится в одной из школ Индии.
7. «Международная школа леди и джентльменов» (Англия) славится своей стоимостью на обучение. Так, за месяц учёбы оплата составляет 80000 долларов. Это примерно 5830000 рублей.
8. В Японии в школах работают только мужчины.
9. Дождь? Это не проблема! Ведь в Финляндии после каждого урока обязательно прогулка. Невзирая на погодные условия.
10. А также в этой стране запрещено вызывать ученика к доске, если он это

11. В дореволюционное время в России начало учебного года праздновали кашей из котла.
12. $2 \times 2 = 4$. Именно в Китае придумали таблицу умножения.
13. В Индии ребята посещают школу с 4 лет. А сколько лет было Вам в первом классе?
14. Президенты США Абрахам Линкольн и Джордж Вашингтон обучались на дому. А в Германии, наоборот, домашнее обучение карается законом.
15. Обучение на лодках. В Бангладеше часто случаются наводнения. Чтобы дети не пропускали занятия, Мохаммед Резван придумал такое новшество.

Виктория Николаева

Школьная форма: за или против?



Школьная форма – что это такое? Если говорить простыми словами, это повседневная форма для учеников, которая является обязательной к носке во время нахождения учеников в школе.

Немного из истории школьной формы.

Впервые данный тип униформы появился в Великобритании в 1552 году.

Это была специальная одежда для обучающихся

сирот, у которых не было денег для покупки одежды для учёбы. У школьной формы в России богатая история. До 1917 года она была **сословным признаком**, так как позволить себе обучение в гимназии могли только дети богатых родителей: дворян, интеллигенции и крупных промышленников. Точная дата введения школьной формы в России – 1834 год. Именно в этом году произошло принятие закона, утвердившего отдельный вид гражданских мундиров. Введение форменной одежды для учащихся учебных заведений царской России связано с тем, что эти учреждения были государственными. В те времена все государственные служащие должны были носить форменную одежду, соответствующую их чину и званию, согласно «Табелю о рангах». Но времена меняются, а школьная форма всё ещё существует. Почему? Первая причина – это дисциплина. Подразумевается, что школьная форма делает детей более

собранными, послушными и прилежными учениками. Далее по списку идут денежное равенство учеников. Отсутствие конкуренции, снижение визуальной разницы между учениками более и менее богатыми насколько это возможно. Все эти причины, возможно, работали во времена СССР, но не сейчас. Сейчас форма не имеет смысла по многим причинам. Во-первых, её внешний вид и удобство оставляют желать лучшего. Она всегда скучного цвета: серая, унылая. Как дети должны оставаться весёлыми и жизнерадостными, когда их заставляют носить нечто серое и унылое каждый день? В начальной школе дети ходят в жилетках и сарафанах, но это жутко неудобно. Зимой в юбке холодно, а весной в брюках жарко. И никто не разрешит девочкам надеть тёплые брюки, а мальчикам шорты. О каком денежном равенстве может идти речь, если форма у всех куплена в разных местах, по разной цене, разного

качества. Форма ужасно дорогая, одна только жилетка стоит две тысячи, а надо ещё брюки, юбку, рубашки, водолазки и много всего другого для комфортного состояния во время учёбы. А если детей в семье несколько, то и траты растут. Форма лишает детей индивидуальности, не даёт самовыражаться, любое, даже самое малейшее отклонение от общепринятого вида формы, сулит большие проблемы ученику. Нам говорят быть собой, самовыражаться, но внешне делают одинаковыми. Возможно, пришло время отказаться от такого вида дисциплины, и эта система нуждается в помощи. **А как считаете вы?** Пишите ваше мнение в сообществе группы ВКонтакте газеты «ЖИВИ!». Самые интересные мы опубликуем в наших постах. Может быть, именно **ваше мнение** станет решающим и повлияет на **будущее школьной формы**.

Виктория Чайникова

Лайфхаки: как учиться на «5»

Никогда **не делайте уроки по несколько часов**. Лучше разделайте время на периоды (по 40-45 минут, так привычнее). Перенапряжение очень плохо сказывается на вашем здоровье и психике, поэтому давайте себе отдыхать. От того, что вы делаете все сразу, у вас практически не усваивается ин-

формация, и вы забываете весь материал. После того, как прочитали параграф из учебника или изучили новый материал, **делайте себе маленькие тесты по теме**. Так вы усвоите материал гораздо лучше. Тесты можно взять как из интернета, так и составить самим вопросы по тексту. При выполнении домаш-

него задания или чтении параграфа **не отвлекайтесь**. Так вы забываете обо всем, к чему готовились и что читали. Лучше отложить телефон на пару часов, чем учить материал перед уроком. **Учитесь каждый день**. В учебе важна регулярность. Лучше заниматься пару часов в день, чем потом целый день сидеть за уро-

ками и ничего не успевать. Так и информация будет усваиваться лучше, и у вас будет больше свободного времени. **Делайте шпаргалки**. Но не для того, чтобы списывать. Так информация запоминается гораздо лучше, особенно тем, у кого зрительная память.

Елизавета Мазитова

Изменения ЕГЭ по истории

1. Исключили задания 6, 10 и 22, в которых нужно было работать с письменным историческим источником, задание 7 на знание фактов, предполагающее множественный выбор, также убрали 23 задачу.
2. Отменили историческое сочинение, то есть задание 25.
3. В 3 и 4 заданиях КИМ-2021 на проверку знания исторических понятий с кратким ответом преобразовали в задание с развёрнутым ответом на проверку знаний исторических терминов и умения их объяснять. Теперь это задание 18.

4. Из задания 11 КИМ-2021 на работу с информацией, представленной в форме таблицы, исключили материал по истории зарубежных стран. Теперь это задание 4. Оно нацелено на проверку знания важных событий из истории России и её регионов, а также связанных с ними дат и географических объектов.
5. Задание 15 на работу с исторической картой (схемой) преобразовали в задание 10 на проверку умения соотносить историческую карту и текст.
6. Задания 18 и 19 с краткими ответами на работу с изображениями пре-

- образовали в задания 14 и 15 с развёрнутым ответом, предполагающим самостоятельный анализ изображения и указание факта, связанного с изображённым памятником культуры.
7. В целях усиления содержательной составляющей экзаменационной работы, посвящённой Великой Отечественной войне, вместо задания 8 с кратким ответом включено задание 16 с развёрнутым ответом, предполагающее работу с историческими источниками по теме Великой Отечественной войны.
8. Задание 24 на аргу-

- ментацию усовершенствовали: в него добавили материал по истории зарубежных стран, теперь это задание 19. Количество необходимых аргументов в этом задании сократили с четырёх до двух.
9. Добавили новое задание 17 на установление причинно-следственных связей.
10. Из заданий, предполагающих множественный выбор, исключили задание 19. Количество правильных ответов.
11. Продолжительность экзамена сократили с 235 до 180 минут.

Виктория Чайникова

Топ самых актуальных профессий



Сегодня поиском самых востребованных специальностей в России занимаются не только старшеклассники и их родители. В результате исследований выявлено, что почти половина выпускников так и не начинает работать по специальности. Эта проблема возникает в результате неготовности учебных

заведений быстро подстраиваться под изменяющиеся тренды рынка труда. Сегодня узнаем, какие профессии ещё долго будут актуальны и высокооплачиваемы.

1. **IT – специалист**
Профессия не утратит своей актуальности в ближайшие годы, так как сфера информационных технологий развивается и трансформируется, а компьютеризация захватывает все больше сфер жизнедеятельности.
2. **Менеджер**
Грамотное руководство приведет к успеху любую компанию, независимо от рода ее деятельности. Управленец должен уметь составлять эффективную

долгосрочную стратегию, грамотно разбивать ее на тактические задачи, создавать мотивирующую и плодотворную атмосферу в коллективе, контролировать финансовые и кадровые вопросы.

3. **Маркетолог**
Самой востребованной специальностью в сфере рекламы и продвижения остается маркетолог-аналитик. Специалист в этой сфере проводит анализ потребительского рынка и конкурентов, после чего разрабатывает эффективную кампанию по продвижению продукта или услуги. Он также знает, как разработать бренд, поддерживать лояльность целевой аудитории, улуч-

шать репутацию и авторитет фирмы, представить фирменный стиль.

4. **Leap-менеджер**
Далеко не все знают о существовании этой специальности, однако это не делает ее менее востребованной. Так, leap-менеджер отвечает за оптимизацию бизнес-процессов на фирме и уменьшение расходов. Должен иметь знания в сфере бухгалтерского учета, аудита, экономики.

Источник:
amp1996.ru/obrazovanie

Регина Кириллова



«Каждый, кто вспоминает о своем образовании, вспоминает преподавателей, а не методы или способы их обучения. Учитель является сердцем системы образования» (с) Сидни Хук

В календаре СССР профессиональный праздник преподавателей появился в 1965 году по Указу президента Верховного Совета. Днем празднования было назначено первое воскресенье октября.

В 1994 году президентом Российской Федерации было принято Постановление о переносе Дня учителя на фиксированную, обозначенную международным сообществом дату, - 5 октября.

(Официально ООН учредила праздник людей этой важной профессии в 1994 году).

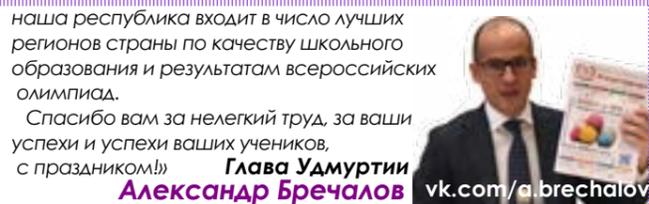
День учителя - это профессиональный праздник всех учителей, преподавателей и работников сферы образования. День, в который отмечаются роль и заслуги учителей в процессе качественного образования на всех уровнях, а также их неоценимый вклад в развитие общества.



Арина Коротаева

«У вас действительно классная работа. И не только потому, что вы пишете это каждый день на школьных досках. А, прежде всего, потому, что вы выполняете одну из самых важных миссий: помогаете детям познать мир, войти во взрослую жизнь и стать достойными людьми.»

День учителя – профессиональный праздник для 32 тысяч педагогов нашей республики. В Удмуртии работают прекрасные учителя: незурядные, влюбленные в свою профессию, вдохновляющие детей на результат, творчество и движение вперед. Благодаря вашим стараниям



Александр Бречалов vk.com/a.brechalov

Учитель, который «влюбляет» в предмет

Нельзя представить наш мир без учителей. Но что для них значит преподавание? На этот и другие вопросы ответила Ирина Владимировна Киселёва, учитель русского языка и литературы.



И.В.Киселёва

ческий факультет. А многие филологи – будущие учителя.

- Легко ли быть преподавателем? Какие трудности этой профессии сложнее всего перенести?

- Я думаю, чтобы быть преподавателем, необходимо понимать, что тебе предстоит много общения. Людям, которые привыкли делиться своими чувствами, эмоциями, знаниями, это будет не сложно. Мне сначала было трудно, но через пару лет я освоилась в профессии, стало легче.

- Что Вас вдохновляет и заставляет двигаться вперед?

- Дети! Для меня важно, чтобы у них была мотивация делать что-либо. Очень приятно работать с теми ребятами, у которых уже сформировалась своя система ценностей, мировоззрение.

- Сейчас подростки много времени проводят в

социальных сетях. Какое Ваше отношение к ним? Вредят ли они учёбе?

- Моё отношение к соцсетям положительное. Там можно общаться, реализовывать себя, учиться. Мне кажется, что больше подросткам вредит не интернет, а равнодушное отношение со стороны родителей. Атмосфера внутри семьи больше всего влияет на ощущение и позицию ребёнка в коллективе.

- Что больше всего цените в своей профессии?

Больше всего я ценю возможность делиться своими знаниями и опытом, пониманием предметов, любовью к литературе. Я всегда радуюсь успехам своих учеников. Ко мне ходила заниматься девочка, которой кроме истории не было ничего интересно. Но за год общения со мной она полюбила литературу и сдала ЕГЭ на 100 баллов. Для меня это профессиональная победа, ведь

именно я смогла открыть ей потрясающий мир писателей и поэтов.

- Какую книгу, по Вашему мнению, должен прочитать каждый?

- Я считаю, что это книга Л.Н.Толстого «Война и мир».

Ирина Владимировна – учитель («нового поколения»). Она работала в городской школе, затем в частной школе. Сейчас у неё частная практика. Жизнь диктует свои условия, но верные своей профессии учителя всегда остаются на страже счастливого детства и помогают школьникам выбирать успешное будущее.

С Днем учителя!

Пусть свет, который вы вкладываете в сердца своих учеников, зажигает звезды и ярко освещает жизненный путь, а ваша доброта возвращается вам сторицей и материализуется в виде успехов и благополучия!

Виктория Николаева

Станция юных техников Устиновского района по праву является визитной карточкой города Ижевска, где сохранились и поддерживаются традиции технического творчества. Здесь работает отличная команда педагогов. Наши воспитанники - многократные победители и призёры всероссийских, республиканских и городских конкурсов технического творчества, соревнований по спортивно-техническим видам спорта.

Дополнительное образование на станции представлено более 150 творческими объединениями, работающими по 3 направлениям: техническое, художественное, социально-гуманитарное. В них обучается более 1700 детей и подростков.

Количество кружков ежегодно увеличивается, охватывая самые популярные направления технического творчества. На станции ведут свою работу кружки: «Авиамоделирование», «Фото-кружок», «Физико-технический», «Радио-технический», «Электронная автоматика», «Автомоделирование», «Мотоконструирование», «Начально-техническое моделирование».

Станция юных техников давно переросла формат обычного досугового клуба: помимо главного центра действуют 22 отделения в школах; на базе Станции реализуются инновационные проекты и проводятся соревнования городского и республи-

канского значения; ведется работа с семейными группами; проводятся мастер-классы и он-лайн-занятия; задействована система наставничества.

Вводятся и становятся традицией Выставки технического творчества, конкурсы профессионального мастерства и «Недели науки, техники и производства», которые позже были переименованы в конкурсы творческих работ «Дети, техника, творчество», «Лучший по профессии», «Едем. Плаваем. Летаем». Очень популярны конкурсы фотомастерства и фотовыставки.

Сегодня Станция – это способность осваивать и реализовывать технологии будущего, ведь помимо популярных современных объединений – «3D моделирование», «Ардуино-LAB», «Робопрофи», «Технический дизайн», «Биотехнологии», «Умная одежда», СЮТ предлагает уникальные на сегодня для Ижевска курсы по авиа- и ракетомоделированию.



Это центр инновационных площадок как городских, так и федеральных, где главная идея - формирование проактивной позиции обучающихся и развитие новых навыков XXI века. СЮТ нового формата позиционируется как центр проектного творчества, где обучающиеся занимаются созданием уникальных технических проектов, которые в дальнейшем находят свое применение в работе различных орга-

низаций и предприятий: таких как ООО «Уралспецнаб», «Аксион-холдинг». Говорят, что Станция юных техников изжила себя и уходит в прошлое, но СЮТ Устиновского района Ижевска доказывает своей почти сороколетней историей и инновационной работой, что за ними будущее, полное открытий и больших достижений.

Анастасия Фоминых, Ольга Васильева

Необычная культура: креативные музеи России

Думаете, посещать музеи скучно? Это совсем не так. Собрали для вас подборку самых необычных музеев России. Впереди осенние каникулы, и если вы планируете с семьёй поездку в другой город, обязательно посетите местные музеи. Зацепит – пишите нам, а мы расскажем о них читателям.

• Всё невозможное – возможно? Да. По крайней мере, в музее рекордов и фактов «Титикака».

Именно здесь Книга рекордов Гиннеса перестаёт быть скучной книжкой, а становится особым интерактивом.

• Избегаете чёрных кошек? А знакомо ли вам выражение: «Присядем на дорожку»? Тогда вам точно сюда. Музей суеврий, расположенный в Калининградской области.

И даже если вы и не верите в эти предрассудки, здесь всё равно не соску-

чишься. Ведь в двухэтажном доме хранится вся славянская мифология.

• Музей советских игрушек и игровых автоматов в Санкт-Петербурге.

А его стоит посетить с родителями. Ведь вернуться в прошлое, хоть и ненадолго, очень классно!

• А если вы хотите одновременно узнать что-то о новой культуре и вкусно поесть, то это для вас. Музей чак-чака (Казань).

Здесь вам расскажут о татарских обычаях и напоят чаем с национальными

сладостями, а также могут провести мастер-класс по изготовлению знаменитого блюда.

• Думаете, не существует такого музея, после которого чувствуешь себя окрылённым? А вот жители Новосибирска могут с этим поспорить. Ведь в их «Музее счастья» хоть и присутствуют простые вещи, но имеют большое значение для некоторых. Это и счастливые автобусные билеты, и магнитики, да и гитарное пение. Каждый в этом музее найдёт что-то своё.

• Некогда бывшая тюрьма сейчас функционирует как музей. Это «Тюрмный замок» в Тобольске. Тюрмой оно было до 1989 года. А также здесь побывали Достоевский и Чернышевский. Правда, не в роли посетителей музея. Здесь есть всё: клейма, кандалы, камеры (в которых можно остаться на ночь).

Виктория Николаева



День знаний: история и традиции праздника

1 сентября - это не только первый учебный день, но и праздник, традиции которого в России очень давние и глубокие.

1 сентября

На Руси в древние времена детей, как правило, учили дома. Взрослые обучали детей грамоте, передавали опыт и навыки в ремеслах. Некое подобие первых школ существовало только при монастырях. Образование по западному образцу появилось в России только при Петре I. Учили по-разному. В гимназиях учиться было сложно и недешево. Для менее обеспеченных слоев населения работали ремесленные училища. Для детей крестьян - народные школы, учебные заведения под патронатом церкви.

После Октябрьской революции 1917 года в советской стране был взят курс на всеобщую грамотность, этого удалось достичь в кратчайшие сроки. Все советские дети с семи-вось-

ми лет должны были посещать школу, восьмилетнее обучение постепенно стало обязательным. Тогда-то и появился прообраз нынешнего Дня знаний. С середины 1930-х годов учебный год в СССР стал для всех начинаться 1 сентября. Первая встреча со школой после каникул постепенно обрела традициями. **А в 1984 году** по инициативе заслуженного учителя Федора Брюховецкого **День знаний стал официальным праздником.**

Традиции, заложенные в советские времена, живы и поныне. 1 сентября - это торжественная линейка, букеты учителям, напутствия ученикам, первый школьный звонок в колокольчик, в который звонит первоклассница, сидящая на плече у самого высоко-



го выпускника.

Правда, в последние годы в школах на 1 сентября стало меньше букетов. Целые классы присоединяются к акции «**Дети вместо цветов**». Деньги, отложенные в семье на цветы учителям, тратят на благотворительность. Это дает хороший повод поговорить со

школьниками об инклюзии, о паллиативной помощи, о детях с особыми потребностями. Хотя многие не хотят отказываться от советской традиции приходить 1 сентября в школу с букетом, новые тенденции становятся все более заметными.

Источник: rufan.ru

Полина Карачева

Всемирный день красоты

Никогда не забывайте, что «красота в глаза смотрящего» (с) **Оскар Уайльд**. Знали ли вы, что 9 сентября отмечается Всемирный

день красоты? Он появился **в 1995 году** по инициативе Международного форума эстетики и косметологии СИДЕСКО.

В этот день во всем мире проводятся конкурсы красоты, показы мод, популярные бренды устраивают скидки и выпускают коллекции.

В 2021 году отметили 26 день красоты. А мы желаем вам, чтобы каждый ваш день был наполнен красотой!

Лев Макаров

День пожилого человека

День мудрости и уважения к старшим празднуется 1 октября. Он призван напомнить нам о том, как важно уважительно относиться к старшим, помогать и уделять особое внимание своим пожилым

родственникам. **В декабре 1990 года** было принято праздновать «Международный день пожилого человека» 1 октября. В этом году праздник посвящен теме «Цифровое равенство для всех

возрастов». Она подчеркивает необходимость доступа пожилых людей к технологиям. Уже 31 год в первый день октября проводятся концерты, спектакли, благотворительные выставки,

спортивные соревнования. Также в «День пожилого человека» принято звонить родителям, бабушкам и дедушкам, чтобы сказать, как сильно мы их любим.

Алиса Турушева

День психического здоровья

«Если мы начнем честно говорить о нашей боли, нашем гневе и наших недостатках вместо того, чтобы притворяться, что их не существует, то, возмужо ж н о ,

мы оставим мир лучше, чем нашли его» (с) **Нассел Уилсон**. Психическое здоровье очень важно для организма, от него зависит наше благополучие, возможность противостоять стрессу и наслаждаться жизнью. По всему миру «День пси-

хического здоровья» отмечается 10 октября. Праздник установили **в 1992 году** по инициативе Всемирной федерации психического здоровья. Россия присоединилась к празднованию спустя 10 лет. У Дня психического здоровья каждый год выбира-

ется тематика, в 2021 году темой стало «Психическое здоровье в неравном мире». 10 октября проводятся различные мероприятия: День открытых дверей психиатрических учреждений, конференции, волонтерские акции.

Алиса Турушева



День мытья рук

В наше время тема гигиены играет важную роль, поскольку пандемия COVID-19 убедила нас в том, что она является фундаментальным компонентом здоровья и развития.

10 октября

15 октября ежегодно отмечается Всемирный день мытья рук. Глобальное партнерство по мытью рук основало этот праздник **в 2008 году**, чтобы распространять информацию о мытье рук с мылом.

Одним из первых пропагандистов мытья рук как меры предотвращения заболеваний был австро-венгерский врач Игнац Земмельвейс, в 1840-х разработавший основы асептики.

В первом Всемирном дне мытья рук приняли участие более 120 миллионов детей в странах Азии и несколько миллионов африканских ребятшек, с гордостью отметили **Тереза Дули:**

«Мытье рук с мылом – это самый простой и самый дешевый метод профилактики детских болезней. Мы не должны об этом забывать».

Чистые руки - залог здоровья! Мы, волонтеры #газетаживи, присоединяемся к акции «**Всемирный день мытья рук**» и спешим рассказать вам о том, как же правильно мыть руки в нашем видео: vk.com/video-12330124_456239312



Мойте руки. Будьте здоровы!

Полина Кожевникова



Как бороться с прыщами?

Прыщи, это проблема многих подростков и несмотря на то, что подростковые прыщи не представляют опасности для жизни, они доставляют много неприятностей. Самая важная - психологический дискомфорт от «неидеальной внешности». **Давайте бороться с прыщами!**

Изменим меню.

Поменьше сладкого Шоколада, печенья, тортов и прочих кондитерских радостей. Чем же они провинулись? Сладости содержат, помимо усилителей вкуса и консервантов, так называемые быстрые, или легкоусваиваемые, углеводы, а значит, после еды резко повышается уровень сахара в крови, вызывая скачок уровня гормона инсулина. Такой скачок способствует активации воспалительных процессов на клеточном уровне и делает организм более восприимчивым к различным инфекциям.

Пусть место привычных сладостей в рационе теперь займут фрукты и ягоды.

Отказаться от жирных продуктов

Избыток жира, полученный организмом из съеденной пищи, не только откладывается в виде лишних килограммов, но и способствует повышению

жирности. В результате поры, через которые кожа осуществляет газообмен («дышит»), а также выводит вредные вещества, закупориваются, в них размножаются бактерии.

Хорошо добавить в свой рацион морепродукты и отказаться от употребления копченых колбас, жирных молочных продуктов, в том числе и сыров.

Исключить заведомо вредное

Не злоупотреблять фаст-фудом, чипсами, снеками, сухариками и крекерами. В составе этих продуктов много соли, специй, вкусовых добавок и масел. Эти ингредиенты затрудняют и нарушают работу кишечника и сальных желез.

Стоит присмотреться к зеленым овощам и зелени - они богаты цинком, который регулирует работу сальных желез, обеспечивают нормальное функцио-

нирование кишечника за счет высокого содержания клетчатки.

Много пить, но не все подряд

Лучший помощник на пути к здоровой и красивой коже - чистая питьевая негазированная вода. Выпивать в день нужно не менее 1,5-2 литров жидкости.

С осторожностью следует относиться к различным газированным и негазированным напиткам. В их составе обычно очень много сахара и целый список химических веществ (красители, консерванты, улучшители вкуса, стабилизаторы).

Среди молочных продуктов предпочтение лучше отдавать кефиру, живым йогуртам. Они улучшают обменные процессы и нормализуют флору кишечника.

Следить за регулярностью

Организму требуется регулярное питание с нали-

чием трех основных приемов пищи, последний из которых не позднее, чем за 3-4 часа до сна. При необходимости - легкие перекусы.

Правильный уход

Нужно умываться дважды в день теплой водой. Отказаться от мыла и использовать для очищения специальные средства для жирной кожи (лучше гели и пенки).

После умывания применять лосьон или тоник - они подготавливают кожу к нанесению крема, дезинфицируют и подсушивают, сужают поры, оказывают матирующий эффект.

Завершающий этап - специальный крем для жирной и проблемной кожи.

Алёна Евстафьева



Модно быть модно! Тренды осени 2021

«Мода - это то, из чего мы сами себя складываем ежедневно» (с) Миучча Прада

От уютных трикотажных платьев и вязаных жилетов до смелых костюмов с монограммами: предлагаем ознакомиться с самым полным гидом по тенденциям, которые совсем скоро сведут всех с ума.

Après-ski



Не обязательно становиться на сноуборд или лыжи, чтобы носить все главные составляющие стиля après-ski, которому в этом сезоне уделялось много внимания. Уютные цветные куртки, утепленные леггинсы и свитеры со скандинавскими узорами - дизайнеры точно не дадут нам замерзнуть.

Шахматная клетка



Успех мини-сериала «Ход королевы» от Netflix не дает покоя модным брендам - в новом сезоне шахматная тематика еще прочнее

сплелась с тенденциями. Справедливости ради стоит сказать, что популярность этого принта дизайнеры предрекли заблаговременно - шахматная клетка появилась на подиумах задолго до того, как сериал вышел на экраны. Сейчас же бренды предлагают открыто признаваться в любви к интеллектуальной игре и с ног до головы облачаться в актуальный принт.

Трикотажные платья



Трикотаж оказался на вершине в этом сезоне и заслуженно забирает все восторженные отзывы критиков. Дизайнеры вовсю экспериментируют с мягкими и приятными на ощупь материалами и предлагают облачиться в них с ног до головы. Самый простой способ - приме-

нить мягкое трикотажное платье длины макси, которое в наступающем сезоне станет нашей незаменимой униформой. Такое подойдет и для офисных будней, и для поездки за город.

Зеленый цвет



Яркий, жизнерадостный, живительный — этот насыщенный зеленый оттенок чаще проявлял себя в весенне-летних коллекциях. В новом сезоне дизайнеры решили перевернуть все с ног на голову и попробовать интегрировать этот цвет в образы для холодов.

Монограммы

Только мы успели отвыкнуть от вездесущих логотипов, как они вернулись вновь, но теперь уже в более совре-

менной вариации. Монограммы сейчас, скорее, напоминают затейливые принты, которые можно различить только при близком рассмотрении.

Сумки-папки



В этом сезоне дизайнеры настоятельно советуют обратить внимание на классические офисные сумки-папки лаконичного дизайна. Отказываться от удаленной работы, к которой мы уже успели привыкнуть за этот год, ради стильных аксессуаров не придется.

Подробнее о трендах предстоящей осени читайте на сайте:

www.marieclaire.ru



Анна Терентьева

К какому типу людей вы относитесь?

Перед вами два лица. Сначала зафиксируйте свой взгляд на носу первого человека и медленно осмотрите его лицо. После зафиксируйте взгляд на носу второго человека и также неторопливо осмотрите его лицо. Теперь ответьте на вопрос. Какое лицо вам кажется счастливее?



Если первое лицо вам кажется более улыбающимся, это значит, что вы чаще всего используете левую часть мозга. Вы человек, который всегда следует разуму, а не чувствам. У вас логический ум, вам нравятся размышлять над разными вопросами и анализировать их. Если вы в чем-то убеждены, то сдвинуть вас с этой позиции очень сложно.



Если выбрали второе лицо, то вы чаще пользуетесь правым полушарием мозга. Это делает вас человеком эмоциональным и чувственным. Вам важнее, что говорит сердце, а не разум. Вы творческая личность, с вами никогда не скучно, ведь в голове у вас миллион интересных идей.

Елизавета Мазитова



Мы пишем о жизни, для жизни и ради жизни!

#газетаживи

Печатное издание: #волонтерыИжевска и #УТРОСМ

vk.com/gazeta_zhivi
426075 г. Ижевск, ул.Союзная,75
Центр детского творчества Уст.р-на
т.8(3412)30-58-44, с.т.8-906-8188632
e-mail: volonter_gazeta@mail.ru

Издаётся в г. Ижевске с 19 февраля 2008 года. Зарегистрирована в реестре школьной прессы России в августе 2009 года.

Выходит ежемесячно в Удмуртии с 1 сентября 2010 года.

Тираж 500 экз.

Руководитель газеты: Ольга Лихачёва.

Главный редактор: София Симанова. **Выпускающий редактор:** Полина Кожевникова.

Над выпуском работали: А. Векшина, А. Евстафьева, А.Коротаева, А.Серова, А. Терентьева, А. Турушева, В. Николаева, В.Нифонтова, В. Чайникова, Д.Вайтина, Д. Мазязина, Е. Мазитова, Е. Шушков, К. Масютенко, Л.Макаров, М.Ефремова, М.Молодцова, М.Флегонтова, П.Карачева, Р.Кириллова, Т.Микрюков, У.Жудыбина